



Verbitterung, Verbitterungsreaktionen, Posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED)

Prof. Dr. Michael Linden

Charité Universitätsmedizin Berlin
Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation

Institut für Verhaltenstherapie Berlin

Als Gott in die Welt trat, war am Anfang das Wort. Als der Mensch in die Welt trat, war am Anfang Verbitterung.

Abel wurde Schafhirt und Kain Ackerbauer.

Nach einiger Zeit brachte Kain dem Herrn ein Opfer von den Früchten des Feldes dar. Auch Abel brachte eines dar von den Erstlingen seiner Herde und von ihrem Fett.

Der Herr schaute auf Abel und sein Opfer, aber auf Kain und sein Opfer schaute er nicht.

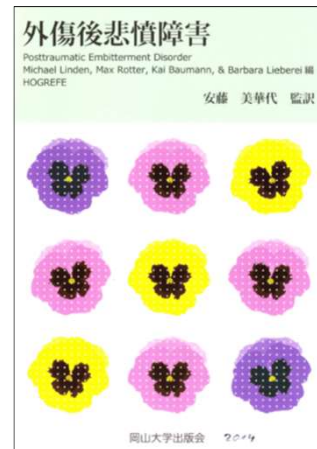
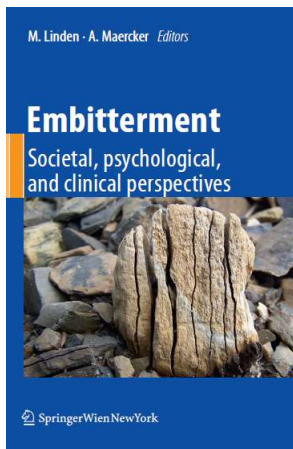
Da ergrimte Kain sehr und sein Blick senkte sich.

Hierauf sagte Kain zu seinem Bruder Abel: Gehen wir aufs Feld! Als sie auf dem Feld waren, griff Kain seinen Bruder Abel an und erschlug ihn.

Genesis 4:1-8

Kain erschlägt Abel

n. Peter Paul Rubens



Verbitterung



Verbitterung ist eine sich selbst verstärkende „masochistische Anpassungsreaktion“, die ein Gefühl von Kontrolle durch Selbstzerstörung gibt. Ausgeprägte Verbitterung ist stets verbunden mit einem brennenden Gefühl von Unfairness und Ungerechtigkeit, einem zur Gegenwehr herausfordernden Gefühl, dass einem grundlos oder zumindest ohne hinreichenden Grund Schlimmes widerfahren ist.

Alexander J (1960) The psychology of bitterness. Intern. J. Psychoanal. 41, 514-520

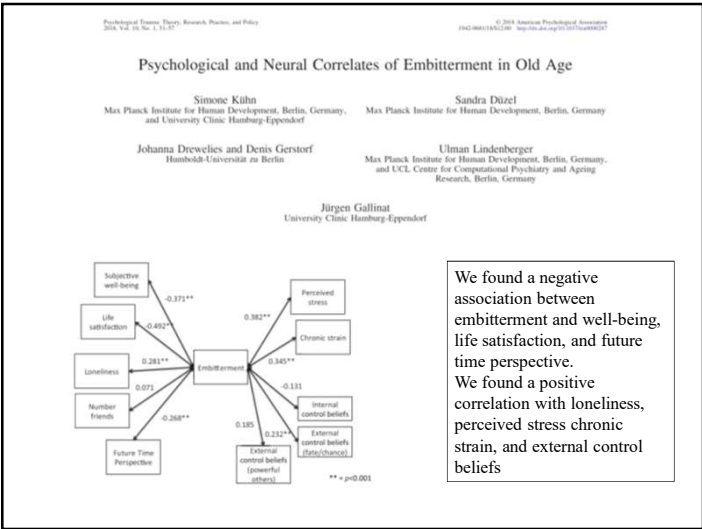


Verbitterung als komplexe Emotion in Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung, Vertrauensbruch

- etwas geht schief (man verfasst den Bus)
Frustration
- wegen eines anderen (der Busfahrer fährt zu früh los)
Ärger
- der es hätte anders machen können (Der Fahrer hätte warten können)
Zorn
- wogegen man nichts tun kann (es gibt keine Alternative Verbindung)
Hilflosigkeit
- Was sich nicht mehr ändern wird (es war der letzte Bus)
Hoffnungslosigkeit
- der es mit Absicht gemacht hat (der Fahrer hat einen gesehen)
Aggression
- was sehr wichtig ist (man kommt zu spät zum Vorstellungsgespräch)
Verzweiflung
- der noch dazu lacht (der Fahrer lacht höhnisch)
Kränkung und Verbitterung

Faktorenanalyse des Berner Verbitterungsbogens

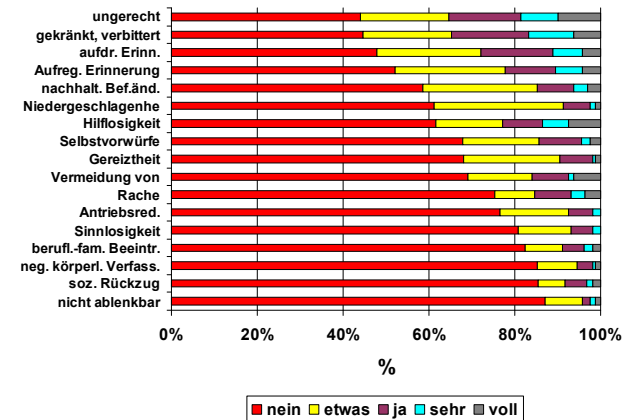
Für Fehler wird man kritisiert, Einsatz wird nicht gewürdigt	.827				
Man ist blöd, sich so einzusetzen, denn danken tut mir das doch keiner.	.773				
Meine Leistung wird letztlich nicht richtig gewürdigt	.707				
Manchmal denke ich: „Man rackert sich ab, aber keiner sieht es.“	.694				
Leistung und Einsatz werden nicht belohnt	.640				
Über die Ignoranz anderer kann ich mich furchtbar aufregen	.529				
Ich sehe meine eigene Zukunft eher pessimistisch		.777			
Meiner Zukunft sehe ich ohne Freude entgegen.		.716			
Ich habe eher eine pessimistische Lebenseinstellung		.636			
Das viele Unglück und Pech in meinem Leben erfüllt mich mit Bitterkeit		.634			
Ich bin oft mit meinem Schicksal unzufrieden		.628			
Manchmal fühle ich mich in meinen Erwartungen allein gelassen		.515			
Es erfüllt mich mit Bitterkeit, wenn ich an die nicht erreichten Ziele denke			.828		
Die nicht erfüllten Wünsche erfüllen mich mit Bitterkeit			.726		
Manchmal steigt ein Gefühl der Bitterkeit in mir hoch			.684		
Manchmal empfinde ich Hass für die Menschheit oder einen Teil davon.				.816	
Es gibt viele Menschen, für die ich nur Verachtung übrig habe				.708	
Die Menschen sind im Grunde schlecht und verdorben					.843
Den meisten Menschen stehe ich hoffnungsfroh gegenüber					.825
Ich habe für mein Leben noch viele Wünsche und Ziele					



Formen der Verbitterung im Vergleich zu Angst

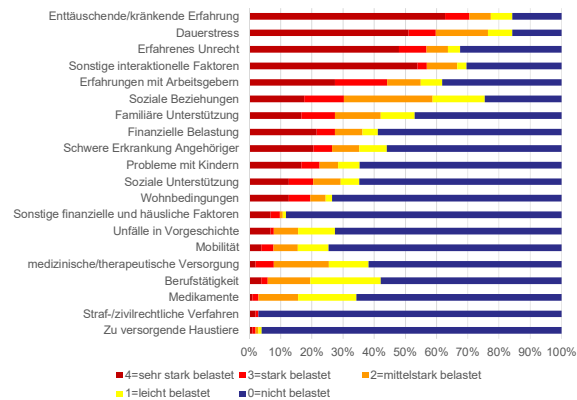
- | | |
|--|--|
| • Normale Verbitterung | • Normale Angst |
| • Stimulusbegrenzte reaktive Verbitterung | • Stimulusbegrenzte reaktive Angst |
| • Soziale stimulusbegrenzte reaktive Verbitterung | • Soziale stimulusbegrenzte reaktive Angst |
| • Generalisierte Verbitterung, komplexe Verbitterung | • Generalisierte reaktive Angst, komplexe PTSD |
| • Verbitterte Persönlichkeit(ssstörung) | • Ängstliche Persönlichkeit(ssstörung) |
| • PTED | • PTSD |
| • Sekundäre Verbitterung | • Sekundäre Angst |

PTED-Symptome in der Bevölkerung (Bahnstichprobe, N=158)



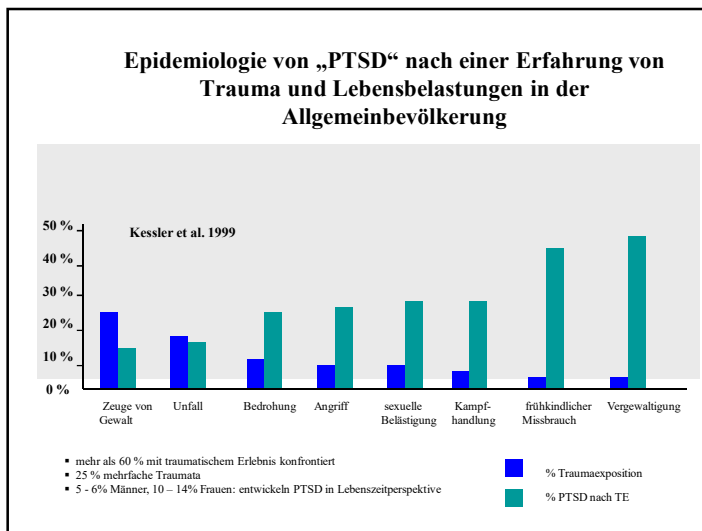
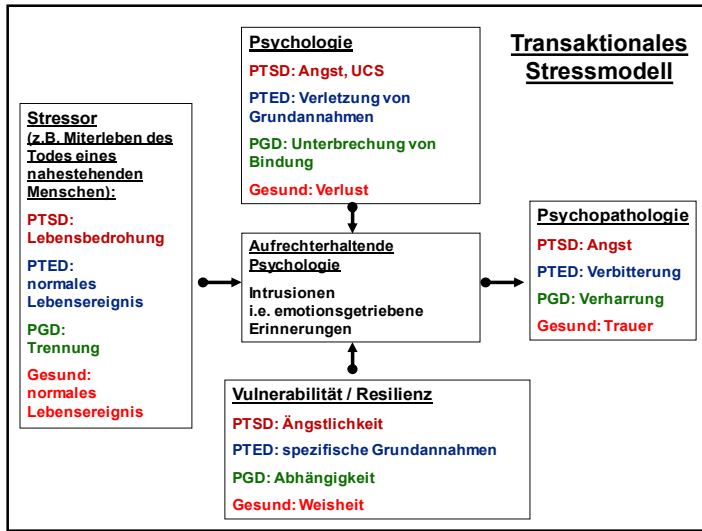
Häufigkeit belastender Kontextfaktoren bei psychosomatischen Reha-Patienten

Bassler et al. 2017



Verbittert ist der schwer zu Versöhnende, der lange Zeit den Zorn festhält; er verschließt die Erregung in seinem Innern ... 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, Nikomachische Ethik



Kasuistik (1)

Eine 47 jährige Patientin wird unter Einschaltung des Medizinischen Dienstes der Krankenkasse zur stationären psychosomatischen Rehabilitation (gem. § 51 SGB V) zugewiesen, weil sie seit langer Zeit arbeitsunfähig ist und sich die Frage einer Berentung stellt.

Sie berichtet über gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Kraftlosigkeit und vielfache körperliche Symptome. Es macht ihr nichts mehr Freude. Das Leben ist nicht mehr lebenswert. Sie hat nahezu alle Sozialkontakte eingestellt. Sie erklärt nicht mehr arbeitsfähig zu sein.

Verdachtsdiagnose: Depression mit somatischem Syndrom

Kasuistik (2)

Die Patientin verlässt nicht mehr das Haus, Sie vermeidet es, in den Supermarkt einkaufen zu gehen. Sie geht nur irgendwohin, wenn es nicht zu umgehend ist nur unter Anspannung und „flüchtend“.

Sie berichtet von wiederkehrenden Zuständen inner Anspannung und Erregung, die spontan auftreten oder wenn Sie z.B. in einen Supermarkt gehen soll.

Verdachtsdiagnose: Agoraphobie mit Panik

Kasuistik (3)

Die Patientin war von Beruf Verkäuferin in einem Lebensmittelladen. Sie erklärt, sich auf gar keinen Fall vorstellen zu können nochmals dorthin zu gehen. Bei dem Gedanken daran wird sie erregt.

Bei Erwähnung ihres Arbeitsplatzes reagiert die bis dahin gefasst wirkende Patientin mit größter emotionaler Erregung. Sie weint und wird in ihrer Ausdrucksweise emotionsgeladen und heftig.

Verdachtsdiagnose: Anpassungsstörung mit Arbeitsplatz-Phobie

Kasuistik (4)

Die Patientin beginnt ausführlich klagend und vorwürflich, man habe ihr die Kündigung angedroht, weil man ihr einen Kassendiebstahl unterstellt habe. Ein Supervisor habe eine Kontrolle im Laden gemacht und diesen Verdacht geäußert. Daraufhin habe sie sofort den Laden verlassen (müssen?).

Es sei ihr klar, dass die Läden von Spitzeln der Firma kontrolliert würde, von denen erwarte sie nichts anderes. Aber mit dem Filialleiter arbeite sie seit Jahren zusammen. Sie habe all die Jahre ohne Rücksicht auf sich selbst gearbeitet. Sie sei immer gekommen, wenn jemand gebraucht wurde, habe klaglos Überstunden gemacht und alle Arbeiten übernommen die angefallen seien. Sie habe geglaubt, der Leiter und die anderen Frauen in dem Laden wären eine verschworene Gemeinschaft, die zusammenhält und sich gegenseitig in jeder Beziehung unterstützt. Und nun habe man sie einfach im Regen stehen lassen. Alle hätten geschwiegen und so getan als sei sie eine Diebin. Sie sei zutiefst enttäuscht. Dieser Bericht ist von heftigen emotionalen Reaktionen begleitet.

Diagnose: Posttraumatische Verbitterungsstörung

Posttraumatische Verbitterungsstörung

Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED)
ICD-10: F 43.8 sonstige Reaktion auf schwere Belastung

A: Es ist ein schwerwiegendes negatives Lebensereignis zu identifizieren, in dessen Folge sich die psychische Störung entwickelt hat. Der Patient ist sich über das Ereignis und den Zusammenhang mit seiner psychischen Verfassung bewußt.

B: Der Patient erlebt das kritische Lebensereignis als „ungerecht“ und fühlt sich dem Ereignis und/oder dem Verursacher hilflos ausgeliefert.

C: Wenn das kritische Ereignis angesprochen wird, reagiert der Patient mit Verbitterung und aggressiven Phantasien gegen andere wie sich selbst. Die emotionale Grundstimmung ist dysphorisch-aggressiv-depressiv getönt. Einige Patienten berichten über phobische Symptomatik, die eng mit dem Ort oder Urheber des kritischen Ereignisses verbunden ist. Bei Ablenkung kann ein normaler Affekt gezeigt werden. Die affektive Modulation ist weitgehend ungestört. Der Antrieb ist reduziert und wirkt blockiert.

D: Dauer mindestens drei Monate.

E: Wesentliche Beeinträchtigung und Blockierung beruflicher Aktivitäten

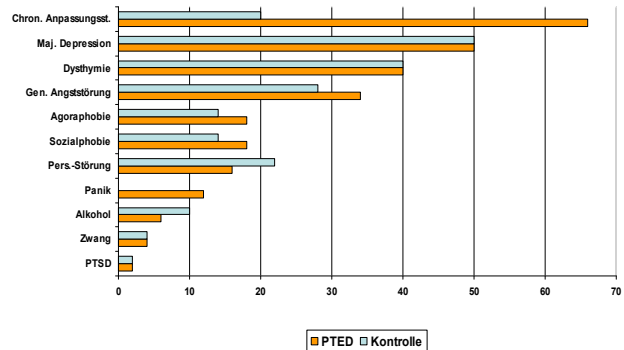
Linden M: The Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED). Psychoth Psychosom. 2003, 72, 195-202

Linden et al, Posttraumatic Embitterment disorder, Huber & Hogrefe, Bern 2007

Linden M, Maercker A: Embitterment. Springer, Wien, 2011

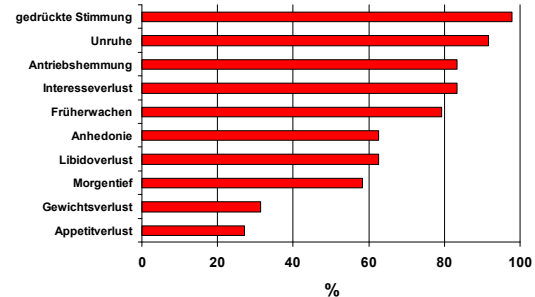
Linden M: Verbitterung und ostraumatische Verbitterungsstörung, Hogrefe, Bern 2017

Diagnosen bei PTED nach MINI

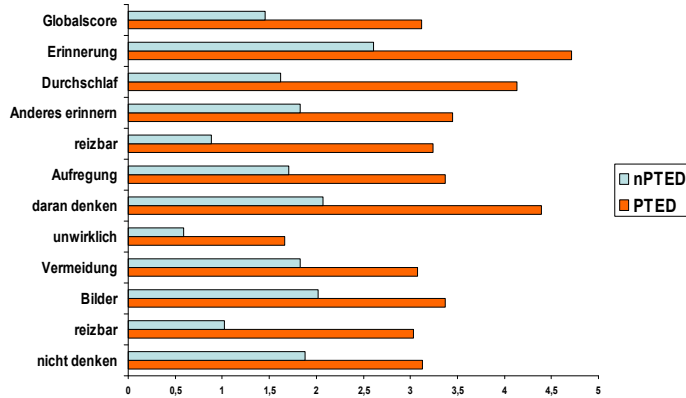


Psychopathologie bei PTED

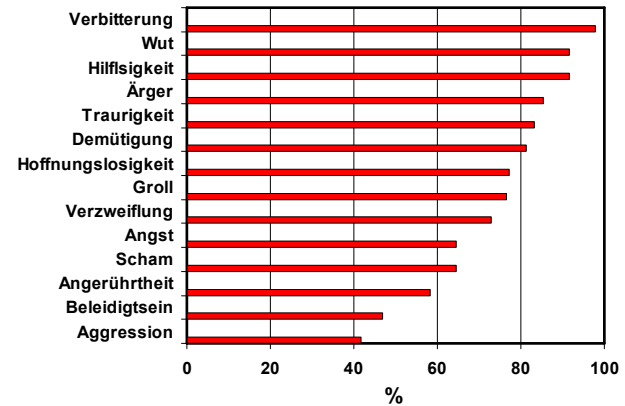
N=48



Impact of Event Scale



Spektrum vorherrschender Gefühle bei PTED

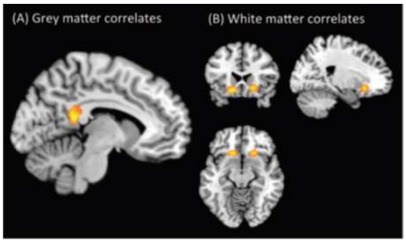
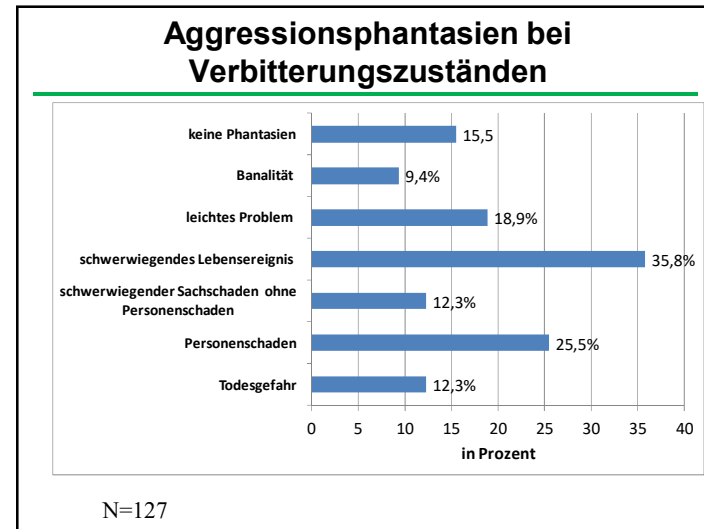


Psychological and Neural Correlates of Embitterment in Old Age

Simone Kühn, Mai Plack Institute for Human Development, Berlin, Germany, and University Clinic Hamburg Eppendorf
 Sandra Ditzel, Mai Plack Institute for Human Development, Berlin, Germany
 Johannes Dreweilke and Dennis Gerstorf, Humboldt University in Berlin
 Ulman Lindenberg, Mai Plack Institute for Human Development, Berlin, Germany, and UCL Centre for Computational Psychiatry and Ageing Research, Berlin, Germany
 Jürgen Gallinat, University Clinic Hamburg Eppendorf

We found a positive correlation between embitterment and gray matter volume in the precuneus and white matter volume in the bilateral uncinate fasciculus, which have been related to episodic memory retrieval. This matches well to symptoms of intrusive thoughts and overwhelming preoccupation with the event that caused embitterment.

We found no significant association between embitterment and the hippocampus or the medial prefrontal cortex, which are associated with PTSD. This may emphasize the fundamental difference between PTED and PTSD.

Therapieablehnung bei Verbitterungszuständen

Der Patient sieht keine Veränderungsnotwendigkeit bei sich sondern beim Aggressor. Psychiater und Psychotherapeuten sind daher der „natürliche Feind“ eines Verbitterten.

Die vorherrschende Stimmungslage umfasst: Misstrauen, Abwertung, „Bissigkeit“, Zynismus, fatalistische Resignationstendenz, Kränkbarkeit, Scham

Die Betroffenen stehen in Feindschaft zur Welt und wissen, dass sie keine Freunde haben bzw. Verständnis finden.

Sie wollen kein Mitgefühl, sondern es der Welt zeigen.

Wenn man ihnen Mitgefühl entgegen bringt, reagieren Sie mit Mißtrauen

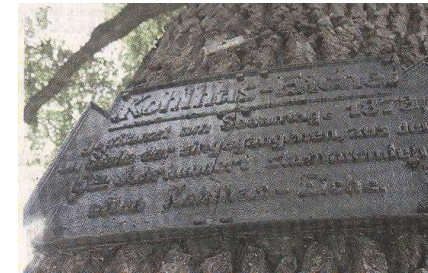
Patientencharakteristika PTED/Kontrollen

	Kontrolle	PTED
Alter (Jahre)	49,4	49,7
weiblich	60	60
verheiratet %	64	77,6
AU in Wochen	11,3	37,9
Rentenverfahren %	3,2	25,8
SCL-90 PST Aufnahme	39,3	52,2
SCL-90 PST Entlassung	25,9	50,2
Behandlungsziel erreicht (0=nein, 10=voll)	6,1	3,7

Sozialmedizinische und forensische Aspekte

- Sozialmedizinische Aspekte
 - Schwere der Symptomatik und der Fähigkeitsbeeinträchtigungen bedingen in aller Regel Arbeitsunfähigkeit
 - PTED geht mit Arbeitsplatzphobie einher, falls der Stimulus arbeitsbezogen ist
 - Therapieresistenz bedingt in vielen Fällen Erwerbsminderung
 - Begutachtung und juristische Klärungen sind pathogen
- Forensische Aspekte
 - Die Mehrzahl der PTED-Patienten hat dezidierte Rachephantasien und Gedanken an Sachbeschädigung oder Angriffe auf Personen
 - Es kommt immer wieder zu längerfristigen Überlegungen oder Planungen von Fehlhandlungen
 - Es kommt immer wieder zu Fehlhandlungen
 - Fehlhandlungen stehen regelmäßig im Kontext akuter Affektreaktionen, kein Mord trotz langfristiger Planung

Kohlhase
Erinnerungseiche
mit Gedenktafel,
Kohlhasenbrück,
Königsweg 313



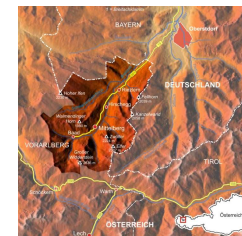
Hans Kohlhasse war ein „nicht unbegüterter Kaufmann zu Cölln an der Spree“. Ihm wurden 1532 auf der Straße von Wittenberg nach Leipzig auf Befehl des Junkers Günther von Zaschwitz zwei Pferde gestohlen. Daraus entwickelte sich ein langwieriger Rechtsstreit, der für Kohlhasse zu keinem Erfolg führte. Die Fehde eskalierte. Aus Rache steckte Kohlhasse die Stadt Wittenberg an drei Stellen an und beraubte einen Münztransport des brandenburgischen Kurfürsten Joachim II. Die erbeuteten Silbermünzen versenkte er als Vergeltung für erlittenes Unrecht im heutigen Kohlhasenbrück unter einer Brücke im Wasser. Deshalb wurde er am 22.3.1544 vor dem Berliner Geortengerädert. Er ist die Vorlage zu „Michael Kohlhaas“ von Heinrich von Kleist.

Kognitives Modell der PTED

- Automatischer Gedanke
 - ich muß noch die Küche aufräumen
 - Frau X. ist heute aber wieder herausgeputzt
 - Schema
 - der Haushalt muß in Ordnung gehalten werden
 - in der Ehe ist man treu
 - Grundannahme (basic belief)
 - das wichtigste im Leben ist die Familie
- > Verletzung zentraler Grundannahmen

Das Kleinwalsertal

Das Kleinwalsertal ist ein hochgelegenes V-Tal (Kerbtal) in den Allgäuer Alpen, durch das die Breitach fließt, das von hohen Bergen umschlossen und vom übrigen Staatsgebiet Österreichs abgeschnitten ist. Eine Verkehrsverbindung besteht lediglich nach Oberstdorf. 1059 schenkte König Heinrich IV dem Bischof von Augsburg das Gebiet. Die ersten Bewohner des Kleinwalsertals kamen um etwa 1270 aus dem Oberwallis. 1451 nahmen die Walsener Graf von Werdenberg-Sargans und Hans von Rechberg gefangen. Herzog Sigmund von Tirol befreite sie und eroberte das Gebiet, das vom 11. März 1453 an zu Österreich gehört. Zur Abgrenzung gegen den großen Nachbarn wird eine eigene Identität/Weltanschauung erforderlich: „wir“ Österreicher gegen „die“ Deutschen



vom Widdersteingipfel aus gesehen

Lerner (1980)
**The belief in a just world,
a fundamental delusion.**

Plenum, New York



Menschen müssen an eine gerechte Welt glauben, in der jedermann erhält was er verdient.

Das ermöglicht die Umwelt als kontrollierbar zu erleben und sozial adaptiv zu handeln.

Das Gerechtigkeitsaxiom ist die Voraussetzung für soziales Verhalten

- gegenseitige Steuerbarkeit
- Motivation zum eigenen rücksichtsvollen Handeln
- Grundlage sozialer Regeln
- gegenseitige Wertschätzung

Die Natur hat alle Menschen so geschaffen, dass Ungerechtigkeit als persönliche Aggression erlebt wird.



Weisheit

Die Wahrheit der Weisheit liegt in ihrer Bewährung. Sie ist weder schön (wie die Kunst) noch gut (wie die Moral), sie ist auch nicht heilig (wie die Religion) oder interessant (wie die Wissenschaft)

Assmann, 1991

Expertise (im Sinne von Expertentum) im Umgang mit schwierigen Fragen des Lebens, wie z. B. Fragen der Lebensplanung, Lebensgestaltung und Lebensdeutung
Baltes & Smith (1990)

Weisheit ist die Fähigkeit, unlösbare Probleme zu lösen
Baumann & Linden, 2009

Weisheits-Kompetenzen

- Fakten- und Problemlösewissen (Baltes)
- Kontextualismus (Baltes)
- Wertrelativismus (Baltes)
- Ungewissheitstoleranz (Baltes)
- Perspektivwechsel (Ardelt)
- Emotionswahrnehmung (Salovey & Mayer)
- Emotionale Ausgeglichenheit bzw. Serenität (Salovey & Mayer)
- Empathie (Salovey & Mayer)
- Nachhaltigkeit (Salovey & Mayer)
- Selbstdistanz (Ardelt)

Methode der unlösbaren Lebensprobleme

Beispielproblem:

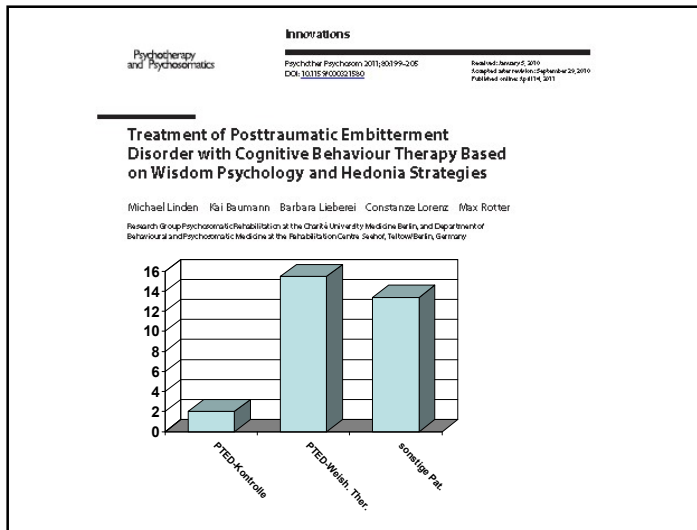
Herr Schmitt hat den Betrieb mit aufgebaut und sich durch harte Arbeit vom einfachen Angestellten hochgearbeitet und seit 25 Jahren erfolgreich eine Abteilung geleitet. Nach einem Arbeitsunfall mit längerem Krankenhausaufenthalt verliert er die Abteilungsleitung und ihm wird ein junger Universitätsabsolvent vorgesetzt.

der Patient kommentiert das Problem aus der Sicht von:

Herrn Schmitt, des Universitätsabsolventen, des Personalchefs
Großmutter, Manager, Psychologe u.a.

gelernt werden:

Perspektivwechsel, Empathie, Kontextualismus, Wertrelativismus,
Nachhaltigkeit, Selbstdistanz,



Kasuistik (5)

Die Patientin lernt Perspektivwechsel und Kontextualismus: Warum könnte der Filialleiter geschwiegen haben? Hatte er eine Chance etwas zu sagen? Hatte er Angst weil er selbst um seinen Job fürchtete mit zwei Kindern in der Ausbildung?

Mit der Patientin wird geklärt, was tatsächlich abgelaufen ist. Sie weiß es nicht.

Die Patientin nimmt Kontakt zu Kolleginnen auf und erfährt Solidaritätsbekundungen.

Die Patientin geht weiterhin nicht in die Ladenkette ihres ehemaligen Arbeitgebers. Sie bewirbt sich andernorts um eine Neueinstellung, um dem Arbeitgeber nicht die „Genugtuung“ zu geben, sie aus dem Beruf geworfen zu haben.

Friedrich Nietzsche
 Menschliches, Allzumenschliches.
 Ein Buch für freie Geister.
 Ullstein, Frankfurt 1969, S. 1005

Sentenz Nr. 348:
 „Woran die Weisheit zu messen ist:
 Der Zuwachs an Weisheit läßt sich genau
 nach der Abnahme der Galle bemessen!“

