



Christopher Arnold
Michael Linden

Ratgeber Verbitterung

Informationen zum Umgang
mit Verletzungen durch
Ungerechtigkeit, Kränkung,
Herabwürdigung und
Vertrauensbruch

Ratgeber Verbitterung

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 45

Ratgeber Verbitterung

Christopher Arnold B.Sc. Psych., Prof. Dr. med. Michael Linden

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Christopher Arnold
Michael Linden

Ratgeber

Verbitterung

Informationen zum Umgang mit Verletzungen
durch Ungerechtigkeit, Kränkung,
Herabwürdigung und Vertrauensbruch



Christopher Arnold B.Sc. Psych., geb. 1999. Wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Charité Universitätsmedizin Berlin und im Rehabilitationszentrum Seehof der Deutschen Rentenversicherung in Teltow / Berlin.

Prof. Dr. med., Dipl.-Psych. Michael Linden, geb. 1948. Leiter der Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Medizinischen Klinik mit Schwerpunkt Psychosomatik der Charité Universitätsmedizin Berlin; Ärztlicher Leiter am Institut für Verhaltenstherapie Berlin.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Kolbz
Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3116-1; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3116-2)

ISBN 978-3-8017-3116-8

<https://doi.org/10.1026/03116-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhalt

Vorwort	7
1 „Verbitterung“ – Was ist das?	9
1.1 Wie äußert sich Verbitterung?	9
1.2 Wie entwickelt sich Verbitterung weiter?	12
1.2.1 Sich aufdrängende Erinnerungen	12
1.2.2 Betroffene ziehen sich zurück und verschließen sich gegenüber Hilfsangeboten	14
1.2.3 Betroffene tun Dinge, die nicht zielführend sind, und schaden damit sich selbst und anderen	15
1.2.4 Betroffene leiden unter sich selbst	17
1.2.5 Betroffene handeln nicht mehr mit einem klaren Verstand	18
2 Was kränkt Menschen und verbittert sie?	22
2.1 Ungerechtigkeit	22
2.2 Undankbarkeit	24
2.3 Vertrauensbruch	26
2.4 Herabwürdigung	27
2.5 Die Verletzung zentraler Werte und Grundannahmen	28
2.6 Checkliste zur Einschätzung der eigenen Verbitterung	31
3 Wann muss etwas gegen Verbitterung getan werden?	33
3.1 Dauer und Intensität	33
3.2 Selbstschädigung	33
3.3 Betroffene können sich selbst nicht mehr leiden	34
4 Was kann ich selbst gegen meine Verbitterung tun?	36
5 Weisheit	41
5.1 Weisheit als Problemlösefähigkeit	41
5.2 Weisheit gegen Verbitterung	42

6	Weisheitskompetenzen bei der Problembewältigung nutzen	46
6.1	Fakten- und Problemlösewissen – Was ist eigentlich los?	48
6.2	Kontextualismus – Welche Bedingungen spielen hier mit?	51
6.3	Werterelativismus – Worum geht es überhaupt?	52
6.4	Perspektivwechsel – Was denkt der andere sich eigentlich?	55
6.5	Emotionale Empathie – Wie fühlt sich der andere eigentlich?	57
6.6	Selbstdistanz – Wie sehen mich andere?	59
6.7	Selbstrelativierung – Wie wichtig bin ich?	61
6.8	Problem- und Anspruchsrelativierung – Was steht mir eigentlich zu?	63
6.9	Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz – Was geht in meinem Herzen vor?	65
6.10	Emotionale Serenität und Humor – Wie kriege ich einen kühlen Kopf?	67
6.11	Nachhaltigkeit – Am Ende wird abgerechnet	70
6.12	Vergangenheitsabkehr und Vergebung – Vorbei ist vorbei	72
6.13	Ungewissheitstoleranz – Akzeptieren, was die Zukunft noch bringt ..	75
6.14	Komplizierte Probleme und einfache Lösungen	77
7	Was können Angehörige von Menschen tun, die in Verbitterung verharren?	79
8	Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll und wie findet man einen Psychotherapeuten?	82
8.1	Der Weg zum Psychotherapeuten	82
8.2	Wie läuft eine Psychotherapie ab?	84
Anhang		85
Weiterführende Literatur		85
Wichtige Adressen		86
Arbeitsblatt		87

Vorwort

Dieser Ratgeber will Ihnen einen einfachen und gleichzeitig professionellen Einstieg in das Thema *Verbitterung* geben. Verbitterung kennt jeder Mensch, viele Menschen haben dieses Gefühl genauso wie Zufriedenheit und Freude schon erlebt. Der Ratgeber beschreibt, wie sich Verbitterung anfühlt, wie Menschen in einen Zustand der Verbitterung kommen, welche Konsequenzen anhaltende Verbitterung hat, welche Gegenmaßnahmen ergriffen werden können und ab wann Verbitterung krankhafte Züge annimmt, sodass professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte.

Verbitterung ist eine Reaktion auf Ungerechtigkeit, Kränkung, Herabwürdigung und Vertrauensbruch. Seit der Antike hat diese Emotion immer wieder Aufmerksamkeit gefunden. Auch in der Literatur sind vielfach Menschen und Situationen beschrieben worden, die unter Verbitterung litten und aus diesem Gefühl heraus handelten. Ein Beispiel ist „Michael Kohlhaas“, den Heinrich von Kleist im Jahr 1810 mit einer Novelle verewigt hat. Die Novelle basiert auf einer wahren Begebenheit. Hans Kohlhaase war ein Kaufmann, dem von einem Junker zwei Pferde gestohlen wurden. Vor Gericht fand er keine Gerechtigkeit, weshalb seine Frau die Angelegenheit vor den Kurfürsten bringen wollte. Statt Gehör zu finden, wurde sie verprügelt, woran sie verstarb. Daraufhin rüstete Kohlhaase eine kleine Armee aus und unternahm einen blutigen Feldzug nach der Devise: „Es soll Gerechtigkeit geschehen, und gehe auch die Welt daran zugrunde!“ Er überfiel schließlich auch einen Münztransport des Kurfürsten und versenkte die Beute aus Rache in der Havel, statt neue Pferde zu kaufen. Schlussendlich wurde er festgenommen und in Berlin gerädert. Die Geschichte von Kohlhaase zeigt, was zu Verbitterung führt und wie schlimm die Folgen werden können.

Verbitterung ist daher nicht nur ein Thema in der Belletristik, sondern eine Emotion, die auch in der Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie von Bedeutung ist.

Nach unserer Erfahrung ist es für viele Betroffene und auch Angehörige bereits hilfreich zu wissen, dass sie nicht die Einzigen sind, die unter dem Gefühl der Verbitterung leiden, und dass der Zustand der Verbitterung, in dem sie sich