

Die Posttraumatische Verbitterungsstörung und das Konzept der Weisheitstherapie

*Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Michael Linden,
Forschungsgruppe Psychosomat. Rehabilitation, Klinik Seehof,
Berlin*

Referat am Journal Club der Klinik Sonnenhalde, Dr. W. Meili

Linden M. et al. (2004). Die Post-Traumatische Verbitterungsstörung (PTED).
Der Nervenarzt 85:51-57.

Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED)

Nähe zu

- **Anpassungsstörung** (F43.2):
Nach einschneidendem, wenn auch nicht aussergewöhnlichem Lebensereignis auftretend (Kündigung, Scheidung)
- **PTSD** (F43.1)
Intrusionen, Vermeidung, Hypervigilanz
- **And. Persönlichkeits- und Verhaltensstörung** nach Extrembelastung (F62.1)
- **Akute Belastungsreaktion** (F43.0)

Auslöser: **Kränkungsereignis**

Leitaffekte: **Verbitterung, Aggression**

Diagnost. Kriterien 1

- Einmaliges, schwerwiegendes negatives Lebensereignis, in dessen Folge sich die psych. Störung entwickelt hat.
- Pat. sieht seinen Zustand als direkte und anhaltende Folge dieses Ereignisses
- Pat. erlebt das kritische Ereignis als „ungerecht“

Diagnost. Kriterien 2

- Wenn das Ereignis angesprochen wird, reagiert Pat. mit Verbitterung und emot. Erregung
- Pat. berichtet von wiederholten intrusiven Erinnerungen an das Ereignis
- Grundstimmung dysphorisch-aggressiv-depressiv

Diagnost. Kriterien 3

- Antrieb reduziert
- Sozialer Rückzug
- Evtl. Vermeidungsverhalten
- Evtl. diverse unspezif. somatische Beschwerden
- Pat. sieht sich als Opfer
- Phobische Ängste

DD Depression

- Hauptaffekt ist Wut
- Eher antriebs**unwillig** als antriebs-
gehemmt
- Emot. Schwingungsfähigkeit nicht
beeinträchtigt

Ursachen

- Verletzung von zentralen Wertvorstellungen und Grundannahmen (Basic Belief)
- „Mangel an Weisheit“

Def. Weisheit 1

Expertise im Umgang mit schwierigen Fragen des Lebens, wie z.B. Fragen der Lebensplanung, Lebensgestaltung und Lebensdeutung.

Def. Weisheit 2

Fähigkeit, die hilft, komplexe und nicht eindeutig lösbare Lebensprobleme zu verarbeiten bzw. zu ertragen.

Kriterien der Weisheit 1

- Perspektivwechsel
- Selbstdistanz
- Empathie
- Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz
- Emotionale Serenität und Humor
- Fakten- und Problemlösewissen

Kriterien Weisheit 2

- Kontextualismus
- Werterelativismus
- Selbstrelativierung
- Ungewissheitstoleranz
- Nachhaltigkeit
- Problem- und Anspruchsrelativierung

Therapie der PTED

- Aufbau einer therapeutischen Beziehung
- Exploration und Erfassen von Vermeidungsverhalten
- Exploration spezifischer Grundannahmen und Förderung der Änderungsmotivation
- Exposition und Aktivitätsaufbau
- **Weisheitstherapie**

Therapie der PTED

- Aufbau einer therapeutischen Beziehung
 - *Pat lehnen therapeutische Hilfe oft ab*
 - *Fatalistisch negativistische Grundhaltung*
- Ziel
 - *Auszeit gestatten*
 - *Zentrale Motive, Überzeugungen und Grundannahmen explorieren*
 - *Therapeut stellt sich anfangs ganz auf die Seite des Patienten*

Therapie der PTED

- Exploration und Erfassen von Vermeidungsverhalten
 - *Schilderung des Hergangs sowie gezielte Exploration des subjektiven Erlebens*
 - *Stimuli eruieren, die auf das Ereignis hinweisen und Vermeidungsverhalten verursachen*
- Ziel
 - *Differenzierte Beschreibung von Emotionen*
 - *Vermeidung ist kein Verhalten unter eigener Kontrolle sondern Teil des Störungsbildes*

Therapie der PTED

- Exploration spezifischer Grundannahmen und Förderung der Änderungsmotivation
 - *Nicht einschneidende Erlebnisse an sich führen zur Verbitterung, sondern solche, die zentrale Werte und Lebensentwürfe berühren*
 - *Vermittlung über die Kenntnis des Krankheitsbildes*
- Ziele
 - *Herausfinden, was gerade an der Verletzung so schlimm war*
 - *Wie konnte der Patient frühere Lebensprobleme bewältigen*
 - *Wohlergehen als Rache verordnen*

Therapie der PTED

- Exposition und Aktivitätsaufbau
 - *Verbitterte Patienten meiden phobisch Orte und Personen, die sie mit dem kritischen Lebensereignis in Verbindung bringen*
- Ziele
 - *Aufbau angenehmer Aktivitäten*
 - *Lebensziele und Sinnfindung neu definieren*

Weisheitstherapie

- Ziel:
- Um- bzw. Neubewertung des kritischen Ereignisses (Reframing)

Methode der unlösbaren Probleme

- Geleitetes Reflektieren über fiktive Probleme
- „Problemlösetraining“
- Keine Patentlösungen
- Einübung von innerer Distanz, Empathie, wechselnde Perspektiven
- Schrittweiser Transfer auf das eigene Problem

Arbeitsplatzkonflikt/Kündigung

- Hr. Schmid hat einen Verein gegründet und dort viel Arbeit sowie eigene finanz. Mittel investiert.
- Nachdem der Verein nach einer langen Durstrecke gut angelaufen ist, wird er von einem beliebteren Konkurrenten ausgetotet.

Partnerschaftskonflikte

- Herr Schmid sitzt wegen eines angeblichen Betrugs ein halbes Jahr unschuldig in Untersuchungshaft.
- In dieser Zeit verlässt ihn seine Ehefrau.

Finanzielle Verluste

- Fr. Müller war die langjährige Partnerin eines getrennt lebenden chronisch kranken Mannes, den sie zuletzt auch noch längere Zeit gepflegt hat, bevor er verstorben ist.
- Nach seinem Tod erbt Frau Müller nichts, sondern nur dessen Ehefrau, die ihn vor Jahren wegen eines andern Mannes verlassen hatte.

Familienprobleme, Krankheit

- Frau Müller hat eine Rheumaerkrankung und ist deswegen hilfsbedürftig.
- Sie wird von ihrem Ehemann wegen einer anderen Frau verlassen.

Übungsfragen 1

- Wie betroffen macht Sie das vorgelegte Lebensereignis? Bitte beschreiben Sie, welche Gefühle und Gedanken Sie bei sich wahrnehmen.
- Bitte versetzen Sie sich einmal in die Person des Geschädigten. Wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?

Übungsfragen 2

- Bitte versetzen Sie sich nun einmal in die Person des Verursachers. Wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?
- Bitte versetzen Sie sich in die Person des dritten Beteiligten. Wie würden Sie sich fühlen, was würden Sie denken, was tun?

Übungsfragen 3

- Bitte versetzen Sie sich gedanklich in die Lage des Geschädigten. Welche Verhaltensweisen würden Sie für schädlich und wenig hilfreich erachten?

Übungsfragen 4

- Welche Verhaltensweisen würden Sie zur Verarbeitung des Problems kurzfristig und welche langfristig für sinnvoll und angemessen erachten?
- Bitte überlegen Sie, ob das vorgestellte Lebensproblem neben allen Widrigkeiten für den Geschädigten gleichzeitig auch positive Seiten und Konsequenzen haben kann.

Übungsfragen 5

- Bitte stellen Sie sich die weitere Entwicklung von Herrn Schmid bzw. Frau Müller vor. Wie könnte sich ihr Leben in 5 Jahren entwickelt haben? Wie werden sie ihr Problem 5 Jahre später betrachten?

Übungsfragen 6

- Es werden im folgenden 5 Personen vorgestellt, die sich mit dem Lebensproblem von Frau Müller bzw. Herrn Schmid befassen sollen.
Was könnten typische Herangehensweisen dieser Personen sein?

Übungsfragen 7

- Bitte stellen Sie sich vor, Sie schreiben in hohem Alter mit viel Distanz ihre eigene Biographie mit allen Wechselfällen Ihres bewegten Lebens. Wie würden Sie die aktuelle schwierige Lebensphase beschreiben und bewerten?

Anhang: Bibel und Weisheit 1

- **Sprüche:**
- Das sind die Sprüche Salomons, des Sohnes Davids, des Königs von Israel, um zu lernen Weisheit und Zucht.

Bibel und Weisheit 2

- Spr 1,7
Die Furcht des Herrn ist der Anfang der Erkenntnis. Die Toren verachten Weisheit und Zucht.
- Ps 14,1
Die Toren sprechen in ihrem Herzen:
„Es ist kein Gott“.

Bibel und Weisheit 3

- Hi 28,28
Die Furcht des Herrn, das ist Weisheit.
- Sir 1,32
Willst du weise werden, so halte die Gebote.
- Ps 37,3
Der Mund des Gerechten redet Weisheit

Bibel und Weisheit 4

- Sir 10,14
Gott lieben, das ist die allerschönste Weisheit.
- Kol 2,3
In Christus liegen verborgen alle Schätze der Weisheit und Erkenntnis.

Bibel und Weisheit 4

- Eph. 4,31
alle Bitterkeit und Lästerung sei ferne von Euch
- Heb. 12,15
...dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwachse und Unfrieden anrichte

Download



Auf der Homepage
www.seminare-ps.net
finden Sie weitere
interessante
Powerpoint-
Präsentationen zum
Thema.