



# **Verbitterungsstörung im Alter**

**Prof. Dr. Michael Linden**

**Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation  
an der Charité Universitätsmedizin Berlin**

**Institut für Verhaltenstherapie Berlin (IVB)**

# Genesis 4:1–8: Kain erschlägt Abel

---



n. Peter Paul Rubens

Abel wurde Schafhirt und Kain Ackerbauer.

Kain brachte 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.

Der Herr sprach zu Kain: Warum überläuft es dich heiß, und warum senkt sich dein Blick? Wenn du recht tust, darfst du aufblicken; wenn du nicht recht tust, lauert an der Tür die Sünde als Dämon. Auf dich hat er es abgesehen, doch du werde Herr über ihn!

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.

Da sprach der Herr zu Kain: Wenn du den Ackerboden bestellst, wird er dir keinen Ertrag mehr bringen. Rastlos und ruhelos wirst du auf der Erde sein.

# Psychologie von Kain

---

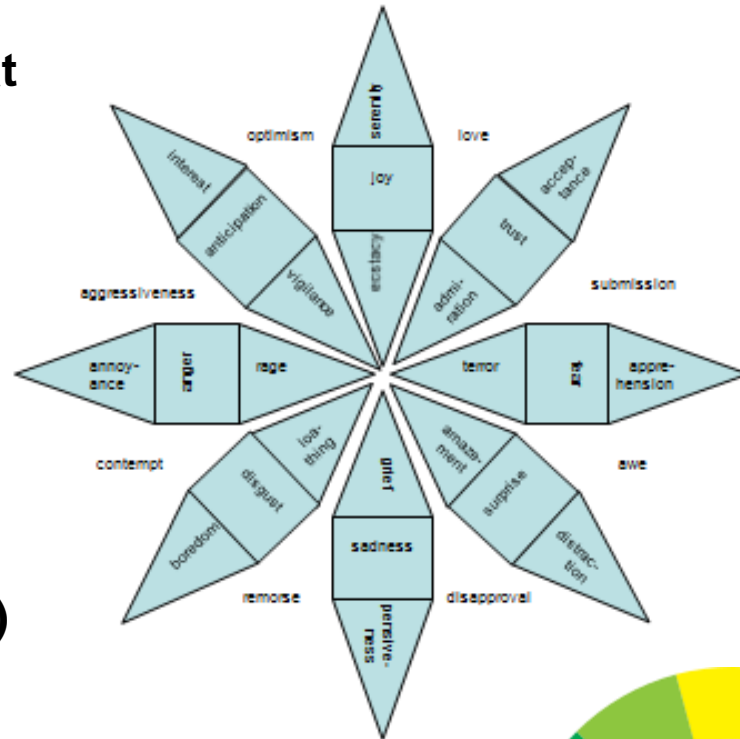
- Kain erlebt es als ungerecht, dass das Opfer von Abel angenommen wird, seins aber nicht
- Kain glaubt an komparative Gerechtigkeit (mir steht zu, was meinem Bruder zusteht)
- Gott warnt Kain, dass komparative Gerechtigkeitserwartungen (=Neid) eine Sünde sind
- Kain hört nicht und ergrimmt (verbittert)
- Kain rächt sich an seinem unschuldigen Bruder (Generalisierung und Aggression)
- Er tötet seinen Bruder auf geplante Art (Mordmerkmal)
- Gott bestraft ihn mit Nachsicht, da er ihn nicht tötet sondern nur ein schweres Leben aufbürdet (Totschlag im Affekt)
- Nach der Bibel beginnt die Menschheitsgeschichte mit einer Verbitterung. Wir alle stammen von einem Verbitterten ab.

# Emotionspsychologisches Modell n. Plutchik (1980)

Es können acht Basisemotionen unterschieden werden, die je nach Intensität unterschiedliche Qualität annehmen können (z.B. von Anspannung bis Panik). Sie lassen sich ringförmig so anordnen, dass ähnliche Emotionen nebeneinander liegen.

Aus diesen Primäremotionen entstehen durch Kombination komplexe **Sekundäremotionen** (z.B. Aggression = Ärger + Freude)

Emotionen, die sich aus gegenüberliegenden Basisemotionen zusammensetzen führen zu Verhaltensblockaden (z.B. Ärger + Angst)



**Farbenlehre**  
3 Grundfarben  
2 Mrd. Farbnuancen



# schlechte, gedrückte oder depressive, verbitterte Stimmung?

---

- depressiv
- bedrückt
- verstimmt
- lustlos
- niedergeschlagen
- traurig
- interesselos
- freudlos
- ‚null bock‘
- genervt
- frustriert
- verzweifelt
- verärgert
- mißmutig
- verbittert
- usw

**Gefühle. Liste mit 527 Emotionen: Welche Gefühle gibt es überhaupt?**

<https://www.desired.de/lifestyle/welche-gefuehle-gibt-es/>

# Verbitterung als komplexe Emotion

## in Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung, Vertrauensbruch

---

- etwas geht schief (man verpasst den Bus)
  - > Frustration
- es hätte nicht sein müssen (man hat geträdelt)
  - > Ärger
- jemand anders ist schuld (Der Partner hat einen aufgehalten)
  - > Zorn
- jemand hat mit Absicht gehandelt (der Fahrer fährt los, obwohl er eine gesehen hat)
  - > Aggression
- es gibt keine Alternative mehr (es gibt keine andere Verbindung)
  - > Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit
- es ist sehr wichtig (man kommt zu spät zum Vorstellungsgespräch)
  - > Verzweiflung
- man wird verhöhnt (der Fahrer lacht höhnisch)
  - > Kränkung

> **Verbitterung**

## **PTED-Skala**

### **In den vergangenen Jahren hatte ich ein einschneidendes Lebensereignis zu verkraften,**

1. das mich äußerst gekränkt oder verbittert hat.
2. wodurch sich meine psychische Befindlichkeit deutlich und bis heute negativ verändert hat.
3. das aus meiner Sicht äußerst ungerecht oder nicht fair war.
4. an das ich immer wieder denken muss.
5. das mich heftig aufregt, wenn ich daran erinnert werde.
6. das in mir Gedanken an Rache auslöst.
7. wegen dem ich mir Vorwürfe mache und ärgerlich auf mich selbst bin.
8. weswegen ich häufiger das Gefühl habe, dass es keinen Sinn macht, Dinge anzupacken und sich anzustrengen.
9. durch das meine Stimmung häufig niedergeschlagen und gedrückt ist.
10. das dazu geführt hat, dass ich mich in allgemein schlechter körperlicher Verfassung fühle.
11. weswegen ich bestimmte Orte oder Personen meide, um nicht daran erinnert zu werden.
12. dem gegenüber ich mich ohnmächtig und hilflos ausgeliefert fühle.
13. das in mir Gefühle der Genugtuung auslöst, beim Gedanken, der Verursacher würde einmal Ähnliches erleiden.
14. das dazu geführt hat, dass meine Kraft und mein Antrieb reduziert und nicht mehr wie früher sind.
15. das dazu geführt hat, dass ich gereizter bin als früher.
16. weshalb ich mich ablenken muss, wenn ich vorübergehend eine normale und ausgeglichene Stimmung erleben will.
17. das dazu geführt hat, dass ich meinen beruflichen und/oder familiären Aktivitäten nicht mehr wie früher nachgehe.
18. das dazu geführt hat, dass ich mich von Freunden und geselligen Aktivitäten zurückgezogen habe.
19. zu dem sich mir immer wieder belastende Erinnerungen aufdrängen
20. das dazu geführt hat, dass mir oft der Gedanke kommt, dass das ich mit dem Leben Schluss machen sollte
21. weshalb ich ein Anrecht auf Wiedergutmachung habe

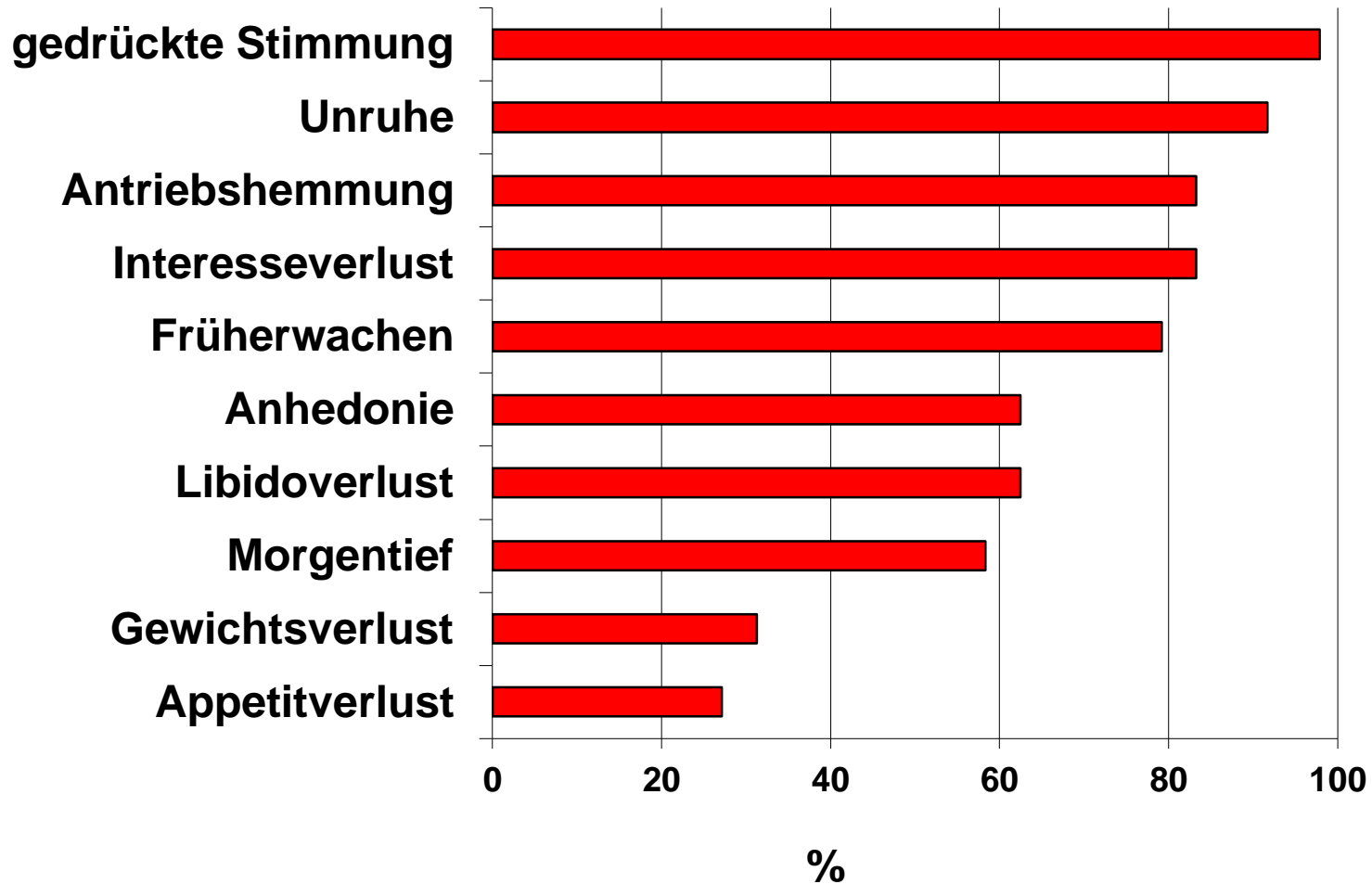
# Faktorenanalyse des Berner Verbitterungsbogens

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				.712
Die Menschen sind im Grunde schlecht und verdorben				.708
Den meisten Menschen stehe ich hoffnungsfroh gegenüber				.843
Ich habe für mein Leben noch viele Wünsche und Ziele				.825



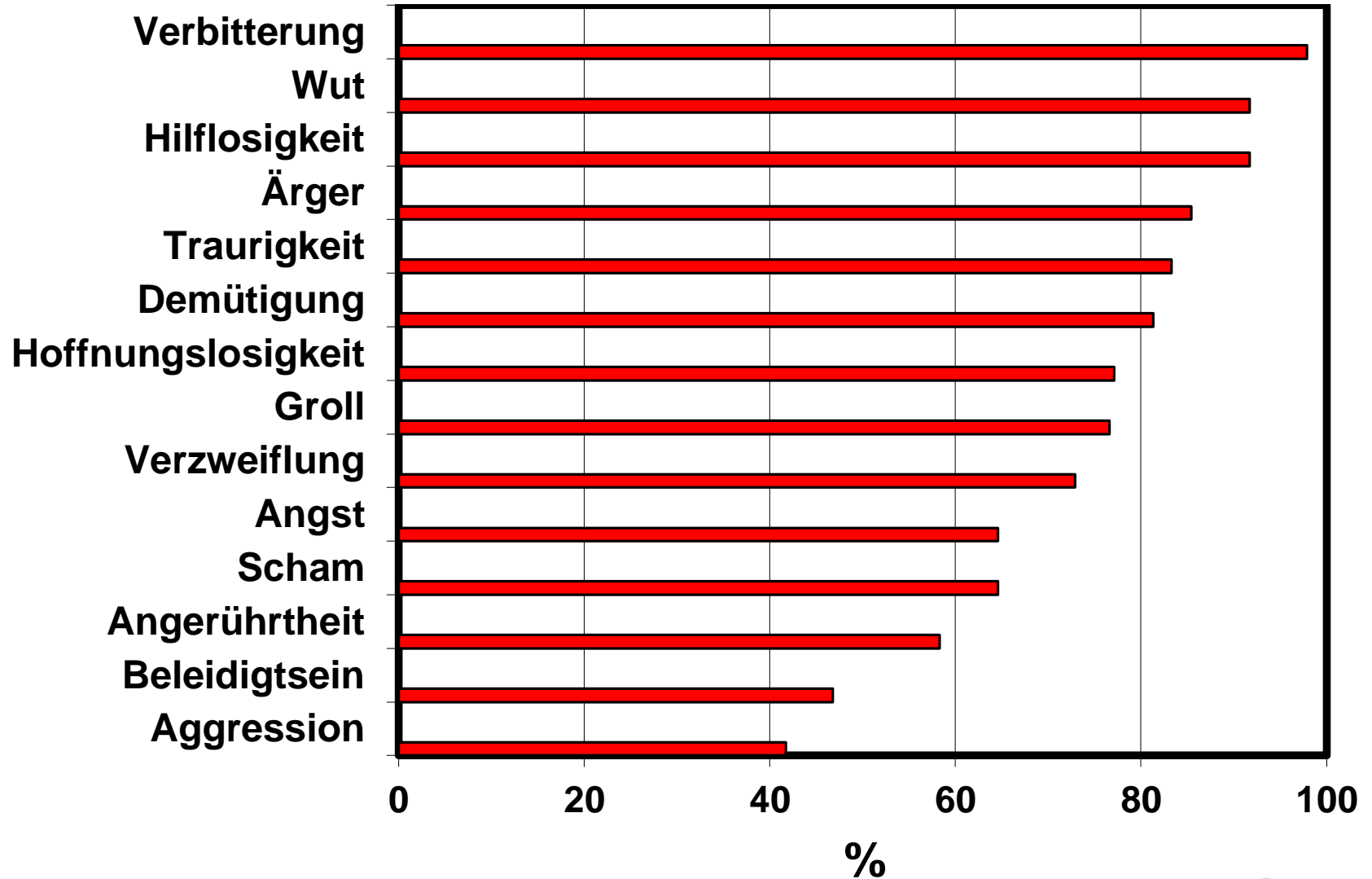
# Psychopathologie bei PTED

N=48



# Spektrum vorherrschender Gefühle bei PTED

---



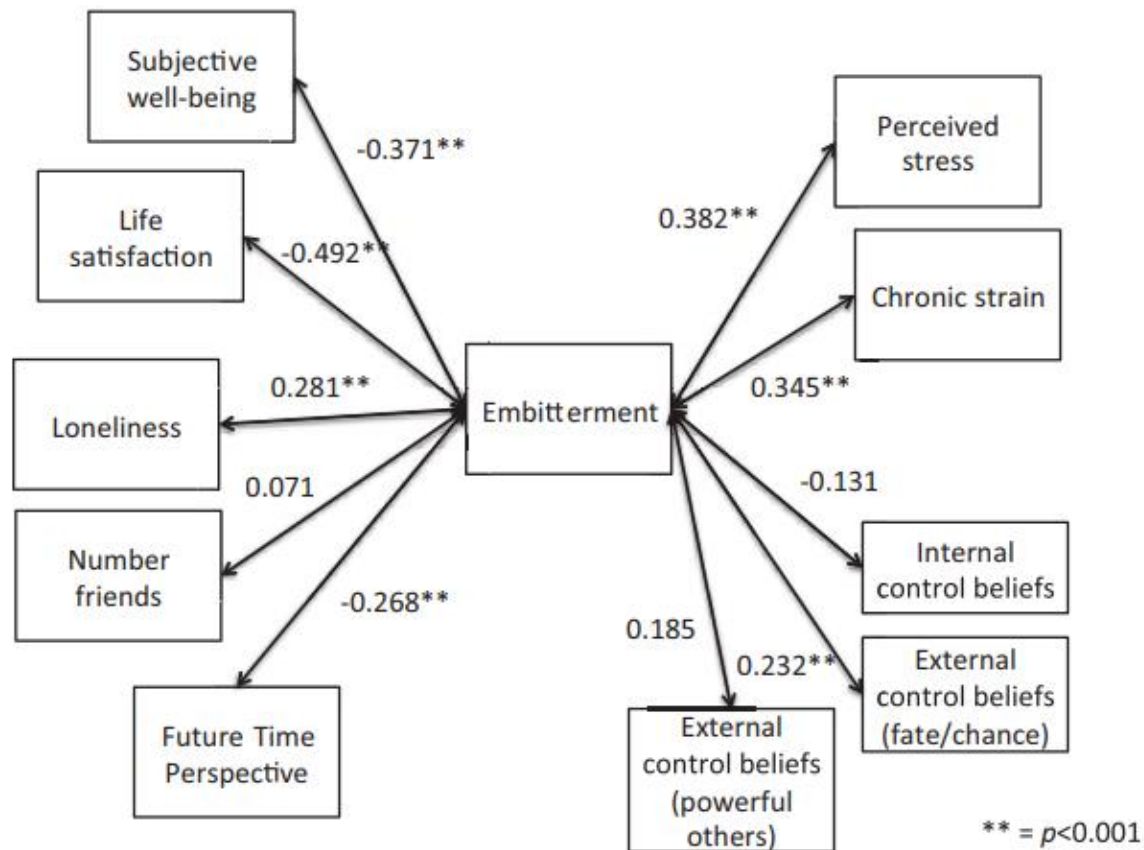
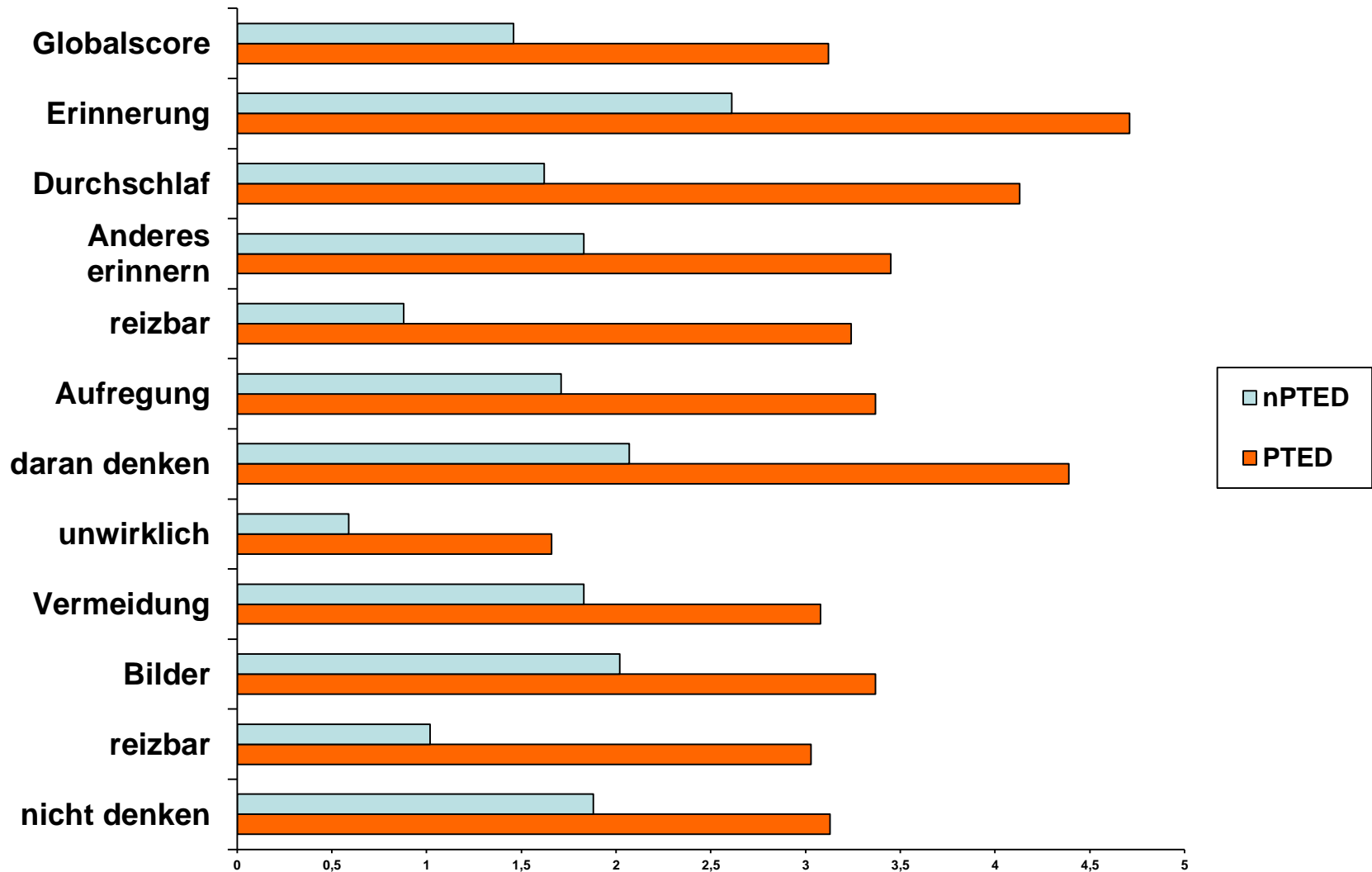


Figure 1. Associations between embitterment and other scales assessing psychological well-being, stress, and control beliefs. The results reflect associations derived from nonparametric partial correlations controlling for sex and age. \*\*  $p < .001$ .

Kühn, S., Düzel, S., Drewelies, J., Gerstorf, D., Lindenberger, U., & Gallinat, J. (2018). Psychological and neural correlates of embitterment in old age. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 51-57

# Impact of Event Scale



# Verbitterung

---



Verbitterung ist eine sich selbst verstärkende „masochistische Anpassungsreaktion“, die ein Gefühl von Kontrolle durch Selbstzerstörung gibt

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

**Er fühlte sich falsch behandelt**

# Patient sticht Ärztin nieder

**Bild**  
UNPARTISCH | UNBESCHÜBTE  
BERLIN-BRANDENBURG

Quelle: eine Apmo (15) / Foto: Ina Schwanitz / ddp / Bild / Getty Images  
Bewusstlos: Patient sticht Ärztin nieder

## „Wir sind alle fassungslos“

**SCHÜSSE** in der Uniklinik Steglitz wird ein Arzt getötet. Die Ermittler suchen nach dem Tatmotiv

■ A. Gandtler, A. Huber, J. Ewald, P. Oldenburger, S. Plett, A. Abel und H. H. Nibbrig

Schwerbewaffnete Polizisten stürmen am Dienstag ins Charité-Klinikum Benjamin Franklin, Beamte mit Maschinenpistolen sichern die Eingänge. Der Alarm war gegen 13 Uhr bei der Polizei eingegangen: Schüsse im Klinikum. Wenige Minuten später ist ein Spezialeinsatzkommando (SEK) vor Ort. Teile des Krankenhauses werden sofort abgesperrt. Ein Angestellter berichtet kurz darauf, dass die Klinikleitung alle Mitarbeiter per E-Mail und Lautsprecherdurchsagen über die Schüsse informiert habe und alle aufgefordert, in ihren Räumen zu bleiben und die Türen abzuschließen.

Wenig später ist kein Ein 72-jähriger Berliner hat auf einen 55 Jahre alten Oberarzt geschossen. Gegen 14:30 Uhr meldet die Polizei, dass der Arzt seinen Verletzungen erliegen ist – trotz aller Bemühungen der Intensivmediziner, ihn während einer eintägigen Notoperation zu retten. Der Schütze übete sich selbst. Während des laufenden Ein-



Polizisten sichern nach den Schüssen im Klinikum Benjamin Franklin den Eingang zum Tatort. DASSAVIDA/HEAT



Nach zwei Stunden kann das Personal zurück in das Gebäude. Grafik: sv

Freitag 11. März 2016

**Bild**  
UNPARTISCH | UNBESCHÜBTE  
BERLIN-BRANDENBURG

Andreas Lubitz (27)

# DER AMOK-PILOT

Er flog 149 unschuldige Kinder, Frauen und Männer absichtlich in den Tod! Es ist eine unfassbare Tat, die unsere Vorstellungskraft übersteigt. BILD dokumentiert das Leben des Mannes aus dem Westerwald, der zum Massenmörder wurde.

Andreas Lubitz (27) / Lufthansa / 403

630 Fälle von Ärzte-Pfusch in Berlin  
BERLINS GRÖSSTE ZEITUNG

Das Abschieds-Interview des Hertha-Stars  
**Ramos erklärt den Fans, warum er nach Dortmund geht**

70 CENT

**B.Z.**

Das Familien-Drama von Friedrichsfelde

# Ihr Mörder lebte drei Tage neben den Leichen

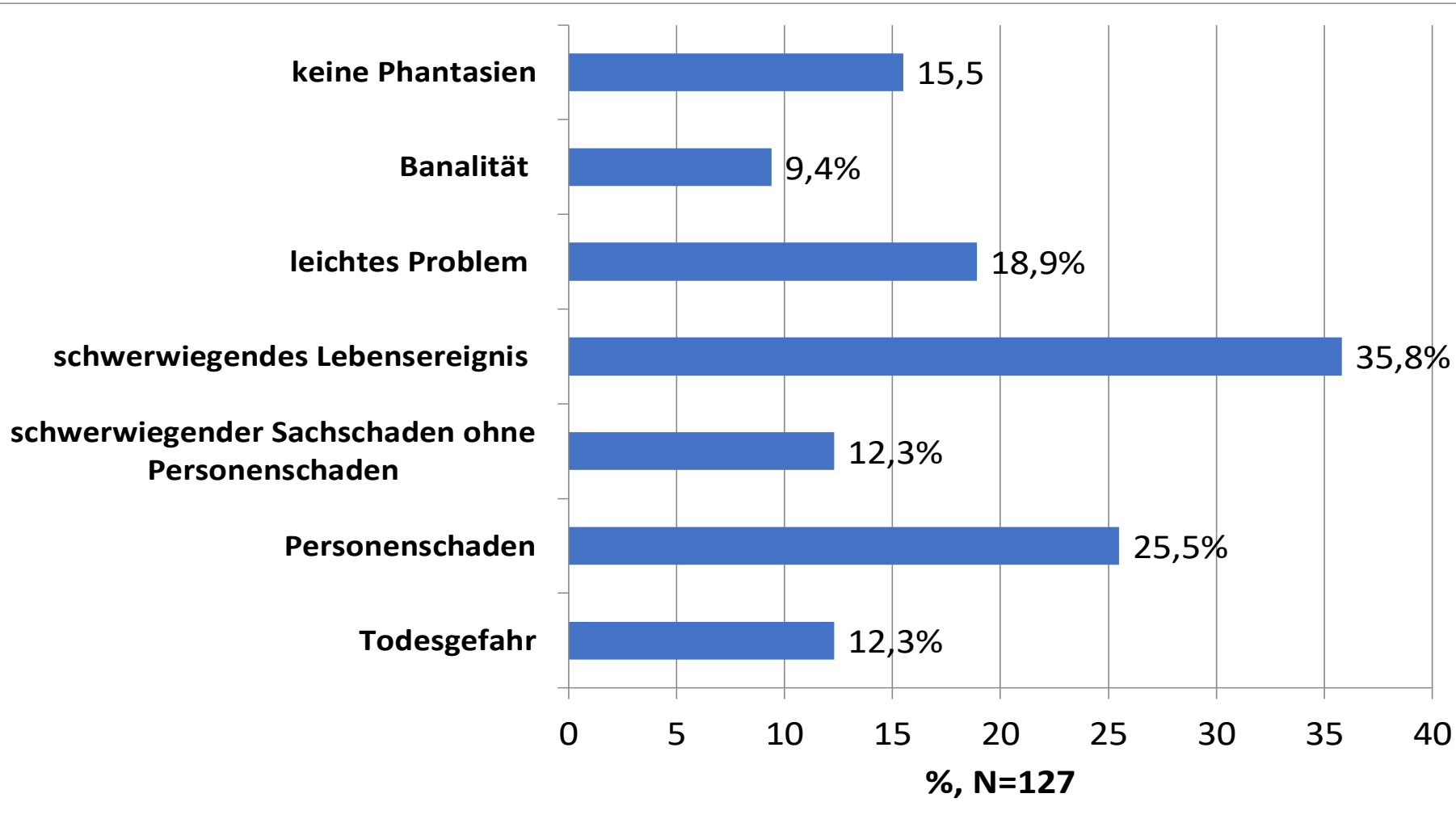
Das Opfer des Familien-Dramas (links) und der Täter (rechts)

Mann tötet Freundin und deren Sohn, lässt sie in der Wohnung liegen. Dann sprang er selbst in den Tod

Steuern? Das ist ein Problem!

17 überland

# Aggressionsphantasien bei Verbitterungszuständen



***Verbittert ist der schwer zu Versöhnende, der lange Zeit 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 ein Gefühl der Befriedigung ersetzt.***

***Geschieht das nicht, so wirkt der Druck weiter. Denn 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***



# Korrelationen zwischen Verbitterung, Suizidalität und Aggressivität (in ambulanten VT-Patienten)

---

	<b>Verbitterung</b>	<b>Depressivität</b>	<b>Suizidalität</b>	<b>Aggressivität</b>
<b>Verbitterung</b>		<b>.379**</b>	<b>.457**</b>	<b>.447**</b>
<b>Depressivität</b>			<b>.397**</b>	<b>.099</b>
<b>Suizidalität</b>				<b>.298**</b>

# Psychopathologisches Muster (1)

---

- Emotionen: Verbitterung, Hilflosigkeit, Wut, Aggression
- Emotionale Erregung beim Ansprechen des Ereignisses
- Normale emotionale Schwingungsfähigkeit
- Intrusive Erinnerungen möglich
- Manchmal Unfähigkeit, das kritische Lebensereignis verarbeiten zu wollen

# Psychopathologisches Muster (2)

---

- Selbstvorwürfe, das Ereignis nicht verhindert zu haben
- Gelegentlich Suizidgedanken
- dysphorisch-aggressiv getönte Grundstimmung
- unspezifische somatische Beschwerden möglich
- reduziert und blockiert wirkender Antrieb:  
weniger antriebsgehemmt, eher antriebsunwillig
- auf Auslöser bezogene phobische Symptomatik
- Dauer: mindestens 3 Monate

# Manifestationen von Angst und Verbitterung

Linden M, Rotter M. Spectrum of embitterment manifestations. Psychological Trauma 2018,10,1-6

<b>Angst</b>	<b>Verbitterung</b>
1. vorübergehende Angst (schwindet sobald die Bedrohung vorbei)	1. vorübergehende (passagere) Verbitterung (endet, sobald die Situation vorüber ist)
2. erhöhte Angstneigung (ängstlicher Mensch)	2. erhöhte Verbitterungsneigung („beleidigte Leberwurst“, „warum immer mir“)
3. Stimulusbegrenzte Angst (Angst vor Hunden nach Hundebiss)	3. Stimulusbegrenzte Verbitterung (starke Verbitterungsreaktion bei der Erinnerung an den früheren Partner)
4. Anpassungsstörung mit Angstgefühle (vorübergehende malöadaptive Reaktion auf einen Stressor mit Fixierung auf den Vorfall und vorherrschender Angst)	4. Überschießende passagere Verbitterungsreaktion; Anpassungsstörung mit Verbitterungsemotion (vorübergehende maladaptive Reaktion auf eine Belastung mit Verhaftetsein an den Vorfall und Verbitterungsgefühlen)
5. Posttraumatische Belastungsstörung (Posttraumatic Stress Disorder, PTSD)	5. Posttraumatische Verbitterungsstörung (Posttraumatic Embitterment Disorder, PTED)
6. Komplexe PTSD Multiple Traumatisierungen	6. Komplexe PTED Multiple Traumatisierungen
7. Sekundäre Angstsymptomatik (Angst im Kontext anderer Krankheiten)	7. Sekundäre Verbitterungssymptomatik (Verbitterung im Kontext anderer Krankheiten)

# Posttraumatische Verbitterungsstörung

(ICD-10: F43.8; ICD-11: 6B4Y)

---

**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

## Der Querulantenwahn (1)



KRAEPELIN  
PSYCHIATRIE  
ACHTE AUFLAGE  
IV. BAND

Den Grundzug im Krankheitsbilde des Querulantenwahns liefert die Vorstellung der rechtlichen Benachteiligung und der leidenschaftliche Drang, gegen das vermeintlich erlittene Unrecht bis auf das äußerste anzukämpfen. Diese Vorstellung knüpft sich regelmäßig an irgendeine Niederlage an, die der Kranke in der Verfolgung seiner Interessen erlitten hat. Den Ausgangspunkt bildet meist ein Rechtsstreit, eine Auseinandersetzung mit Nachbarn oder Geschwistern, ein Zusammenstoß mit einer Behörde, bei dem der Kranke entweder wirklich bis zu einem gewissen Grade in seinen Rechten verkürzt wird oder doch zu der Auffassung kommt, daß ihm Unrecht getan wurde, sei es, daß er von vornherein seine Ansprüche überspannte, sei es, daß eine verwickelte Rechtslage oder formal-juristische Schwierigkeiten deren Durchsetzung unmöglich machten.

## Der Querulantenwahn (2)

Freilich pflegt auch in ausgesprochenen Fällen der Querulantenwahn erst nach längerer Zeit erkannt zu werden, weil das oft gut erhaltene Gedächtnis und die Gewandtheit im Reden und Schreiben für den richterlichen Beobachter die krankhaften Züge verdecken. Die Entstellungen und Verdrehungen des Tatbestandes, die der Kranke vom Standpunkte seiner wahnhaften Auffassung in bestem Glauben vorbringt, werden leicht für absichtliche, schlaue berechnete Täuschungen gehalten und als Beweis für seine sittliche Verkommenheit und Unverschämtheit angesehen.

## Der Querulantenwahn (3)



KRAEPELIN  
PSYCHIATRIE  
ACHTE AUFLAGE  
IV. BAND

Es müssen daher wohl noch gewisse besondere Vorbedingungen erfüllt sein, wenn sich ein Querulantenwahn entwickeln soll. Kennzeichnend für diesen ist vor allem die wahnhaftige Gestaltung der Vorstellungskreise, die völlige Unbelehrbarkeit, die allmähliche Ausbreitung der Verfolgungsideen auf immer weitere Personen, der Ausgang der ganzen Entwicklung von einem bestimmten Vorkommnisse, an das unmittelbar oder mittelbar alle späteren Gedankenreihen und Handlungen des Kranken immer wieder anknüpfen. Hier besteht eben wegen der wahnhaften Verarbeitung der vermeintlichen Benachteiligungen ein innerer Zusammenhang zwischen allen einzelnen Abschnitten des Kampfes ; der ganze Rattenkönig von Prozessen, Klagen und Beschwerden läßt sich von einem Punkte aus aufrollen.



## Der Querulantenwahn (4)



KRAEPELIN  
PSYCHIATRIE  
ACHTE AUFLAGE  
IV. BAND

Auf Grund der mir vorliegenden Erfahrungen habe ich ... den Querulantenwahn, der früher als eine Unterform der Paranoia aufgefaßt worden war, in die Gruppe der psychogenen Psychosen ...eingeordnet

Demgegenüber sehen wir die streitsüchtigen und rechthaberischen Psychopathen, mit denen wir uns späterhin noch näher zu beschäftigen haben werden, bei den verschiedensten Gelegenheiten Zank und Streit vom Zaune brechen, Prozesse anfangen, Beleidigungen begehen. Jede einzelne Angelegenheit findet, wenn auch nach langen Kämpfen, endlich ihre Erledigung, bei der sich alle Beteiligten beruhigen.

Beim Querulanten dagegen endet der ursprüngliche Streit niemals; er wächst nur immer ungeheuerlicher an und erreicht erst in der Entmündigung des Kranken seinen gewaltsamen und äußerlichen Abschluß.

## ICD-11

### **6B43 Adjustment disorder (> passagere Verbitterungsreaktion)**

Adjustment disorder is a maladaptive reaction to an identifiable psychosocial stressor or multiple stressors (e.g., divorce, illness or disability, socio-economic problems, conflicts at home or work) that usually emerges within a month of the stressor. The disorder is characterized by preoccupation with the stressor or its consequences, including excessive worry, recurrent and distressing thoughts about the stressor, or constant rumination about its implications, as well as by failure to adapt to the stressor that causes significant impairment in personal, family, social, educational, occupational or other important areas of functioning. The symptoms are not better explained by another mental disorder and typically resolve within 6 months, unless the stressor persists for a longer duration.

#### **Narrower Term**

- adjustment reaction, emotional crisis, situational disturbance, situational disorder, situational maladjustment, situational reaction, situational reaction with maladjustment, transient situational disturbance, adjustment reaction with destructiveness,

**embitterment reaction**

### **6B4Y Other specified disorders specifically associated with stress (> PTED)**

## Psychological and Neural Correlates of Embitterment in Old Age

Simone Kühn

Max Planck Institute for Human Development, Berlin, Germany,  
and University Clinic Hamburg-Eppendorf

Sandra Düzel

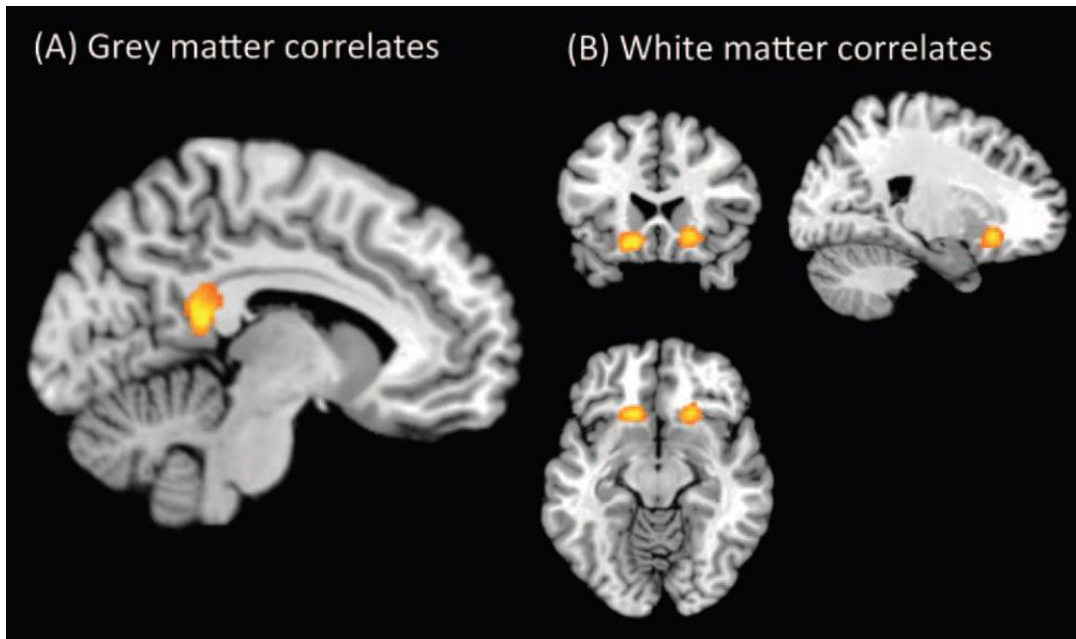
Max Planck Institute for Human Development, Berlin, Germany

Johanna Drewelies and Denis Gerstorff  
Humboldt-Universität zu Berlin

Ulman Lindenberger

Max Planck 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.

We found no significant association between embitterment and

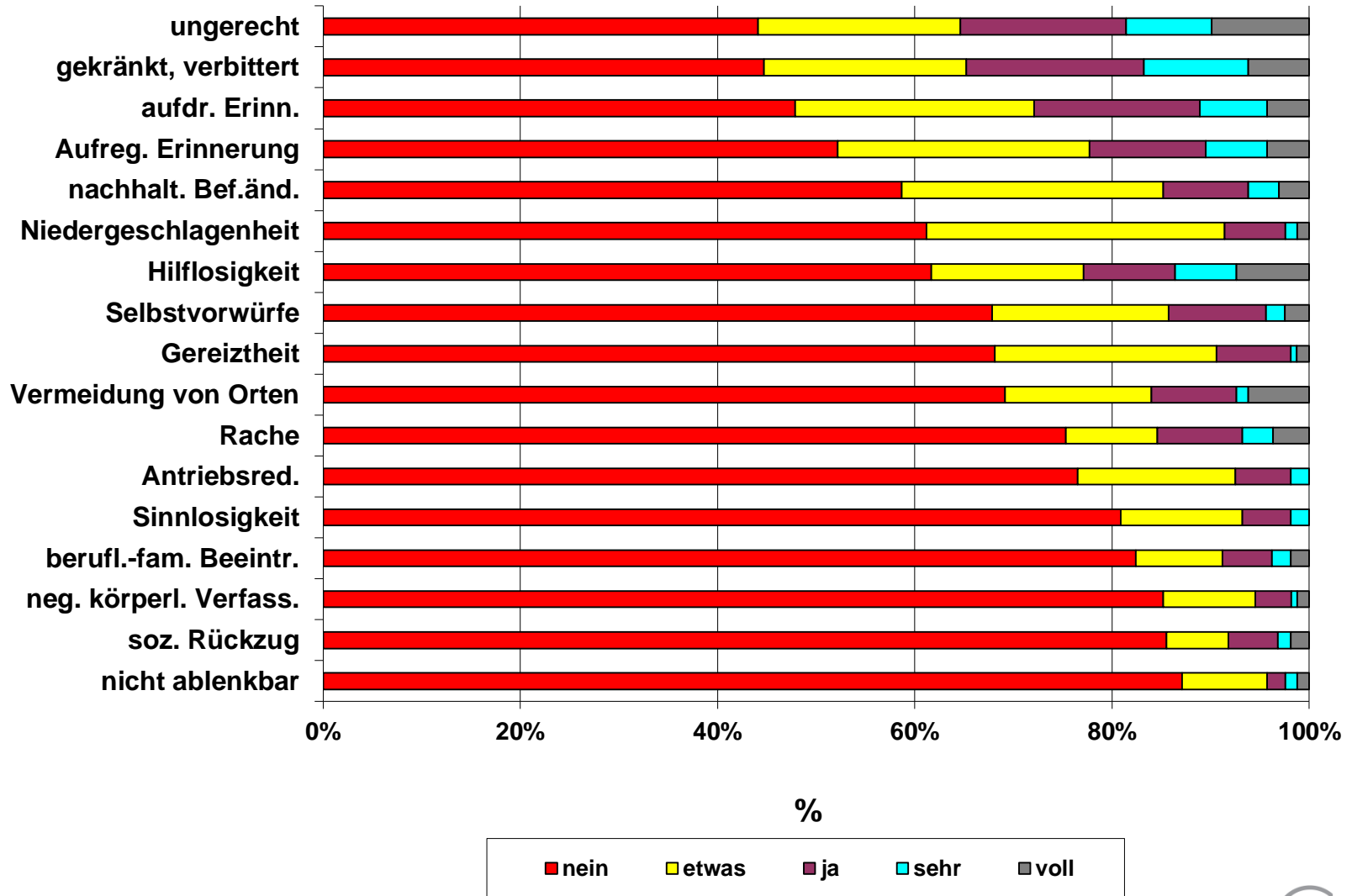
- the hippocampus or
- the medial prefrontal cortex,

which are associated with PTSD.

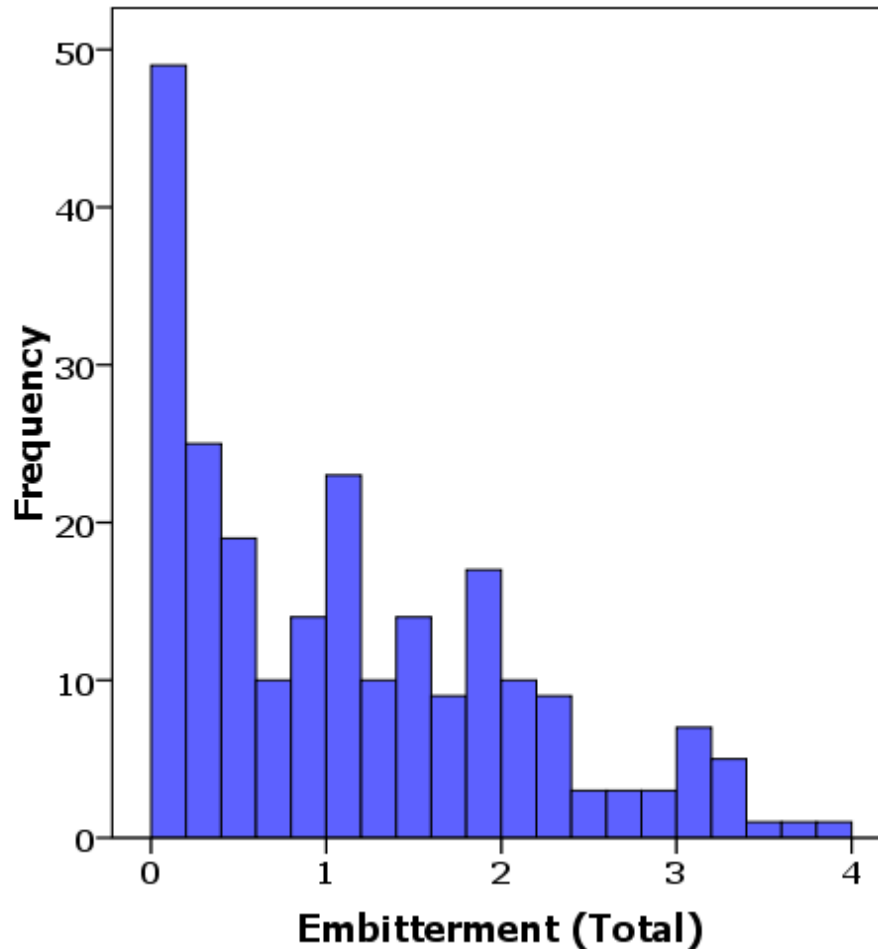
**This may emphasize the fundamental difference between PTED and PTSD.**

# PTED-Symptome in der Bevölkerung

(Bahnstichprobe, N=158)



# Verbitterung bei Mitarbeitern im britischen Gesundheitswesen



**Erhöhte  
Verbitterungsrate  
(PTED-Skala >1.6): 30%**

T. Sensky et al. Associations of chronic embitterment among NHS staff Occupational Medicine 2015;65:431–436

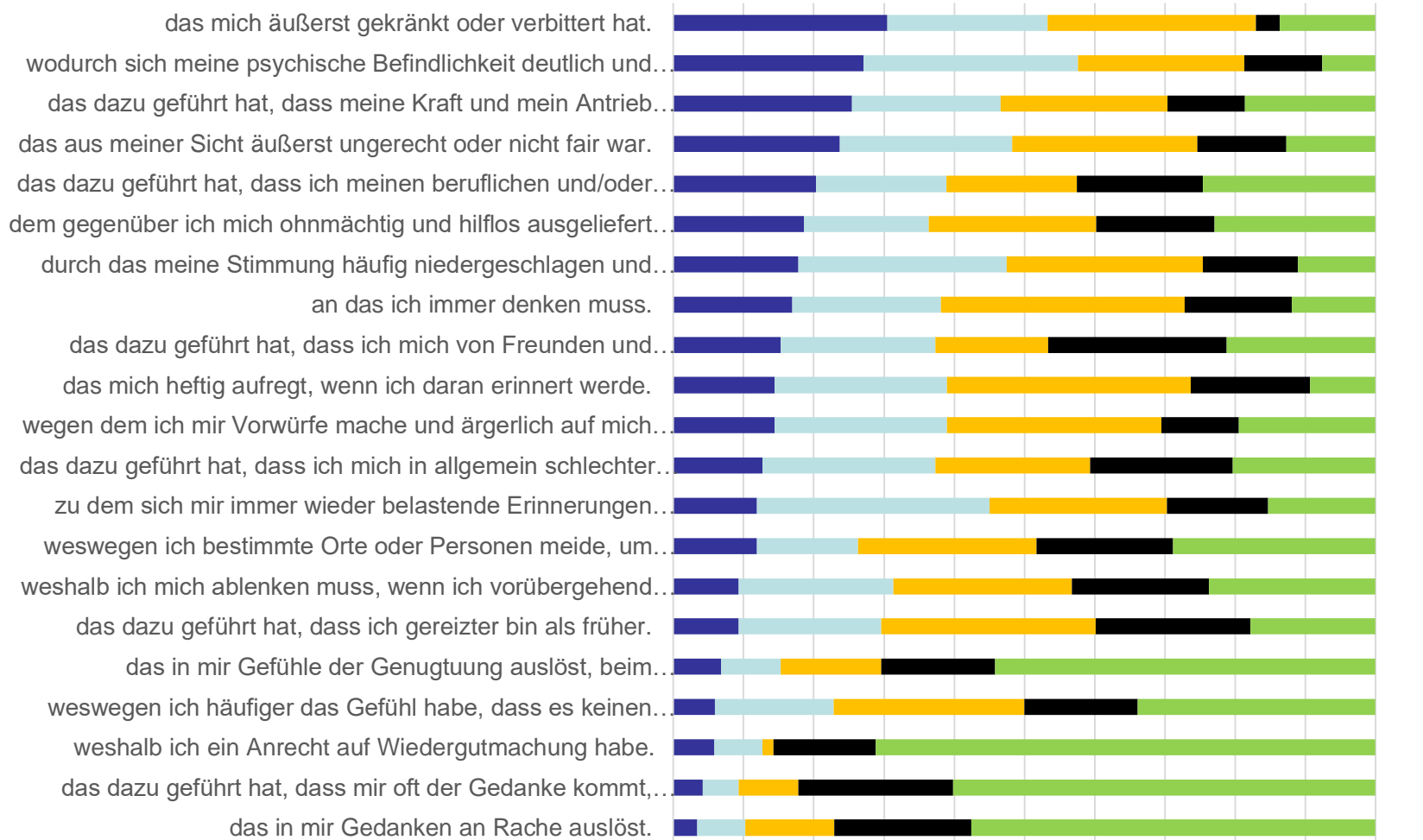
# Hahlweg & Baucom: Relationships and Embitterment 2011;

35 Paare, Alter 47, usammen seit 16 J., Ehebruch in 86% vor mehr als 6 Monaten

Diagnostische Kriterien	%
A1 einschneidendes Ereignis mit anhaltender negative Befindlichkeitsveränderung	100
A2 Ereignis wird als ungerecht erlebt	86
A3 Person erklärt sich eigene Krankheit durch negatives Ereignis	97
B1 Wiederholte Intusionen	91
B2 heftige emotionale Reaktion bei Ansprechen des Ereignisses	86
B 3 Verbitterungsaffekt	<b>51</b>
C6 häufig gedrückt Stimmung	77
C2 Rückzug aus der Familie	74
C7 häufig angespannte Stimmung	69
C 4 Rückzug aus Freizeitaktivitäten	57
C5 Selbstvorwürfe und Ärger über sich selbst	43
C1 Vermeidung von Situationen, die an das Ereignis erinnern	34
C 3 reduzierte Arbeitsfähigkeit	29
C8 normaler Affekt bei Ablenkung	23
<b>Kriterien für PTED erfüllt</b>	<b>50</b>

# Verbitterung bei Patienten in ambulanter VT

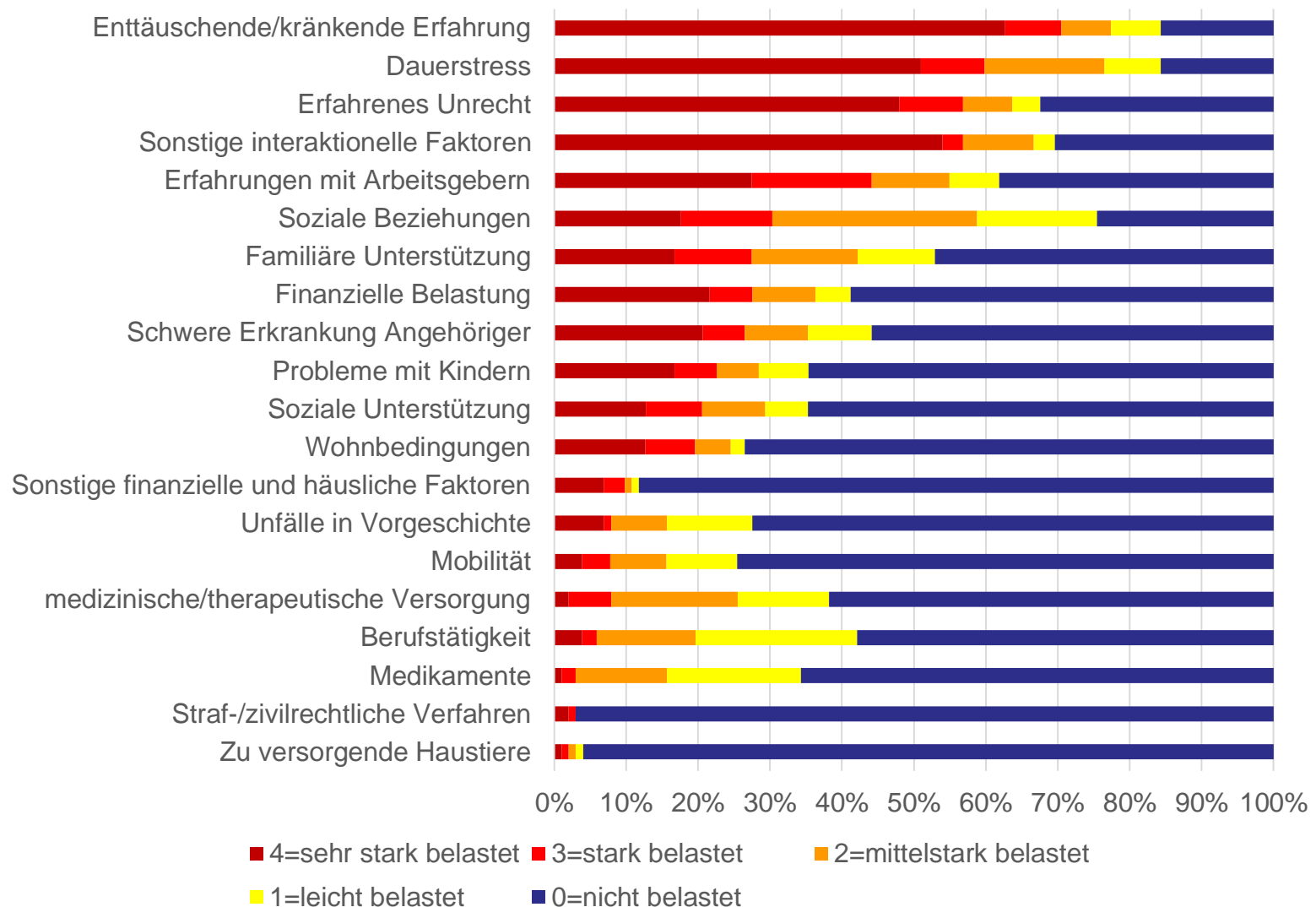
In den vergangenen Jahren hatte ich ein einschneidendes Lebensereignis zu verkraften,



0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

■ trifft voll zu (4)   ■ trifft zu (3)   ■ trifft teilweise zu (2)   ■ trifft kaum zu (1)   ■ trifft nicht zu (0)

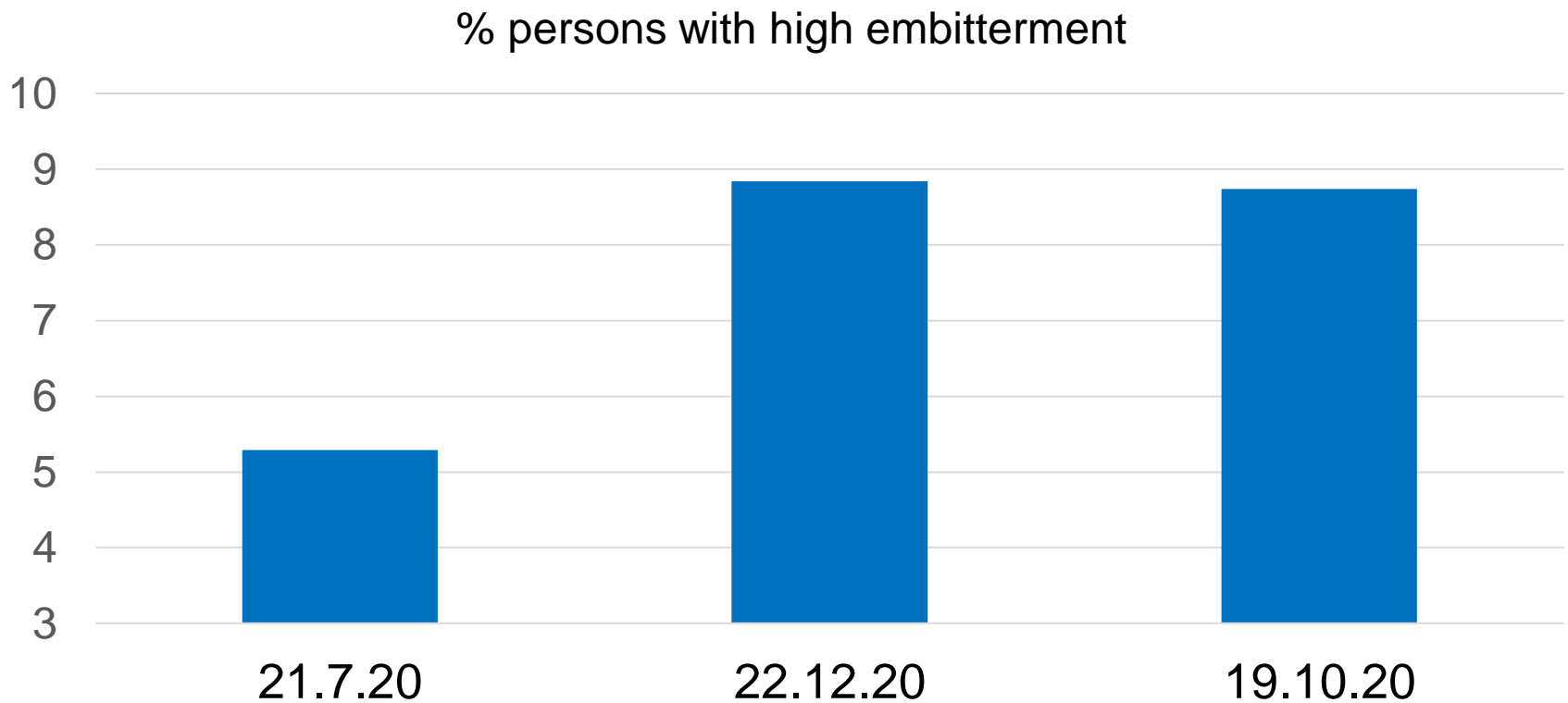
# Größte Belastungen bei psychosomatischen Patienten

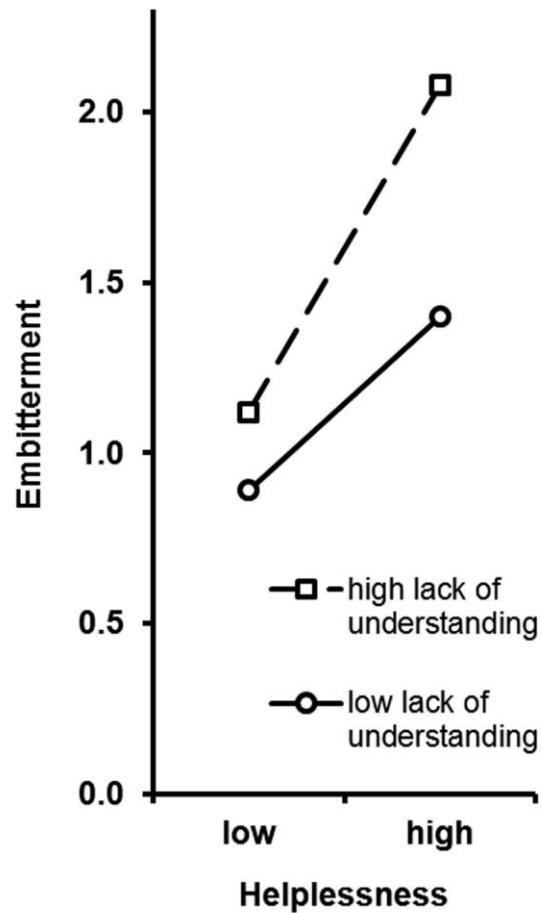
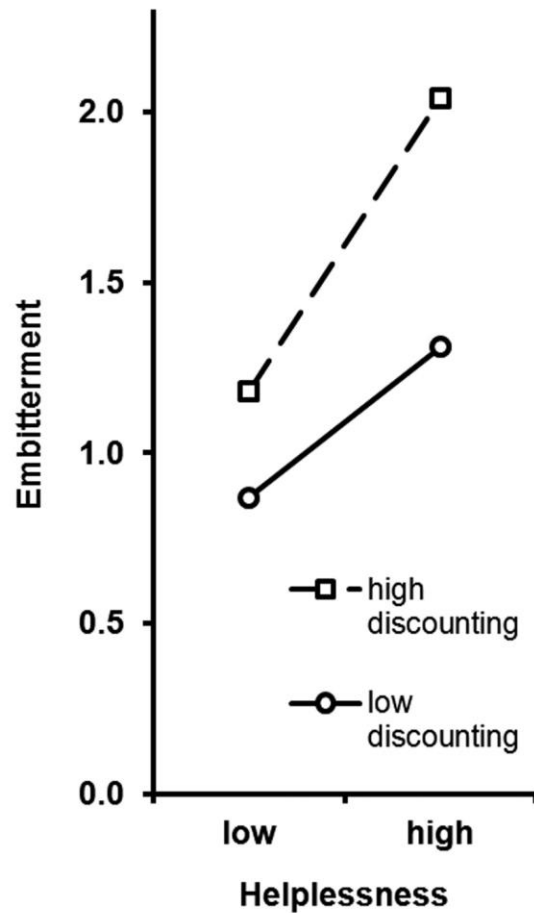




# Personen mit hohem PTED-Score im Verlauf der Covid-Pandemie

Betsch, C., et al (2020). Germany COVID-19 Snapshot Monitoring (COSMO Germany): Monitoring knowledge, risk perceptions, preventive behaviours, and public trust in the current coronavirus outbreak in Germany. PsychArchives. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2776>



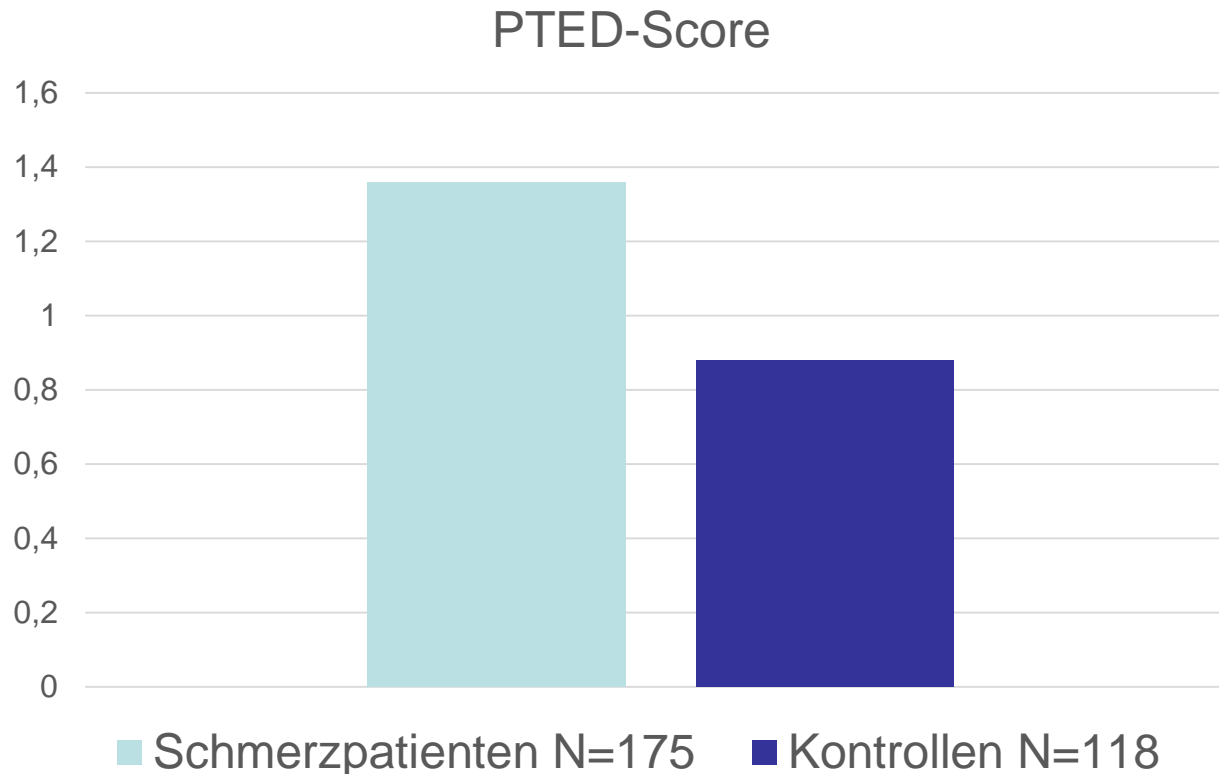


Verbitterung in Abhängigkeit von Hilflosigkeit (helplessness) verbunden mit Herabspielen (discounting) bzw. Verständnislosigkeit (lack of understanding) bei Rheumapatienten

Blom, D., Thomaes, S., Bijlsma, J. W., & Geenen, R. (2014). Embitterment in patients with a rheumatic disease after a disability pension examination: occurrence and potential determinants. *Clin Exp Rheumatol*, 32(3), 308-814.

# Schmerz und Verbitterung

Specht H: Bittere Schmerzen. Die Rolle von Verbitterung und Achtsamkeit bei der Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen Univ. Innsbruck, 2021



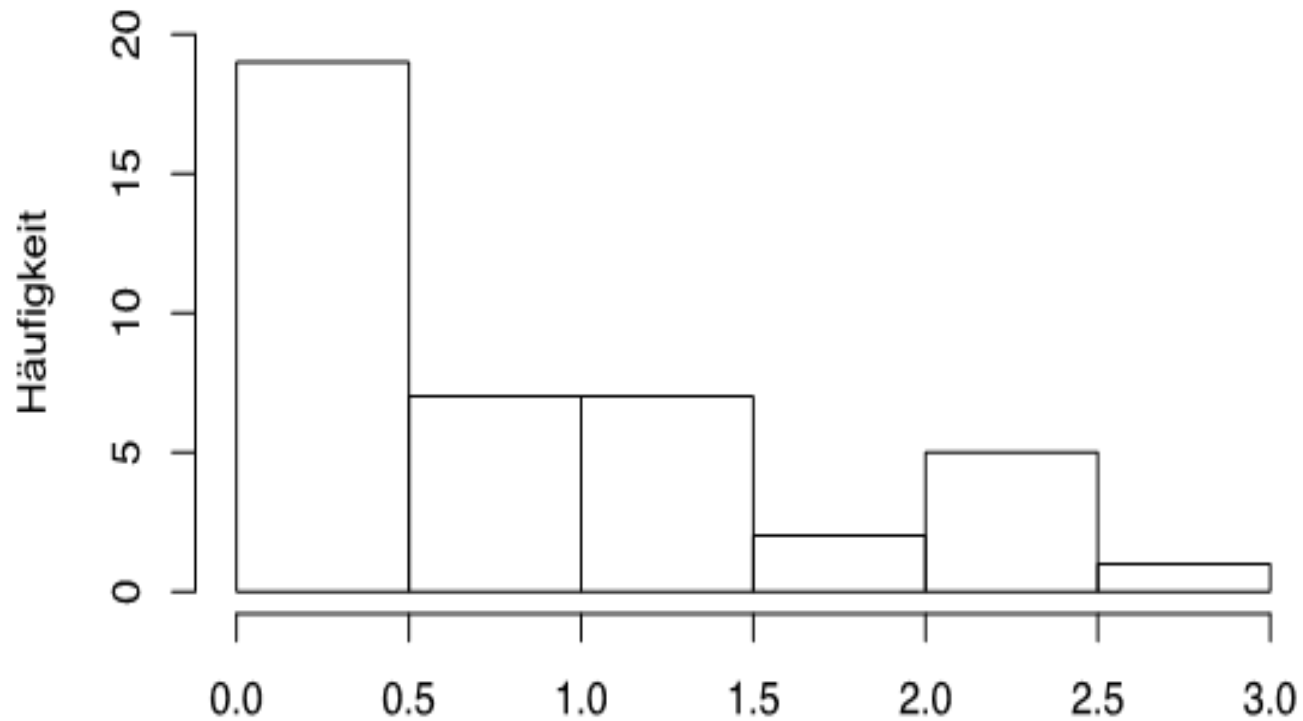
„Verbitterung“ ( $z=4.56, p<.001$ ) ist neben „Alter“ ( $z=5.49, p<.001$ ) und „Bildung“ ( $z=-2.70, p=.007$ ), der beste Prädiktor für chronische Schmerzen

# Verbitterungsrelevante Faktoren bei Hochbetragten

- Ungerechtigkeit
  - Alt werden
  - Krankheit, Gebrechlichkeit
  - Unzureichende Rente
  - Vernachlässigung durch die Familie
  - fehlende Anerkennung der Lebensleistung
- Herabwürdigung
  - Ageism, Altersdiskriminierung
  - Pflege
  - Entmündigung
  - Kontrolle
  - Mangel an Rücksichtnahme
  - Enttäuschung über Lebensentwicklung
- Vertrauensbruch
  - Verhalten der Erben
  - Einsamkeit
  - Enttäuschung über Rückzug der Kinder

# PTED im höheren Lebensalter

Heinen J 2020 (N=41, 65 bis 98 Jahre, M=77, Convenience Sample im Altersheim, PTED-Skalenwerte)



# BASE-II: Verbitterung bei Hochbetagten

Epidemiologische Stichprobe von 253 Personen zwischen 62 und 83 Jahren,  $M=72.4$ ,  $SD$  4.06; 91 weiblich.

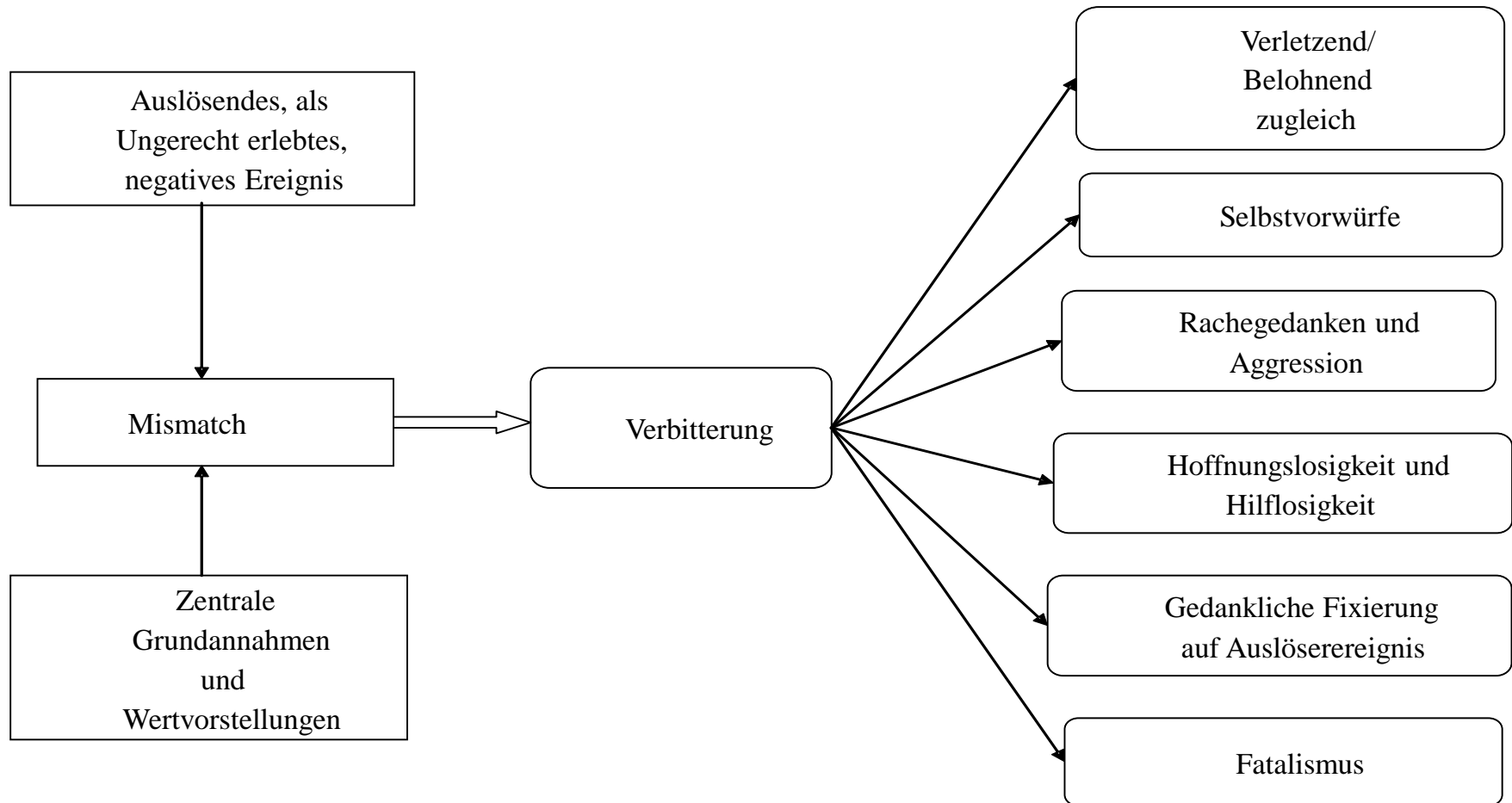
PTED-Durchschnittswert: 0.56 (0 –3.47,  $SD$  0.66)

Auffälliger Wert  $> 1.6$ : 7.1%

Kritischer Wert  $> 2$ : 4.3%

Kühn, S., Düzel, S., Drewelies, J., Gerstorf, D., Lindenberger, U., & Gallinat, J. (2018). Psychological and neural correlates of embitterment in old age. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(1), 51-57

# Ätiologisches Modell der PTED



# Funktion von Grundannahmen (bzw. Weltanschauungen, Ideologien)

---

- Selbstdefinition
- lebensspannenkohärentes Verhalten
- Kohärenz großer Gruppen
- generationenüberspannendes kohärentes Verhalten

Das kleine Walsertal



Köln





# Verbitterung und Gerechtigkeitserleben

---

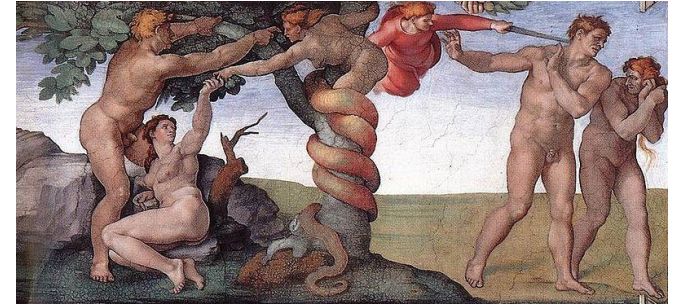
Ausgeprägte Verbitterung ist stets verbunden mit einem brennenden Gefühl von Unfairness und Ungerechtigkeit, einem zur Gegenwehr herausfordernden Gefühl, dass einem grundlos oder zumindest ohne hinreichenden Grund Schlimmes widerfahren ist.

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

**Lerner (1980)**

**The belief in a just world,  
a fundamental delusion.**

Plenum, New York



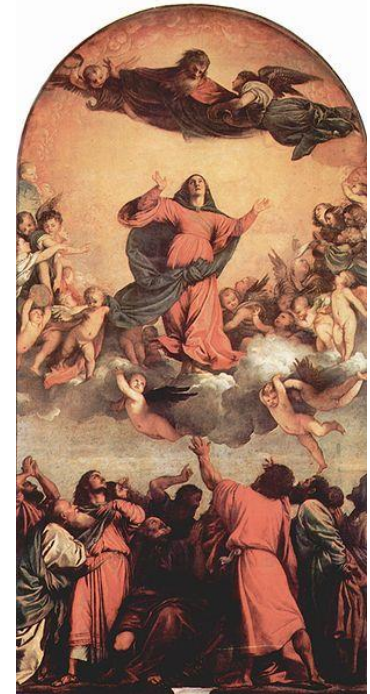
Menschen müssen an eine gerechte Welt glauben, in der jedermann erhält was er verdient.

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.



# Was ist gerecht oder ungerecht?

---

- Komparative Gerechtigkeit
  - Gleicher Lohn für gleiche Arbeit
  - Mein Nachbar fährt Mercedes, mir steht auch einer zu
- Reziproke Gerechtigkeit
  - Ich habe Dir etwas gegeben, jetzt verdiene ich etwas zurück zu bekommen
- Retrospektive Gerechtigkeit
  - Ich war Arzt, jetzt muß ich Oberarzt werden
- Normative Gerechtigkeit
  - Ich habe eine akademisches Studium also verdiene ich ein Gehalt nach E13
- Soziale Gerechtigkeit
  - Jeder hat sich seiner Kaste einzufügen
  - Eine Familie mit zwei Kindern braucht eine Wohnung von 120m<sup>2</sup>
- Ethische Gerechtigkeit
  - Wenn ich ordentlich leben, dann komme ich in den Himmel
- Grundrechte
  - Kinder haben eine Recht auf Ernährung

# Verbitterung als soziale Emotion Und Transgenerationale Übertragung

(E. Cairns, Univ. of Ulster)

Wandmalereien von Unionisten  
zum Gedenken an Morde der IRA  
(Irish Republican Army in Northern  
Ireland)

Republikanische Wandmalereien  
zum Gedenken an Todesopfer  
durch Greuelthaten der Unionisten  
und Britten



# Patientencharakteristika und Therapieergebnis in stationärer psychosomatischer Rehabilitation PTED/Kontrollen

---

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

# Selbsttherapie durch Alkohol

---

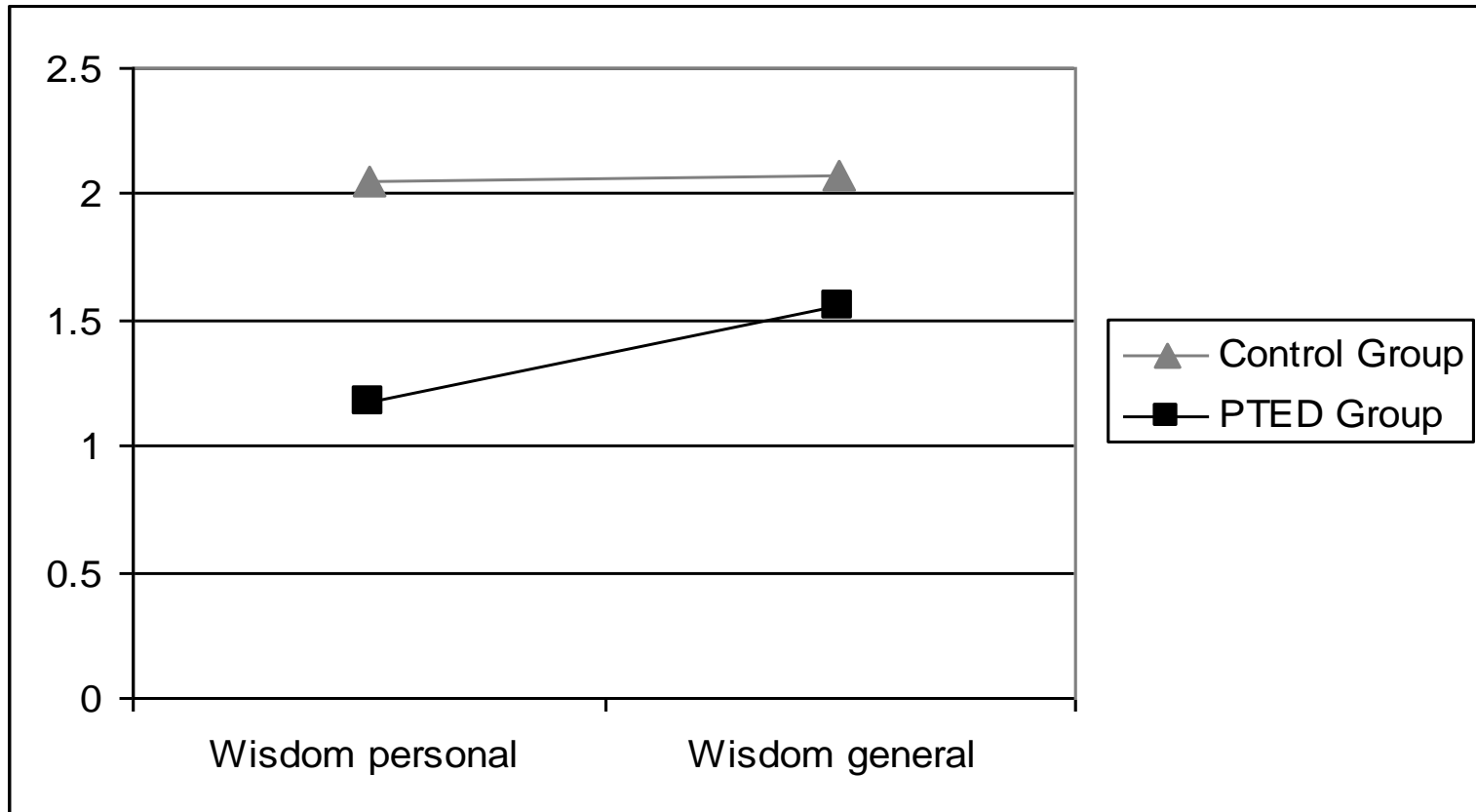
Unter Alkohol fühlt man sich entspannt, besser gestimmt, sozial enthemmt, beschwingt. Sorgen und Probleme rücken in den Hintergrund. Die Kontaktaufnahme fällt leichter

Es ist ein Brauch von alters her:  
Wer Sorgen hat, hat auch Likör!

Wilhelm Busch: Die fromme Helene



# Resilienzfaktor Weisheit



Baumann, K., Linden, M. (2008). Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie.  
Lengerich: Pabst Verlag

# 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



# Weisheit beim Einkaufen

- Blick auf die Welt
  - Fakten- Problemlösewissen
  - Kontextualismus
  - Wertrelativismus
- Blick auf andere Menschen
  - Perspektivwechsel
  - Empathie
- Blick auf die eigene Person
  - Problem- und Anspruchsrelativierung
  - Selbstrelativierung
  - Selbstdistanz
- Blick auf das eigene Erleben
  - Emotionswahrnehmung und-akzeptanz
  - Emotionale Serenität und Humor
- Blick auf die Zeit
  - Ungewissheitstoleranz
  - Nachhaltigkeit
  - Vergebung und Vergangenheitsdistanz

## Du hast die Wahl

<b>hohes C</b> Orange 1.3L <b>2.39</b>	<b>Solevita</b> ORANGE 1.5L <b>1.48</b> MO., 22.8. BIS SA., 27.8.
<b>Ocean Sea</b> 15 Fischeitstübechen 450g Packung 1 kg = 3.54 <b>1.59</b>	<b>iglo</b> 15 Fischeitstübechen 450g Packung 1 kg = 4.43 <b>2.89</b>
<b>Odol med-3</b> Zahncreme 125ml Tube 300 ml = 2.24 <b>1.55</b>	<b>Dentolux</b> Zahncreme 125ml Tube 300 ml = -.52 <b>-.65</b>

**DU HAST DIE WAHL.**  
VIEL AUSGEBEN ODER VIEL EINPACKEN?

**Combino Original**  
Italienische Spaghetti  
1 kg = -.78  
**-.39**

**LIDL**  
Lidl lohnt sich.

**VOLLE TÜTEN FÜR WENIG GELD.**

# Ziele von Weisheit

---

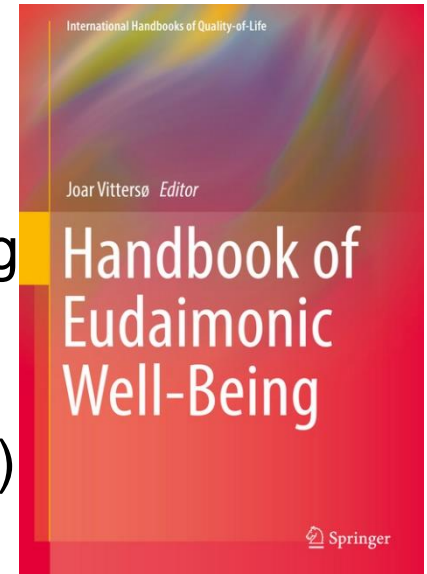
- **Eudaimones Wohlbefinden**

(eu [gut], daimon [Geist])

Ethisch korrektes Verhalten, Pflichterfüllung, gelungene Lebensführung, Lebensbewältigung ausgeglichener Gemütszustand

(ich trinke und esse, was gesund ist,

Ich nehme die Treppe für die vier Stockwerke )



- **Hedones Wohlbefinden**

(hēdonē [Lustgefühl])

Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde, Vermeidung von Schmerz

(ich trinke und esse, wonach ich Lust habe, ich nehme den Aufzug)

# Weisheitstherapie

## Behandlungsschritte

---

### Stufe 1

- Aufbau einer tragfähigen therapeutischen Beziehung
- Analyse und Exploration des kritischen Lebensereignisses (Einführung in Fakten- und Strategiewisse, Kontextualismus, Wertrelativismus, Selbstrelativierung, Selbstdistanz, Emotionswahrnehmung, Nachhaltigkeit)
- Förderung von Änderungsmotivation

### Stufe 2

- „Weisheitstraining“

### Stufe 3

- Abbau von Rückzugs- und Meidungsverhalten
- Exposition
- Aufbau neuer Perspektiven

# 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,

Friedrich Nietzsche

Menschliches, Allzumenschliches.

Ein Buch für freie Geister.

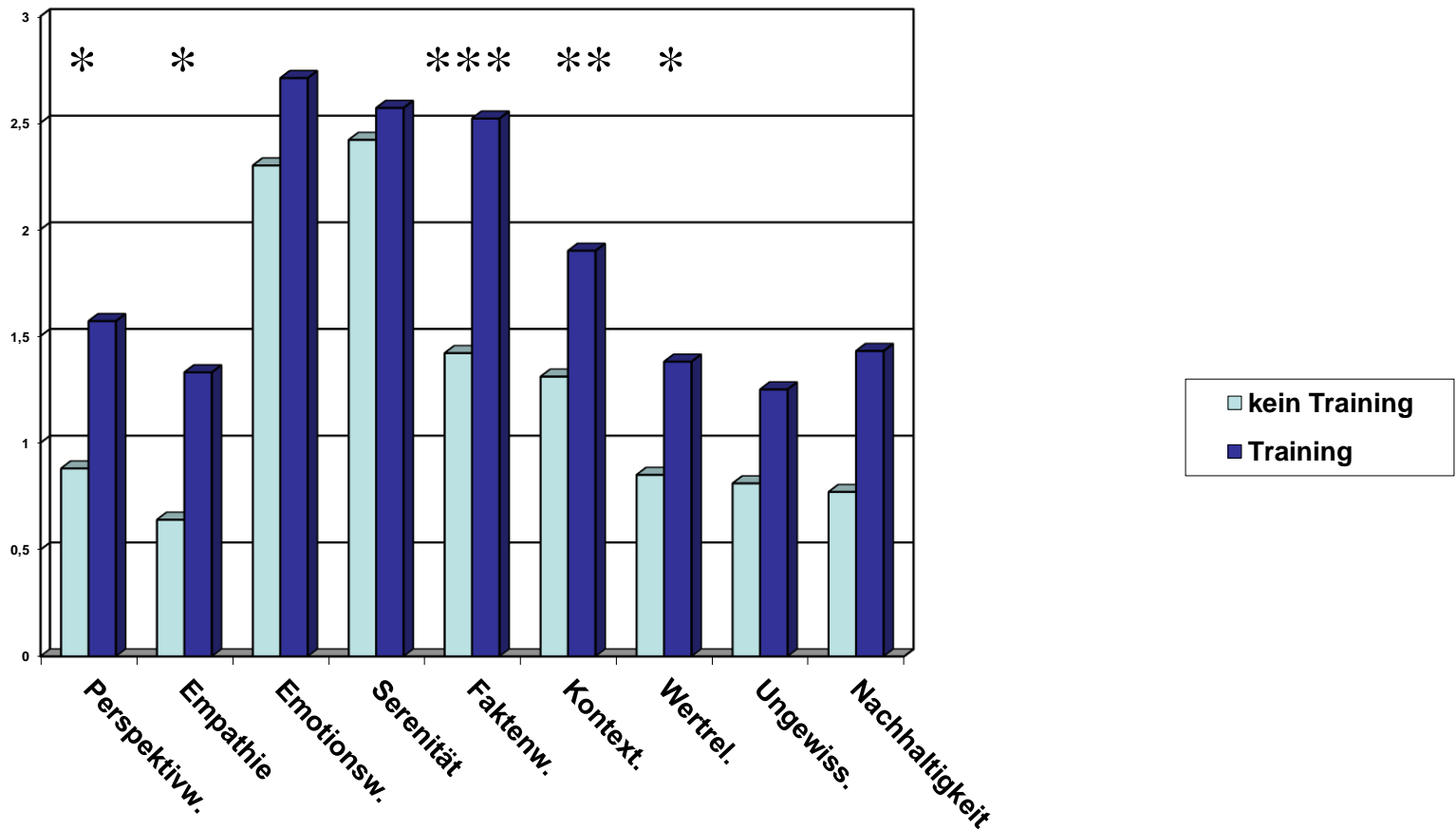
Ullstein, Frankfurt 1969, S. 1005

Sentenz Nr. 348:

„Woran die Weisheit zu messen ist:

Der Zuwachs an Weisheit läßt sich genau  
nach der Abnahme der Galle bemessen!“

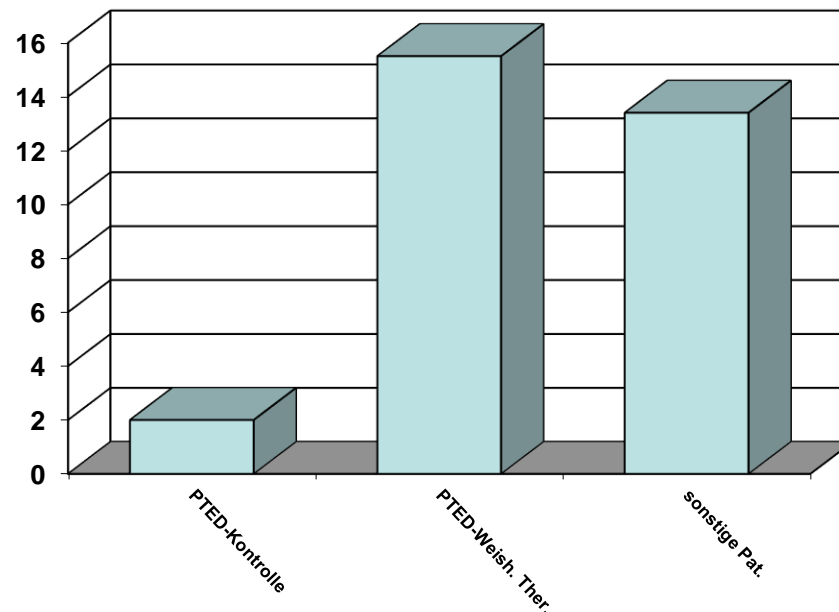
# Vergleich der Weisheitsratings zwischen PTED mit Training und PTED ohne Training bei persönlichen Problemen im Posttest



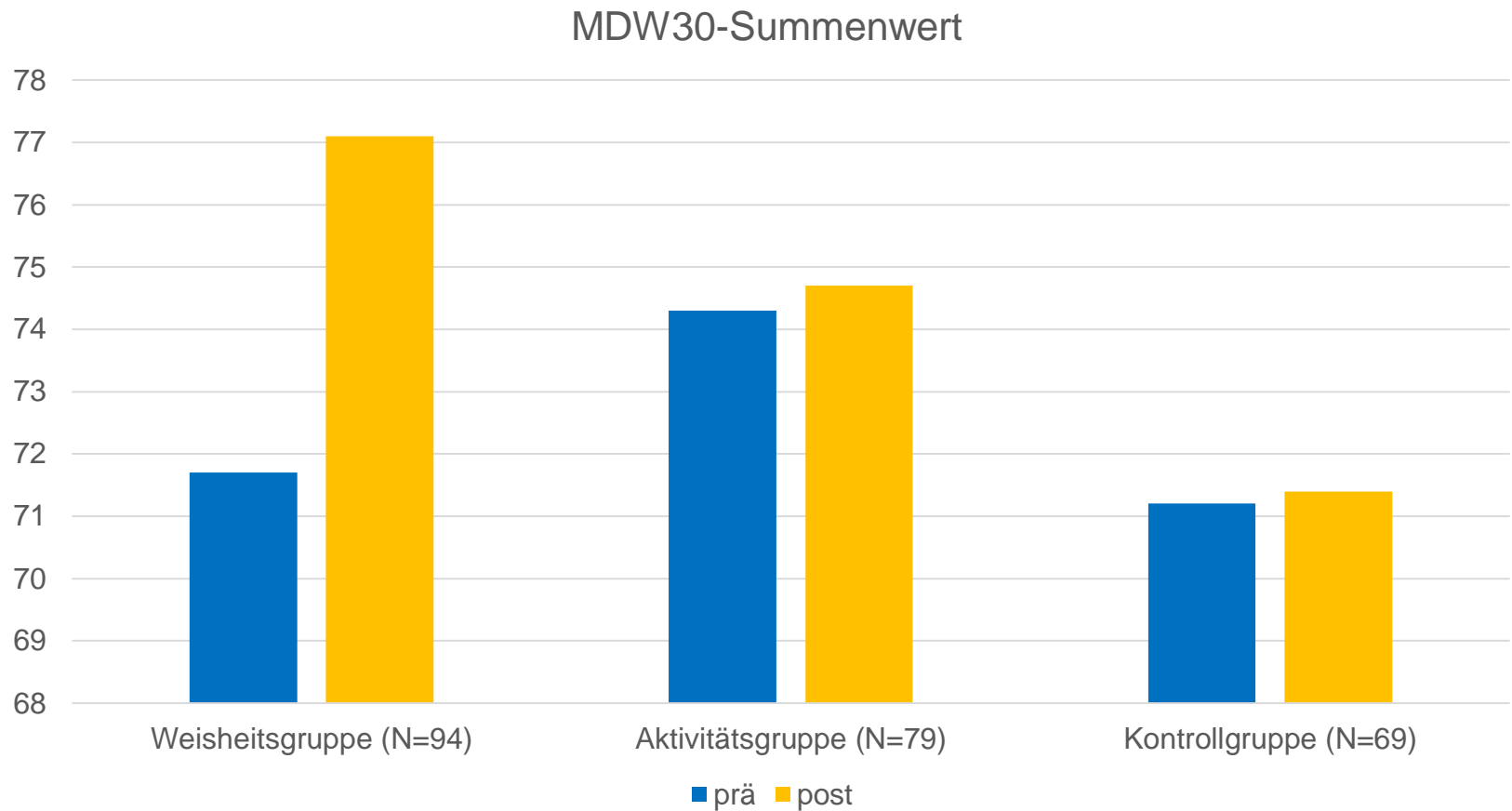
## Treatment of Posttraumatic Embitterment Disorder with Cognitive Behaviour Therapy Based on Wisdom Psychology and Hedonia Strategies

Michael Linden Kai Baumann Barbara Lieberei Constanze Lorenz Max Rotter

Research Group Psychosomatic Rehabilitation at the Charité University Medicine Berlin, and Department of Behavioural and Psychosomatic Medicine at the Rehabilitation Centre Seehof, Teltow/Berlin, Germany



# MDW30 WhTh-Studie





# Zusammenfassung

---

- Verbitterung ist eine allen Menschen geläufige Emotion
- In stärkerer Intensität und Dauer kann sie pathologisch werden, z.B. Posttraumatische Verbitterungsstörung (ICD-10: F43.8; ICD-11: 6B4Y)
- Die Diagnose erfolgt über den Leitaffekt und nicht den Auslöser oder die Zusatzsymptome, Verbitterungsstörungen sind damit von PTSD, Anpassungsstörung, Depression u.a. eindeutig abgrenzbar.
- Verbitterung ist eine Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensbruch, die Diagnose erfolgt gemäß dem kognitiven oder transaktionalen Stressmodell jedoch nicht über das Ereignis sondern die Reaktion und den involvierten psychologischen Prozess

# Zusammenfassung: Verbitterungspsychologie

---

- Der „belief in a just world“ ist eine angeborene „Weltanschauung (basic belief)“, die ein biographie-übergreifendes und auch transgenerational kohärentes Verhalten ermöglicht.
- Was als gerecht erlebt wird, wird wesentlich kulturell vermittelt und hängt vom Betrachter ab
- Wenn basic beliefs bzw. Weltanschauungen in Frage gestellt werden, wird dies als Aggression erlebt und mit Gegenaggression beantwortet, und sei es durch Selbstzerstörung
- Verbitterung ist keine Alterserkrankung, spielt im Alter aber ebenso eine Rolle wie andere psychische Störungen und bedarf einer korrekten Diagnose und Behandlung

