

SIGRID ENGELBRECHT
MICHAEL LINDEN

LASS LOS!

ES REICHT –
WEGE AUS DER VERBITTERUNG

ecowin

SALZBURG - MÜNCHEN

wichtigen Bezugsgruppe oder dem Schicksal ganz allgemein nicht nur enttäuscht, sondern fühlt sich gleichzeitig ungerecht behandelt, gekränkt, übergangen oder auch gedemütigt. Der betroffene Mensch ist wütend, fühlt sich aber auch ausgeliefert und ist voll ohnmächtigem Zorn auf den oder die Verursacher.

Werden Enttäuschung und Kränkung nicht überwunden, dann führt das dazu, dass die Gedanken immer wieder um das erlittene Unrecht oder die demütigende Zurückweisung kreisen – auch wenn das entsprechende Geschehen schon Monate oder Jahre zurückliegt. Ein destruktiver innerer Monolog beginnt, Schleife um Schleife zu ziehen. Versuche, das Erlebte zu vergessen oder die quälenden Gedanken wegzuschieben, helfen nicht, sondern verstärken gar noch das ständige Sicherinnern. Immer wieder tauchen innere Bilder davon auf und mit ihnen Kummer, Schmerz und Groll.

»Verbitterung kennt keine Grenzen. Der ethnische Hintergrund, das Bankkonto oder das Alter spielen dabei keine Rolle. Hass ist nicht an das Geschlecht oder den Beruf der Betroffenen gebunden. (...) Verbitterte Menschen müssen nichts gemein haben – bis auf eines: jeder von ihnen ist von einem anderen Menschen tief verletzt, enttäuscht, missbraucht, abgelehnt, betrogen oder hintergangen worden.«⁶

Das auslösende Ereignis zielt auf den Lebensmittelpunkt. Beim einen sind das Job und Karriere, beim anderen die Familie oder soziale Bindungen. Männer sind genauso häufig betroffen wie Frauen, junge Menschen in gleichem Maße wie alte. Verbitterte, die sich hinter ihrem Groll verschanzen, kosten ihre Nahestehenden viel Kraft. Wer ständig darüber nachgrübelt, was ihm Böses angetan wurde und wer daran die Schuld trägt, nimmt in seiner Unversöhnlichkeit dem Geschehen und den Beteiligten gegenüber oft auch in Kauf, dass Partner, Angehörige und andere Nahestehende unter der Situation leiden.

Was typisch für das Erleben von Verbitterung ist

Der Verbitterte ...

- kann die Ursache sowie den oder die Schuldigen für seine Verbitterung klar benennen.
- bleibt auf das zurückliegende Problem fixiert, obwohl sich am Hergang des Geschehens nichts mehr ändern lässt.
- spürt tagein, tagaus eine nagende Wut und innere Unruhe.
- wird von Albträumen, Selbstvorwürfen oder auch Suizidgedanken gequält.
- will seine aussichtslose Situation unter allen Umständen verändern, aber ohne etwas an sich selbst zu verändern.

Wer verbittert ist, empfindet das, was ihm geschehen ist, als unfair und ungerecht. Solange das innere Gleichgewicht nicht wiederhergestellt ist, bleibt ein Stachel zurück – und der schmerzt bei jeder Erinnerung an das Geschehen und wühlt die entsprechenden Gefühle wieder auf. Verbitterte Menschen werden aggressiv und reizbar oder auch deprimiert und mutlos. Manche ziehen sich dann von anderen Menschen zurück, andere bemühen sich immer wieder, das Schmerzende einfach aus ihrem Leben auszuklammern. Viele ergehen

sich in Fantasien, in denen es um Vergeltung und Rache geht.

DAS EXPLOSIVE GEMISCH

Bei den eingangs erzählten Geschichten von Doro M., Karolin J. und Frank S. geht es in allen Fällen um Ungerechtigkeit und unfaires, kränkendes Verhalten. Die Reaktion umfasst eine ganze Fülle von unterschiedlichen Emotionen. Alle drei sind enttäuscht und frustriert, weil sie wichtige Lebensziele nicht mehr erreichen können. Sie sind auch wütend auf die Übeltäter und haben das Verlangen nach Vergeltung. Es kommt zu Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit. Sie können nichts tun, um die Situation zu »heilen«. Doro M. hat es nicht in der Hand, das Verhalten ihrer bisherigen Auftraggeber in ihrem Sinne zu beeinflussen, Karolin J. ist mit dem Tod ihres Mannes konfrontiert, und Frank S. sieht sich als Spielball derer, die jetzt das Sagen haben. Verbitterung ist also eine komplexe Emotion.

Die Emotionspsychologie hat gezeigt, dass es nur wenige Primäremotionen gibt – Freude, Trauer, Ärger, Angst, Überraschung, Ekel⁷ –, so wie es eben auch nur drei Grundfarben (rot, grün und blau) gibt, plus schwarz und weiß. Aus diesen Zutaten lässt sich ein reiches Spektrum an verschiedenen Farbtönen mischen. Bei den Emotionen verhält es sich ganz ähnlich. Im folgenden Kasten findet sich eine Übersicht über die wichtigsten Emotionen, die bei Verbitterung zusammenkommen.

Verbitterung – und die Zutaten

Verbitterung kann als ein komplexes Zusammenspiel aufeinander aufbauender und miteinander verflochtener Emotionen betrachtet werden.

- Wenn Dinge nicht so laufen, wie man sich das gedacht hat, reagiert man mit Frustration.
- Kommt hinzu, dass eine andere Person schuld war, entsteht Ärger.
- Wenn diese Person es hätte anders machen können, dann kommt Zorn auf.
- Wenn der andere es mit Absicht gemacht hat, dann ist Aggression die Folge.
- Kann man sich nicht wehren und nichts dagegen tun, dann führt dies zu Hilflosigkeit.
- Ist absehbar, dass sich nichts mehr ändern wird, bedeutet dies Hoffnungslosigkeit.
- Wird man von anderen dann auch noch herabgewürdigt, dann ist dies eine Kränkung, häufig verbunden mit Scham.
- Bezieht sich das Geschehen auf etwas sehr Wichtiges, das das eigene Leben definiert, dann kommt es zur verzweifelten Gegenaggression unter Inkaufnahme der Selbstzerstörung im Sinne einer Verbitterung, was alle vorgenannten Emotionen mit einschließt.⁸ Dabei kann es zu verzweifelten Racheaktionen kommen, bei denen oft auch selbstzerstörerische Auswirkungen in Kauf genommen werden.

Verbitterung ist also eine heiße Mischung von Emotionen. Wer einen Chemiebaukasten besaß, weiß von den Experimenten damit, dass die Mischung der Zutaten darüber entscheidet, ob es knallt. So entscheidet die Emotionsmischung darüber, wann es zur Verbitterung kommt und warum sich Menschen oft nicht mehr davon befreien können.

Die Art und Weise, wie jemand auf eine Enttäuschung, eine Kränkung oder eine Herabwürdigung reagiert, reicht von der völlig natürlichen Gefühlsreaktion bis hin zu pathologischen Erscheinungsformen. Zum besseren Verständnis soll ein Vergleich mit der Emotion »Angst« erfolgen.

Verbitterung wie auch Angst sind jedem Menschen geläufige Emotionen, die typischerweise auf einen äußeren Stimulus hin auftreten. Beide kommen in unterschiedlicher Form und Intensität vor. Ähnlich wie Angst kann auch Verbitterung in verstärkter Form zu einem Zustand führen, der das Alltagsleben der davon Betroffenen einschränkt und eine Therapie erforderlich macht. So wie es bei Angst ein breites Spektrum gibt, das von der natürlichen Angst als Reaktion auf eine alltägliche Gefahr bis hin zu schwer beeinträchtigenden Phobien oder der *posttraumatischen Belastungsstörung* reicht, so gibt es auch bei Verbitterung alltägliche und vorübergehende Enttäuschungs- und Kränkungsreaktionen auf der einen Seite und schwere, lebensbeeinträchtigende pathologische Formen der Verbitterung auf der anderen.

In der folgenden Tabelle wird eine Übersicht über unterschiedliche Formen der Verbitterung gegeben und zur Erläuterung vergleichbaren Angstzuständen gegenübergestellt.

Angst	Verbitterung
1. Vorübergehende Angst als Reaktion auf unmittelbare Gefahr, die jedoch schwindet, sobald der Anlass nicht mehr gegeben ist.	1. Vorübergehende Verbitterung als Reaktion auf Ungerechtigkeit (»dicker Hals«), die endet, sobald das kritische Geschehen vorbei ist.
2. Erhöhte Angstneigung (»ängstlicher Mensch«, »Man muss sich in Acht nehmen« ...)	2. Erhöhte Verbitterungsneigung (»beleidigte Leberwurst«, »Immer passiert mir so etwas« ...)
3. Persistierende (klebende) Angst, die immer wieder hochkommt, wenn man an die Auslösesituation denkt und auch ereignisbezogen das eigene Verhalten einschränken kann.	3. Persistierende (klebende) Verbitterung, die immer wieder (»wie Galle«) hochkommt, wenn man an die Auslösesituation denkt und auch ereignisbezogen das eigene Verhalten einschränken kann.
Man vermeidet alle angstbesetzten Situationen (man ist einmal von	Man vermeidet Situationen, in denen es erneut zu einer Kränkung

<p>einem Hund gebissen worden und geht jeglicher Begegnung mit einem Hund aus dem Weg).</p> <p>Man ist ansonsten aber unbeeinträchtigt.</p>	<p>oder Herabwürdigung kommen könnte (man ist einmal von seinen Klubkameraden gekränkt und zum Gespött gemacht worden und geht nicht mehr hin, um die Gefahr zu vermeiden, daran erinnert oder erneut Zielscheibe des Spotts zu werden).</p> <p>Man ist ansonsten aber unbeeinträchtigt.</p>
<p>4. <i>Posttraumatische Belastungsstörung (posttraumatic stress disorder, PTSD)</i></p> <p>Ein einschneidendes, lebensbedrohliches Ereignis hat zu Panik geführt, die man danach nicht mehr loswird; die sich immer wieder als Erinnerung aufdrängt, verbunden mit erneutem Panikerleben, sodass der eigene psychische Zustand und die eigene Funktionsfähigkeit nachhaltig und überdauernd beeinträchtigt sind.</p>	<p>4. <i>Posttraumatische Verbitterungsstörung (posttraumatic embitterment disorder, PTED)</i></p> <p>Ein einschneidendes, tief verletzendes Ereignis hat zu hilfloser Verbitterung geführt, die man danach nicht mehr loswird; die sich immer wieder als Erinnerung aufdrängt, verbunden mit erneutem Panikerleben, sodass der eigene psychische Zustand und die eigene Funktionsfähigkeit nachhaltig und überdauernd beeinträchtigt sind.</p>
<p>5. <i>Komplexe PTSD</i> (ähnliche Erlebnisse vertiefen die <i>PTSD</i>)</p> <p>Ein Mensch macht in seinem Leben mehrfach traumatische, ängstigende Situationen durch und wird dadurch zunehmend in seiner Persönlichkeit verändert.</p>	<p>5. <i>Komplexe PTED</i> (ähnliche Erlebnisse verschärfen die <i>PTED</i>)</p> <p>Ein Mensch macht in seinem Leben mehrfach traumatische, herabwürdigende Erfahrungen und wird dadurch zunehmend in seiner Persönlichkeit verändert.</p>
<p>6. Sekundäre Angst kann im Kontext anderer psychischer Krankheiten vorkommen, ohne dass es sich um Angsterkrankungen im engeren Sinne handelt (z. B. <i>Schizophrenie</i> oder <i>Depression</i>).</p>	<p>6. Sekundäre Verbitterung kann im Kontext anderer psychischer Krankheiten vorkommen, ohne dass es sich um eine Verbitterungsstörung im engeren Sinne handelt (z. B. <i>narzisstische</i></p>

oder *paranoide*
Persönlichkeitsstörung).

1. Normale alltägliche Verbitterung tritt auf, wenn einem jemand »querkommt«, das heißt, wenn man beispielsweise kränkende Kommentare oder eine Beleidigung einstecken muss, ohne sich richtig wehren zu können. Man bekommt kurzfristig einen »dicken Hals« und geht danach schnell wieder zur Tagesordnung über. Dies ist vergleichbar mit kurzfristig auftretender Angst, die man sofort vergisst, wenn die bedrohliche Situation vorbei ist.
2. So wie es ängstliche Menschen gibt, gibt es auch verbitterungsgeneigte Menschen. Sie fühlen sich schon bei Kleinigkeiten schnell übervorteilt, angegriffen und beleidigt. Im Volksmund bezeichnet man solche Menschen gern einmal als »Mimose« oder als »beleidigte Leberwurst«.
Man ist sich keiner Schuld bewusst und bekommt dennoch im Kontakt mit solchen Menschen immer wieder ein Gefühl, als habe man etwas Schlimmes getan.
3. Erfahrungen im Leben können Menschen nachhaltig prägen. Jemand, der nie Angst vor Hunden hatte, wird diesen Tieren gegenüber möglicherweise auf Dauer mit Beklemmung reagieren oder ihnen sogar aus dem Weg gehen, nachdem er einmal angefallen und gebissen wurde. Die Angst klebt am Stimulus Hund. In anderen Situationen besteht kein Problem mit erhöhter Angst. Gleichermaßen kann das Erleben von Herabwürdigung oder Ungerechtigkeit dazu führen, dass man bestimmten Menschen oder Situationen fortan aus dem Weg geht. Wenn man daran erinnert wird, dann kommt auch nach Jahren immer wieder ein Kränkungs- und Verbitterungsgefühl hoch.
In anderem Kontext gibt es keine Probleme, und die Betroffenen sind ansonsten umgängliche Menschen.
4. Wenn Angsterfahrungen außergewöhnlich intensiv und/oder sogar lebensbedrohend sind, dann kann es passieren, dass sich diese Panik verselbstständigt, sich ständig Erinnerungen an das Vorgefallene aufdrängen, die dann auch mit einem Wiederaufflammen des Panikgefühls einhergehen und dadurch den psychischen Zustand und die Funktionsfähigkeit des Betroffenen übergreifend einschränken. Man spricht dann von einer *posttraumatischen Stresserkrankung (PTSD)*.
Gleiches kann auch nach einer einmaligen schwerwiegenden Kränkung passieren. Menschen, die bis dahin völlig unauffällig waren, sind danach in ihrer ganzen Person verändert, zeigen erhebliche psychische Beeinträchtigungen und auch Einschränkungen in ihrer Funktionsfähigkeit. Man spricht von einer *posttraumatischen Verbitterungsstörung (PTED)*.