



Herzenssache

Im Herzvortrag der Initiative gegen den Herztod e.V. am 18. November geht es um das wichtige Thema Vorhofflimmern. ▶ Seite 2

Das ist bitter

Dr. med. Christian Schäfer hat sich intensiv mit der chronischen Verbitterungsstörung auseinandergesetzt, die jeden treffen kann

Von Daniel Dreckmann
dreckmann@meinanzeiger.de

Chronische Verbitterungsstörung – die Worte lassen einen unwillkürlich zusammenzucken. Und Dr. med. Christian Schäfer, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Altenburg hat eine schlechte Nachricht: „Eine chronische Verbitterung oder Posttraumatische Verbitterungsstörung (PTED) kann jeden treffen. Ursächlich sind oft keine ‘größeren’ Ereignisse. Es handelt sich eher darum, dass bei einer Person persönliche Grundannahmen erschüttert werden, die einem selbst sehr wertvoll sind. Diese Grundannahmen können zum Beispiel sein: ‘In der Ehe ist Fremdgehen absolut tabu.’ Oder: ‘Diebstahl im Einkaufsladen geht überhaupt nicht.’ Werden diese Grundannahmen erschüttert, kann es zu einer Verbitterung kommen und der Betroffene reagiert mit Wut und aggressiven Fantasien, tiefer Erschütterung oder psychosomatischen Reaktionen.“

Oft sind Betroffene sogar nicht mehr arbeitsfähig. Sie kreisen zunehmend um sich selbst und „finden den Weg nicht mehr heraus“. Betroffene



Menschen mit einer chronischen Verbitterungsstörung schaffen es nicht mehr über eine erlittene Enttäuschung oder Kränkung hinwegzukommen. Alle ihre Gedanken drehen sich nur noch um ihren Schmerz, und sie werden depressiv – oder aggressiv.

Foto: ACWells / www.pixabay.com

ne werden zunehmend einsam, da sie für andere nicht mehr „genießbar“ sind.

In seiner Ambulanz achtet der Chefarzt deshalb sehr darauf, wenn das Gespräch auf eine Kränkung oder erlebte Ungerechtigkeit zu sprechen kommt, ob sich bei seinem Klienten die Stimm- lage ändert, ob er beginnt plötzlich seine Muskeln anzuspannen, ob Rachefantasien auftauchen, ob er sich wieder von der Thematik

lösen kann oder er bis zum Ende der Stunde daran „hängen“ bleibt.

Kann man sich irgendwie vor einer chronischen Verbitterungsstörung schützen?

„Eine Immunität gibt es nicht. Jeder hat seine verwundbaren Seiten“, sagt Christian Schäfer. Doch dann sagt er: „Der Königsweg ist das Erlernen von Weisheit. Weisheit hat übrigens nichts mit Intelligenz zu tun. Es geht darum, Aspekte der

Weisheit in seinem Leben zu integrieren und damit mit mehr Gelassenheit und Barmherzigkeit gegenüber dem Verursacher und gegen sich selbst umzugehen.

Aspekte der Weisheit sind zum Beispiel die Fähigkeit Werte zu relativieren, ein Ereignis in einen größeren Zusammenhang einzuordnen, die Möglichkeit sich vom Ereignis distanzieren zu können, die Fähigkeit, seine Emotionen kontrollieren zu

können – und Humor gehört auch dazu.“

Studien gehen davon aus, dass etwa 3 Prozent der Bevölkerung unter einer Verbitterungsstörung leiden.

Nach Ausbruch der Corona-Pandemie und dem Ukraine-Krieg kamen Untersuchungen sogar zu einem Anstieg auf bis zu 6 Prozent. „In meiner Praxis erlebe ich die Verbitterung hautnah“, wird Christian Schäfer konkret. „Ein Teil meiner Klienten ist über die derzeitige Situation so verbittert, dass ein normaler Austausch nur noch sehr eingeschränkt möglich ist. Die Verbitterung hat zu viel Raum eingenommen.“

Warum sollte man sich als Unbeteiligter mit dem Thema auseinandersetzen? Die Antwort ist eine einzige Warnung: „Verbitterung zerstört das Leben eines Menschen. Man wird einsam. Alles kreist nur noch um die erlebte Kränkung. Kurz gesagt: Das Leben macht keine Freude mehr.“

Die Antwort ist eine einzige Warnung: „Verbitterung zerstört das Leben eines Menschen. Man wird einsam. Alles kreist nur noch um die erlebte Kränkung. Kurz gesagt: Das Leben macht keine Freude mehr.“

MEHR ZUM THEMA

An diesem Donnerstag, 17. November, ist Dr. med. Christian Schäfer im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Anders Normal“ um 19 Uhr im SRH Wald-Klinikum Gera bei der Veranstaltung „Was ist eine chronische Verbitterungsstörung?“ zu erleben.

Klanginstallation

Werk zu Heinrich Schütz & Heinrich II. Posthumus Reuß in den Höhlern

Gera. Heinrich Schütz komponierte die „Musikalischen Exequien“ anlässlich des Todes von Heinrich II. Posthumus Reuß über eine Sammlung deutscher Texte, die der protestantische Landesherr zu Lebzeiten zusammengestellt hatte.

Anlässlich des 350. Todestag von Heinrich Schütz und des 450. Geburtstag von Heinrich II. Posthumus Reuß widmen das ensemble diX, bestehend aus Hendrik Schnöke, Albrecht Pinquart, Andreas Knoop und Roland Schulenburg, sowie Sänger*innen vom Konzertchor Rutheneum dieser berührenden Abschiedsmusik eine Installation, welche das Werk in ungewöhnlicher Weise sinnlich erfahrbar macht. Dabei erweisen sich Geras Höhlen als beeindruckender Erlebnisort.

Zu erleben ist die Installation vom 12. bis 30. November 2022 im Geraer Höhlen Greizer Straße 37/39 (MAK). Neben den täglichen Öffnungszeiten von 13 bis 18 Uhr gibt es für Schulen oder Gruppen die Möglichkeit, Führungen zu buchen, Telefon: 03 65 / 8 27 91 05, E-Mail: kontakt@ensemble-dix.de. Die Klanginstallation „Herr wenn ich nur dich habe“ ist ein Projekt des ensemble diX und des Theaters Altenburg Gera, gefördert von der Kulturstiftung des Freistaats Thüringen und unterstützt vom Verein zur Erhaltung der Geraer Höhlen e.V., der Ökumenischen Akademie Gera/Altenburg, dem Kulturamt der Stadt Gera, Trautmann&Partner und weiteren privaten Förderern. Mehr unter: www.startnext.com/schuetz-posthumus