



SWR2 Wissen

Verbitterung

Gekränkt vom Leben

Von Rolf Cantzen

Sendung: Freitag, 5. April 2019, 08.30 Uhr

Redaktion: Ralf Kölbel

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2019

Kränkungen und empfundene Ungerechtigkeiten führen bei einigen Menschen zur Verbitterung. Sie wünschen Wiedergutmachung, fühlen sich hilflos. Manche haben sogar Rachephantasien.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Regie: Musik – M 1

O-Ton 01 - Michael Linden:

Verbitterung ist eine Emotion wie Angst, die jeder Mensch kennt. Jeder weiß, was Verbitterung ist.

Erzählerin:

... jeder und jede hat sich schon einmal betrogen, gedemütigt, ungerecht behandelt gefühlt und reagierte verbittert.

O-Ton 02 - Ulrich Horstmann:

Verbitterung ist eine Sackgasse. Da fahre ich vor die Wand und... dann fange ich auch noch an, den einzigen Ausweg hinter mir zuzumauern.

Erzählerin:

Verbitterte ziehen sich in sich zurück, sie kapseln sich ab.

O-Ton 03 - Jürgen Große:

Verhärtung ist für mich ein wesentlicher Aspekt der Verbitterung: Man schließt sich gegen weitere Gefühle ab.

Erzählerin:

... andere Gefühle können dann nicht mehr durchdringen und fixieren uns darauf, dass wir schlecht behandelt, das uns übel mitgespielt wurde.

Regie: Musik – M 1

Ansage:

„Verbitterung – gekränkt vom Leben“. Eine Sendung von Rolf Cantzen.

Regie: Musik – M 1

Erzählerin:

Wie gelingt es uns, die kleinen Verbitterungen des Alltags aufzulösen? Durch Ablenkung, Vergessen, durch Gespräche mit Freunden? Dadurch, dass wir unsere negativen Gefühle neutralisieren? Indem wir uns rächen? Was passiert, wenn die Verbitterung eskaliert, steht schon in der Bibel:

O-Ton 04 - Michael Linden:

Die Menschheitsgeschichte beginnt mit Kain und Abel. Kain war verbittert. Gott war – nach seiner Wahrnehmung – ungerecht...

Erzählerin:

Michael Linden ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie und hat es in seiner psychotherapeutischen Praxis mit schweren Fällen von Verbitterung zu tun. Sie erinnern ihn an das Genesis-Kapitel der Bibel.

Regie: Musik – M 2 (Ab Anfang dem Folgenden unterlegen.)

Zitator:

Der Herr schaute auf Abel und sein Opfer, aber auf Kain und sein Opfer schaute er nicht. Da überließ es Kain ganz heiß, und sein Blick senkte sich. Der Herr sprach zu Kain: Warum überläuft es dich heiß, und warum senkt sich dein Blick?

Erzählerin:

Gott warnte noch, Kain solle den "bösen Dämon" bezwingen. Vergeblich:

Zitator:

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

Erzählerin:

Der Auslöser war eine empfundene Ungerechtigkeit wegen einer Ungleichbehandlung: Gott akzeptiert das Tieropfer des Hirten Abel und ignoriert das Opfer von Kain. Kain will die Zuwendung Gottes, bekommt sie aber nicht. Der "Herr" entscheidet, wessen Opfer er annimmt und wessen nicht, ohne jede Begründung. Er hat die Macht. Kain ist ihm ohnmächtig ausgeliefert. Er grollt, ist verletzt, fühlt sich gedemütigt, wird ärgerlich, innerlich wütend: Ihn "überläuft es heiß". Das heißt: Die Aggression wird übermächtig. Und: "Er senkt den Blick", er schließt sich also ab gegenüber der Außenwelt. Er isoliert sich, ist nur auf sich fixiert und auf sein Gefühl.

O-Ton 5 - Michael Linden:

Eine klassische Verbitterungsreaktion und ein Verbitterungszustand.

Erzählerin:

Kain gehört nicht zu denen, die sich verbittert zurückziehen, die passiv bleiben und den Groll und den Zorn in sich hineinfressen. Er schlägt zu. Doch es trifft mit seinem Bruder Abel den Falschen. Ob der Mord Kain von seiner Verbitterung befreit, lässt die Bibel offen. Die berichtet nur von der Reaktion eines Gottes, die wenig sensibel und selbstreflektiert zu sein scheint, dafür aber – seiner Tätigkeit als Weltschöpfer entsprechend – umso machtbewusster und entschiedener:

Zitator:

(theatralisch) Was hast du getan? Das Blut deines Bruders schreit zu mir. So bist du verflucht.

Regie: Musik – M 2 (Aus.) / (Cioran im Folgenden rumänisch aussprechen: "Tschioran" – wie im O-Ton)

Erzählerin:

Ein Gott, der so ignorant mit den Menschen umgeht, kann bei ihnen Verbitterung auslösen – zumal dann, wenn die Menschen daran glauben, er sei der Schöpfer dieser brutalen Welt und der boshaften Menschen. Ein solcher Gott kann kein guter, weiser, liebender Gott sein, versichert ein Philosoph des 20. Jahrhunderts, Emil Cioran.

O-Ton 06 - Jürgen Große:

Verbitterung ist bei Cioran Thema und Versuchung.

Zitator:

Es ist schwer, es ist unmöglich zu glauben, dass der gute Gott, der "Vater", mit dem Skandal der Schöpfung etwas zu tun hatte. Alles drängt zu dem Gedanken, dass er nichts dafür kann, dass sie auf einen anderen, skrupellosen Gott, einen korrumpierten Gott weist.

Erzählerin:

Der Schöpfer, der Demiurg, müsse böse sein, schlussfolgert Emil Cioran, anders bliebe der Zustand der Welt unerklärlich – diesen bitteren Gedanken nimmt er von den Gnostikern auf. Die Anhänger dieser vielschichtigen religiösen Glaubensbewegung kamen schon vor 2000 Jahren auf diese eigentlich naheliegende Erklärung. Einige Gnostiker spekulierten: Wenn der Demiurg nicht willentlich boshaft sei, dann müsse er ein eitler Stümper sein, zugleich dumm und ehrgeizig. Das wäre auch ein Denkansatz, seine missratenen Produkte, also Welt und Mensch, zu verstehen, ein Denkansatz, der zur Verbitterung Anlass böte.

O-Ton 7 - Jürgen Große:

Es ist wahrscheinlich eine sehr spezielle Künstler- und Intellektuellenproblematik, die Cioran immer wieder auf diesen schlechten Schöpfer... zurückkommen lässt, weil er sich als Intellektueller, als, wenn man so will, Dichter und Denker, oder Denkkünstler in einer prekären Zwischenlage sieht. Er sieht einerseits die Aktivität in der Welt, die etwas Zerstörerisches und Rücksichtsloses haben muss, um erfolgreich zu sein. Da ahmt also der Tätertyp Gott nach, diesen schlechten Gott. Auf der anderen Seite sieht er auch die Weisheit in ihrer Passivität.

Erzählerin:

Übertragen auf den Menschen hieße das: Entweder der Mensch ist erfolgreich, dann ist er – wie der böse Schöpfergott – rücksichtslos und destruktiv oder er ist weise, dann ist er passiv und erfolglos wie der gute Gott der Gnostiker. Ein bitterer Gedanke, der Dr. Jürgen Große allerdings nicht verbittert:

O-Ton 8 - Jürgen Große:

Unglück und Verbitterung gehören für mich nicht ins selbe Register: Unglück kann einen treffen, hat immer einen passiven Aspekt und Verbitterung setzt aktive Mitwirkung voraus. Im Unglück gibt es erst einmal viele Auswege. Es kann in einem unbearbeiteten Zustand bleiben. Die Verbitterung ist letztlich schon eine Verarbeitung, eine seelische Verarbeitung von Unglück.

Erzählerin:

Dauerhaft Verbitterte sind hoffnungslos unglücklich, weil sie andere für ihr Unglück verantwortlich machen – böse Menschen oder auch den bösen Schöpfer – und weil sie sich mit einem anklagenden Gestus isolieren in einer Art "wunschlosem Unglück".

O-Ton 9 - Jürgen Große:

Man zeigt sich nicht gerne in der Verbitterung, aber indem man sich als Opfer zu Unrecht behandelt zeigt, so kann man die Verbitterung doch noch zu einem Aktivposten machen. (Lachen)

Erzählerin:

Die eigene Verbitterung kann dem Menschen auch Orientierung und Lebenssinn geben: Verbitterte, die nicht wie Kain gewaltsam reagieren, können sich als arme Opfer von Ungerechtigkeiten, Betrug, Dummheit und Bosheit begreifen und sich permanent darüber beklagen.

O-Ton 10 - Jürgen Große:

Verbitterte, die gesprächig sind, gehen anderen Leuten ja oft auch auf den Keks.

Erzählerin:

... konnte Jürgen Große beobachten.

O-Ton 11 - Jürgen Große:

Es ist vielleicht nicht das traditionelle männliche Rollenbild von Verbitterung. Dieses Rollenbild lautet ja eher, Zähne zusammenbeißen. Aber es gibt auch gesprächige Verbitterung, was man so alles erlebt hat.

Erzählerin:

Ob nun offen aggressiv, geschwätzig oder schweigsam – der Verbitterte neigt dazu, jedes Erlebnis mit seinen Mitmenschen, jeden Gedanken, der ihm begegnet, zur Bestätigung seiner Verbitterung zu nutzen. So macht er sich einwandsimmun. Seine Wahrnehmung ist selektiv: Es ist deshalb auch so schwer, an ihn und seinen Groll heranzukommen: Er verschließt sich gegen Einwände, gute Ratschläge, Tröstungsversuche. Hinzu kommt noch:

O-Ton 12 - Jürgen Große:

Der Verbitterte hat an seiner Verbittertheit ja auch ein Kapital, was er nicht ausgeben will. Sein Stolz letztlich.

Erzählerin:

Der Verbitterte ist zwar unglücklich, aber stolz. Seine eigene Verbitterung kann er sich sogar als etwas Besonderes zurecht legen, etwas, was ihn von den stumpfsinnigen, unsensiblen Anderen unterscheidet. So bleibt er fixiert auf sein zorniges Fühlen und Denken und bewahrt sich dadurch eine gewisse Energie: Er bleibt erregt, innerlich lebendig.

Regie: Musik – M 3

Erzählerin:

Der griechische Philosoph Aristoteles – er lebte vor etwa Zweieinhalbttausend Jahren – fasste in seinem Verständnis bereits eine Menge von dem zusammen, was die Verbitterung ausmacht und deutet sogar an, wie Verbitterung überwunden werden könnte:

Zitator:

Verbittert ist der schwer zu Versöhnende, der lange den Zorn festhält; er verschließt die Erregung in seinem Innern und hört damit erst auf, wenn er Vergeltung geübt hat. Denn geübte Vergeltung beschwichtigt die Erregung, indem sie das Gefühl des Schmerzes durch das Gefühl der Befriedigung ersetzt.

Regie: Musik – M 3 (Aus.)**Erzählerin:**

Das heißt konkret: Wenn der Partner fremd geht, könnte das Gefühl des Schmerzes durch ein Gefühl der Befriedigung ersetzt werden, wenn man Vergeltung übt, es ihm heimzahlt und sich selbst einen Liebhaber sucht. Ein anderes Beispiel: Fühlt man sich beim Kauf eines Gebrauchtwagens betrogen, vermeidet man vielleicht Verbitterung, wenn man sich an seine Rechtsschutzversicherung erinnert und den Verkäufer verklagt – auch dann wenn er eine außergerichtliche Einigung anbietet. Oder: Wenn der Chef die Kollegin unfairer und kränkender Weise bei der Beförderung vorzieht, könnte es einem Genugtuung verschaffen, ihre Inkompetenz und ihre Unkorrektheiten auffliegen zu lassen.

O-Ton 13 - Michael Linden:

Verbitterung entsteht durch Kränkung und Ungerechtigkeit und damit einher geht natürlich der Wunsch nach Wiederherstellung von Gerechtigkeit, gegebenenfalls nach Rache, nach Wiedergutmachung, Bestrafung. Daher ist Verbitterung immer auch als komplexe Emotion nicht nur mit Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit verknüpft, sondern auch mit Aggression und Rachephantasien...

Erzählerin:

... so der Psychiater und Psychotherapeut Michael Linden. Kann sich der Gekränkte, Frustrierte, Gedemütigte nicht rächen, kann er keine Vergeltung üben, vielleicht weil er zu gehemmt, weil er moralische Skrupel hat, weil er ohnmächtig oder handlungsunfähig ist, dann – so Aristoteles...

Zitator:

... dann wirkt der Druck weiter. Denn da die Erregung nicht offen heraustritt, so kann einem solchen auch keiner gut zureden...

Erzählerin:

... und manchmal richtet sich der Groll, der Zorn – das beobachtet Michael Linden – auch gegen einen selbst:...

O-Ton 14 - Michael Linden:

Wie konnte ich nur so blöd sein, immer treu mich für die Firma einzusetzen? Wie konnte ich nur so blöd sein, meiner Frau zu vertrauen? Also diese Selbstbeschuldigung gehört auch mit dazu.

Erzählerin:

Den Groll, die Aggression auf die zu richten, die für die Verursacher gehalten werden, ist vielleicht besser – auf den fremd-gehenden Ehemann, den Betrüger, den ungerechten Chef – oder: auf die untreuen Freunde. So macht es Timon in "Timon von Athen", einer Tragödie von William Shakespeare:

Regie: Musik – M 4 (Ab Anfang, kurz stehen lassen, dann dem Folgenden unterlegen, bei den O-Tönen zurückblenden.)

Erzählerin:

Zunächst tritt Timon auf als edler, mitfühlender Gastgeber, der seine Freunde großzügig bewirtet, ihnen aus finanziellen Notlagen hilft...

Regie: Shakespeare-Zitate zunehmend "theatralisch"

Zitator:

... was könnten wir treffender oder mit mehr Recht unser nennen als die Reichtümer unserer Freunde? O welch ein kostbarer Trost das ist...

O-Ton 15 - Ulrich Horstmann:

... Timon war sehr, sehr betucht zu Anfang des Stückes, gibt sein Geld mit vollen Händen aus und muss dann die Erfahrung machen, dass er trotz seiner Großzügigkeit oder gerade wegen seiner immensen Großzügigkeit bei seinen Schuldnern keinen Kredit mehr bekommt. Und er muss pekuniär und ich denke auch psychisch Konkurs anmelden.

Erzählerin:

... so Ulrich Horstmann. Er ist Professor für englische Literatur. In einer finanziellen Notlage bittet Timon die vermeintlichen Freunde allerdings vergeblich, ihm zu helfen. Timon fühlt sich betrogen, verraten und gedemütigt.

Zitator:

Glatt lächelnde, verächtliche Schmarotzer...

Erzählerin:

Er lädt seine Freunde noch einmal ein, setzt ihnen nichts als Wasser vor, lauwarmes Wasser:

Zitator:

Das ist Timons Letztes,
Der da, befleckt von euren Schmeicheleien,
Sie abwäscht und in euere Gesichter
Euch gießt den Dampf eurerer Schurkerei...

Erzählerin:

... dann gießt er ihnen Wasser ins Gesicht...

Zitator:

Aasfliegen, Kratzfüßige Sklaven, Dünste, Wetterfahnen!
Und alle Krankheiten von Mensch und Vieh
Solln euch mit Grind bedecken!

Erzählerin:

... Shakespeare lässt Timon noch eine Weile weiter schimpfen. Seine Kränkung wird mehr als deutlich, dann stößt er einen Fluch aus:

Zitator:

Versink, Athen! Und Timons Hass geweiht
Sei künftighin der Mensch und alle Menschlichkeit!

Erzählerin:

Zuletzt treibt Timon seine Gäste schimpfend aus dem Haus.

O-Ton 16 - Ulrich Horstmann:

Verbitterung ist für mich eine egozentrische Sichtweise, ist für mich Nabelschau: Ich bin das große Opfer, mir wird übel mitgespielt, ich habe den "Schwarzen Peter", ich rede jetzt mal nicht umgangssprachlich von der Arschkarte, aber das ist genau das gleiche und ich gerate in eine mehr oder weniger vollständige Isolation an der ich, und das ist der eigentliche Auslöser von Verbitterung, an der ich nichts ändern kann.

Erzählerin:

Der verbitterte Timon lebt fern von den Menschen allein im Wald und findet dort – in Dramen passiert so etwas gelegentlich – Gold, sehr viel Gold. Timon ist wieder reich. Seiner Verbitterung tut das allerdings keinen Abbruch.

O-Ton 17 - Ulrich Horstmann:

Und... er investiert dieses Gold in zwei Akteure, nämlich erstens Alkibiades, das ist der Feldherr der Athen bestrafen will, weil die Senatoren ihn der Stadt verwiesen haben und in seine Prostituierten, die ihn begleiten.

Erzählerin:

Timon fordert Alkibiades auf, Athen zu zerstören...

Zitator:

Den Boden färb mit Menschenblut, rot, rot...

Erzählerin:

Die Prostituierten, die Alkibiades begleiten, sollen bei den Athenern für den gesundheitlichen Ruin sorgen:

Zitator:

Bleib Hure!

Mach alle krank, die ihre Lust dir lassen...

O-Ton 18 - Ulrich Horstmann:

Und dann kommt es zu dieser schlagenden Formulierung von Timon: I am misanthropos, i hate mankind; ich heiße Misanthrop, ich hasse die Menschheit.

Erzählerin:

Die Frage ist, ob Timon sich noch befreien kann von seiner wütenden Verbitterung. Seine Rachephantasien, die er auf die ganze Menschheit überträgt, scheinen ihm zu helfen. Sie toben sich aus. Ulrich Horstmann sieht in Shakespeares Tragödien eine Möglichkeit angedeutet, wie die Verbitterung nachlässt.

O-Ton 19 - Ulrich Horstmann:

Es gelingt ihm die Nabelschau einzustellen und die Gegenformulierung zu "I hate mankind" ist "I care not". Es ist mir gleich, es ist mir gleichgültig, was ihr tut. Und das zeigt eben auch das Grab, das er für sich selbst aushebt am Flutsaum, also in dieser Interferenzzone zwischen Land und Meer, in diesem Niemandland, da setzt er sich selbst bei... Ebbe und Flut geht über das Relikt seiner Selbst hinweg.

Erzählerin:

Vor seinem Tod scheint Timon beruhigt, die egozentrische Fixierung auf sein Leiden scheint aufgegeben:

Zitator:

Mein langes Leiden
An Leben und Gesundheit wird nun besser,
Und nichts bringt alles mir.

Erzählerin:

Die Gleichgültigkeit im selbstgewählten "Nichts" als Therapie gegen die Verbitterung?

O-Ton 20 - Ulrich Horstmann:

Das ist eine der wenigen Ausstiegsmöglichkeiten, die ich sehe. Ich weiß nicht, ob die attraktiv ist. Eine zweite, die ich vorzuschlagen hätte, wäre der Zynismus.

Erzählerin:

In Shakespeares Stück übernimmt Apemantus diesen Part...

Dieser Zyniker ist nicht verbittert. Er ist nicht egozentrisch. Er isoliert sich nicht, hat nicht nur sein eigenes Leiden im Blick. Er schaut aus sich heraus, doch das, was er sieht und illusionslos kommentiert, bleibt ihm gleichgültig.

Regie: Musik – M 4

Zitator:

Geh mir aus der Sonne!

Erzählerin:

... sagte Diogenes, als Alexander der Große dem berühmten, in einer Tonne lebenden Athener, eine Bitte gewährte.

Die Enttäuschung über die Menschen, über das Leben, den Schöpfer – alles das hat der Zyniker überwunden. Es gibt keine negativen Gefühle mehr, positive allerdings auch nicht.

Regie: Musik – M 4 (Aus.)**O-Ton 21 - Ulrich Horstmann:**

Zynismus ist eigentlich auch eine Reaktionsform auf Ohnmacht, allerdings eben nicht mehr zurückgebogen auf sich selbst, über den Selbsthass des Verbitterten, sondern nach außen zielend. Der Versuch, sich selbst dadurch, dass man Außenseiter ist, in eine Lage zu bringen, in der ich ungestraft, kommentieren kann, was um mich herum passiert, eine Lage, in der ich ungestraft wahr-sagen kann, die Wahrheit sagen über meine Mitmenschen, über meine Umwelt, über Politik, über Macht etc.

Erzählerin:

Philosophisch therapieren ließe sich die Verbitterung also dadurch, dass Distanz und emotionale Gleichgültigkeit an die Stelle der zornigen Selbstbezogenheit treten. Das ist ein bewährtes Konzept zur Beruhigung von Emotionen. Ziel ist die "Ataraxie". Übersetzt bedeutet das etwa "Unerschütterlichkeit, Seelenruhe, Gleichmut". Das war das Ideal unter anderem der antiken Stoiker. Es geht darum, eine Art gleichmütige Distanz herzustellen gegenüber Allem – gegenüber freudigen Ereignissen ebenso wie gegenüber Erlebnissen, die verbittern können, wie Ungerechtigkeiten, Beleidigungen, Kränkungen. Der Stoiker Epiktet – er lebte im ersten Jahrhundert unserer Zeitrechnung – schrieb:

Zitator:

Merke dir: Nicht wer dich schmäht oder schlägt, kränkt dich, sondern nur die Vorstellung, dass du gekränkt würdest. Reizt dich einer, so bedenke, dass es deine Vorstellung ist, die dich reizt. Jedes Mal bemühe dich daher, so weit zu kommen, dass deine Vorstellung dich nicht mehr mitreißt.

Erzählerin:

Der Stoiker Epiktet empfiehlt, zu Kränkungen in Distanz zu gehen, indem man sich sagt: Mich kränkt nicht eine Person oder ein Ereignis, sondern mich kränkt meine Vorstellung davon, meine Interpretation. Ein erster Schritt wäre es bereits, nicht zu sagen: Ich **bin** gekränkt, sondern: **Ich** fühle **mich** gekränkt. Es geht darum Distanz herzustellen und eine gewisse Souveränität zu erreichen gegenüber den eigenen Gefühlen. Die Frage ist allerdings, ob – gesetzt den Fall, diese "Ataraxia", diese Gleichgültigkeit ist erreichbar – ... ob es überhaupt so erstrebenswert ist, emotionsgedimmt durchs Leben zu gehen.

O-Ton 22 - Jürgen Große:

Gleichgültigkeit, Ataraxie, das sind natürlich Termini, die in unserer Zeit schon etwas künstlich wirken. Ich finde, da ist was richtiges, aber ist für unsere Mentalität nicht

plausibel, also zu sagen, sei gleichgültig. Die Gleichgültigkeit ist ja auch übel beleumundet als Gefühlskälte...

Erzählerin:

... und als gefühlkalt, so der Philosoph Jürgen Große, möchte auch niemand gelten, als "cool" allerdings schon. Und "cool" sind Verbitterte keineswegs, sie sind nicht souverän, sie sind ihrer Verbitterung – in extremen Fällen – ohnmächtig ausgeliefert.

O-Ton 23 - Michael Linden:

Es ist eine sehr starke Emotion, die die Menschen wirklich ganz gefangen nimmt. Sie sind wirklich nicht mehr Herr ihrer Sinne, sie haben keine Freiheitsgrade mehr. Deswegen ist eine ausgeprägte Verbitterung eindeutig ein krankhafter emotionaler Zustand. Sie schränkt die Patienten deutlich mehr ein als Depression oder Angst.

Erzählerin:

Spezialist für eine **psychologische** Therapie ist Michael Linden. Für ihn ist eine schwere Verbitterung eine Krankheit. Sie hat inzwischen einen Namen:

Zitator:

Posttraumatische Verbitterungsstörung.

Erzählerin:

Vor etwa hundert Jahren bezeichneten Psychiater diese psychische Krankheit als eine "reaktive Psychose". Heute, wo die "posttraumatische Belastungsstörung" als therapiebedürftige Krankheit auch von den Krankenkassen anerkannt ist, liegt es nahe von "posttraumatischer Verbitterungsstörung" zu sprechen.

O-Ton 24 - Michael Linden:

Sie mögen ganz glücklich sein, vor sich hinleben und dann kommt jemand vorbei und sagt: "Ich habe deine Frau mit deinem besten Freund gesehen und sie hat erzählt, dass sie jetzt endlich mal jemanden hat, der sie versteht." Dann kann das sein, dass das reicht.

Erzählerin:

Die gewohnte Welt mit ihren Sicherheiten bricht zusammen: Vertrauensbruch, Kränkung, Demütigung...

O-Ton 25 - Michael Linden:

Therapeutisch ist Verbitterung besonders schwer zu behandeln, deutlich schwerer als Depressionen oder Angsterkrankungen. Warum? Weil eben zu der Verbitterung dieser Fatalismus dazu gehört, diese Negierung von Hilfe, diese Bissigkeit gegenüber der Welt und gelegentlich auch Therapeutenbissigkeit...

Regie: Musik – M 5 (Ab Anfang, dem Folgenden unterlegen.)

Erzählerin:

... schnell werden aus allen, die helfen wollen, Gegner, die verdächtigt werden, die Verletzung klein reden zu wollen...

Zitator:

Die Art von Menschen ist sich selbst und den vertrautesten Freunden die schwerste Last.

Erzählerin:

... so beschrieb es Aristoteles. Heilung ist schwierig. Nur bei einem Viertel der Patienten und Patientinnen kann der Psychiater und Psychotherapeut Michael Linden helfen mit – so heißt sie tatsächlich – "Weisheitstherapie".

Zitator:

Weise Menschen gelten als gebildet, friedvoll, gelassen, haben Intuition, die Fähigkeit zur Reflexion... können Emotionen verstehen und regulieren.

Erzählerin:

... so Michael Linden in seinem Buch:

Zitator:

Lass los! Es reicht - Wege aus der Verbitterung.

Erzählerin:

Verbitterung loslassen durch die Entwicklung von "Weisheitskompetenzen".

O-Ton 26 - Michael Linden:

Diese Fähigkeit beinhaltet eine Reihe von Subfähigkeiten, wie beispielsweise Perspektivwechsel, Nachhaltigkeitsorientierung, Wertrelativismus und so weiter. Man kann mit einem Patienten Perspektivwechsel trainieren...

Erzählerin:

Das setzt voraus, dass es gelingt, den Verbitterten aus seiner Selbstbezogenheit und Isolation zu holen – indem es ihm gelingt, sich von seinen Verletzungen zu distanzieren und Souveränität zurückzugewinnen. Bei Shakespeares "Timon von Athen" weicht der verbitterte Hass einer Gleichgültigkeit. Dem Zyniker gelingt es, das, was ihn gleichgültig lässt, illusionslos zu kommentieren. Dem erfolgreich "Weisheits-Therapierten" gelingt es, die Selbstfixierung aufzugeben und die Perspektive einer anderen Person einzunehmen: So können sie verstehen, weshalb andere sie kränkten, betrogen oder sie unfair behandelten: Vielleicht passt die Partnerin, die einen mit dem besten Freund betrog, ja wirklich besser zu ihm und man selbst wäre in einer anderen Beziehung glücklicher? Vielleicht ist die bei der Beförderung vorgezogene Arbeitskollegin ja tatsächlich kompetenter und man selbst sollte sich mehr um das eigene Privatleben kümmern als zu einem eindimensionalen Workaholic zu werden?

Regie: Musik – M 5 (Aus.)**Erzählerin:**

Ein weisheitstherapeutischer Perspektivwechsel beim Blick auf die Welt und die Menschen könnte allerdings nur um den Preis des Selbstbetrugs zu haben sein. Doch, so könnte der illusionslose Bittere kokettieren, was spricht eigentlich dagegen,

sich alles ein wenig schön zu denken? Die Welt ist doch faszinierend und der Mensch ist gut.

O-Ton 27 - Ulrich Horstmann:

Es gibt keine wahre Menschenfreundschaft ohne Pessimismus und ohne Skeptizismus.

Erzählerin:

... versichert Ulrich Horstmann.

O-Ton 28 - Ulrich Horstmann:

Positiv denken, vergeben und vergessen, realistisch sein, das ist alles schön und gut. Das sind alles Allerwelts-Weisheiten... Aber es fehlt eben für meine Begriffe die Bereitschaft, uns auch in den Blick zu nehmen als die Unglücksraben, die wir sind. Und wir haben ja eine entsprechende Spur unübersehbar, was Menschheitsgeschichte angeht, hinterlassen und ich würde als Therapie empfehlen, dass man lernt,... mit dem Unheil zu leben, nicht zu behaupten, das kann man wegtherapieren... Das wird uns immer begleiten, dieses Unheil. Und diese Unheilbarkeit der Welt wird uns auch immer vor Augen stehen müssen und dann ist man in der Lage, erbittert...zu kämpfen für das, was möglich ist und das ist wenig genug.

* * * * *