



SCHLUSS MIT DER OPFERROLLE!

Verbitterung wirkt sich destruktiv auf die psychische und körperliche Gesundheit aus.
Wie befreit man sich daraus?

VON SILKE BRAND

Immer wieder kreisen seine Gedanken um das Unrecht: *Wie unfair! Andere können schön bequem und in Sicherheit von zu Hause arbeiten, ich muss täglich an der Front stehen, zusammen mit 30 Schülern – 30 Virenschleudern, die es mit der Maske nicht so genau nehmen. Wie kann es sein, dass es trotz erwiesener Wirkung noch keine leistungsstarken Filter in unseren Klassenräumen gibt? Wie können die Politiker das zulassen? Die Schulleitung ist bloß Handlanger und interessiert sich nicht die Bohne für ihr Kollegium. Meine vielen guten*

Vorschläge – alle ungehört. Hauptsache, wir funktionieren! Wie es uns geht, ist denen doch scheißegal! Und schon wieder krampft sich sein Magen zusammen, der Appetit ist ihm seit Langem vergangen, seine gute Laune ebenfalls. Der Schlaf ist alles andere als erholsam, mehrmals in der Nacht wacht er auf und grübelt. Seine einzige Möglichkeit: zu Hause bleiben, um dem System zu entkommen. Keiner könne ihn zu etwas zwingen. *Sollen die doch sehen, wie sie zurechtkommen!* Seine Frau meinte vor Kurzem, es reiche ihr langsam. Wenn er so weitermache, würde er mal als verbitterter, einsamer alter Mann enden.

Der 60-jährige Herr K. stellt sich während der Corona-Pandemie bei mir zur Psychotherapie vor. Als Lehrer fühle er sich schon seit Langem dem System ausgeliefert und sei „zerfressen von Wut“. Aufgrund verschiedener psychosomatischer Symptome (mehrere Hörstürze, Tinnitus, Magen-Darm-Probleme, Divertikulitis, Burn-out) sei er schon mehrfach in ambulanter und stationärer Behandlung gewesen, mit mäßigem Erfolg. Aktuell sei er *mal wieder krankgeschrieben*. Eine Überprüfung der Dienstfähigkeit schwebte drohend wie ein Damoklesschwert über ihm. Denn eigentlich habe er seinen Beruf früher

mal geliebt. Er habe starke Schuldgefühle, weil er die Schüler im Stich lasse. Über die Jahre sei er ein zynischer Miesepeter geworden und habe sich stark zurückgezogen.

Herr K. wurde bereits jahrelang psychotherapeutisch zu den Themen Angst und Depression behandelt. Durch einen meiner Fernsehbeiträge sei er erstmals auf das Thema Verbitte- rung aufmerksam geworden und habe sich dort sofort wiedergefunden. Bei Herrn K. liegt eine tiefe und chronische Verbitte- rung vor.

Verbitte- rung ist ein Zustand, der sich destruktiv auf psychische und körperliche Gesundheit, Beruf und Privatleben auswirkt. In Coaching- und Therapieprozessen beeinträchtigt Verbitte- rung häufig den Erfolg (Jacob, 2020)¹. Es gibt also gute Gründe, sich als in der Beratung tätiger Mensch mit diesem Phänomen näher zu beschäftigen.

Verbitte- rung ...

- ist ein negativer Affekt.
- wird durch ein konkretes Ereignis ausgelöst,
 - das außerhalb der eigenen Kontrolle liegt und
 - das als verletzend, beschämend, herabwürdigend, unrecht oder ungerecht empfunden wird.
- bezieht sich zunächst auf ein zurückliegendes Ereignis und ist daher rückwärtsgewandt.
- richtet sich gleichzeitig auch auf Gegenwart und Zukunft, da keine Motivation für eine (Auf-)Lösung der als verletzend wahrgenommenen Situation vorhanden ist.
- löst stattdessen Motivation zu Rückzug und Rache aus.
- führt dazu, dass die Gedanken an dem erlebten Unrecht haften und nur schwer ablenkbar sind (= Grübeln).

Verbitte- rung ist ein Zustand, keine Krankheit. Verbitte- rung kommt häufig und in unterschiedlichen Ausprägungen vor. Verbitte- rung ist ein

Risikozustand für psychosomatische Krankheiten, ähnlich wie Burn-out.

Wenn wir Verbitte- rung als Notwehrreaktion auf erlebtes Unrecht begreifen, dann können wir diesen destruktiven Zustand in seiner Funktion verstehen. Gleichzeitig können wir alternative, konstruktivere Strategien entwickeln, um mit erlebtem Unrecht umzugehen.

Folgendes Vorgehen hat sich in meiner Praxis als erfolgreich herausgestellt. Es handelt sich dabei um logische Schritte, die im Beratungsprozess aufeinander aufbauen. Tempo und

Schritt 4: Selbstfürsorge praktizieren. Man übernimmt die Verantwortung für das eigene innere Kind und sorgt für ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit bei sich selbst. Man versetzt sich in Kränkungsituationen hinein, um zu erfahren, was man damals eigentlich gebraucht hätte. Man dreht in der Vorstellung den Film noch einmal neu, nur mit dem Unterschied, dass es diesmal gerecht und fair zugeht.

Schritt 5: Sich aus der Opferrolle befreien. Im Sinne der „kreativen Hoffnungslosigkeit“ entschließt man sich,

Mein Klient sagt, er sei ein „zynischer Miesepeter“.

Schwerpunkte sind meiner Erfahrung nach jedoch individuell sehr unterschiedlich:

Schritt 1: Das Unrecht benennen. Zunächst geht es darum anzuerkennen, dass man einst Opfer geworden ist. Einzelne Unrechte werden klar benannt. In einer sogenannten „Unrechtsbiografie“ werden alle erlebten Unrechte auf einer Lebenslinie angeordnet.

Schritt 2: Die Verletzung achtsam wahrnehmen. Man beschäftigt sich mit der Wunde, die durch das Unrecht entstanden ist, und zwar auf eine achtsame Art und Weise. Damit verschafft man sich einen Spielraum im Hinblick auf die Entscheidung, wie man auf die Verletzung reagieren will.

Schritt 3: Selbst-Mitgefühl praktizieren. Man geht mit einer validierenden Haltung auf die eigene innere Verletztheit ein und begreift die eigene Verbitte- rung in ihrer Funktion als Notwehrstrategie.

die Verbitte- rungsstrategie angesichts der bilanzierten Nachteile loszulassen. Man löst sich somit bewusst aus der Opferrolle. Man übt sich in psychischer Flexibilität, indem man eigene Glaubenssätze über richtiges und falsches Verhalten spielerisch hinterfragt.

Schritt 6: Sinn definieren. Mithilfe des Reframings verleiht man dem erlebten Unrecht einen anderen gedanklichen Rahmen, damit es gefühlsmäßig in einem anderen Licht erscheint. Außerdem beschäftigt man sich vorwärtsgewandt mit dem persönlichen Lebenssinn und bedeutsamen Werten, die man als Kompass für zukünftiges selbstbestimmtes Leben nutzen kann.

Schritt 7: Gefühle äußern. Man lernt, sogenannte Pseudo-Gefühle oder „Täter-Gefühle“ zu entlarven und sie in authentische Gefühle umzuwandeln. Dies ist die Grundlage dafür, wichtige Informationen über eigene Bedürfnisse aus den Gefühlen herauslesen zu können. Man äußert seine wahren Gefühle mithilfe von Körper- und Schreibübungen.

¹ Jacob, Gitta: Vorsicht Therapiefallen! Beltz, 2020

Verbitterung ist eine Notwehrreaktion auf erlebtes Unrecht.

Schritt 8: Mitgefühl praktizieren. Man trainiert psychische Flexibilität durch Perspektivübernahme, Empathie und Mitgefühl.

Schritt 9: Verantwortung für eigenes Handeln übernehmen. Man beschäftigt sich mit der Wirkung des eigenen Verhaltens auf andere und analysiert, inwieweit man mit diesem Verhalten persönliche Ziele erreicht bzw. verhindert. Man praktiziert Vergebung.

Schritt 10: Seine wertvolle Entbitterungsarbeit mit einem Ritual krönen.

Ein wichtiges Anliegen ist mir die **Verbitterungsprophylaxe**, zum Beispiel mithilfe einer Analyse typischer Trigger, die immer wieder Kränkungsreaktionen hervorrufen oder Erste-Hilfe-Strategien bei Kränkung. Ziel ist dabei, dass sich kein weiterer Groll anhäuft, der in Verbitterung münden könnte.

Methodisch nutze ich in der Praxis bewährte und gut evaluierte Therapie- und Coachingansätze, wie zum Beispiel Verhaltenstherapie, Rational-Emotive Therapie (RET), Acceptance Commitment Therapy (ACT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), achtsamkeits- und selbstmitgefühlsbasierte Ansätze (MBSR, MBCT, MSC), traumatherapeutische Ansätze, systemische lösungsfokussierte Ansätze, wie zum Beispiel die Transaktionsanalyse (Drama Dreieck), Logotherapie nach Viktor Frankl, Gewaltfreie Kommunikation (GFK), Embodiment, das Kommunikationsquadrat von Schulz von Thun, The Work von Byron Katie, das Reiss Motivation Profile®, Ex-

pressives Schreiben sowie spirituelle und philosophische Ansätze zu den Themen Sinn und Vergebung.

Herr K. hat mittlerweile herausgefunden, dass er vor allem in seinen Grundbedürfnissen nach Sicherheit / Schutz und Autonomie Verletzungen in seinem Leben davongetragen hat. Er hat diese betrauert und sich ausgemalt, wie es gerechter zugegangen wäre. Er hat die Nachteile der Opferrolle für sich realisiert und sich bewusst daraus verabschiedet. Seine Schüler hat er, ganz wertekonform, aus der Krankenschreibung heraus bei der Vorbereitung zum Abitur, so gut es ging, unterstützt. Seit ein paar Monaten wieder im Dienst, nimmt er das Thema Sicherheit / Schutz, ganz autonom, konsequenter selbst in die Hand: zunächst mit einem eigenen HEPA-Filter, den er jeweils in die Klassenräume mitnahm, später durch zeitnahe Impfungen und das konsequente Tragen von FFP2-Masken. Auch wenn er nach wie vor unzählige Ungerechtigkeiten im Schulsystem und insgesamt auf der Welt benennen könne, erlebe er sich heute gelassener im Umgang damit – pragmatischer und großzügiger gegenüber Fehlern, Ungerechtigkeiten und Unvollkommenheiten. Um Dampf abzulassen, habe er angefangen, all die „Kuriositäten“ niederzuschreiben. Vielleicht veröffentliche er eines Tages ein Buch dazu. ■



© privat

Dr. Silke Brand

Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Paarberaterin und Coach in eigener Praxis in Köln. Ihr psychologisches

Fachwissen möchte sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen: im Kompetenznetz Depression, als Expertin in TV und Rundfunk und als Autorin.

www.praxisdrbrand.de



Zum Weiterlesen:

Silke Brand

Unbeschwert leben

Wie Sie sich in 10 Schritten von Verbitterung befreien

Junfermann 2020 • € (D) 30,00