

Arnold Christopher & Linden Michael

Ratgeber Verbitterung. Informationen zum Umgang mit Verletzungen durch Ungerechtigkeit, Kränkung, Herabwürdigung und Vertrauensbruch. Ratgeber zur Reihe „Fortschritte der Psychotherapie“, Band 45

2021

1. Auflage

Göttingen

Hogrefe Verlag

ISBN 978-3-8017-3116-8

Seiten 89

Preis € 9,95

Die Autoren beschreiben im Vorwort ihren Anspruch, einen einfachen und zugleich professionellen Einstieg im Umgang mit Verbitterung für Betroffene und Angehörige vorzulegen. Sie definieren Verbitterung als Emotion, die sich in verschiedenen Emotionsqualitäten äußern kann. Verbitterung kann sich zunächst als nachvollziehbare Folge von sozialen Stressoren wie erfahrener Ungerechtigkeit, Kränkung, Vertrauensbruch und Herabwürdigung entwickeln. Verbitterung kann die Person als ganze „gefangen nehmen“ und ist erkennbar für andere. Ein zu langes Verharren in diesem Zustand kann schädliche Folgen für sich selbst und andere nach sich ziehen, wenn man an gesundheitliche Beschwerden und Beeinträchtigung durch chronischen Stress und Konflikte, finanzielle Schäden durch lange Gerichtsverfahren oder etwa an Rachehandlungen oder an die Verweigerung eines Neubeginns denkt. Um einen Ausstieg aus dem Zustand der Verbitterung zu ermöglichen, schlagen die Autoren im zweiten Teil des Buches die Besinnung und Auseinandersetzung mit Weisheitskompetenzen vor. Es stellt sich die zentrale Frage, wie Weisheit dazu genützt werden und dazu helfen kann, aus komplexen und festgefahrenen Lebenssituationen eine bestmögliche Lösung zu finden. Es empfiehlt sich, keine der vorgestellten Weisheitsstrategien außer Acht zu lassen: Erst das Verständnis und das Zusammenspiel mehrerer Strategien macht die umfassende Problemlösekompetenz im Umgang mit unlösbaren Lebenslagen aus. Leserinnen und Leser finden folgende Dimensionen von Weisheit, die den Blick betreffen auf:

- die Welt,
- die Mitmenschen,
- die eigene Person,
- das eigene Erleben und
- die Zukunft.

Die Teilaspekte von Weisheit werden anhand von einem Dutzend psychologischer Weisheitsstrategien beschrieben und an zwei typischen Beispielen aus dem Alltag erklärt. Im Sinne der Selbsthilfe ergeben sich dadurch bereits Hinweise für Problemklärungen und -bewältigung. Die Stärke des vorliegenden Buches liegt weniger in der Bereithaltung von Tipps, sondern in der Ermutigung, Weisheit als Fähigkeit zu begreifen, die grundsätzlich jedem Menschen zu eigen ist. Die Auseinandersetzung mit dem Ratgeber verhilft einerseits, zu hinterfragen und andererseits bessere Urteile zu fällen und sich anstelle von Selbstzerstörung für angemessene Bewältigungsstrategien zu entscheiden und diese umzusetzen. Die Anwendung von Weisheitskompetenzen verspricht langfristig ein besseres Klarkommen mit Lebensbelastungen und ermöglicht wieder Wohlbefinden zu

erfahren. Das Buch ist unabhängig von einer Therapieschule als therapiebegleitende Lektüre zu empfehlen.

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

**Hinweis:**

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift Psychologie in Österreich (März/2022, Vol. 42, Seite 88-89) als Originalarbeit erschienen.