

davon lösen. Das bedeutet, dass die Betroffenen in der Vergangenheit stecken bleiben.

Das Schlimme ist, dass die Erinnerung mit dem ursprünglichen Gefühl verknüpft ist. Denkt man an eine Situation, in der man erfolgreich war, gehen damit Genugtuung und Freude einher. Denkt man an den verpassten Bus oder den Treppensturz, dann löst dies ein Gefühl der Anspannung aus. Die Erinnerung an das Ereignis, das die Verbitterung ursprünglich auslöste, wird auf diese Art in der Folge selbst zum Auslöser von Verbitterungsgefühlen. Man erinnert sich daran, wie man beleidigt oder hintergangen wurde, und sofort kommt dieses Gefühl der Kränkung und Verbitterung wieder hoch. Betroffene leiden also nicht nur unter dem, was ihnen angetan wurde und sich möglicherweise in der Folge an Negativem entwickelt hat, sondern sehr viel stärker auch darunter, sich immer wieder an das auslösende Ereignis erinnern zu müssen, und an den damit verbundenen schmerzlichen Emotionen.

So kommt es zu einem Teufelskreis: Erinnerungen lösen Verbitterung aus. Diese negativen Emotionen führen selbst wieder dazu, dass die Erinnerung emotional immer mächtiger wird. Und dies bedingt wiederum, dass die Erinnerung immer häufiger auftritt. Das verhindert, dass das auslösende Ereignis psychisch richtig verarbeitet werden kann. Die auslösende Situation ist noch Monate oder Jahre später nicht vergessen und bleibt belastend. Am Ende ist das eigentliche Problem nicht mehr das Ereignis in der Vergangenheit, sondern die sich im Hier und Jetzt aufdrängenden Erinnerungen sind belastend.

Da die Gedanken als unangenehm empfunden werden, entwickeln betroffene Personen auch eine Art Furcht vor diesen Erinnerungen. Sie möchten sich nicht daran erinnern und sind frustriert und schlecht gestimmt, wenn sie es trotzdem tun. Daher versuchen sie häufig, diese Gedanken zu unterdrücken. Wichtige Dinge kann man jedoch nicht vergessen. Versuchen Sie beispielsweise einmal den Namen Ihres Chefs zu vergessen, wenn Sie gerade erst mit ihm eine Auseinandersetzung hatten. Der Versuch, an etwas nicht zu denken, führt dazu, dass die Häufigkeit der Erinnerungen zunimmt und diese sogar noch intensiver wahrgenommen werden. Somit schaukeln sich die Gedanken und der Versuch, sie abzuwehren, gegenseitig auf. Man befindet sich in einem zweiten Teufelskreis.

Wer also Verbitterung loswerden will, der muss lernen, sich zu erinnern, ohne sich aufzuregen, so wie bei einem Klassentreffen, bei dem alle fröhlich über

den ehemaligen Mathelehrer herziehen, der während der Schulzeit Angst und Schrecken verbreitet hat und sich herabwürdigend verhielt.

### 1.2.2 Betroffene ziehen sich zurück und verschließen sich gegenüber Hilfsangeboten

Wie bereits erwähnt, können Emotionen auch durch äußere Gegebenheiten angestoßen werden, wie Schilder, Logos, Orte oder Gespräche, die mit dem auslösenden Ereignis in Verbindung stehen. Dies kann dazu führen, dass solche Situationen oder Personen gemieden werden. Sollte das Problem beispielsweise in Zusammenhang mit dem Arbeitgeber entstanden sein, liegt es nahe, dass zukünftig der Arbeitsort gemieden wird. Dies muss jedoch nicht nur den Standort des Geschehens betreffen. Auch weitere Orte, welche mit dem auslösenden Ereignis verknüpft sind, werden gemieden.

#### Beispiele

- War der bisherige Arbeitsort beispielsweise ein spezieller Supermarkt, wird in der Folge des Ereignisses nicht nur dieser Markt, sondern es werden evtl. weitere Filialen oder sogar die ganze Straße, in der sich der Supermarkt befindet, gemieden, weil man ansonsten ja ehemalige Kunden treffen könnte.
- Sollte das Thema den Freundeskreis betreffen, meiden Verbitterte Bekanntschaften und ziehen sich immer weiter zurück.

Das Verhalten ist nachvollziehbar, denn es geht den Betroffenen darum, Reize und Situationen wegzudrücken, um nicht die negativen Emotionen spüren zu müssen. Letztlich verstärkt dies das Problem zusätzlich, und die Gedanken an das Ereignis nehmen zu. Hier gilt das psychologische Grundprinzip, dass alles nur noch schlimmer wird, wenn man versucht, es zu vermeiden.

Die Verbitterung selbst führt jedoch auch dazu, dass Betroffene sich von ihren Interessen, Hobbys und anderen Aktivitäten zurückziehen. Wer verbittert ist, fühlt sich schlecht und erlebt alles um sich herum als negativ. Menschen, die verbittert sind, gehen nicht ins Kino, weil sie sich schlecht fühlen, sie treffen sich nicht mit anderen Menschen, sie haben keine Lust auf Hobbys. Vielen Betroffenen ist dann auch alles egal. Es kommt also zu einem weiteren Teu-

felskreis: Schlechte Stimmung führt dazu, dass man sich zurückzieht und zu nichts mehr Lust hat. Dies löst gleichzeitig jedoch aus, dass es keine Ablenkung mehr gibt, Freundschaften sich evtl. auflösen und dadurch die Stimmung eher noch schlechter wird.

Hilfsangebote von Freunden und der Familie lehnen Betroffene häufig ab, sie empfinden diese sogar teilweise als Beleidigung. Hilfe zu benötigen bedeutet zwangsläufig, überhaupt ein Problem zu haben. Warum soll der Betroffene aber etwas an sich ändern, wenn die Probleme doch nur bei anderen liegen? Falls Partner oder Freunde den Leidensdruck der Betroffenen wahrnehmen und ihnen empfehlen, sich in therapeutische Behandlung zu begeben, wird dies oft als kränkend empfunden. Dadurch kann es dazu kommen, dass sich Betroffene selbst von ihnen nahestehenden Personen abwenden, jede Hilfe ausschlagen und sogar mit Verbitterung zurückweisen, was die Symptomatik verschlimmert und erneut in einem Teufelskreis endet.

Wer seine Verbitterung überwinden möchte, der muss mit anderen Menschen in Kontakt bleiben, er darf sich nicht verschließen und zurückziehen und vor allem nicht die Hand beißen, die ihm helfen will.

### **1.2.3 Betroffene tun Dinge, die nicht zielführend sind, und schaden damit sich selbst und anderen**

Durch die Vermeidung von Orten und Personen werden viele Probleme zusätzlich verschärft. Wenn verbitterte Menschen sich an ihrem Arbeitsplatz zurückziehen oder auf Kollegen und Vorgesetzte missmutig reagieren, kann dies zu weiteren Konflikten führen, es kann die Arbeitsproduktivität reduzieren, und im Extremfall kann es Arbeitslosigkeit und finanzielle Probleme auslösen.

#### **Beispiel**

Eine Rechtsanwältin berichtete uns, dass sich zwei Nachbarn stritten, weil der Zaun zwischen ihren Grundstücken zu einer Seite um 10 cm über die Grundstücksgrenze hinausging. Es kam zum Konflikt, der immer weiter eskalierte und schließlich in langwierigen und kostspieligen juristischen Auseinandersetzungen mündete. Keine der Konfliktparteien konnte mehr nachgeben. Dabei hätte man das bisschen Land problemlos gegen eine gute Kiste Wein „verpachten“ können.

Es zeigt sich immer wieder, dass Menschen mit Verbitterung versuchen, auf juristischem Weg die „Gerechtigkeit“ wiederherzustellen. Der juristische Kampf kostet am Ende mehr, als der ursprüngliche Schaden ausgemacht hat. Es werden juristische Streitigkeiten bis zu Obergerichten geführt. Jeder kennt auch „verbittert“ ausgetragene Sorgerechtskämpfe, bei denen weder Vater noch Mutter loslassen kann und das angeblich so geliebte Kind schweren Schaden nimmt. Bei diesen Auseinandersetzungen geht es am Ende gar nicht mehr darum, eine Problemlösung zu finden, sondern nur noch darum, dem Aggressor bestmöglich zu schaden, um doch noch als „Gewinner“ von der Bühne gehen zu können.

### Beispiel

Eine Bloßstellung im Kollegenkreis durch den Vorgesetzten kann Verbitterung auslösen. Ohne konkrete Beleidigungen ist eine solche Bloßstellung wahrscheinlich jedoch juristisch nicht relevant. Man würde sich in einem solchen Fall also nur selbst schaden, wenn man mit allen juristisch zur Verfügung stehenden Möglichkeiten darauf antworten würde, statt das Ganze auf sich beruhen zu lassen.

Manche Betroffene treiben sich in Folge solcher Rechtsstreitigkeiten selbst in den finanziellen Ruin, da sich die Kosten für den Anwalt und den weiteren Aufwand über die Zeit hinweg summieren. Zudem schaden die Betroffenen dadurch häufig auch ihrem sozialen Umfeld: Abgesehen von materiellen Dingen, wie z. B. dem Aufbrauchen der gemeinsamen Ersparnisse für einen aussichtslosen Rechtsstreit, gehen mit der Zeit auch die zwischenmenschlichen Beziehungen in die Brüche. Unter monatelangen Rachefantasien, aggressiver und bedrückter Stimmung und Interessenverlust leiden auch die Ehepartner, Kinder, Verwandten und Freunde. Sie erleben sich hilflos und fühlen sich durch die Reaktionen der Betroffenen beleidigt und ziehen sich deshalb zurück.

### Beispiele

- Viele Eltern haben sicherlich schon einmal die Situation erlebt, ihrem Kind verboten zu haben, mit Freunden in den Freizeitpark zu gehen. In der Folge waren sie mit einem trotzigem, verbittertem Kind konfrontiert. Die Eltern haben dann evtl. ihrem Kind angeboten, mit ihm statt-

dessen gemeinsam am Wochenende den Freizeitpark zu besuchen. Statt diese Chance freudig zu ergreifen, antwortete das Kind nur mit einem „Jetzt will ich auch nicht mehr“. Das Kind schadete sich also doppelt. Es verpasste nicht nur den Freizeitpark, sondern auch die Chance, dass die Eltern zur Befriedung der Situation besonders spendabel gewesen wären.

- Zahlreiche Menschen waren vielleicht auch schon einmal aus gutem Grund auf ihren Partner „sauer“ und darüber verbittert, dass er sie im Beisein anderer bloßgestellt hat. Vielleicht hat sich der Partner daraufhin entschuldigt, gesagt, dass er es nicht so gemeint hat, und angeboten, die verärgerte Person als Wiedergutmachung in ein tolles Restaurant einzuladen. Statt diese Chance zur Versöhnung aufzugreifen und zudem in ein teures Restaurant ausgeführt zu werden, erteilt die verbitterte Person dem Vorschlag nur eine schroffe Abfuhr.

Häufig merken Betroffene auch selbst, dass sie sich dumm verhalten, und dennoch können sie sich nicht bremsen. Sie lassen sich von ihren Gefühlen mitreißen. Am Ende sind sie auch noch sauer auf sich selbst.

Wer sich aus seinem Zustand der Verbitterung befreien will, sollte eine nüchterne Kostenbilanz erstellen.

#### **1.2.4 Betroffene leiden unter sich selbst**

Wie erwähnt, leiden verbitterte Menschen nicht nur unter dem, was vorgefallen ist, sondern vor allem auch unter sich selbst. Ein verbitterter Mensch ist in seinen vielfältigen negativen Gefühlen gefangen: Die Grundstimmung ist dysphorisch, aggressiv, verzweifelt und gereizt. Kommt das kritische Ereignis zur Sprache, kommt es zu Emotionsausbrüchen. Das Verhalten der verbitterten Person passt oftmals nicht mehr zu ihrem „normalen“ Verhalten. Betroffene können in dem Moment, in dem sie an das Ereignis erinnert werden, vollkommen anders wirken, als sie es sonst tun.

Verbitterung ist kein angenehmes Gefühl. Die Aggression und Wut machen auch vor einem selbst nicht halt. Sich selbst schuldig zu fühlen, kann zu Selbstvorwürfen führen. Wie konnte man nicht vorsichtiger sein? Wie konnte man zulassen, dass so etwas überhaupt passiert?