

Posttraumatische Verbitterungsstörung und Weisheitstherapie

Dipl.-Psych. Dr. Kai Baumann

Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation an der Charité
Reha-Zentrum Seehof der Deutschen Rentenversicherung Bund

CaSu-Fachtage, Augsburg, 23.11.2011

Anpassungsstörungen

- 30% Anpassungsstörungen in der psychosomatischen Rehabilitation
- Lange Arbeitsunfähigkeit
- Unfreiwilliger Klinikaufenthalt ohne eigenes Therapieinteresse
- Tendenz zur Chronifizierung
- Antidepressive Therapie wenig erfolgreich
- Subtyp: Posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED)

Posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED)

Auslöser

- einmaliges, einschneidendes, aber lebensübliches kritisches Lebensereignis
 - z. B. Scheidung, Kündigung

Symptomatik

- anhaltende und nagende Verbitterung wegen Ungerechtigkeitserlebens
- modulationsfähig
- blockierter Antrieb

Posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED)

Symptomatik

- multiple Ängste
- unspezifische somatische Beschwerden
- Suizidalität, Intrusionen

Verlauf

- keine manifeste psychische Störung im Jahr vor dem kritischen Lebensereignis
- kein Rezidiv einer vorbestehenden psychischen Störung
- Dauer: mindestens 6 Monate

Linden (2003)

Beispiel für PTED

- 47-jährige Patientin arbeitet seit 15 Jahren in einem Betrieb
- Hohe Identifikation, viele Überstunden
- Versetzung in einen anderen Bereich nach dem Vorwurf falscher Abrechnung
 - „Damit wir dich da kontrollieren können“
- Folgen:
 - Niedergeschlagenheit und depressive Symptomatik
 - Psychosomatische Beschwerden und Schlafstörungen
 - Alkoholmissbrauch
 - Angstzustände und Arbeitsplatzphobie
 - 10 Monate arbeitsunfähig

Definition von Verbitterung

(Znoj 2008)

Verbitterung ist ein Gefühl der Enttäuschung und Wut verbunden mit der Einschätzung von selbst bezogenen Situationen und Behandlungen als ungerecht.

Handlungstendenzen können aktiv in Form von Protest und offener Aggression sein oder aber passiv wie Isolation und Rückzug. Die affektive Modulationsfähigkeit bleibt erhalten.

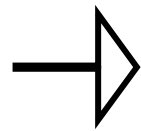
Erklärungsansätze

- Einseitige Ressourcenverteilung
 - z. B. Existenz wenig alternativer Lebensziele
- Verletzung zentraler Grundannahmen
 - „Ich bin sicher“; „Ich kann anderen vertrauen“
 - Das Trauma verändert die Grundannahme „ich bin kompetent und stabil“ in: „ich bin schwach und verletzlich“
 - Vertrauen, Ungerechtigkeit
- Blockade von „Weisheitskompetenzen“
 - „Schrammenloses Leben“

Entstehung einer Belastungsreaktion

Stressor

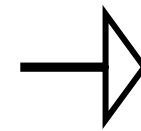
z. B.
Erdbeben
Kündigung
Lärm



Organismus **Persönlichkeit** **Vulnerabilität**

Resilienz

z. B.
Coping-Vermögen
Soziale Kompetenz
Weisheit



Reaktion

z. B.
Angst
Depression
Verbitterung

Was ist Weisheit?

GEHIRN&GEIST

Spektrum
EINE WISSENSCHAFT

Nr. 03/2009
€ 1,99/15,40 €

Das Magazin
für Psychologie und Hirnforschung

gehirn-und-geist.de

GEHIRN-&GEIST

Wege zur Weisheit

Was Lebensklugheit
ausmacht

Mit Weisheitstherapie
aus der Verbitterung

SCHLAFFORSCHUNG

Wie sich emotionale Erinnerungen
im Traum festigen (S. 22)

SUCHT

So verändern Drogen die
Arbeitsweise des Gehirns (S. 48)

TRENNUNGEN

Wut und Trauer erleichtern
den Neuanfang (S. 16)



8 112525

Berliner Weisheitsparadigma

Weisheit wird definiert als „Expertise (im Sinne von Expertentum) im Umgang mit schwierigen Fragen des Lebens, wie z. B. Fragen der Lebensplanung, Lebensgestaltung und Lebensdeutung“

Baltes & Smith (1990)

Eigenschaften von Weisheit

- handlungsspezifisch, Fähigkeit, Disposition
- ergibt sich erst aus dem Erfolg einer Handlung
- wird meist durch andere festgestellt
- wenig Menschen sind weise, viele können Weisheit erkennen
- weise Personen werden ähnlich beschrieben
 - d. h., es gibt einen allgemeinen Konsens über das Attribut „weise“
- entsteht nicht durch Strukturveränderung, sondern durch Perspektivwechsel

Eigenschaften von Weisheit

- Problemlösefähigkeit/Intelligenz
- steht zwischen Determinismus und Zufall
- entsteht durch erfolgreiche Bewältigung von Leid (dialektischer Prozess)
- altersabhängig
- unabhängig von formaler Bildung

Eigenschaften von weisen Personen (Ardelt 2005)

- bessere Distanzierung von belastenden Ereignissen
- aktive Coping-Strategien: reflektieren, dass nur die eigene Reaktion das Wohlbefinden beeinflusst
- Übertragung von erworbener Lebenserfahrung auf neue Situationen
- befassen sich mehr mit dem Wohlbefinden von anderen
- vergessen unangenehme Ereignisse schneller

Weisheitskompetenzen

1. Fakten- und Problemlösewissen (Baltes & Smith, 1990)
2. Kontextualismus (Baltes & Smith, 1990)
3. Wertrelativismus (Baltes & Smith, 1990)
4. Ungewissheitstoleranz (Baltes & Smith, 1990)
5. Emotionswahrnehmung (Salovey & Mayer, 1990)
6. Serenität (Salovey & Mayer, 1990)
7. Empathie (Salovey & Mayer, 1990)
8. Nachhaltigkeit (Salovey & Mayer, 1990)
9. Perspektivwechsel (Ardelt, 2003)
10. Selbstdistanz

Weisheitstherapie

Allg. Behandlungsstrategien

ABC-Technik

Prototypen

Perspektivwechsel

Modellsuche

Krankheitsmodell

Patientenmodell: „Problemlösung“

- Verknüpfung von Schuld und Verantwortung für Problemlösung
- Erwartung von Entlastung durch Schuldeingeständnis, Entschuldigung oder Schadenersatz

Therapeutenmodell: „Problembewältigung“

- externale Schuld attribution
- aber: Selbstverantwortung für Entlastung durch aktive Bewältigung des Traumas
 - vgl. „Empathische Konfrontation“

ABC-Technik

Ziele

- formalisierter Sokratischer Dialog
- Therapierational für Umbewertungen
- Übungsoberfläche für Umbewertung
- Vorbereitung des Perspektivwechsels
- ABC als Fähigkeit etablieren

Prototypen

Großmutter: langes Leben; hat in viel erlebt

Manager: praktische Problemlösungen;
Rationalität; vertritt eigene Interessen

Pfarrer (Priester, Geistlicher, Imam):
beschäftigt sich mit moralischen und
philosophischen Fragen; erlebt Transzendenz

Anderer Kulturkreis (z.B. türkischer Nachbar):
kennt Lebensgewohnheiten, Glaubensinhalte,
Mythen und Rituale aus einer anderen Kultur

Übungsproblem

Herr Schmidt hat einen Verein gegründet und darin viel Arbeit sowie eigene finanzielle Mittel investiert. Nachdem der Verein nach einer langen Durststrecke gut angelaufen ist, wird er von einem bei den anderen Vereinsmitgliedern beliebteren Konkurrenten ausgebootet.

Prototypen: Beispiele

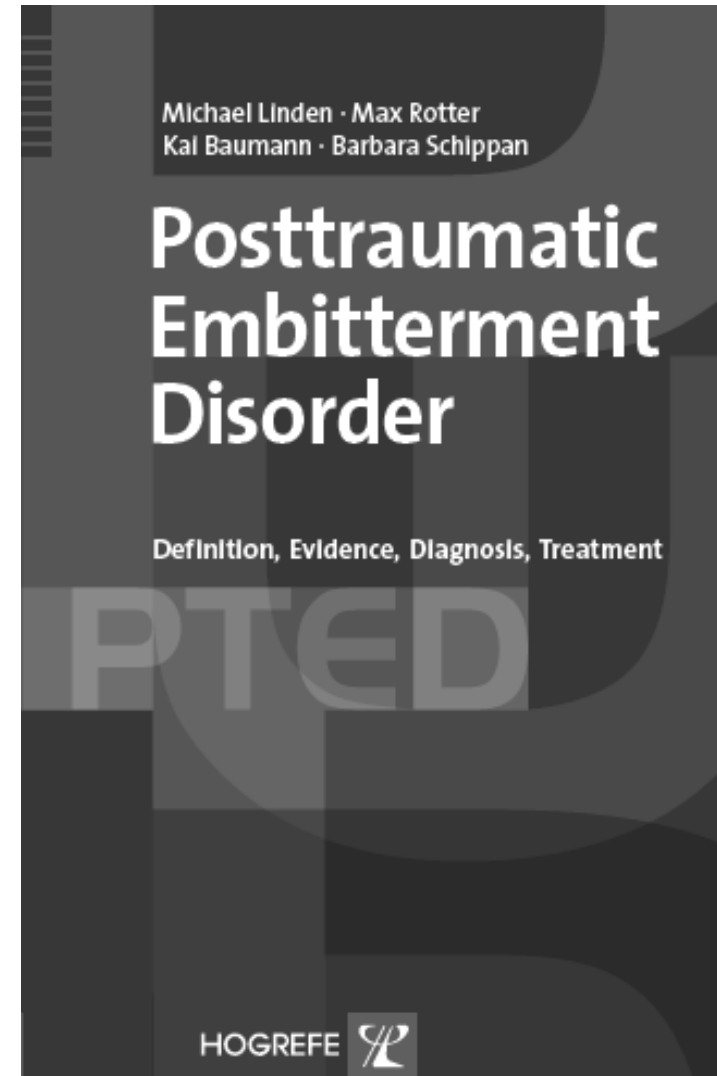
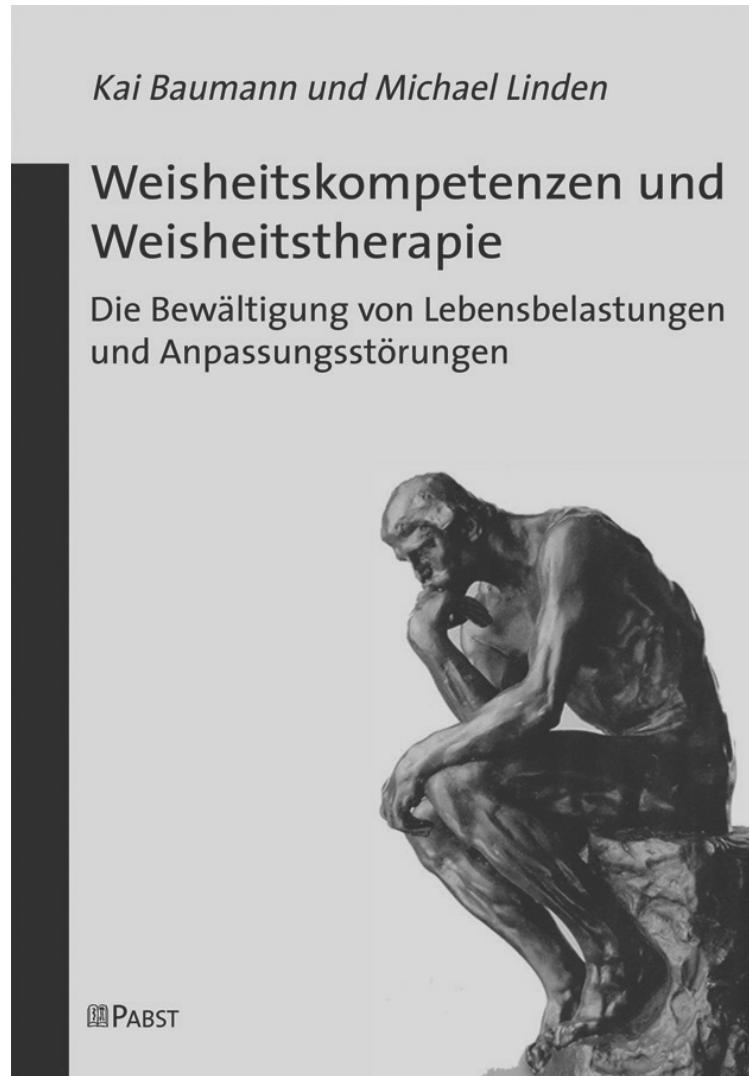
- Reflexion des episodischen Charakters von Lebensereignissen („auf Unglück folgt Glück“)
- Relativierung an früheren Problemen
- aus Erfahrungen lernen
- Fokussierung auf neue Ziele
- Problem als Chance auf einen Neuanfang
- Problem als persönliche Prüfung
- Fähigkeit, Unrecht ertragen zu können
- Reflexion eigener „Verfehlungen“
- „Es hätte noch schlimmer kommen können“
- Vertrauen auf höhere Sinnhaftigkeit

Perspektivwechsel

- Reflexion von Motiven, Gedanken, Gefühlen und Kontextbedingungen des Verursachers
- Ziel: Reattribution des auslösenden Ereignisses
- auch bei vorsätzlicher Schädigung
- Annahme: Verursacher ist kein schlechter Mensch, sondern verfolgt nur seine Interessen
- Durchführung: erst Übungsprobleme, dann persönliches Problem

Modellsuche

- Suche nach einem positiven Modell für den Umgang mit einem (möglichst ähnlichen) persönlichen Lebensproblem
- Was macht das Modell besser? Was kann der Betroffene von ihm lernen?
- nicht auf Umgebungsbedingungen attribuieren
- nur bei persönlichen Problemen sinnvoll



kai.baumann@gmx.de