



VERBITTERUNGSSTÖRUNG

PIA VOSS-HÖGE



GLIEDERUNG

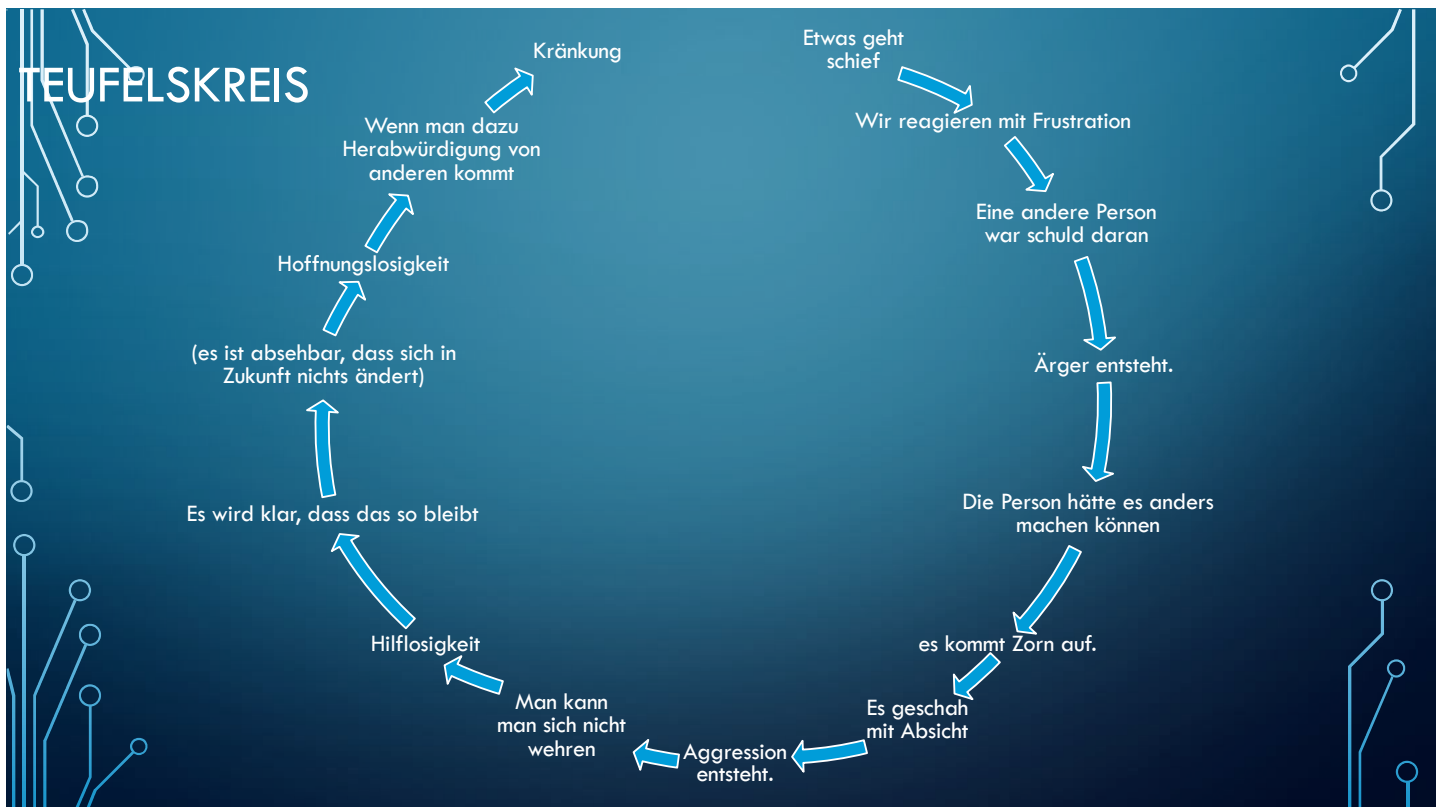
1. Einführung ins Thema
Primärgefühle & Geschichtliches
 2. Verbitterungsreaktionen
 3. Teufelskreis
 4. Pinkelpause bei Bedarf 😊
 5. Diagnostisches – 4 Arten der Verbitterung
 6. Gesellschaftlicher Kontext
KleinGruppen mit daran anschließender Pause
 7. Was kann man tun? (bei der Arbeit und generell)
 8. Aspekte aus der Weisheitspsychologie
 9. Was ist gut für uns?
- 

PRIMÄRGEFÜHLE

- ANGST
 - TRAUER
 - FREUDE
 - ZORN / WUT
-
- VERBITTERUNG

KAIN & ABEL





VIER ARTEN VON VERBITTERUNGSZUSTÄNDEN

1. Verbitterungssensible Persönlichkeiten (embitterment prone personality)
2. PTBD Posttraumatische Verbitterungsstörung (Posttraumatic embitterment disorder)
3. Komplexe Verbitterungsstörung
4. Sekundäre Verbitterung

TEUFELSKREIS

UND NUN – Frage: haben diese Zusammenhänge mit etwas für uns persönlich sehr Wichtigem zu tun?

Wenn ja

wir lassen los und wenden uns anderen Dingen zu

Wenn nein

es kommt zu verzweifelter Gegenaggression & Verbitterung

WEISHEITSKOMPETENZEN:

- Fähigkeit, die Position und die Rechte des anderen nachzuvollziehen und achten zu können
- Nicht Böses mit Bösem vergelten
- Sich selbst nicht so wichtig nehmen
- Eigene Emotionen unter Kontrolle halten
- Langfristige Ziele
- Vergangenheit auf sich beruhen lassen können und sie nicht als ständige Rechtfertigung für aktuelle Ansprüche heranzuziehen.

Dimensionen der Weisheit

Blick auf die Welt

1. **Fakten- und Problemlösewissen:** Generelles und spezifisches Wissen um Probleme und Problemkonstellationen, was Probleme konstituiert und welche Möglichkeiten der Problemlösung es gibt.
2. **Kontextualismus:** Wissen um die zeitliche und situative Einbettung von Problemen und die zahlreichen Umstände, in die ein Leben eingebunden ist.
3. **Wertrelativismus:** Wissen um die Vielfalt von Werten und Lebenszielen und die Notwendigkeit, jede Person innerhalb ihres Wertesystems zu betrachten, ohne dabei eine kleine Anzahl universeller Werte aus dem Auge zu verlieren.

Blick auf andere Menschen

4. **Perspektivwechsel:** Fähigkeit zum Beschreiben eines Problems aus der Sichtweise verschiedener, daran beteiligter Personen.
5. **Empathie:** Fähigkeit, sich in das emotionale Erleben einer anderen Person hineinversetzen zu können.

Blick auf die eigene Person

6. **Problem- und Anspruchsrelativierung:** Fähigkeit zur Bescheidenheit und zur Akzeptanz, dass die eigenen Probleme im Vergleich mit vielen Problemen der Welt nicht so wichtig genommen werden dürfen.
7. **Selbstrelativierung:** Fähigkeit zu akzeptieren, dass man selbst nicht immer am wichtigsten ist und vieles nicht nach dem eigenen Willen läuft oder sich an den eigenen Interessen orientiert.
8. **Selbstdistanz:** Fähigkeit, die Wahrnehmungen und Bewertungen der eigenen Person aus der Sicht anderer Menschen erkennen und nachvollziehen zu können.

Blick auf das eigene Erleben

9. **Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz:** Fähigkeit zur Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Gefühle.
10. **Emotionale Serenität und Humor:** Fähigkeit zur emotionalen Ausgeglichenheit, zur Steuerung der eigenen Emotionen nach Situationserfordernissen sowie die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten mit Humor zu betrachten.

Blick auf die Zukunft

11. **Ungewissheitstoleranz:** Wissen um die dem Leben inhärente Ungewissheit bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
12. **Nachhaltigkeit:** Wissen um negative und positive Aspekte jedes Geschehens und Verhaltens sowie kurz- und langfristige Konsequenzen, die sich auch widersprechen können.

Prototypische Problemlöser

- **Eine gütige und erfahrene Großmutter,** die ihre Kinder durch den Krieg gebracht und in ihrem Leben viel durchgemacht hat, kann lehren, wie man mit innerer menschlicher Größe auch schwierige Zeiten durchsteht und dennoch oder gerade deswegen ein bewundernswerter Mensch bleibt.
- **Ein Manager,** der rational denkt und erfahren ist in der zielgerichteten Lösung jedweder Art von Problemen, kann lehren, wie man strategisch an ein Problem herangeht, nüchtern die bestehenden Möglichkeiten analysiert und nach Erfolgsaussicht bewertet, um dann zu tun, was etwas bringt, und ebenso zu lassen, was nur Kosten verursacht.
- **Ein Rechtsanwalt** würde die juristischen Möglichkeiten nüchtern analysieren, klären, was machbar ist, Aktionen verhindern, die erkennbar zu keinem Ziel führen, und dann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen.
- **Ein Kulturforscher** beschäftigt sich mit der Lebensweise, Kultur und den Gewohnheiten der Menschen in anderen Erdteilen. Was würde ein Mensch in Indien sagen, wenn er die Mittel des Patienten zur Verfügung hätte, für wie schwer würde ein Mensch in Somalia das Problem des Patienten einstufen.
- **Ein Psychologe** beschäftigt sich mit menschlichem Verhalten. Er kann lehren, was Menschen bewegt, so zu handeln, wie sie es tun, und auch, wie Menschen psychisch auf Belastungen reagieren und wie man Probleme psychisch verarbeitet.
- **Ein Pfarrer,** der sich mit moralischen, geistlichen und philosophischen Fragen befasst, kann lehren, die Frage nach dem übergeordneten, wenn nicht sogar transzendentalen Sinn zu stellen. Wofür dient Leid im Leben der Menschen? Hier spielt dann ggf. auch die religiöse Prägung des Patienten eine wichtige Rolle. Dies kann dann auch Anlass sein, auf die oben beschriebene Forgiveness-Psychologie Bezug zu nehmen.

VERGEBUNG

- **Rechtfertigung** – wenn etwas Schlimmes geschah, aber es hatte niemand Schuld daran. Es war ein Unglück. Das führt zu Akzeptanz trotz Betroffenheit.
- **Verständnis** – es liegt zwar Schuld vor, aber man kann nachvollziehen, warum es dazu kam. Es kommt nicht zum Ärger.
- **Vergebung** heißt, dass man Grund hätte, jemandem Vorwürfe zu machen, sich aber dennoch von Groll, Rache und Zurückschlagen lösen kann.
- **Verzeihen** geht noch einen Schritt weiter und dem Täter wird mitgeteilt, dass man ihm verzeihen hat.
- **Begnadigung** ist die Aufhebung von Sanktionen und Strafe, ohne dass notgedrungen Vergebung voraussetzen würde.
- **Versöhnen** bedeutet in den Zustand vor dem schuldhaften Tun zurückzukehren – quasi ein Neuanfang.
- **Vergessen** bedeutet, dass das Geschehene nicht mehr erinnert wird. Es hat keine emotionale Bedeutung mehr.

VERGEBUNG

- Wichtig oder sogar wichtigst **MAN MUSS NICHT VERGEBEN**
 - Es wird erst dann wirksam oder wichtig, wenn es einem selber besser gut tut als den anderen, die mit beteiligt waren.
- Auch noch wichtig: die „Gefährlichkeit“ des Themas im Blick behalten – Menschen, die verbittert sind – oft hochgradig verbittert, ohne dass es jemals angesprochen oder bemerkt wird, können in Rachephantasien versinken – und immer wieder setzen sie es auch um... (erweiterte Suizide, Amokläufe)

RESILIENZ UND SCHUTZFAKTOREN

- Ein gutes, stabiles soziales Netz
- Menschen, die einen verstehen und so sein lassen, wie man ist.
- Freund*innen
- Anregende Hobbys, erfüllende Arbeit, Sport, ausgewogene Ernährung (also all das aus der Kategorie „eh schon gesund“ – „tut Allen gut!“)
- Humor

DIMENSIONEN DER WEISHEIT

Blick auf die Welt

1. Fakten- und Problemlösewissen: Generelles und spezifisches Wissen um Probleme und Problemkonstellationen, was Probleme konstituiert und welche Möglichkeiten der Problemlösung es gibt.
2. Kontextualismus: Wissen um die zeitliche und situative Einbettung von Problemen und die zahlreichen Umstände, in die ein Leben eingebunden ist.
3. Wertrelativismus: Wissen um die Vielfalt von Werten und Lebenszielen und die Notwendigkeit, jede Person innerhalb ihres Wertesystems zu betrachten, ohne dabei eine kleine Anzahl universeller Werte aus dem Auge zu verlieren.

DIMENSIONEN DER WEISHEIT

Blick auf andere Menschen

4. Perspektivwechsel: Fähigkeit zur Beschreibung eines Problems aus der Sichtweise verschiedener, daran beteiligter Personen.
5. Empathie: Fähigkeit, sich in das emotionale Erleben einer anderen Person hineinversetzen zu können.

DIMENSIONEN DER WEISHEIT

Blick auf die eigene Person

6. Problem- und Anspruchsrelativierung: Fähigkeit zur Bescheidenheit und zur Akzeptanz, dass die eigenen Probleme im Vergleich mit vielen Problemen der Welt nicht so wichtig genommen werden dürfen.
7. Selbstrelativierung: Fähigkeit zu akzeptieren, dass man selbst nicht immer am wichtigsten ist und vieles nicht nach dem eigenen Willen läuft oder sich an den eigenen Interessen orientiert.
8. Selbstdistanz: Fähigkeit, die Wahrnehmungen und Bewertungen der eigenen Person aus der Sicht anderer Menschen erkennen und nachvollziehen zu können.

DIMENSIONEN DER WEISHEIT

Blick auf das eigene Erleben

9. Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz: Fähigkeit zur Wahrnehmung und Akzeptanz eigener Gefühle.
10. Emotionale Serenität und Humor: Fähigkeit zur emotionalen Ausgeglichenheit, zur Steuerung der eigenen Emotionen nach Situationserfordernissen sowie die Fähigkeit, sich selbst und die eigenen Schwierigkeiten mit Humor zu betrachten.

DIMENSIONEN DER WEISHEIT

Blick auf die Zukunft

11. Ungewissheitstoleranz: Wissen um die dem Leben inhärente Ungewissheit bezüglich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
12. Nachhaltigkeit: Wissen um negative und positive Aspekte jedes Geschehens und Verhaltens sowie kurz- und langfristige Konsequenzen, die sich auch widersprechen können.

PROTOTYPISCHE PROBLEMLÖSER

- **Eine gütige und erfahrene Großmutter**, die ihre Kinder durch den Krieg gebracht und in ihrem Leben viel durchgemacht hat, kann lehren, wie man mit innerer menschlicher Größe auch schwierige Zeiten durchsteht und dennoch oder gerade deswegen ein bewundernswerter Mensch bleibt.

PROTOTYPISCHE PROBLEMLÖSER

- **Ein Manager**, der rational denkt und erfahren ist in der zielgerichteten Lösung jedweder Art von Problemen, kann lehren, wie man strategisch an ein Problem herangeht, nüchtern die bestehenden Möglichkeiten analysiert und nach Erfolgsaussicht bewertet, um dann zu tun, was etwas bringt, und ebenso zu lassen, was nur Kosten verursacht.

PROTOTYPISCHE PROBLEMLÖSER

- **Ein Rechtsanwalt** würde die juristischen Möglichkeiten nüchtern analysieren, klären, was machbar ist, Aktionen verhindern, die erkennbar zu keinem Ziel führen, und dann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen.

PROTOTYPISCHE PROBLEMLÖSER

- **Ein Kulturforscher** beschäftigt sich mit der Lebensweise, Kultur und den Gewohnheiten der Menschen in anderen Erdteilen. Was würde ein Mensch in Indien sagen, wenn er die Mittel des Patienten zur Verfügung hätte, für wie schwer würde ein Mensch in Somalia das Problem des Patienten einstufen.

PROTOTYPISCHE PROBLEMLÖSER

- **Ein Pfarrer**, der sich mit moralischen, geistlichen und philosophischen Fragen befasst, kann lehren, die Frage nach dem übergeordneten, wenn nicht sogar transzendentalen Sinn zu stellen. Wofür dient Leid im Leben der Menschen? Hier spielt dann ggf. auch die religiöse Prägung des Patienten eine wichtige Rolle. Dies kann dann auch Anlass sein, auf die oben beschriebene Forgiveness-Psychologie Bezug zu nehmen.

BENUTZTE QUELLEN:

- Sigrid Engelbrecht & Michael Linden.
 - **Lass los! Es reicht – Wege aus der Verbitterung.** Ecowin 2018 Salzburg.
- Kai Baumann & Michael Linden.
 - **Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie**
 - Die Bewältigung von Lebensbelastungen und Anpassungsstörungen. Pabst 2019 Lengerich
- Michael Linden. **Verbitterung und posttraumatische Verbitterungsstörung.** Hogrefe Göttingen 2017