

CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

Münster, 15. September 2010

Wenn Bitterkeit das Leben prägt

Aus Kränkung kann Krankheit werden. Gefährdet sind vor allem Menschen mit klaren Wertvorstellungen

Kränkungen gehören zum Leben. Sie können jeden ereilen, unabhängig von Alter, Herkunft oder Bildung: Es ist bitter, seine Arbeit zu verlieren, vor allem wenn viel Herzblut in ihr steckt. Es verletzt, vom Partner verlassen zu werden, den man jahrelang unterstützt hat. Einschneidende negative Erfahrungen oder Schicksalsschläge können persönliche Lebenskonzepte tief erschüttern – vorübergehend, manchmal aber auch dauerhaft. Wer ständig hadert und kränkende Erlebnisse nicht loslassen kann, läuft Gefahr, eine posttraumatische Verbitterungsstörung zu entwickeln.

"Verbitterung ist eine zerstörerische Emotion, stärker als Angst oder Depression. Typische Anzeichen einer posttraumatischen Verbitterungsstörung sind das fast zwanghaft wiederholte geistige Durchleben von Kränkungen einerseits und das Vermeiden von Situationen, die an das traumatische Geschehen erinnern, andererseits", erklärt Helmut Berndt, leitender Oberarzt der Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie in Münster.

Im Gegensatz zur posttraumatischen Belastungsstörung, bei der das Trauma durch ein lebensbedrohliches Ereignis ausgelöst wird, steht bei der Verbitterungsstörung eine Verletzung zentraler Grundannahmen und Wertvorstellungen im Vordergrund. Selten ist ein einzelnes Ereignis der Auslöser, sondern eine Vielzahl von außergewöhnlichen, wenngleich lebensüblichen Belastungen, die Gefühle von Enttäuschung, Wut und Hilflosigkeit hinterlassen.

Kontakt:

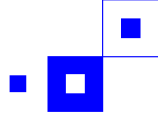
Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dipl.-Psych. Helmut Berndt
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie
Leitender Oberarzt
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Berndt@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de



CHRISTOPH-DORNIER-KLINIK FÜR PSYCHOTHERAPIE

Pressemitteilung

"Besonders gefährdet sind Menschen mit klaren Moralvorstellungen und geringem Selbstvertrauen, die sich zudem einseitig auf einen bestimmten Lebensbereich ausrichten, der gleichzeitig Quelle ihrer Anerkennung ist. Im Fall einer Kränkung neigen sie dazu, die Rolle des handlungsunfähigen Opfers einzunehmen. Ohnmachtsgefühle verstärken ihre resignativ-aggressive Grundhaltung. Letztendlich bewahrt sie die Verbitterung vor der Erkenntnis, mit einem Lebenskonzept gescheitert zu sein", sagt der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Diplom-Psychologe, Helmut Berndt.

Auf Dauer führen das Schwarz-Weiß-Denken und die ablehnende, schuldzuweisende Haltung gegenüber Mitmenschen zur Isolation – beruflich, familiär wie sozial. Wer sich aus dem Kerker der Verbitterung befreien will, muss einen Weg finden, sich mit seinem Schicksal zu versöhnen. Eine Psychotherapie kann helfen, die innere und äußere Starre zu durchbrechen und die Kontrolle über das eigene Leben zurückzugewinnen. Dies bedeutet allerdings auch, die Verantwortung zu übernehmen. Ein Perspektivwechsel allein reicht meist nicht aus. In einer Therapie sollte immer auch daran gearbeitet werden, die konkrete Lebenssituation zu verändern.

Die Fähigkeit, sich selbst zu hinterfragen, eine optimistische Lebenseinstellung und Humor sowie eine aktive Alltagsgestaltung sind der beste Schutz vor Bitterkeit. Menschen mit einer posttraumatischen Verbitterungsstörung haben meist eine Reihe von tief liegenden Problemen, die sie ohne therapeutische Hilfe nicht bewältigen können. Um sich selbst vor den Folgen der Verbitterung zu schützen, sollten sie sich unbedingt professionell unterstützen lassen.

Kontakt:

Christoph-Dornier-Klinik GmbH
für Psychotherapie
Dipl.-Psych. Helmut Berndt
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapie
Leitender Oberarzt
Tibusstraße 7-11
48143 Münster

Fon: 0251/ 48 10-0
Fax: 0251/ 48 10-105
E-Mail: Berndt@c-d-k.de
Internet: www.c-d-k.de

Pressekontakt:

Katja Schepers
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
für Medizin & Gesundheit
Zülpicher Straße 239
50937 Köln

Fon: 0221/ 261 57 68
Fax: 0221/ 261 57 69
Mobil: 0163/361 70 55
E-Mail: info@schepers-pr.de