

**Verbitterungsstörung – OnlineWorkshop VLSP\* Fachtreffen 2021**  
**Pia Voss-Höge, 27. März 2021**

Zu diesem Workshop sind alle Menschen willkommen, die neugierig sind, etwas über Verbitterungsgefühle und/oder Verbitterungsstörungen zu hören. In einer kurzen theoretischen Einführung schauen wir die Definitionen an: Was ist Verbitterung? Ab wann spricht man von einer Störung? Wie wird die Verbitterungsstörung von anderen Störungen abgegrenzt?

Danach soll es Raum geben für *eigenes Nachdenken*, ob es in der LsbttiQ – Community eine höhere Gefahr gibt, Verbitterungsgefühle zu erleben (und damit auch eine höhere Gefahr, gar eine Verbitterungsstörung zu bekommen), weil es noch viel Diskriminierung gibt?? Kann das eine mit dem anderen zu tun haben??

Bei diesen Fragen wollen wir allerdings nicht verharren, sondern schauen, was es für Schutzfaktoren und Resilienz vor Verbitterung gibt? Was existiert momentan an Lösungsimpulsen?

Es wird darum gebeten, dass sich nur Personen zu dem Workshop anmelden, die Verantwortung dafür mitübernehmen wollen, eine gute Atmosphäre zu schaffen, in der wir auch über Verletzungen sprechen können – egal, wer sich für sich selbst interessiert oder Neugier durch die Arbeit entwickelt hat.

## **Gliederung**

1. *Einführung ins Thema*

*Primärgefühle & Geschichtliches*

2. *Verbitterungsreaktionen*
3. *Teufelskreis*

*Pinkelpause bei Bedarf 😊*

4. *Diagnostisches - 4 Arten der Verbitterung*
5. *Gesellschaftlicher Kontext*

KleinGruppen mit daran anschliessender Pause

6. *Was kann man tun? (bei der Arbeit und generell)*
7. *Aspekte aus der Weisheitspsychologie*
8. *Was ist gut für uns?*

## VERBITTERUNG & VERBITTERUNGSSTÖRUNG

1. Verbitterungsgefühle kennen wir alle – es gibt sie schon „ewig“

Stuttgart // **Prof. Linden**

Hielt einen Vortrag, bei dem ich auf das Thema aufmerksam wurde – und es hat mich sehr angesprochen und meine Arbeit seither bereichert. Deshalb kam mir die Idee, dass ich es in einem Workshop bei unseren Verbandstagungen teilen könnte. Und in diesem Jahr (2021) wurde das nun Realität.

Die Psychologie als Wissenschaft hat bislang immer die **Gefühle Angst, Trauer, Freude und Wut** zu den sog. **Primärgefühlen** gezählt. Heute gibt es Überlegungen, dass auch **Scham und Verbitterung** dazu zählen. (im Workshop wurde noch überlegt, ob auch **Ekel und Überraschung** dazu gehören und es kam zum Fazit, dass es in der Psychologie unterschiedliche Emotionstheorien und – konzepte gibt, und Hr. L. eins gewählt hat, das nun so ist, wie folgt.

Primärgefühle sind Emotionen, die uns quasi angeboren sind. Menschen antworten weitgehend auf die Frage, ob sie sie kennen, spontan mit Ja. Scham fehlt auf der Folie – und doch – Scham und Verbitterung kennen wir alle. Und es ist gut, dass die Primärgefühle ergänzt wurden. (Ähnliche Entwicklung wie bei den Geschmäckern Bitter, Süß, Sauer, Salzig – und das Neue: Umami.)

Für die überwiegende Mehrheit ist Bitterkeit eine normale Emotion, die vorbeigeht wie der bittere Geschmack beim Genuss von Grapefruit oder Radicchio. Schon Kinder kennen das Gefühl: Der „doofe Papa“ gibt der Fünfjährigen keine Schokolade, sodass das gekränkte Mädchen „Du bist gemein!“ ruft und sich schmollend zurückzieht. Relativ schnell ist das aber auch wieder vorbei und vergessen und Papa ist wieder „der Beste und Grösste.“

In der Forschung ist die Verbitterung wohl lange quasi übersehen worden, bzw. fälschlicherweise anderen Gefühlen zugeordnet worden, obwohl es sie schon seit Menschengedenken gibt. "Die Verbitterung", sagt Linden, "ist eine Mischung aus Aggressivität und Resignation, aus Rachegefühl und Selbstzerstörung."

### Ein Schlenker in „ganz Früher“:

Eine der ältesten schriftlichen „Zeugnisse“ von Verbitterung finden wir im alten Testament – im ersten Buch der Bibel im 4. Kapitel. Dieses Buch ist etwas mehr als 3500 Jahre alt – und es geht jetzt nicht um die „Richtigkeit der theologischen Theorie“, sondern nur um die erste schriftliche Erwähnung krankhafter Verbitterung. Die Zwei um die es geht, sind die Brüder **Kain und Abel**. Lt. bibl. Schöpfungsgeschichte waren Adam und Eva die allerersten Menschen – sie bekamen Kinder – der erste Sohn hiess Kain (Gewinn) und den zweiten nannten sie Abel (Vergänglichkeit). Kain wurde Bauer, Abel Hirte. Im jungen Erwachsenenalter, wollten Sie Gott ein Opfer bringen wie damals üblich (so als Dankeschön!). Kain opferte etwas vom Ertrag seiner Ernte und Abel schlachtete ein Lamm. Gott nahm Abels Opfer an – Kains nicht. Niemand versteht warum – Prof. Linden findet, dass Gott halt kein Veganer sei....

Kain ist total stinkig, worauf Gott ihn anspricht und ihn zusätzlich quasi für seine Gefühle kritisiert. Darauf will Kain erst nur mit seinem Bruder reden, erschlägt er ihn kurzerhand. Gott bekommt es raus und hat dann Zoff mit Kain. Also – alles ziemlich ungerecht... Weisheitspsychologisch ging es auch nicht so wirklich ab in der Geschichte, aber es könnte die älteste Beschreibung von Verbitterung sein, die existiert.

Andere Zeugnisse stammen aus der Antike, aber das würde hier zu tief in geschichtliche Aspekte führen. Deshalb aus dieser Zeit nur noch ein Zitat von **Aristoteles** (er ist 322v.Chr. gestorben – das Alter des Zitats ist nicht ganz klar):

"Verbittert ist der schwer zu Versöhnende, der lange Zeit den Zorn festhält; er verschließt die Erregung in seinem Inneren und hört damit erst auf, wenn er Vergeltung geübt hat. Denn geübte Vergeltung beschwichtigt die Erregung, indem sie das Gefühl des Schmerzes durch ein Gefühl der Befriedigung ersetzt. Geschieht das nicht, so wirkt der Druck weiter. Denn da die Erregung nicht offen heraustritt, so kann einem solchen auch keiner gut zureden, innerlich aber die Erregung zu verarbeiten, dazu braucht es Zeit. Diese Art von Menschen ist sich selbst und den vertrautesten Freunden die schwerste Last." (Aristoteles in der Nicomachische Ethik)

Auch in Märchen kommt Verbitterung vor... Ein Beispiel: **Schneewittchen** – ist relativ bekannt. k 1812 war die erste Veröffentlichung. Im Grossen geht es um das Thema der bösen Stiefmutter – in diesem Märchen ist die Stiefmutter verbittert, weil Schneewittchen schöner ist als sie. Das Unglück nimmt seinen Lauf – die Böse versucht viermal die Stieftochter umzubringen und beim 4. Mal sieht es aus, als wäre es mit einem vergifteten Apfel gelungen. Aber Märchen gehen gut aus – und Schneewittchen fällt der vergiftete Apfelbissen fällt bei einem Unfall mit ihrem Sarg, doch aus dem Mund und sie erwacht. Grosser Jubel – sie kann ihren Prinzen heiraten – alle 7 Zwerge sind fröhlich – nur die olle Stiefmutter ist entsetzt. Sie wird zur Hochzeit eingeladen und bekommt dort einen Apfel angeboten - das bringt sie so in Panik, weil sie erkennt, dass sie ertappt wurde und sie flieht auf nimmer wiedersehen. Vermutlich ist sie verbittert irgendwo verstorben....

## **2. Verbitterungsreaktionen erleben Menschen bei Kränkung und Ungerechtigkeit - wer verbittert ist, hat einen guten Grund dafür!!!**

Enttäuschungen sind alltäglich – das Leben hält viele Misshelligkeiten bereit. Grosse, Kleine, schmerzliche, ärgerliche und so weiter... es gibt kein Leben ohne Enttäuschung. Meist steckt man diese Erlebnisse weg und sie sind nach kurzer Zeit vergessen... Anderes beschäftigt einen tage-, wochen-, monate- oder sogar jahrelang. Enttäuschung entsteht als Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung oder Vertrauensbruch und ist eine heftige, intensiver, eine „heisse“ oder „brennende Emotion, die den ganzen Menschen erfassen kann, mit schlimmeren Folgen als Angst oder Depression.

Prognostizierbar ist das fast nicht. Kann jeder und jedem passieren. Tröstlich, dass die meisten Menschen nach einiger Zeit wieder aus solchen Krisen herausfinden – manche etwas schneller, manche brauchen länger (ähnlich der sog. „Trauerarbeit“).

Basics belief – zentrale Werte einer Person werden verletzt.... Diese Werte entwickeln sich früh. Z.B.: *Leistung lohnt sich. Liebe ist ewig und heilig. Gott ist gut. Viele dieser Werte haben mit Gerechtigkeit und Loyalität zu tun und die Liste liesse sich beliebig erweitern.* Wenn unsere Werte verletzt werden, besteht die Gefahr, an Verbitterungsgefühlen zu erkranken. Wer sich innerlich nicht von dem lösen kann, was einem widerfahren ist, verschliesst all die erlebten Gefühle, wie Zorn, Schmerz, Erregung, Trauer, Wut tief in sich, und damit wächst der innere Druck immens. (wie im Aristoteles Zitat)

### 3. Teufelskreis (Folie)

Wenn **etwas schiefgeht**, reagieren wir mit **Frustration**.

Wenn dann zusätzlich noch hinzukommt, dass eine andere Person **schuld** war, dann entsteht **Ärger**. Hätte diese Person es anders machen können, kommt **Zorn** auf. Und wenn der andere es sogar mit **Absicht** gemacht hat, dann entsteht **Aggression**. Wenn man sich **nicht wehren** kann, fühlt man sich **hilflos** und – wenn klar wird, dass **das so bleibt** (also wenn absehbar ist, dass sich auch in Zukunft nix ändern wird), dann kommt **Hoffnungslosigkeit**. Wenn man dann auch noch **herabgewürdigt** wird von anderen, dann fühlen wir **Kränkung**

– und jetzt kommt es drauf an, ob diese Zusammenhänge mit etwas uns sehr Wichtigem zu tun haben? Wenn nein, dann lassen wir los und wenden uns anderen Dingen zu. Wenn ja, dann kommt es zu einer **verzweifelten Gegenaggression** und es entsteht **Verbitterung**.

Zur Krankheit wird Bitterkeit, „wenn Menschen verletzende Ereignisse nicht mehr aus dem Kopf bekommen“, so Michael Linden. Wird eine Kränkung nicht verarbeitet, „besteht die Gefahr einer Chronifizierung. Dadurch wird die Störung eher schlimmer als besser. Mit Verarbeiten ist nicht gemeint, dass man wieder und wieder über das Erlebte spricht. Wer das Ereignis immer wieder vor dem inneren Auge abspult, verletzt sich selbst ständig aufs Neue – ähnlich wie bei einer Retraumatisierung. (u.U. *PromiBeispiel C. Pechstein, die sogar ein Buch geschrieben hat.*)

### 4. Um was geht es im klinischen Sinn??

Man unterscheidet **vier Arten von Verbitterungszuständen** (Folie)

1. Verbitterungssensible Persönlichkeiten (embitterment prone personality)
  2. PTBD Posttraumatische Verbitterungsstörung (Posttraumatic embitterment disorder) **ICD 10 F43.8** (sonstige Reaktionen auf schwere Belastung – soll im ICD 11 als PTBD auftauchen...)
  3. Komplexe Verbitterungsstörung
  4. Sekundäre Verbitterung
- 
1. Diese Personen haben eine erhöhte Menge an Verbitterungsgefühlen ohne spezielles, auslösendes Ereignis. Man kennt Menschen, die „verbitterungsgeneigt“ sind – Menschen, die schnell als beleidigte Leberwurst bezeichnet werden. Es handelt sich dabei um eine Art Persönlichkeitsakzentuierung – ähnlich wie bei Persönlichkeitsstörungen! Im stark ausgeprägten Zustand ist es „krank“ – aber in leichteren Formen kennen wir es alle. – Bei Verbitterung sind Menschen gemeint, die eine Art Grundgefühl haben, im Leben zu kurz zu kommen, und dass die Welt sich ihnen gegenüber ungerecht verhält.
  2. ICD 10 F43.8 (sonstige Reaktionen auf schwere Belastung – soll im ICD 11 als PTBD auftauchen...) Hierbei ist Verbitterung die Folge **eines einzelnen einschneidenden Lebensereignisses**. Vorher war die Person gesund und durch das Trauma sind sie innerhalb von Minuten schwerst chronisch krank geworden und in allen Lebensbezügen umfassend beeinträchtigt. (ein oder zwei Beispiele)
  3. Bei dieser Störung gab es eine Reihe von belastenden Lebensereignissen, die als ungerecht erlebt wurden und werden, wodurch sich eine erhöhte Verbitterung aufgebaut hat.

4. Verbitterung ist ein total normales Gefühl und bei der sekundären Verbitterung sind Zustände gemeint, wo sich auf eine andere psychische oder körperliche Erkrankung solche Gefühle draufsetzen – z.B. Verbitterung über die Depression, die immer bremst oder über die Angst, wegen der man nix Schönes mehr machen kann.

Ich finde die Erklärung ganz hilfreich, dass es Verbitterung eine Art Endstadium einer Folge von aufeinander aufbauenden, miteinander verflochtenen und anstrengenden Emotionen ist.

...

Gleichsam mit dem Rücken zur Wand versuchen sie mittels (Selbst-)Aggression, die Situation unter Kontrolle zu bekommen. Es kommt zu einem mitunter explosiven Mix aus ohnmächtiger Wut, Resignation, Rachegefühl und Selbstzerstörung mit einem „Schuss Trotz“. Im Extremfall endet krankhafte Bitterkeit tödlich – mit Suizid oder Mord.

„Ein Drittel unserer Patienten hat sehr präzise fremdaggressive Fantasien: Manche laufen Amok und werfen Molotow-Cocktails ins Arbeitsamt“, berichtet Linden.

Einige leiden unter „Intrusionen“, d. h. [traumatische Situationen](#) kommen in der Erinnerung immer wieder hoch. Psychosomatische Beschwerden wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit können die krankhaft Verbitterten zusätzlich belasten. „Hinzu kommt, dass diese sich zurückziehen und keine sozialen Kontakte mehr aufnehmen – ein furchtbarer Zustand“, fasst der Experte zusammen.

## 5. Gesellschaftlicher Kontext

Wie schon gesagt – Verbitterung ist häufig – jeder kennt es. Ca 20% geben bei Befragungen an, sogar starke Verbitterung zu spüren und immer wieder an Ereignis X zu denken.

### Aktuellere Beispiele

Diejenigen von uns, die therapeutisch arbeiten – in Praxen oder Kliniken, haben vielleicht vor ihrem inneren Auge solche Menschen. Ich kann mich noch erinnern, als wir mit den Stuttgarter Kolleg\*innen bei diesem Vortrag von Prof. Linden waren – da fiel mir Vieles wie Schuppen von den Augen. Ich hatte bestimmt 4 oder gar 5 Patient\*innen im Kopf, wo ich immer wieder mal gehirnt hatte, warum nichts so wirklich zu greifen schien??

**Der Forschungsstand ist im Moment wohl so, dass man zu wenig weiss, um genauer sagen zu können, wer gefährdet ist, eine Verbitterungsstörung zu bekommen. Gleichzeitig kennt man zum Glück einige Schutzfaktoren (auf die wir später kommen)**

**Nicht jede und jeder, die im KZ waren, haben eine bekommen, obwohl sie quasi allen Grund gehabt hätten – Nicht jedes Opfer von Fehlentscheidungen von Gerichten, nicht jedes Folteropfer oder Opfer aus der DDR – Diktatur (oder sonstigen Diktaturen). Nicht jede, der die Stelle unfairerweise gekündigt wurde, verbittert im Anschluss... Also 2 Personen können dasselbe erleben, aber nicht beide bekommen dadurch ausgelöst eine Verbitterungsstörung.**

Über welchen Kränkungen ein Mensch völlig verbittert, ist unterschiedlich. Dort, wo wir stark sind, liegt unsere verletzlichste Stelle. Der Mann, der seinen Mann über alles liebt, ist durch die Scheidung extrem getroffen; die Managerin, die im Beruf erfolgreich nach oben strebte, ist nach der Kündigung am Boden zerstört.

Linden und sein Team beobachteten typische Merkmale krankhafter Verbitterung z.B. gehäuft nach dem Fall der Berliner Mauer. Gesellschaftliche Umbrüche wie die Wiedervereinigung Deutschlands aber auch Entlassungswellen in Betrieben haben Enttäuschung und den Verlust von Werten zur

Folge; typischerweise erleben die Betroffenen sich als Opfer, denen die Welt Wiedergutmachung schuldet.

Der „Glaube an eine gerechte Welt“ zählt zu den wichtigen psychologischen Grundausstattungen von uns Menschen. Erlebt man große Ungerechtigkeit, wird dieses erschüttert, und es kann zu schweren psychischen Reaktionen führen, ganz besonders, wenn Herabwürdigung und Hilflosigkeit dazukommen.

Ich wiederhole nochmal: Verbitterung entsteht, wenn kulturelle oder zentrale Grundannahmen verletzt werden. Hier ist auch der mögliche Anknüpfungspunkt bei LGBT-Personen – vom Gerechtigkeitsgedanken werden Menschen dieser Gruppierungen oft diskriminiert. Bei unseren Tagungen haben immer mal wieder Einzelpersonen solche schmerzlichen Erfahrungen mit uns geteilt. Beim Vorbereiten habe ich hin und herüberlegt – ich gehöre von der Länge der Verbandsmitgliedschaft ja fast zu den „Gründungsmüttern“ und war bei unzähligen Jahrestagungen dabei (nicht bei allen, aber doch sehr oft) Wenn ich über die Menge der Ungerechtigkeiten und der Diskriminierungserfahrungen nachdenke, staune ich dankbar, dass wir in unseren Reihen nicht extrem viele Menschen mit einem hohen Grad an Verbitterung oder gar Verbitterungsstörungen haben.

## **7. Was kann nun Betroffenen helfen?? // Bzw. was kann uns schützen??**

**Offen ansprechen dürfen** ist ein Türöffner – Erleichterung, weil das Gefühl endlich mal sein darf...

In der Praxis nutze ich mittlerweile einen **Fragebogen** – und wenn da raus kommt, wie stark die Verbitterung ausgeprägt ist, sind die Menschen erstmal erleichtert. Sie atmen tief ein und aus – lehnen sich zurück, strecken sich und sagen – ja DAS ist es.

Dann erstmal Verständnis – Therapeut\*innen sind da in der seltenen Situation, sich .... Verstehen – Nachvollziehen.... (Link)

Danach dann die Tatsache auf den Tisch heben, dass **die Welt und das Leben nicht gerecht ist**, selbst dann nicht, wenn für einen selber Gerechtigkeit zu den wichtigen Werten gehört.

Auch wichtig: Gefühle haben immer eine **Funktion** – Angst schützt – Freude gibt Kraft und Lebensmut – Verbitterung ist ein Gefühl, das bei der Bewältigung aussichtsloser Situationen helfen kann. Verbitterung hat einen funktionalen Sinn - Art letzte Gegenwehr – die unseren Selbstwert und unsere Würde schützt.

Verbitterung hat auch einen sozial-appelativen Charakter – wir wissen, wenn z.B. Kids in Konflikten ihre Gefühle zeigen (Trauer oder Ärger), dann behalten sie ihr Spielzeug häufiger als Kinder, die keine oder sehr wenig Gefühle zeigen.

Verbitterung zu zeigen, bedeutet, dass man möchte, dass andere sehen, wie ungerecht man behandelt wurde. Verbitterte Menschen sehen die Ursache für ihre Emotion immer im Verhalten anderer. Logischerweise erwarten sie sich eine Besserung auch dadurch, dass sie „die anderen“ ändern.

Wenn eine durch ein traumatisches Erlebnis oder Erlebniskette ausgelöste Verbitterung länger besteht, muss der Blick dahin gerichtet werden, dass das eigentliche Problem nicht mehr das

damalige kritische Lebensereignis ist, sondern die fortbestehende Verbitterung. – Das ist oft nicht das, was Menschen wünschen – dementsprechend wenden sich viele Betroffene an die Justiz und nicht an Psychotherapeut\*innen.

### **Pause – und Kleingruppen**

- **Wer kennt was für Verbitterungsgefühle – überlegen – aber austauschen, nur wenn ihr mögt und nur soviel Offenheit, wie jede und jeder für sich selber auch aushält.**
- **Wer kennt Menschen, bei denen vermutet werden kann, dass sie schon eine ausgewachsene Verbitterungsstörung haben.**
- **Wenn ihr selber Verbitterungsgefühle kennt, diese loslassen konntet oder dabei seid, sie loszulassen, was hilft dabei – gibt es pfiffige Ideen?? (also Lebenspraktisches und Kreatives – nicht psychotherapeutisch perfekt)**

Willkommen **zurück** aus der **Pause** – wir reden jetzt nicht im Plenum – also noch nicht – ich gehe mit Euch weiter die 3 letzten Punkte incl. Folien durch und dann können wir uns alle miteinander austauschen und auch Dinge, die jemand noch gern aus den Kleingruppen mit rein bringen möchte, kann das da dann tun. Oder wenn jemand Fragen hat, dann bemühe ich mich, diese zu beantworten.

### **8. Weisheitspsychologie und Weisheitskompetenz**

Weisheit braucht man, um schwierige und uneindeutige Lebenssituationen zu bewältigen. Sie ist die Fähigkeit, die uns vor Verbitterung schützt, bzw. vor Chronifizierung von Verbitterung. Aber was um alles in der Welt ist denn Weisheit??

Weisheitskompetenzen: (Folie)

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. (Überarbeiten mit s. 65 aus dem Weisheitstherapie)

An dieser Stelle dachte ich bei der Vorbereitung, dass entweder ein GanztagesWorkshop gut gewesen wäre, oder aber dass zu diesem Weisheitsthema ein Extra-Workshop gut wäre. Es ist thematisch für diese zwei Stündchen viel zuviel, deswegen versuche ich jetzt, Euch nicht zu überfrachten, aber trotzdem ein bisschen mit Euch zu teilen.

Eine der wichtigsten, bzw. hilfreichsten Dinge ist es, wenn sich unser Leben auf mehrere Säulen stützt: Wer nur für den Job lebt oder nur für die Familie, den Staat oder die Religion, kann tief fallen, wenn dieses Glaubensfundament entzogen wird.

Wichtig ist auch das, was wir jetzt hier miteinander tun, nämlich drüber nachdenken - anders als bei der posttraumatischen Belastungsstörung, sind sich verbitterte Menschen oft gar nicht im Klaren darüber, dass sie Hilfe brauchen.

Spannend finde ich, dass fast alle Menschen, die Fähigkeit zur Weisheit haben – ohne dies selbst je so zu benennen. Fähigkeit, mit schwierigen, unlösbaren Problemen fertigzuwerden bedeutet oft, diese stehenzulassen oder loszulassen und sich achtsam um das eigene Wohlbefinden zu kümmern oder sich guten Beziehungen und/oder schönen Dingen oder Tätigkeiten zu widmen.

Die Krux dabei: Unser Leben ist voller vermeintlich unlösbarer Probleme, bei denen wir trotzdem entscheiden: soll ich heiraten, obwohl ich weiß, dass die Hälfte der Ehen geschieden wird? Bleibe ich beim kranken Kind zuhause oder gehe ich in die Arbeit? Egal, was man macht, es gibt nicht die eine richtige Entscheidung. Man muss entscheiden und handeln, ohne dass man eine eindeutige Lösung kennt. (Mumins...)

Prof. Linden berichtet, dass seit er und sein Team mit Weisheitstherapie - einer Form der Verhaltenstherapie – arbeiten, doch manchen verbitterungsgestörten Menschen geholfen werden kann. Es gibt Methoden wie man Betroffenen Weisheit vermitteln kann (das ist hier jetzt auch kein Thema mehr – es gibt von Linden Studien, die zeigen, man in vielen vielen Fällen wesentliche Besserungen erreicht werden können. Rund einem Drittel der Patienten kann man weiterhin leider nicht helfen.)

Weisheitskompetenzen tun uns auch allen gut – nicht nur den (krankhaft) verbitterten Menschen. Toleranz, Humor, Gelassenheit. Die Fähigkeit, sich in das Gegenüber, das einen verletzt hat, hineinzusetzen. Neue Blickwinkel und Perspektiven entwickeln. Weniger verbissen an Dinge herangehen, diese auch einmal laufen zu lassen. Man kann sich fragen: Welche Bedeutung wird die aktuelle Episode haben, wenn ich 80 Jahre alt bin?

Eine ganz wichtige Weisheitskompetenz ist die Vergebung – in der Psychologie ein relativ „frisches Thema“ (nach meinem Studium '94 hiess es noch, Vergebung sei ein Thema der Theologie nicht der Psychologie. Das hat sich inzwischen geändert und bei meiner Vorbereitung hab ich gestaunt, wie differenziert es heute gehandhabt wird – das kann für die therapeutisch Tätigen unter auch praktischen Nutzen haben. Jedenfalls habe ich es schon in vielen Therapieprozessen gut nutzen können.

### **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.

**Begnädigung** 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.

#### **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.
- Für die Therapeut\*innen unter uns – Vergeben wird manchmal von traumatisierten Patient\*innen als Verdrängungsmechanismus genutzt – da sollte man achtsam und vorsichtig hinschauen. („Mein Vater hat, als ich 7 war, alles mögliche gemacht, aber das hab ich ihm bis heute alles vergeben..... „ )

#### **9. Resilienz und Schutzfaktoren**

- **Ein eigenes gutes 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**

Zur Weisheitskompetenz gehört auch (lt. Prof. Kiegelmann), wenn man sich bemüht, Einfühlsam zu reagieren und zu handeln – ohne selbstverliebt Versinken in eigene lähmende Schuldgefühle und ohne hasserfülltes Handeln im Bezug auf diejenigen, die diskriminieren. Wichtig in Fragen rund um Rassismus, Sexismus, Homophobie und Intersektionalität – hilfreich dabei, eine gesunde Distanz (Selbstschutz) zu bewahren und doch engagiert handeln zu können.

**Zusätzlich:** die „Gefährlichkeit“ des Themas im Blick behalten – Menschen, die verbittert sind, können in Rachephantasien versinken – und sie können es leider auch umsetzen. Vermutlich sind diejenigen, die „erweiterte Suizide“ begehen hochgradig verbittert.

Auf der Basis der kognitiven Verhaltenstherapie arbeitet Linden mit seinen Patienten daran, sich umzuorientieren. "Wir üben den Perspektivwechsel, sie sollen ihren Absolutheitsanspruch aufgeben und sich in ihr gehasstes Gegenüber einfühlen: Werterelativismus zulassen, Gelassenheit lernen, das Leben als Ganzes betrachten." Emotionale Intelligenz heißt das andernorts.

**Oder:** Lerne zu akzeptieren, was du nicht ändern kannst.“ Linden beruft sich bei seiner Weisheitstherapie auf eigentlich simple kollektive Einsichten, die für den Einzelnen doch so schwer umzusetzen sind: "Die Zeit heilt alle Wunden" - "Nobody is perfect" - "Abgerechnet wird am Schluss" - "Es gibt zwei Seiten einer Medaille."

Weil die Betroffenen sich nur als Opfer sehen, erkennen sie nicht, dass sie sich selbst helfen können. "Sie sind oft bissig und zynisch, auch den Therapeuten gegenüber." Empathie und Toleranz zum Beispiel helfen, das Handeln anderer zu verstehen und nicht persönlich zu nehmen.