

Der Umgang mit Kränkungen

„Bitte nimm es nicht persönlich, aber ich muss dir jetzt etwas sagen...“. Wem fällt nicht bei dieser Einleitung das Herz bereits in die Hose? Denn meist folgt auf diese Worte ein „Hammer“, der uns verletzt.

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

Nicht immer leiten Menschen Worte, die uns treffen könnten, vorbereitend ein. Häufig kommt eine Ansage, die zutiefst kränkt, wie der Blitz aus heiterem Himmel.

So ergeht es auch Michaela. Sie verbringt einen gemütlichen Nachmittag mit ihrer besten Freundin Sandra. Freudestrahlend erzählt sie ihr, dass sie, eine Hobby-malerin, die Möglichkeit hätte, ihre Bilder in einer Ausstellung zu präsentieren. Sandra meint daraufhin: „Also ich finde das keine gute Idee. Schließlich gibt es andere, die besser malen können als du.“ Michaela ist geschockt. Ihr bleibt die Luft weg. Das hat meine Freundin jetzt nicht gesagt, oder? So schießt es ihr durch den Kopf. Michaela ist tief getroffen. Sie fühlt sich gekränkt durch die Bemerkung ihrer Freundin, die sie in ihr Innerstes getroffen hat. Sie fühlt sich hilflos, gedemütigt und abgewertet. Dass gerade ihre engste Freundin so etwas Verletzendes sagt! Sie möchte am liebsten am Absatz umdrehen und diese Person nie wieder sehen. Statt etwas zu sagen, verstummt Michaela und verabschiedet sich schnell. Nur weg, ist ihr einziger Gedanke, während der seelische Schmerz wie ein Orkan in ihr tobt.

Was sind Kränkungen?

Wir sind bis aufs Mark erschüttert, sprachlos, fühlen uns entwertet und unverstanden. Häufig ziehen wir uns auch

zurück. Jeder erfährt Kränkungen im Laufe seines Lebens. Aber auch wir selbst kränken andere Menschen, bewusst oder unbewusst. Wo immer Missverständnisse, Konflikte, Leid, Hass auftreten, können wir davon ausgehen, dass dahinter unaufgelöste Kränkungskonflikte stehen.

Wenn wir von Kränkung sprechen, dann müssen wir die Kränkungsreaktion von der Kränkungshandlung unterscheiden. Die Kränkungsreaktion, also die erlittene Kränkung, ist das, was Menschen erleben, wenn sie sich zurückgewiesen, abgelehnt, ausgeschlossen oder verachtet fühlen. Sie umschreibt alle emotionalen, körperlichen und geistigen Prozesse, die als Reaktion auf das Kränkungsereignis in der jeweiligen Person stattfinden.

Die Kränkungsreaktion oder das Kränkungsereignis dagegen ist die erteilte Kränkung, also das, was Menschen tun oder nicht tun, wodurch sich andere ver-

letzt fühlen. Das kann sehr vielfältig sein: Kritik, ein falsches Wort zum falschen Zeitpunkt, eine ausgebliebene Einladung oder das Verlassenwerden von einem geliebten Menschen.

Aber auch Demütigung, Diskriminierung, gewollte Entwertung, Ablehnung, Zurückweisung oder Ausschluss sind Kränkungsereignisse. Wir könnten diese Aufzählung endlos erweitern. Denn im Grunde kann fast alles als kränkend erlebt werden, weil Menschen, je nach Lebensgeschichte, durch andere Ereignisse gekränkt werden.

Alte Wunden – der lange Arm aus der Vergangenheit

Wenn jemand etwas sagt, was uns zutiefst verletzt, dann werden auch immer gleichzeitig alte Wunden berührt, die wir noch aus der Kindheit mitschleppen. Aus dem Nebel der Vergangenheit tauchen



FOTO: © PETER HEIMPEL - FOTOLIA

Erinnerungen an Situationen auf, in denen wir als Kind verletzt wurden. Wir erleben uns genau in diesem Moment wieder als das kleine, hilflose, verletzte Kind von damals. Ein anderer hat uns kritisiert, sich in verletzender Form uns gegenüber verhalten, etwas unterstellt, wodurch wir uns in unserer gesamten Person in Frage gestellt fühlen. Wir grübeln darüber nach: „Wie kann gerade dieser Mensch mir so etwas antun? Er trampelt auf meinen Gefühlen herum. Das ist ungerecht, gemein, rücksichtslos. Er lehnt mich ab. Ich bin unwichtig und minderwertig.“ Nicht selten verschlägt es uns die Sprache. Am liebsten möchten wir diesen Menschen nicht mehr sehen. Vielleicht kommen auch Rachegefühle auf und wir überlegen, auf welche Weise wir dem Gegenüber zeigen können, wie sehr es uns gekränkt hat, oder wie wir ihm genauso weh tun können. Wir können uns auf nichts anderes konzentrieren als auf dieses Ereignis.

Kränkungen – und das kennen wir alle – schmerzen wie eine physische Wunde. Sie führen zu Trotz, Beleidigtsein, Wut und Verzweiflung. Der Konflikt verschärft sich zumeist und nicht selten wird die Beziehung abgebrochen. Unfrieden, Einsamkeit und nicht verarbeiteter Schmerz bleiben jedoch zurück.

Wie können wir mit Kränkungsgefühlen umgehen?

Wir alle haben Bedürfnisse, die sich direkt auf unser Selbstwertgefühl beziehen: Wir wollen gesehen, gehört, anerkannt, verstanden und beantwortet werden. Es ist die Erfüllung der Bedürfnisse nach Beachtung, Wertschätzung, Geliebtwerden und Dazugehören. Die Erfüllung dieser Bedürfnisse stärkt unser Selbstwertgefühl. Wer will nicht um seiner selbst willen geliebt, geachtet und akzeptiert werden? Wir brauchen es, für andere Menschen eine Bedeutung zu haben und in ihrem Leben eine Rolle zu spielen. In Kränkungsituationen bleiben diese Gefühle unerfüllt, das erleben wir als Entwertung unserer Person.

Nicht alle Menschen reagieren auf gleiche Weise gekränkt. Warum ist das so? Das Ausmaß dieses Gefühls hängt stark davon ab, wie unser Selbstwert ausgeprägt ist. Wenn wir diesbezüglich ein löchriges Fundament haben, werden wir

schnell etwas als kränkend empfinden. Oder anders ausgedrückt: es kommt darauf an, mit welchem Rucksack aus unserer Kindheit wir durchs Leben reisen. Wenn wir in unserem Reisegepäck tiefe alte Wunden mitschleppen, die nicht verarbeitet wurden, dann sind genau das die wunden Punkte, die wieder zu schmerzen beginnen, sobald die alten Erlebnisse durch neue Verletzungen erneut aktiviert werden. Denn die Kränkung berührt genau den speziellen Punkt, an dem wir empfindlich sind.

Jede Verletzung mit ähnlichem Thema trifft genau an dieser Stelle und reißt die alte, nicht verheilte Wunde auf. Unser Schmerz ist nicht nur der aktuelle, sondern auch der alte. Die Wut ist nicht nur die aktuelle, sondern auch die Gesamtheit der Wutgefühle auf die, die uns bisher

„Kränkungen bringen uns in Berührung mit den Dingen, an denen wir kranken.“

Andreas Tenzer

verletzten. Deshalb fällt die Reaktion des Verletzten häufig heftiger aus, als es von außen betrachtet, der Situation angemessen erscheint.

Dazu fällt mir meine Klientin Luise ein. Sie war 20 Jahren verheiratet und steckte mit ihrem Mann in einer Ehekrise. Es stellte sich heraus, dass sie ihm noch immer vorwarf, dass er vor 20 Jahren, in ihren Augen, nicht richtig um ihre Hand angehalten hatte. Sie spürt noch immer diesen Schmerz. Als wir in ihre Kindheit zurückgehen, stellt sich heraus, dass ihre Eltern den Tag der Erstkommunion nicht so feierlich gestaltet hatten, wie sie das bei den anderen Kindern erlebt hatte und sie sich gewünscht hätte. Sie fühlte sich damals ungeliebt und unwichtig. Genau diese Gefühle kamen auch beim nicht so feierlichen Heiratsantrag wieder hoch.

Je mehr wir wissen, was uns kränkt, welche alten Wunden durch die gegenwärtige Verletzung aufgerissen werden, und welche Möglichkeiten oder Strategien wir haben, alte Wunden zu heilen, umso weniger müssen wir an Kränkungsgefühlen leiden. ■

Tipps zum Ausstieg aus der Kränkungs spirale

- ▶ Sprechen Sie die Situation an: „Du, das hat mich jetzt wirklich getroffen.“ Hast du das so gemeint? Was ist der Grund, dass du das gesagt hast?“
- ▶ Schauen Sie sich Ihre Anteile am Konflikt ehrlich an. Das hilft auch zum Ausstieg aus der Opferrolle.
- ▶ Überprüfen Sie Ihre eigene Haltung sich selbst gegenüber. Vielleicht werten Sie sich selbst ab, unterstellen das aber Ihrem Gegenüber?
- ▶ Beginnen Sie Ihre alten Wunden zu heilen, indem Sie den Schmerz aus den Tiefen Ihres Unterbewussten holen, damit er heilen kann. Erlauben Sie Schmerzen von damals nicht, über Ihr Heute zu bestimmen.
- ▶ Arbeiten Sie an Ihrem Selbstwertgefühl, indem Sie lernen sich schrittweise mehr und mehr selbst zu lieben. Das ist ein Wundermittel gegen Kränkungsanfälligkeit. Denken Sie daran: Ihren Selbstwert kann Ihnen niemand geben und niemand nehmen.
- ▶ Öffnen Sie Ihr Herz und lernen Sie zu verzeihen, nicht nur für andere, sondern in erster Linie für sich selbst.
- ▶ Besinnen Sie sich auf den Augenblick und rufen Sie sich ins Bewusstsein, welche Beziehungen sie als bereichernd und beglückend empfinden.
- ▶ Betrachten Sie ehrlich Ihre Kontakte. Wenn Sie jemand immer und immer wieder kränkt, dann ist diese Beziehung zu hinterfragen.
- ▶ Humor: Versuchen Sie, so manchen Pfeil mit Humor und Gelassenheit an sich vorbeisaulen zu lassen.
- ▶ Stellen Sie sich eine sehr wichtige Frage: Setze ich mein Gekränktsein als Machtmittel ein, um andere zu manipulieren?
- ▶ Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle. Sie entscheiden einzig und alleine darüber, was Sie wie empfinden.

Häufig verbergen sich hinter leichter Kränkbarkeit ein verschlossenes Herz und ein Nein zum Leben. Wenn Sie alten Wunden eine Chance zur Heilung geben, werden Sie plötzlich feststellen, dass sich dieses Nein in ein Ja zum Leben verwandelt und sie weniger kränkungsanfällig sind.