

Verzeihen lernen heilt Balsam für die Bitterkeit

Kränkungen gehören zum Leben. Sie können jeden ereilen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildung: Es ist bitter, seine Arbeit zu verlieren, vor allem wenn viel Herzblut in ihr steckt. Es verletzt, vom Partner verlassen zu werden, den man jahrelang unterstützt hat. Einschneidende negative Erfahrungen oder Schicksalsschläge können persönliche Lebenskonzepte tief erschüttern – vorübergehend, manchmal aber auch dauerhaft. Wer ständig hadert und kränkende Erlebnisse nicht loslassen kann, läuft Gefahr, eine posttraumatische Verbitterungsstörung zu entwickeln.

Persönliche Enttäuschungen und Kränkungen können die Seele tief verletzen. Wut und Rachedgedanken mischen sich mit Gefühlen von Ohnmacht und Hilflosigkeit. Auf Dauer machen solch zerstörerische Gedanken regelrecht krank. Betroffene brauchen dann professionelle Hilfe von außen.

Wenn die Grundfesten wanken

Verbitterung ist eine zerstörerische Emotion, stärker als Angst oder Depression. „Typische Anzeichen einer posttraumatischen Verbitterungsstörung sind das fast zwanghaft wiederholte geistige Durchleben von Kränkungen einerseits und das Vermeiden von Situationen, die an das traumatische Geschehen erinnern, andererseits“, erklärt Helmut Berndt, leitender Oberarzt der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Im Gegensatz zur posttraumatischen Belastungsstörung, bei der das Trauma durch ein lebensbedrohliches Ereignis ausgelöst wird, steht bei der Verbitterungsstörung eine

Verletzung zentraler Grundannahmen und Wertvorstellungen im Vordergrund.

Selten ist ein einzelnes Ereignis der Auslöser, sondern eine Vielzahl von außergewöhnlichen, wenn gleich lebensüblichen Belastungen, die Gefühle von Enttäuschung, Wut und Hilflosigkeit hinterlassen. „Besonders gefährdet sind Menschen mit klaren Moralvorstellungen und geringem Selbstvertrauen, die sich zudem ein-

seitig auf einen bestimmten Lebensbereich ausrichten, der gleichzeitig Quelle ihrer Anerkennung ist“, weiß Helmut Berndt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Diplom-Psychologe.

Im Fall einer Kränkung neigen sie dazu, die Rolle des handlungsunfähigen Opfers einzunehmen. Ohnmachtsgefühle verstärken die resignativ-aggressive Grundhaltung. Ein Schutzschild. Denn letztendlich bewahrt sie die Verbitterung vor der Erkenntnis, mit einem Lebenskonzept gescheitert zu sein.

Versöhnung befreit

Auf Dauer führen das Schwarz-Weiß-Denken und die ablehnende, schuld-

zuweisende Haltung gegenüber Mitmenschen jedoch zur Isolation – beruflich, familiär wie sozial. Wer sich aus dem Kerker der Verbitterung befreien will, muss einen Weg finden, sich mit seinem Schicksal zu versöhnen. Eine Psychotherapie kann helfen, die innere und äußere Starre zu durchbrechen und die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. Dies bedeutet allerdings auch, die Verantwortung zu übernehmen. Ein Perspektivwechsel reicht meist nicht aus. In einer Therapie sollte immer auch daran gearbeitet werden, die konkrete Lebenssituation zu verändern.

Die Fähigkeit, sich selbst zu hinterfragen, eine optimistische Lebenseinstellung und Humor sowie eine aktive Alltagsgestaltung sind der beste Schutz vor Bitterkeit. Menschen mit einer posttraumatischen Verbitterungsstörung haben meist eine Reihe von tiefliegenden Problemen, die sie ohne therapeutische Hilfe nicht bewältigen können. Um sich selbst vor den Folgen der Verbitterung zu schützen, sollten sie sich unbedingt professionell unterstützen lassen.

