

# Verbitterung im Kindes- und Jugendalter

Tim Balder, Michael Linden

Charité Universitätsmedizin Berlin  
Medizinische Klinik m.S. Psychosomatik  
Forschungsgruppe Psychosomatische Rehabilitation

Institut für Verhaltenstherapie Berlin (IVB)

# **Als Gott in die Welt trat, war am Anfang das Wort. Als der Mensch in die Welt trat, war am Anfang Verbitterung.**

---

Abel wurde Schafhirte und Kain Ackerbauer.

Nach einiger Zeit brachte Kain 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.

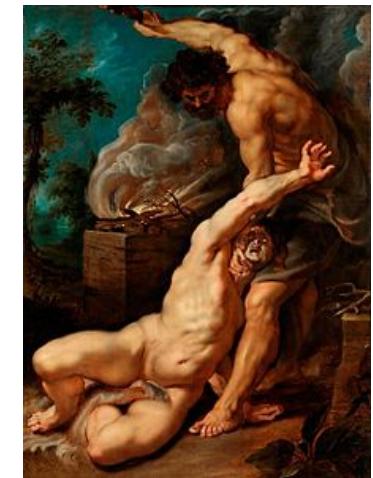
Da ergrimmte Kain sehr und sein Blick senkte sich.

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.

*Genesis 4:1–8*

## **Kain erschlägt Abel**

n. Peter Paul Rubens



- **Kain glaubt an komparative Gerechtigkeit und erlebt Gottes Handeln deshalb als ungerecht (was aber nicht stimmt, da Kain keinen Anspruch an Gott stellen kann)**
- **Ungerechtigkeitserleben führt zu Verbitterungs- und Rachegefühlen**
- **Verbitterung und Rachegefühle werden auch auf Unschuldige generalisiert**

# Verbitterung

---



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

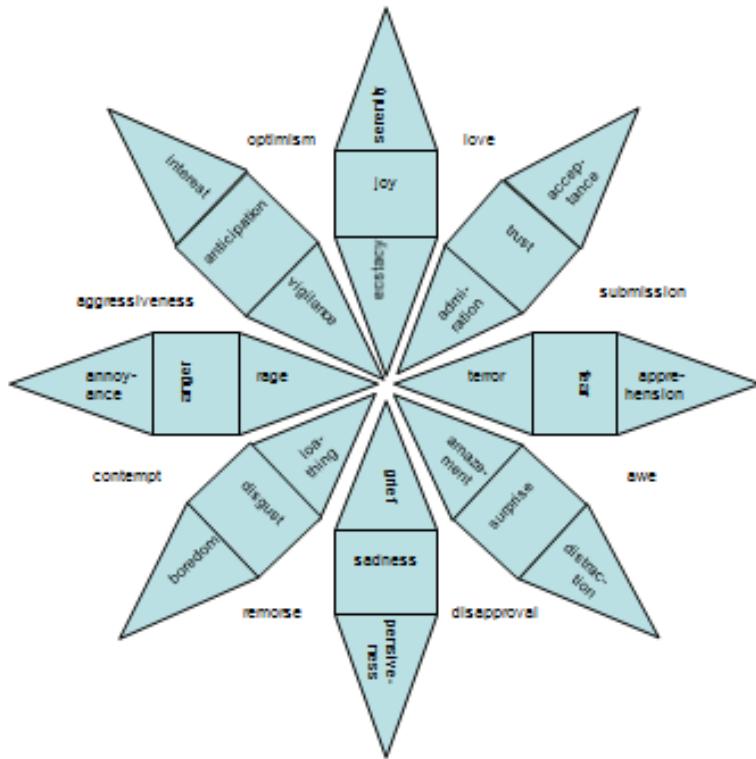
Ausgeprägte Verbitterung ist stets verbunden mit einem brennenden Gefühl von Unfairness und Ungerechtigkeit, einem zur Gegenwehr herausfordernden Gefühl, dass einem grundlos oder zumindest ohne hinreichenden Grund Schlimmes widerfahren ist.

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

Das Erleben von Ungleichbehandlung und Ungerechtigkeitserleben mit heftigen emotionalen Reaktionen, Rückzug und Aggression findet sich auch schon im Kindesalter:

„Ich gehe raus in den Schnee um mutwillig zu frieren, um Mama zu strafen“

# Emotionspsychologisches Modell n. Plutchik (1980)



Es können acht Basisemotionen unterschieden werden. Daraus entstehen durch Kombination *Emotionen höherer Ordnung*. Verbitterung ist eine Emotion höherer Ordnung, mit sich widersprechenden und teils gegenseitig inhibierenden Emotionsanteilen:

- Frustration und Herabwürdigungserleben
- Aggression und Hilflosigkeit,
- Rachegefühle und Hoffnungslosigkeit
- externales Kontrollerleben und Selbstvorwürfe

# Verbitterung als komplexe Emotion

## in Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung, Vertrauensbruch

---

- etwas geht schief (man verpasst den Bus; man kommt zu spät, um mit dem Nachbarskind zusammen zum Jahrmarkt zu fahren)  
**Frustration**
- es hätte nicht sein müssen (man hat getröstet und der Bus ist schon gefahren; die Nachbarn sind schon auf dem Weg zum Jahrmarkt)  
**Ärger**
- jemand anders hätte anders handeln können (der Busfahrer hätte warten können; die Eltern haben einen aufgehalten, weswegen man zu spät los ist)  
**Zorn**
- jemand hat mit Absicht gehandelt (der Busfahrer hat einen gesehen; das Nachbarskind wollte einen nicht mitnehmen)  
**Aggression**
- es gibt keine Alternative mehr (es gibt keine andere Verbindung; die Nachbarn fahren nicht noch einmal)  
**Hilflosigkeit**
- was sich nicht mehr ändern wird (es war der letzte Bus; es gibt keine andere Möglichkeit zum Jahrmarkt zu kommen)  
**Hoffnungslosigkeit**
- man wird verhöhnt (der Busfahrer lacht einen aus; die Eltern verhöhnen einen wegen der Trödelei)  
**Kränkung**
- es ist sehr wichtig und man sieht keinen Ausweg mehr (man kommt zu spät zum Vorstellungsgespräch und die Anstellung ist weg; man hat sich schon lange auf den Jahrmarktbesuch vorbereitet und es gibt keine Chance nochmal hinzukommen)  
**Verzweiflung**

### > Verbitterung

(Man wirft einen Stein gegen den nächsten Bus unter Inkaufnahme der Folgen.

Man lehnt das Angebot ab, am nächsten Tag mit den Eltern auf den Jahrmarkt zu fahren)

# 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				

# Manifestationen von Angst und Verbitterung

---

<b>Angst</b>	<b>Verbitterung</b>
1. Vorübergehende Angst, die schwindet, sobald der Anlass nicht mehr gegeben ist	1. Vorübergehende (passagere) Verbitterung, die endet, sobald man das Geschehen hat loslassen können.
2. Erhöhte Angstneigung ("ängstlicher Mensch", „man muss sich in Acht nehmen“)	2. Erhöhte Verbitterungsneigung ("beleidigte Leberwurst", „immer passiert mir so etwas“)
3. Stimulusbegrenzte Angst (kein Schwimmen im offenen Meer)	4. Stimulusbegrenzte Verbitterung (Verbitterungsreaktion bei der Erwähnung der Scheidung oder des letzten Arbeitgebers)
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)

# **Stand der Forschung zu Verbitterung im Kindes- und Jugendalter**

---

- Keine wissenschaftlichen Untersuchungen zu Verbitterung im engeren Sinne.
- Umfangreiche Forschung zu:
  - Ungerechtigkeitserleben bei Kindern und Jugendlichen
  - Herabwürdigung und Mobbing im Kindes und Jugendalter
  - Sozialer Ausschluss insbesondere im Kindergarten und in der Schule
  - Amokläufe von Jugendlichen

Nullhypothese: Konflikte und Auseinandersetzungen machen stark: „traumatic growth“

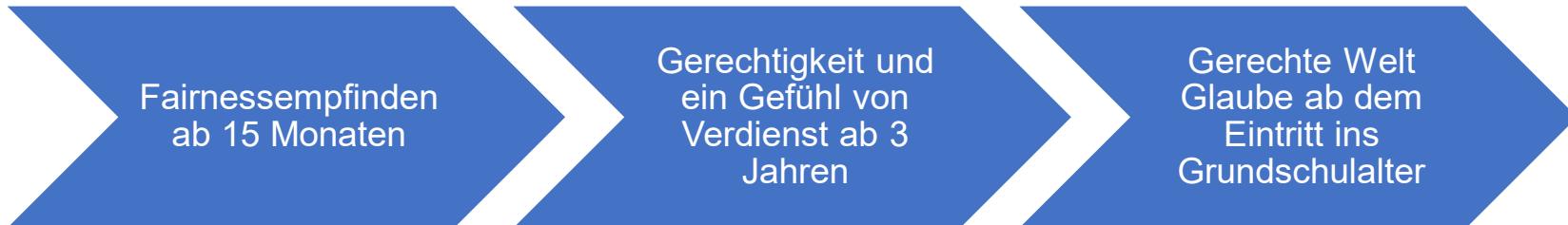
# **Voraussetzung für Verbitterungsreaktionen im Kindes- und Jugendalter**

## **Belief in a just world psychology**

---

„Jeder bekommt, was er verdient“

[> eine Voraussetzung für das soziale Zusammenleben]



---

Lerner (1980) The belief in a just world, a fundamental delusion, Plenum, New York.

Dalbert, C., & Stoeber, J. (2006). The personal belief in a just world and domain-specific beliefs about justice at school and in the family: A longitudinal study with adolescents. International Journal of Behavioral Development, 30, 200-207

# World Vision Studie (2013)

---

Befragung in Deutschland zum Thema Gerechtigkeit und insbesondere auch zum Thema soziale Ungerechtigkeit.

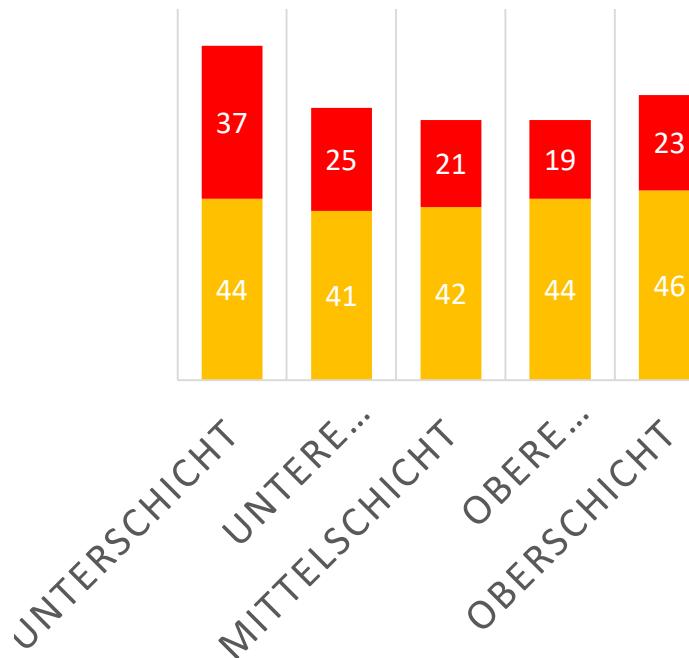
- 2.535 in Deutschland wohnende Schulkinder im Alter zwischen 6 und 11 Jahren
- Repräsentatives Sample zusammen nach amtlichen Statistiken der Bevölkerungsfortschreibung 2011 und dem Mikrozensus 2011 zusammengestellt.
- quantitative Befragung durch Interviewer

# Gerechtigkeitsempfinden bei 6- bis 11-jährigen

## World Vision Studie

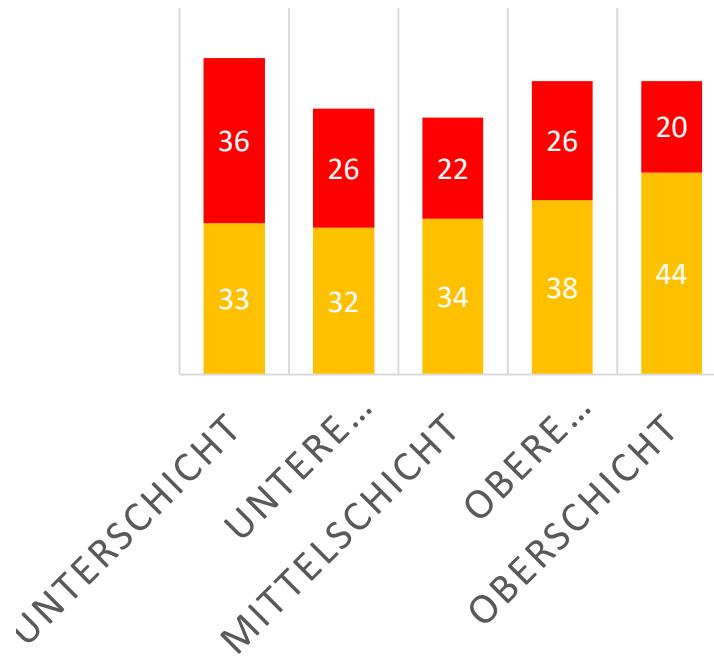
### EGALITÄRE GERECHTIGKEIT

■ eher ungerecht ■ sehr ungerecht



### BEDARFS- GERECHTIGKEIT

■ eher gerecht ■ sehr gerecht

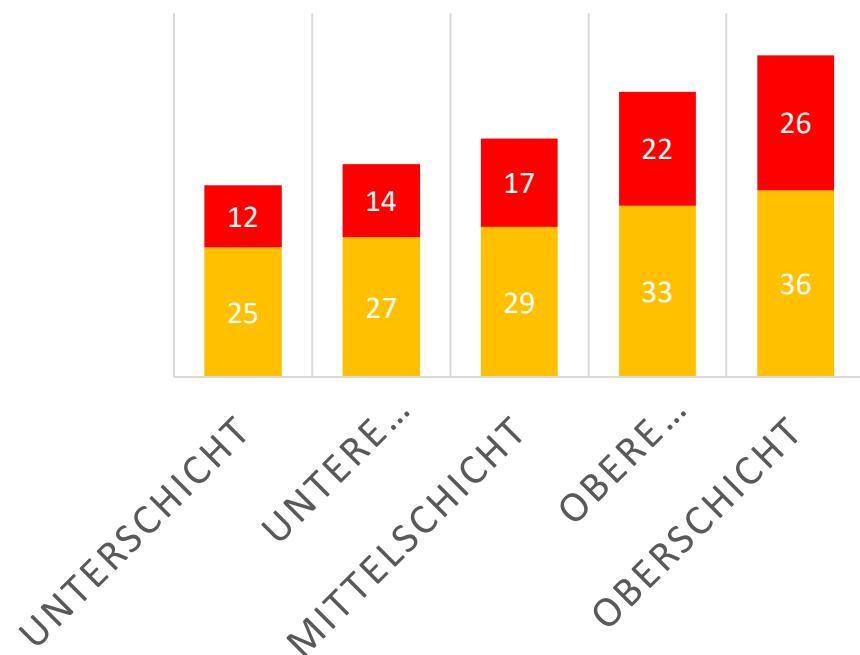


# Gerechtigkeitsempfinden bei 6 – 11jährigen

## World Vision Studie

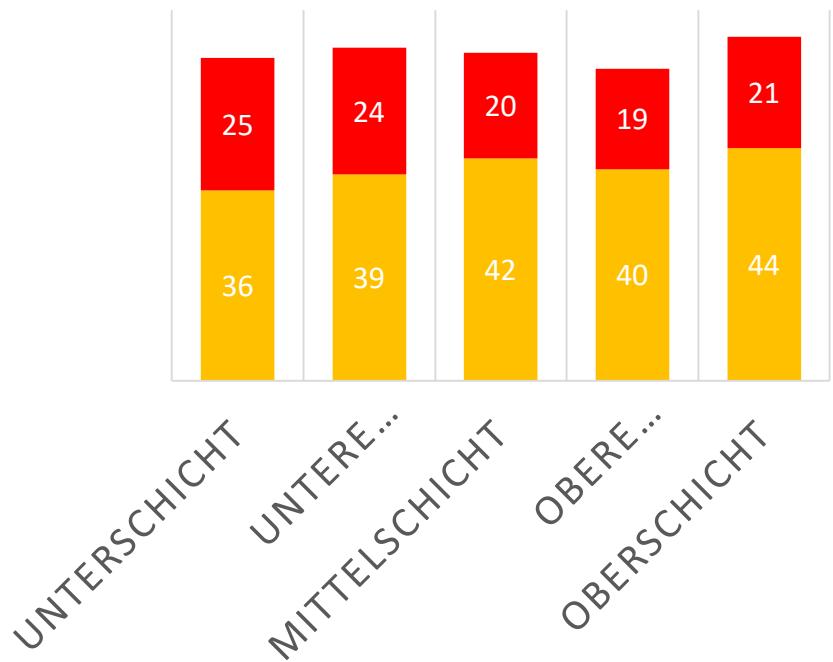
### INTERAKTIONS- GERECHTIGKEIT

■ eher ungerecht ■ sehr ungerecht



### VERFAHRENS- GERECHTIGKEIT

■ eher ungerecht ■ sehr ungerecht



# **Ungerechtigkeitserleben und Disstress bei Schülern und Studenten**

Correia I, Dalbert C. (2007) Belief in a just world, justice concerns, and well-being at Portuguese schools. *Europ. J. Psychol. Education*

---

Zwei Studien mit Schulkindern (7. und 12. Klasse)  
und eine mit Universitätsstudenten

Je gerechter sich die Probanden von den Lehrern  
behandelt fühlten, desto weniger Distress erlebten  
sie in der Schule und in der Universität.

# Verbitterungsähnliche Phänomene

## Geschwisterrivalität

---

Kinder stehen in Konkurrenz miteinander.  
Sie verlangen Gerechtigkeit in Bezug auf

die Liebe der Eltern

- Zuwendung
- Gerechte Verteilung
- Ansehen

Bei Verletzung der Gerechtigkeitserwartungen folgen:

- Konkurrenzverhalten,
- Aggression
- Eifersucht
- Neid
- Hass

In starker Form:

emotionale Störung des Kindesalters (ICD-10, F93.3).

# Verbitterungsähnliche Phänomene

## Trotzverhalten

---

Trotzverhalten ist eine normale Erscheinung. Trotzreaktionen treten gehäuft ab der Mitte des zweiten Lebensjahres auf und werden nach dem dritten Lebensjahr in der Regel seltener.

Wollen und Nicht-Können, Misserfolg und Enttäuschung können bei Kindern heftige Trotzreaktionen hervorrufen. Letztlich stecken immer enttäuschte Erwartungen dahinter.

Es werden hierdurch heftige Gefühle hervorgerufen.

- das Kind reagiert verzweifelt
- ist wütend
- tobt
- ist „bockig“
- widersetzt sich
- verkriecht sich
- ist nicht mehr ansprechbar
- läuft weg
- missachtet alle Gefahren

# Verbitterungsähnliche Phänomene

## **Störung mit oppositionellem Verhalten, ICD 10 F 91.3**

### (oppositional defiant disorder, ODD)

---

„ein Muster von wiederkehrenden negativistischen, trotzigen, ungehorsamen und feindseligen Verhaltensweisen gegenüber Autoritätspersonen, das mindestens sechs Monate andauert [...].“.

Die Betroffenen

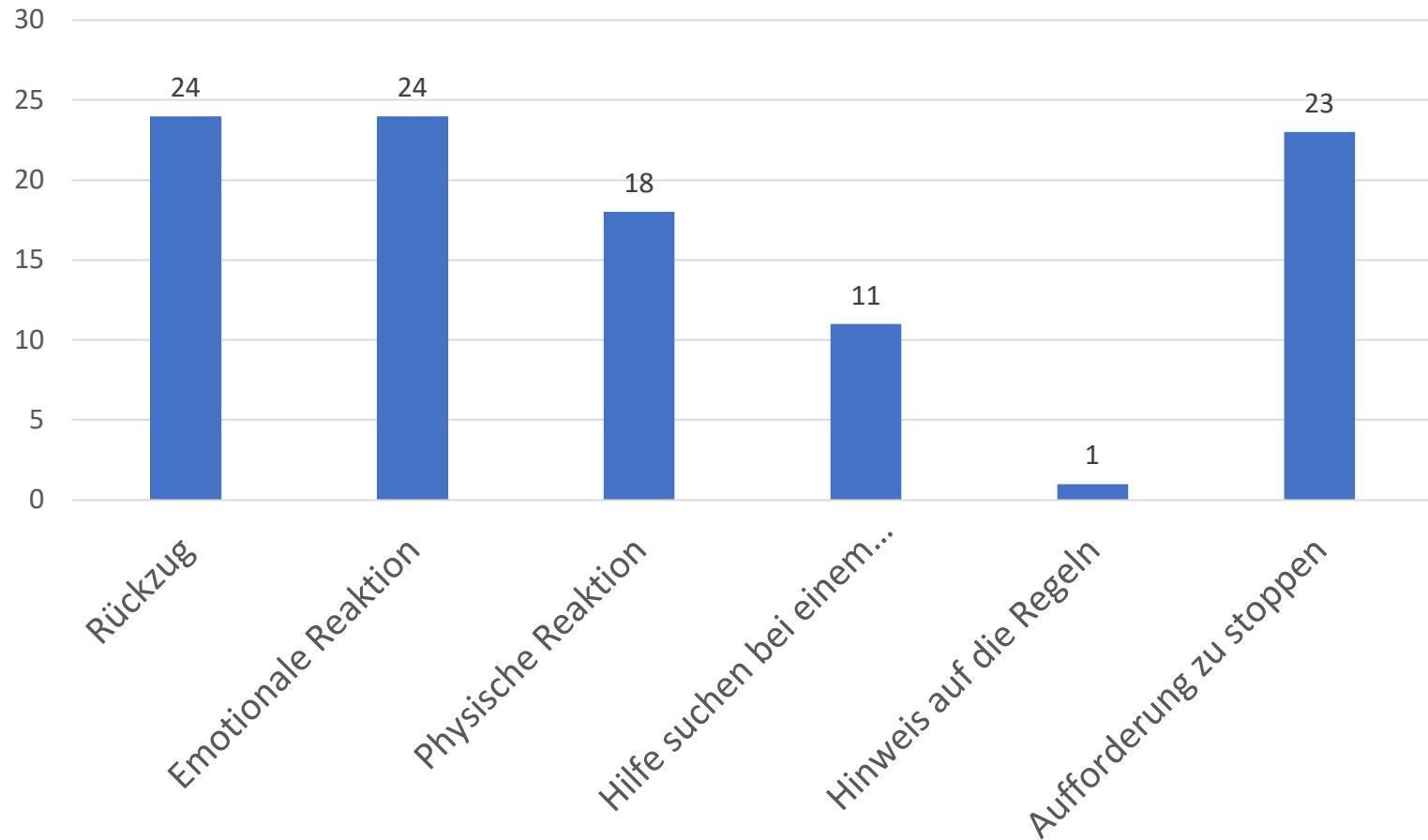
- werden schnell ärgerlich
- widersetzen sich aktiv Anweisungen oder Regeln
- verärgern andere vorsätzlich
- schieben die Schuld für eigenes Fehlverhalten auf andere
- sind reizbar oder lassen sich von anderen leicht verärgern
- sind wütend und beleidigt
- sind boshaft und nachtragend
- haben eine geringe Frustrationstoleranz

Für eine klinische Diagnose wird verlangt:

- Alter: vor dem 9. bis 10. Lebensjahr
- Häufigkeit: Die Verhaltensweisen treten häufiger auf als typischerweise bei Personen vergleichbarer Alters- und Entwicklungsstufe zu beobachten ist.
- Intensität: Sie müssen außerdem zu einer deutlichen Beeinträchtigung in sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsbereichen führen.

# Reaktion von Vorschulkindern auf die Beobachtung von moralischen Verstöße

---



# Folgen von Ungerechtigkeitserleben

---

Am Beispiel Mobbing:

- In einer Metaanalyse von 165 Artikeln fanden sich folgende Ergebnisse
- Die Folgen von Mobbing können sein:
  - Depression
  - Angst
  - Allgemein schlechtere Gesundheit
  - Selbstmordfantasien und –handlungen
  - Opfer von Mobbing haben ein erhöhtes Risiko an psychosomatischen Symptomen zu erleiden (Gini & Pozzoli, 2013)
- In einer weiteren Metaanalyse konnte aber festgestellt werden, dass die meisten der Effekte von Mobbing nur kurzfristig seien und das diese Aufgrund der Resilienz der Opfer langfristig keine negativen Effekte haben (Schoeler et al., 2018).

Moore, S., Pacella, R., Suetani, S., Thomas, H. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*.

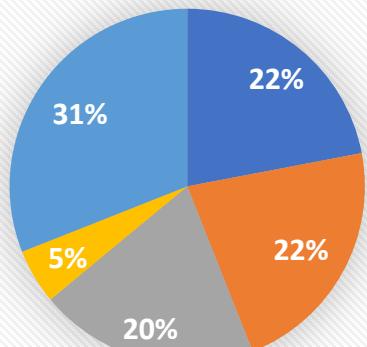
Gini, G., Pozzoli, T. (2013). Association between bullying and psychosomatic problems: a meta-analysis. *Journal of the American Academy of Pediatrics*

Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C., Ploubidis, G., Pingault, J. (2018). Quasi-Experimental Evidence on Short- and Long-Term Consequences of Bullying Victimization: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*.

# Soziale Inklusion/Exklusion im Kindesalter

---

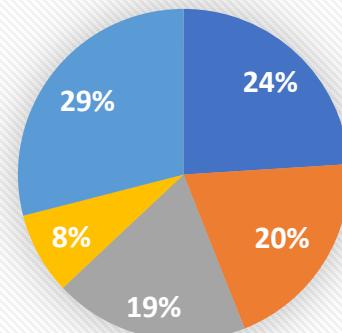
Erste Klasse



- 1. beliebt
- 3. vernachlässigt

- 2. abgelehnt
- 4. umstritten

Fünfte Klasse



- 1. beliebt
  - 3. vernachlässigt
  - 5. Durchschnitt
- 2. abgelehnt
  - 4. umstritten

Coie, J.D. and Dodge, K.A. (1983) Continuities and Changes in Children's Social Status: A Five-Year Longitudinal Study. Merrill-Palmer Quarterly, 29, 261-282.

# Verlauf sozialer Exklusion im Kindesalter

---

- Die Schüler in der Gruppe „rejected“ (abgelehnt) werden
  - nach einem Jahr zu 42% von ihren Mitschülern weiterhin abgelehnt
  - nach 4 Jahren noch zu 39% abgelehnt

# Folgen von sozialer Exklusion

---

> Folgen von kurzfristiger Ausgrenzung:

- Suche nach anderen/neuen sozialen Kontakten (Maner et al., 2007)
- Ausgegrenzte Personen zeigen erhöhtes Interesse einem Club beizutreten, mit anderen Personen zusammen zu arbeiten, nehmen andere positiver wahr und verhalten sich mehr prosozial
- Außerdem sind ausgegrenzte Personen sensibler gegenüber sozial relevanten Signalen, wie z.B. der Identifikation von Gesichtsausdrücken und Sprachtönen (Pickett & Gardner & Knowles, 2004)

> Folgen von langfristiger Ausgrenzung:

- Einsamkeit
- Aggression bis hin zu Amokläufen
- Selbstmordfantasien und – handlungen

> Wann und bei wem es zu relevanten und überdauernden psychischen Folgen kommt und in welcher Häufigkeit ist noch nicht hinreichend belegt

# **Teasing, Rejection, and Violence: Case Studies of the School Shootings (Leary, Kowalski, Smith & Phillips, 2003)**

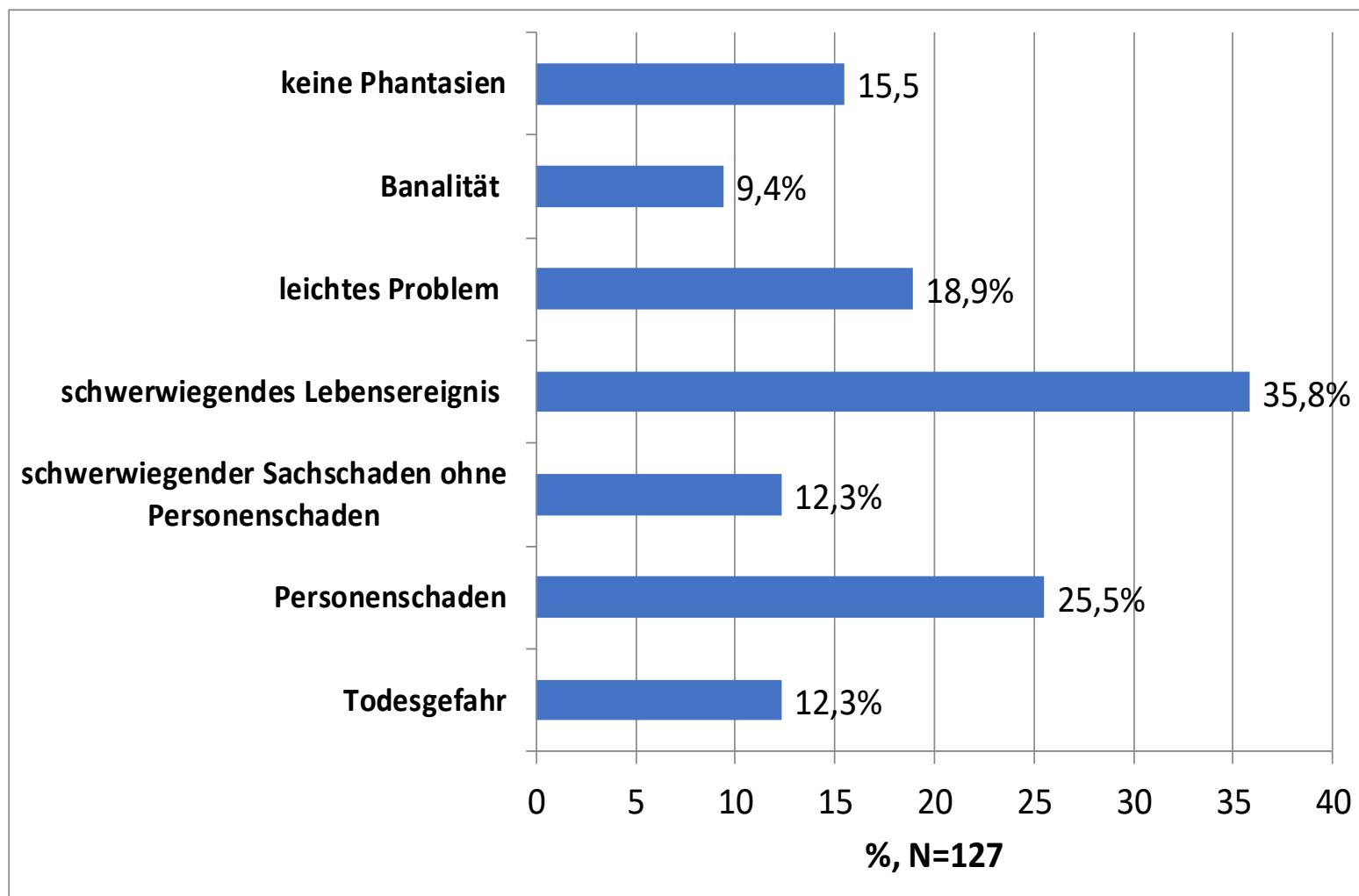
---

- Es wurden 15 Amokläufe in Schulen in den Jahren 1995 - 2001 in den USA untersucht.
- In 13 davon waren einer der Hauptgründe für die Gewalttat akute oder chronische Ablehnungen der Täter durch ihre soziale Gruppe.
- Die Ablehnungen traten in Form von:
  - Ausgrenzung
  - Mobbing und
  - Nicht erwidern romantischer Gefühle oder das Ende einer Beziehung auf
- >> Abgelehnte Kinder werden mit einer großen Wahrscheinlichkeit im weiteren Verlauf aggressiv (Leary, Twenge & Quinlivan 2006).
- Im Extremfall kann dies zu Gewalt gegen andere, bis hin zum Amoklauf führen [> Verbitterung]

Leary, M. R., Kowalski, R. M., Smith, L. and Phillips, S. (2003). Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggr. Behav.*, 29: 202-214. doi:10.1002/ab.10061

Leary, M. R., Twenge, J. M., & Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 111-132. doi:10.1207/s15327957pspr1002\_2

# Aggressionsphantasien bei Verbitterungszuständen



Linden , Noack I. (2018) Suicidal and aggressive ideation associated with feelings of embitterment. Psychopathology. 51, 245-241

# Zwei Beispiele für subjektives Mobbingleben als Begründung von Amok ...

---

- *Pearl, Mississippi (10/1/97)*. Der 16-Jährige Luke Woodham tötete zwei Studenten und seine Mutter und verletzte Sieben weitere mit einem Jagdgewehr. Eines der Opfer war seine Ex-Freundin und ein anderes war eine gute Freundin dieser. Er wurde oft als rundliches Kind beschrieben, das oft getrietzt und gemobbt wurde. Woodham begründete seine Tat damit, dass er die Leute getötet habe, weil sie Menschen wie “ihn” jeden Tag mishandeln.
- “I killed those people, because people like me are mistreated every day”

# Zwei Beispiele für subjektives Mobbingleben als Begründung von Amok ...

---

- Littleton, CO (4/20/1999). Eric Harris, 18, und Dylan Klebold, 17, eröffneten das Feuer auf ihre Mitschüler der Columbine High School mit halbautomatischen Waffen, Schrotflinten und Gewehren und begingen danach Selbstmord. Mindestens 21 Personen wurden dabei verletzt, 13 davon tödlich. Die Tat wurde über ein Jahr lang geplant. Beide Jungen wurden regelmäßig von ihren Mitschülern ausgegrenzt, provoziert und gemobbt. Dazu kam noch, dass Harris ein Paar Wochen vor dem Angriff von den Marines abgelehnt wurde und von einem Mädchen abgewiesen wurde, welches er zum Abschlussball einladen wollte.
- Beweise die nach der Tat gesammelt werden konnten, zeigten dass der Angriff Rache sein sollte, für all die Male die sie schlecht behandelt wurden. In vorher angefertigten Videos erläuterten die beiden Täter, wie sie ausgegrenzt oder gemobbt wurden und Antworteten darauf mit Sätzen wie: "Ich werde euch alle töten" ("I'm going to kill you all) oder "Ihr habt uns seit Jahren schlecht behandelt" ("You've been giving us shit for years").

# **Verbitterungsreaktion bei Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu Erwachsenen**

---

<b>Verbitterungsreaktion bei Erwachsenen</b>	<b>Verbitterungsreaktion bei Kindern</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Erleben von Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensverlust</li><li>- Subjektives Leiden und verschlechterte Befindlichkeit</li><li>- Beharren auf Prinzipien der Gerechtigkeit</li><li>- Kampf um Gerechtigkeit mit juristischen Mitteln, wie auch persönlich</li><li>- Rachefantasien, Aggressionen gegen den Verursacher</li><li>- Im Extremfall erweiterter Suizid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Erleben von Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensverlust</li><li>- Subjektives Leiden und verschlechterte Befindlichkeit</li><li>- Beharren auf Prinzipien der Gerechtigkeit</li><li>- Kampf um Gerechtigkeit, unter Einbezug von Erwachsenen wie auch persönlich</li><li>- Rachefantasien, Aggressionen gegen den Verursacher</li><li>- Im Extremfall erweiterter Suizid</li></ul>

# **Verbitterungsnahe Verhaltensauffälligkeiten im Kinder und Jugendalter**

---

- Störung des Sozialverhaltens mit oppositionellem, aufsässigem Verhalten (F91.3, ICD 10).
  - Oppositionelles Verhalten vorwiegend im Kindergartenalter, delinquentes aggressives Verhalten im Jugendalter
  - Reaktive Aggression
- Aggressive/ traurige Reaktion auf Enttäuschungen (MacEvoy & Asher, 2012)
- Erlebte Ungerechtigkeit kann zu einer stärkeren Neigung zu delinquenten Verhalten führen, zum Beispiel dazu in Prüfungen zu täuschen (Donat & Dalbert & Kamble, 2013).
- Hoffnungslosigkeit und Selbstverletzendes Verhalten (Fox et al., 2015)

Macevoy, J., Asher, S.R. (2012) When Friends Disappoint: Boys' and Girls' Responses to Transgressions of Friendship Expectations. *Child development*. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2011.01685.x

Donat, M., Dalbert, C., Kamble, S. (2014). Adolescents' Cheating and Delinquent Behavior from a Justice-Psychological Perspective: The Role of Teacher Justice. *European Journal of Psychology of Education*. (29).DOI: 10.1007/s10212-014-0218-5.

Nock, M.K. (2010) Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, (6).

Fox, K., Franklin, J., Ribeiro, J., Kleiman, E., Bentley, K., Nock, M. (2015). Meta-analysis of risk factors for nonsuicidal self-injury. *Clinical psychology review*. (42). 10.1016/j.cpr.2015.09.002.

# Diagnostische Hinweise

---

- Leistungsabfall in der Schule
- Ausreden, um nicht mehr in die Schule gehen zu müssen
- Klagen über Magen- oder Bauchschmerzen, Schlaflosigkeit usw.
- Reduziertes Selbstbewusstsein und Selbstwerterleben
- Dysphorisch abwehrender Affekt
- Rückzug von Eltern und Lehrern
- Aggressives Verhalten gegenüber Mitschülern, Lehrern und Eltern

# Ansätze für Hilfe und Therapie

Bei Erwachsenen hat sich Anwendung von Prinzipien der Weisheitspsychologie bewährt

Psychotherapy  
and Psychosomatics

Innovations

Psychther Psychsom 2011;90:199–205  
DOI: 10.1111/j.1469-0780

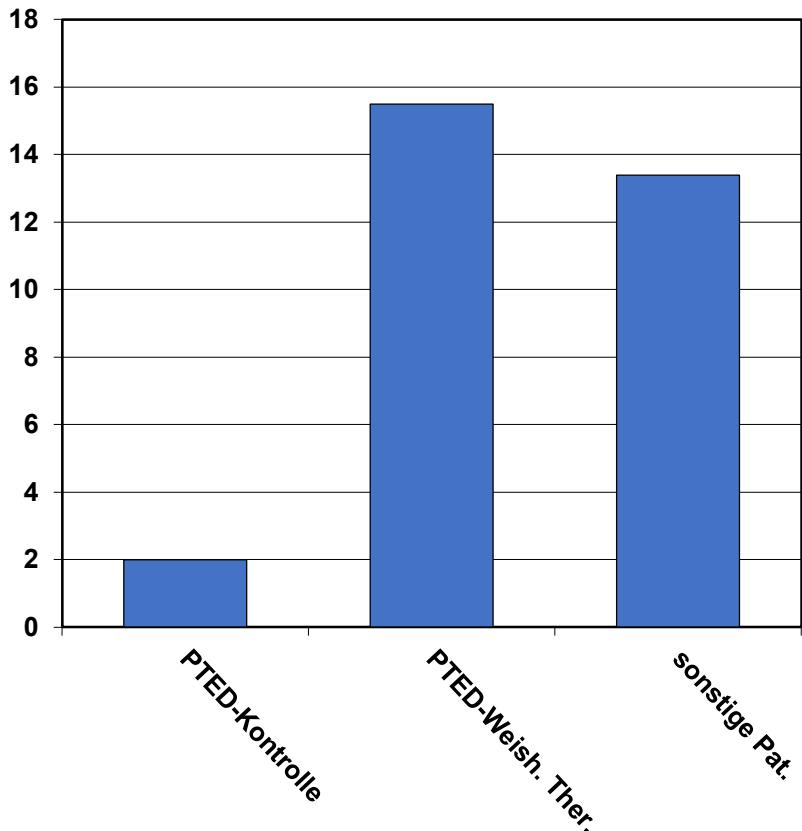
Received: January 5, 2010  
Accepted after revision: September 29, 2010  
Published online: April 11, 2011

## 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 Sedhof, Teltow/Berlin, Germany

SCL-90 Veränderung prä-post



# **Ansätze für Hilfe und Therapie**

Kann die Weisheitspsychologie auch schon im KiJu-Alter helfen?

---

## **Blick auf die Welt**

- Fakten- Problemlösewissen:
- Kontextualismus
- Wertrelativismus

d.h. im Gespräch:

- konkrete Verhaltens- und Ablaufbeschreibungen
- Konkrete Beschreibung der Rahmenbedingungen
- Klärung der Wertvorstellungen des Kindes
- Bedingungslose Akzeptanz der Sicht des Kindes

z.B. mit wem triffst Du Dich? Bringst Du jemand mit nachhause zum spielen? Was machst Du in der Pause? Neben wem sitzt Du?

Professionelle Empathie. Vorsicht mit emotionaler Empathie (Mitleid)!  
Vorsicht vor Ratschlägen und Besserwisserei!

# **Ansätze für Hilfe und Therapie**

Kann die Weisheitspsychologie auch schon im KiJu-Alter helfen?

---

## **Blick auf andere Menschen**

- Perspektivwechsel
- Empathie gegenüber Anderen

d.h. im Gespräch bei wiederholten Gelegenheiten Beschreibung

- der Motive von Mitschülern
- der emotionalen Befindlichkeiten von Mitschülern

z.B. Was macht wer auf dem Schulhof? Wer spielt mit wem? Wer ist der Freund von wem? Wer spielt sich wie auf? Wer hat Probleme in der Schule? Warum verhält sich wer wie?

Vorsicht vor Erklärungen!

# **Ansätze für Hilfe und Therapie**

## **Kann die Weisheitspsychologie auch schon im KiJu-Alter helfen?**

---

### **Blick auf die eigene Person**

- Problem- und Anspruchsrelativierung
- Selbstrelativierung
- Selbstdistanz

d.h. im Gespräch bei wiederholten Gelegenheiten Beschreibung

- der eigenen Ansprüche an das Verhalten anderer
- der Erwartungen an die eigene Rolle in der Klasse

z.B. Mit wem willst Du befreundet sein? Wer soll dich beachten?

Vorsicht vor Zurechtweisungen des Kindes bzgl. seiner eigenen Erwartungen!

# **Ansätze für Hilfe und Therapie**

## **Kann die Weisheitspsychologie auch schon im KiJu-Alter helfen?**

---

### **Blick auf das eigene Erleben**

- Emotionswahrnehmung und -akzeptanz
- Emotionale Serenität und Humor

d.h. im Gespräch bei wiederholten Gelegenheiten

- Klärung der eigenen Gefühle (Scham, Angst, Trauer usw.)
- Akzeptanz von Rachegefühlen und -phantasien

z.B. Selbsteinbringung im Sinne von „Wenn ich höre was Du erzählst, dann wäre ich ganz schön sauer! Ich glaube ich würde sein Fahrrad kaputt machen!“

Vorsicht vor einem Verbot von Negativemotionen!

# **Ansätze für Hilfe und Therapie**

## **Kann die Weisheitspsychologie auch schon im KiJu-Alter helfen?**

---

### **Blick auf die Zeit**

- Ungewissheitstoleranz
- Nachhaltigkeit
- Vergebung und Vergangenheitsdistanz

d.h. im Gespräch bei wiederholten Gelegenheiten

- Ansprechen, wie es in Zukunft sein wird, in der nächsten Klasse Schule, nach der Schule
- Mitgefühl mit den „blöden“ Kindern

Vorsicht vor einem Schönreden!

# Zusammenfassung

---

- Verbitterung ist eine Emotionsqualität, die allen Menschen zu eigen und geläufig ist
- Verbitterung ist eine Reaktion auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensverlust
- Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensverlust sind Erfahrungen, die auch im Kindes- und Jugendalter vorkommen
- Verbitterung ist eine starke Emotion, die mit Aggression, Rückzug und Verweigerung einhergeht
- Derartige Reaktionsformen werden auch im Kindes- und Jugendalter beobachtet, dort aber anders benannt
- Verbitterung kann passager auftreten, aber auch chronifizieren und pathologisch entarten
- Es gibt auch im Kindes- und Jugendalter chronifizierte Reaktionen auf Ungerechtigkeit, Herabwürdigung und Vertrauensverlust
- Möglicherweise wäre manchen Kindern und Jugendlichen besser zu helfen, wenn die Emotion Verbitterung in der Diagnostik und Therapie stärkere Aufmerksamkeit finden würde.

