

Schwammer, Renate

Zuflucht Bildung. Die Bedeutung der Sinnggebung für die Gesundheit

Magazin erwachsenenbildung.at (2015) 24, 7 S.



Empfohlene Zitierung/ Suggested Citation:

Schwammer, Renate: Zuflucht Bildung. Die Bedeutung der Sinnggebung für die Gesundheit - In: *Magazin erwachsenenbildung.at (2015) 24, 7 S.* - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-103642 - <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-103642>

in Kooperation mit / in cooperation with:

Meb



Magazin
erwachsenenbildung.at

<http://www.erwachsenenbildung.at>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-Licence:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Magazin

erwachsenenbildung.at



Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

www.erwachsenenbildung.at/magazin

Ausgabe 24, 2015

Gesundheit und Bildung

Macht lebenslanges Lernen wohl gesund?

Thema

Zuflucht Bildung

Die Bedeutung der Sinnggebung für die
Gesundheit

Renate Schwammer



Zuflucht Bildung

Die Bedeutung der Sinnggebung für die Gesundheit

Renate Schwammer

Schwammer, Renate (2015): Zuflucht Bildung. Die Bedeutung der Sinnggebung für die Gesundheit.

In: Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs. Ausgabe 24, 2015. Wien.

Online im Internet: <http://www.erwachsenenbildung.at/magazin/15-24/meb15-24.pdf>.

Druck-Version: Books on Demand GmbH: Norderstedt.

Schlagworte: Gesundheit, Gesundheitsförderung, Trauma, posttraumatische Reifung, posttraumatic growth, Resilienz, Sinnggebung, Sinnstiftung, Selbstkohärenz

Kurzzusammenfassung

Der vorliegende Beitrag versucht, ausgehend von dem langjährigen Praxiswissen der Autorin um die Betreuung und Beratung traumatisierter Menschen, Bildung als wichtige Stütze posttraumatischer Reifung (engl. posttraumatic growth) fassbar zu machen. Es handelt sich dabei um bedeutsame positive psychologische Veränderungen der Betroffenen. Der argumentative Bogen spannt sich dabei von Gesundheitsförderung durch Sinnggebung hin zur Sinnggebung durch Erwachsenenbildung. Eine Erwachsenenbildung, die sich ihrer Ressourcen im Bereich Resilienzförderung/-stärkung bewusst ist, kann der Autorin zufolge Menschen, die eine existenzielle Krise erlebten oder sich in einer Phase des Übergangs befinden, Orientierung im Denken und Handeln geben, sowie das Herstellen, Ordnen und Finden von (Lebens-)Zusammenhängen stützen. (Red.)

Zuflucht Bildung

Die Bedeutung der Sinngebung für die Gesundheit

Renate Schwammer

Entscheidend ist, wie ein Mensch eine traumatische Erfahrung überstanden hat, was er daraus gemacht hat, welche weitere Entwicklung besteht und wie er diese schmerzvolle Erfahrung in sein Leben einbauen wird.

Nicht nur das Trauma, sondern auch das Überleben sehen

In meiner über 20-jährigen Erfahrung in der psychosozialen Beratung und Bildungsarbeit mit Flüchtlingen und MigrantInnen habe ich viele Menschen mit der oft schnell gestellten Etikettierung „post-traumatische Belastungsstörung“¹ kennengelernt. Eine zentrale Frage, die sich mir von Anfang an in meiner Beratung/Betreuung und Bildungsarbeit stellte, lautete: „Wie können diese Menschen all die grausamen Erfahrungen überstehen, wie können sie wieder ihre gesundheitliche Balance finden und dem Leben wieder einen Sinn geben?“²

Emotionale und körperliche Gewalt gegen Menschen verletzt und hinterlässt schmerzende körperliche und seelische Narben. Und eine Gesellschaft, in welcher das geschieht, trägt ebenfalls Spuren davon, die sich über Generationen erstrecken und schier unauslöschbar sind. Selbstverständlich ist es wichtig, das Leiden wahrzunehmen, zu diagnostizieren und zu behandeln, d.h. krankmachende Aspekte wahrzunehmen. Doch oft wird in unserer

Gesellschaft übersehen, dass man es dabei häufig nicht nur mit Traumatisierten, sondern auch mit „Überlebenden“ zu tun hat.

Ein ressourcenorientierter, salutogenetischer Zugang in Beratung, Therapie und Bildungsarbeit und das Vertrauen in die Resilienz dieser Menschen, d.h. in ihre Fähigkeit, sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen, sind meines Erachtens wesentlich, um einen nachhaltigen „Heilungs“-Mechanismus auf mehreren Ebenen in Gang setzen zu können. Aber was kann Erwachsenenbildung in diesem Zusammenhang leisten?

Erwachsenenbildung als Möglichkeit, Resilienz zu stärken und zu fördern

Meiner Erfahrung nach kann Erwachsenenbildung Suchprozesse initiieren, zu einem reflektierenden Dialog einladen, eine „Sprache“, die Erfahrungen benennen kann, zur Verfügung stellen und zur Sinn(wieder)gewinnung des Lebens beitragen. Bildungsarbeit kann auch beim Finden von Begriffen,

1 Von posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) wird gesprochen, wenn nach einem belastenden, meist mit Todesangst oder Existenzbedrohung verbundenem Ereignis ein bestimmtes Symptommuster auftritt wie Wiedererleben, Vermeidungs- und dissoziatives Verhalten sowie anhaltende Übererregungsfolgen (nervöse Übererregung, die eine übersteigerte Aufmerksamkeit für äußere Reize, eine erhöhte Schreckhaftigkeit und Schlafstörung erzeugt) (vgl. Maercker/Rosner 2006, S. 3).

2 Der Begriff „Trauma“ wurde in den letzten Jahren im allgemeinen Sprachgebrauch zum Sammelbegriff für alle mit großem Leid verbundenen Erfahrungen. Nicht jedes schwerwiegende Lebensereignis führt jedoch zum Trauma (siehe Maercker/Rosner 2006). Aus medizinischer Sicht versteht man unter „Trauma“ eine neuroendokrine Reaktion (Ausschüttung von Adrenalin usw. als hormonelle Stressantwort) auf Stressoren mit einer massiven und langanhaltenden Kortisolausschüttung, die ursprüngliche Bewältigungsmuster löscht. Aus Sicht der Psychologie versteht man darunter ein objektiv feststellbares, belastendes Erlebnis außerhalb der Erfahrungsnorm sowie subjektive Furcht und Entsetzen, ein subjektives Erleben von Hilflosigkeit und Ohnmacht.

die zum Verstehen, zum Handeln einladen, beitragen und diese Begriffe wiederum können helfen, Sinn (wieder) herzustellen. Gerade der Faktor der Sinnhaftigkeit ist eine entscheidende Größe für körperliche und psychische Gesundheit (siehe Antonovsky 1997; Maercker/Rosner 2006). Je mehr Traumatisierte über diese Faktoren der Selbstkohärenz, über eine innere Logik, die auf das Vertrauen im Leben aufbaut, und somit über Resilienz verfügen, um so eher können sie posttraumatische Reifung/Wachstum (engl. posttraumatic growth, kurz PTG) erfahren (siehe Maercker 2009; Welter-Enderlin/Hildebrand 2010).

Vor allem eine Erwachsenenbildung, die sich ihrer Ressourcen im Bereich Resilienzförderung/-stärkung bewusst ist, kann m.E. Menschen, die eine existenzielle Krise erlebten, Orientierung im Denken und Handeln geben sowie das Herstellen, Ordnen und Finden von Zusammenhängen befördern. Aus meiner Sicht kann Bildung neben Solidarität einen wichtigen Platz im „Überleben“ einer Krise einnehmen. Erwachsenenbildung kann aber auch in einer Zeit der Veränderung, in den Übergängen (Liminalität), in denen sich Menschen von Orten bzw. von Zuständen lösen und sich auf der Schwelle zu einem neuen Ort oder Zustand befinden, Begleitung, Stabilität, Wertschätzung ihrer emotionalen und physischen Leistung und Motivation bieten. Eine wesentliche Voraussetzung für eine Veränderung ist die Fähigkeit, Probleme wahrzunehmen; sie müssen benannt werden und vom Anliegen zum Handeln begleitet werden. Erwachsenenbildung kann hierzu in einer Atmosphäre der Wertschätzung Möglichkeiten bieten.

Im Jahr 2011 untersuchte ich für meine Masterthesis im Bereich Gesundheitswissenschaften die Bedeutung der eigenen Kultur für die Entwicklung und Erhaltung von Resilienz und posttraumatischem Wachstum. Ich interviewte mit der Methode des biografischen narrativen Interviews hierfür vier Migrantinnen mit Fluchterfahrungen. Bildung, sei es als Ausbildung, Wissenserwerb oder als Reflexionsvermögen, wurde von ihnen als ein Wahrnehmen von Lebenschancen interpretiert; Erfahrung wurde

als Bildungskapital gesehen. So meinte eine Frau aus Tschetschenien, die ihre Familie durch einen Terrorangriff verlor, als sie die Möglichkeit bekam, eine Ausbildung zu absolvieren: „*In Tschetschenien habe ich mir gedacht, warum hat der Tag so viele Stunden. Heute denke ich mir, warum hat der Tag nicht 28 Stunden, ich habe noch so viel vor. Ich weiß es: Zum Beispiel morgen habe ich diese Aufgabe, übermorgen eine andere. Ich habe ein Ziel. Ich warte nicht. Die Möglichkeit, Neues zu lernen, mein Leben zu verstehen, erfüllt mich mit Freude und Stolz. Ich warte nicht*“ (zit.n. Schwammer 2011, S. 61).

Von der Pathogenese zur Salutogenese – vom Defizit zu den Ressourcen

Verstärkt seit den 1990er Jahren hat sich in Psychologie, Pädagogik und Gesundheitswissenschaften ein Wechsel der Blickrichtung vollzogen. Angestoßen durch Langzeitstudien, besonders durch die Studie von Emmy Werner auf der Hawaii-Insel Kauai (siehe Werner/Smith 2001)³ und durch das Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky⁴ wird nicht mehr nur auf Ursachen und Bedingungen für die Entstehung psychischer Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten geachtet, sondern es wird versucht, Risikofaktoren und Schutzfaktoren (dazu zählen Resilienzfaktoren) zu identifizieren, die für die Entwicklung und den Erhalt seelischer und körperlicher Gesundheit mit verantwortlich sind. Es entstand ein Paradigmenwechsel. Zugleich ergaben sich aus dieser Sichtweise neue Dimensionen für die Präventionsforschung zur Förderung und Gestaltung von seelischer und körperlicher Gesundheit. In der Folge hat sich auch vermehrt ein starkes Interesse an den Konzepten der Resilienz, der Selbstkohärenz, der inneren Logik und des posttraumatischen Wachstums entwickelt.

Resilienz

Resilienz bedeutet die Stärkung der seelischen und körperlichen Widerstandskraft. Die Wurzeln für

³ Im Rahmen dieser Studie wurden 698 Kinder, die 1955 auf dieser Insel geboren wurden, im Alter von 1 Jahr, 2, 10, 17/18, 31/32 und 40 Jahren untersucht. Das Hauptaugenmerk dieser Längsschnittuntersuchung galt den Kindern, welche trotz widriger Lebensumstände zu „gesunden“ Erwachsenen heranwuchsen. Es wurde versucht, Schutzfaktoren für die Entwicklung zu evaluieren.

⁴ Eine ausführliche Beschreibung des Übergangs von der Pathogenese zur Salutogenese und des Kohärenzgefühls findet sich im Beitrag von Verena Gangl in der aktuellen Ausgabe des Magazin erwachsenenbildung.at unter: http://erwachsenenbildung.at/magazin/15-24/03_gangl.pdf; Anm.d.Red.

die Fähigkeit zur Resilienz werden schon in frühen Lebensjahren gelegt. So können Menschen selbst traumatische Erfahrungen wie Missbrauch, Krieg, Folter, Umweltkatastrophen nicht nur überleben, sondern mehr oder weniger wieder psychisches und physisches Wohlbefinden erleben. Resilienz ist eine Frage der Ressourcen, und zwar der inneren wie äußeren. Zu den inneren Ressourcen gehören vor allem ein gefestigtes Selbstwertgefühl, die Überzeugung, das eigene Leben positiv beeinflussen zu können, und intellektuelle Fähigkeiten sowie die Möglichkeit, sich Ressourcen zu schaffen. Entscheidend ist das Kohärenzgefühl, das beständige Gefühl des Vertrauens, das sogenannte Urvertrauen. Das existenzielle Moment des Kohärenzgefühls ist das Gefühl der Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness). Unter dem Gefühl der Bedeutsamkeit ist das Ausmaß eines Gefühls zu verstehen, einen Sinn im Leben zu sehen (siehe Antonovsky 1997; Zika/Chamberlain 1992). Die Erweiterung des Resilienzkonzeptes (es umfasst sechs Säulen: Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Übernahme von Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zukunftsplanung) durch den Resilienzfaktor Bildung kann m.E. zu einer Bereicherung in der Bildungsarbeit beitragen.

Posttraumatisches Wachstum

Posttraumatisches Wachstum ist mehr als bloßes Überleben oder Widerstand gegenüber der Verletzung, des Traumas; es ist eine Transformation, eine Voraussetzung für die Initiierung des persönlichen Wachstumsprozesses, bei dem das schwerwiegende Ereignis die bisherigen Grundannahmen und vorhandenen Bewältigungskompetenzen übersteigt. Der Prozess des posttraumatischen Wachstums besteht aus qualitativen Veränderungen im Entwicklungsprozess. Es handelt sich dabei um eine bedeutsame positive Veränderung in den kognitiven und emotionalen Fähigkeiten und im Erleben. Darüber hinaus ist auch eine Verhaltensänderung erkennbar. Menschen, die posttraumatisch gereift sind, haben das Erfahrene in ihr Leben integriert und sehen wieder eine Zukunft. Häufig haben sie ein größeres Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit, aber auch Dankbarkeit, nicht für die traumatische Erfahrung, sondern für das implizierte Lernen und Reifen und auch einen Zugang zu tiefem Humor. Entscheidend zum Aufbau von Resilienz sind die

äußeren Ressourcen. Dazu zählen die finanziellen Möglichkeiten, die Strukturen und – nicht zuletzt – die Bildungschancen (siehe Schwammer 2011).

Herstellung von Selbstkohärenz und Sinnzuschreibung

In der Gesundheitsforschung Ende der 1980er Jahre wurde der positive Einfluss eines Kohärenzgefühls auf die Gesundheit beschrieben, wovon sich ein Teilaspekt „sense of meaningfulness“ explizit auf Sinnzusammenhänge bezieht (siehe Antonovsky 1997). Mittlerweile weisen auch empirische Studien aus der Positiven Psychologie auf wechselseitige Zusammenhänge zwischen Sinnerleben und subjektivem Wohlbefinden hin. So fördern auf der einen Seite positive Emotionen das Sinnerleben. Auf der anderen Seite steigert positives Sinnerleben das subjektive Wohlbefinden. Das Erleben von Sinnzweifel („crisis of meaning“) verringert hingegen das subjektive Wohlbefinden und erhöht die Wahrscheinlichkeit des Erlebens von negativen Emotionen (siehe Maercker/Rosner 2006). Die beiden Posttraumatikforscher Lawrence Calhoun und Richard Tedeschi weisen darauf hin, dass kognitive Verarbeitung und Auseinandersetzung mit der Krise einen positiven Einfluss besitzen (siehe Calhoun/Tedeschi 2006).

Erwachsenenbildung kann diesen kognitiven Prozess begleiten, indem sie einerseits bei der Reflexion unterstützt, andererseits „Sprache“ bereitstellt, indem sie übersetzt und Begriffe benennt. Unter Sprache versteht man Zeichen und Bedeutungen. Die Sprache erzeugt das Bild, das sich der Mensch von seiner Realität macht (vgl. Grinberg/Grinberg 1990, S. 113). Entscheidend ist für mich, dass es Menschen mit traumatischen Erfahrungen gelingt, einen individuellen Ausdruck zu finden, der es ihnen ermöglicht, die eigene Lebensgeschichte für sich selbst, aber auch für die Mitmenschen begreiflich zu machen. Erst dadurch ist Verständigung möglich (vgl. Schwammer 1999, S. 143).

Die Zeit des „Dazwischen“ – biografische Heimat finden

Bildung hat viele Aspekte: Bildung, die die Identität herstellt, Bildung, die Fragen nach dem „Warum“ stellt und nach Antworten sucht. Es sind das Fragen, die an den/die Einzelne/n wie auch an

die Gesellschaft gestellt werden. Wenn Menschen innerlich und äußerlich in Bewegung kommen, aus ihrem gewohnten, vertrauten Umfeld aufbrechen, ihre vertrauten Denkmuster in Frage stellen, beginnt für sie die schwierige Zeit des Übergangs. In biografischen Umbruchsituationen wird ersichtlich, ob eine Person die Sinnggebung für sich als psychische Ressource bereits erschlossen hat und über Reflexionsstrategien zur Herstellung von Sinnzusammenhängen verfügt oder ob sie dies erst aus der neuen herausfordernden Situation heraus entwickeln muss. Das Durchleben von Übergängen impliziert ein Aufbrechen genauso wie ein Abbrechen. Das Aufbrechen von neuen Lebensmöglichkeiten erfüllt uns mit Hoffnung und Freude, das Abbrechen von Vertrautem erfüllt uns mit Angst und Trauer. Bei Übergängen und Umbrüchen ist die Gewinnung fester, beständiger Strukturen notwendig (siehe Schwammer 1999).

In einer Zeit, wo das Vertraute in Frage gestellt wird, die Heimat fremd wird, das Fremde aber noch nicht vertraut ist, bedarf es des Verweilens, der Zeit des Nachdenkens und des sich Orientierens. Umbruchsituationen finden in einer Zeit des „Dazwischen“ statt; eine Zeitspanne zwischen Hoffnung auf Veränderung und Angst vor Veränderung. Die Reaktion auf Orientierungslosigkeit und Instabilität kann entweder Stillstand, Resignation oder aber Fortschritt und Entwicklung sein. Hier sehe ich einen wichtigen Ansatzpunkt in der Bildungsarbeit mit traumatisierten Menschen.

Ich gehe davon aus, dass Bildung Halt und Orientierung und Hoffnung geben kann. Bildung hilft, sich in seiner Biografie nicht fremd, sondern zuhause zu fühlen. Bildung schafft die Voraussetzung, sich immer wieder auf Neues einzulassen, ohne dass Identität verlorengeht. Bildung kann als biografische Heimat, als imaginärer Ort verstanden werden, als ein Zuhause, von dem man ausgehen kann, um Antworten zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln. Ich sehe meine Möglichkeit in der Begleitung und Unterstützung bei Bildungsprozessen, im Aufbau von sozialen Orten, von „Bildungsnischen“, in denen Menschen sich an Neuem orientieren können – und das in ihrem eigenen Lernrhythmus.

Abschließende Gedanken

Wenn Bildungsarbeit als Begleitung, Übersetzung und Vermittlung gesehen wird, bedarf es auch für ErwachsenenbildnerInnen, die mit traumatisierten Menschen arbeiten, neben der Aneignung von Wissen über Resilienz und posttraumatische Reifung eine Stärkung ihrer Resilienz. Eine salutogenetische Sichtweise und Ergebnisse aus der Resilienzforschung können einen Beitrag für die Bildungswissenschaften leisten.

Die Entwicklung gesundheitsfördernder Maßnahmen sowie von Präventionsmaßnahmen für Menschen mit traumatischen Erfahrungen stellt eine Herausforderung für die Erwachsenenbildung dar.

Literatur

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Aus dem Amerikanischen übersetzt von Alexa Franke und Nicola Schulte. Deutsche erweiterte Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: dgvt-Verlag.

Calhoun, Lawrence/Tedeschi, Richard (Hrsg.) (2006): The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Routledge.

Grinberg, Léon/Grinberg, Rebecca (1990): Psychoanalyse der Migration und des Exils. München/Wien: Verlag Internationale Psychoanalyse.

Maercker, Andreas (Hrsg.) (2009): Posttraumatische Belastungsstörung. 3., vollst. neu bearb. u. erw. Aufl. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Maercker, Andreas/Rosner Rita (2006): Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen: Krankheitsmodelle und Therapiepraxis. Stuttgart: Thieme.

Schwammer, Renate (1999): Migration und Bildung (= unveröff. Diss., Graz).

Schwammer, Renate (2004): Verstehen und interkulturelle Wertschätzung von Kompetenz und Wissen im Gesundheitsbereich (= unveröff. Masterthese, Donau-Universität Krems).

Schwammer, Renate (2011): Die Bedeutung der eigenen Kultur für die Entwicklung und Erhaltung von Resilienz und Posttraumatic Growth bei weiblichen Flüchtlingen (= unveröff. Masterthese, Seggau).

Resnick, Barbara/Gwyther, Lisa P./Roberto Karen A. (Hrsg.) (2011): Resilience in Aging. Concepts, Research, and Outcomes. New York [u.a.]: Springer.

Welter-Enderlin, Rosemarie/Hildebrand, Bruno (Hrsg.) (2010): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer.

Werner, Emmi/Smith, Ruth (2001): Journeys from Childhood to midlife. Risk, Resilience, and Recovery. Ithaca: Cornell University Press.

Zika, Sheryl/Chamberlain, Kerry (1992): On the relation between meaning in life and psychological wellbeing. In: British Journal of Psychology, Vol. 83, Issue 1, S. 133-145.



Foto: K.K.

Mag.ª Dr.ª Renate Schwammer MA, MSc

renate.schwammer@hotmail.com

Renate Schwammer studierte Pädagogik mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung und Psychologie an der Karl-Franzens-Universität Graz, absolvierte ein Masterstudium an der Donau-Universität Krems im Bereich Kulturwissenschaften mit Schwerpunkt interkulturelle Kompetenz sowie am interuniversitären Kolleg für Gesundheit und Entwicklung Seggau/Graz im Bereich Gesundheitswissenschaft. Seit 1980 arbeitet und forscht sie in verschiedenen Bereichen der Erwachsenenbildung. U.a. gründete und leitete sie 1989-1996 gemeinsam mit zwei Kolleginnen ein Projekt für Bildungsferne im ländlichen Bereich in der Oststeiermark. 20 Jahre lang arbeitete sie in der interkulturellen Bildungsberatung und in der psychosozialen Beratung bei ISOP und OMEGA in Graz. 2004-2007 war sie Lehrbeauftragte für Kultur und Interkulturalität an der Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Theoretische und Angewandte Translationswissenschaft. Derzeit lehrt und forscht sie im Bereich „age studies“ mit dem Schwerpunkt Resilienz im Alter, Third Age als neue produktive Lebensphase und Erfahrungskompetenz.

Refuge in Education

The significance of assigning meaning for health

Abstract

Informed by the author's many years of practical experience in counselling and advising traumatized people, this article attempts to make education comprehensible as an important means of support for posttraumatic growth. It examines significant positive psychological changes in these people. The range of arguments span from health promotion by assigning meaning to assigning meaning through adult education. According to the author, an adult education that is conscious of its resources for promoting and strengthening resilience can provide orientation in thought and action to people who have survived an existential crisis or who find themselves in a transitional phase and can support the creation, ordering and finding of (life) contexts. (Ed.)

Impressum/Offenlegung



Magazin erwachsenenbildung.at

Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs

Gefördert aus Mitteln des BMBF

erscheint 3 x jährlich online, mit Parallelausgabe im Druck

Online: www.erwachsenenbildung.at/magazin

Herstellung und Verlag der Druck-Version:
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISSN: 1993-6818 (Online)

ISSN: 2076-2879 (Druck)

ISSN-L: 1993-6818

ISBN: 9783734763762

Projekttträger



CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien
Marienplatz 1/2/L
A-8020 Graz
ZVR-Zahl: 167333476

Medieninhaber



Bundesministerium für Bildung und Frauen
Minoritenplatz 5
A-1014 Wien



Bundesinstitut für Erwachsenenbildung
Bürgerstein 1-7
A-5360 St. Wolfgang

HerausgeberInnen der Ausgabe 24, 2015

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Barbara Kreilinger (Verband österreichischer Volkshochschulen)
DSA Elisabeth Schalk (Volkshochschule Linz)
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)

HerausgeberInnen des Magazin erwachsenenbildung.at

Mag.^a Regina Rosc (Bundesministerium für Bildung und Frauen)
Dr. Christian Kloyber (Bundesinstitut für Erwachsenenbildung)
Mag. Wilfried Hackl (Verein CONEDU)

Fachredaktion

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Elke Gruber (Universität Klagenfurt)
Dr. Lorenz Lassnigg (Institut für höhere Studien)
Mag. Kurt Schmid (Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft)
Dr. Stefan Vater (Verband Österreichischer Volkshochschulen)
Ina Zwirger (ORF Radio Ö1)

Online-Redaktion und Satz

Mag.^a Bianca Friesenbichler (Verein CONEDU)
Mag.^a Sabine Schnepfleitner (Verein CONEDU)

Fachlektorat

Mag.^a Laura R. Rosinger (Textconsult)

Übersetzung

Übersetzungsbüro Mag.^a Andrea Kraus

Design

Karin Klier (tür 3))) DESIGN)

Website

wukonig.com | Wukonig & Partner OEG

Medienlinie

Das „Magazin erwachsenenbildung.at. Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs“ enthält Fachbeiträge von AutorInnen aus Wissenschaft und Praxis und wird redaktionell betrieben. Es richtet sich an Personen, die in der Erwachsenenbildung und verwandten Feldern tätig sind, sowie an BildungsforscherInnen und Studierende. Jede Ausgabe widmet sich einem spezifischen Thema. Ziele des Magazin erwachsenenbildung.at sind die Widerspiegelung und Förderung der Auseinandersetzung über Erwachsenenbildung seitens Wissenschaft, Praxis und Bildungspolitik. Weiters soll durch das Magazin der Wissenstransfer aus Forschung und innovativer Projektlandschaft unterstützt werden. Die eingelangten Beiträge werden einem Review der Fachredaktion unterzogen. Zur Veröffentlichung ausgewählte Artikel werden lektoriert und redaktionell bearbeitet. Namentlich ausgewiesene Inhalte entsprechen nicht zwingend der Meinung der HerausgeberInnen oder der Redaktion. Die HerausgeberInnen übernehmen keine Verantwortung für die Inhalte verlinkter Seiten und distanzieren sich insbesondere von rassistischen, sexistischen oder sonstwie diskriminierenden Äußerungen oder rechtswidrigen Inhalten.

Alle Artikel und Ausgaben des Magazin erwachsenenbildung.at sind im PDF-Format unter www.erwachsenenbildung.at/magazin kostenlos verfügbar. Das Online-Magazin erscheint parallel auch in Druck (Print-on-Demand) sowie als eBook.

Urheberrecht und Lizenzierung

Wenn nicht anders angegeben, erscheinen die Artikel des „Magazin erwachsenenbildung.at“ unter der „Creative Commons Lizenz“.

BenutzerInnen dürfen den Inhalt zu den folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen:

- Namensnennung und Quellenverweis. Sie müssen den Namen des/der AutorIn nennen und die Quell-URL angeben.
- Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.
- Nennung der Lizenzbedingungen. Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.
- Aufhebung. Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.

Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt. Nähere Informationen unter www.creativecommons.at.

Im Falle der Wiederveröffentlichung oder Bereitstellung auf Ihrer Website senden Sie bitte die URL und/oder ein Belegexemplar elektronisch an redaktion@erwachsenenbildung.at oder postalisch an die angegebene Kontaktadresse.

Kontakt und Hersteller

Magazin erwachsenenbildung.at
Das Fachmedium für Forschung, Praxis und Diskurs
p. A. CONEDU – Verein für Bildungsforschung und -medien
Marienplatz 1/2/L, A-8020 Graz
redaktion@erwachsenenbildung.at
<http://www.erwachsenenbildung.at/magazin>