

Je länger ich mich mit dem Thema Kränkungen beschäftige, umso deutlicher wird mir, wie unfrei wir uns bei der Überwindung von Kränkungsgefühlen machen, indem wir dem anderen die Schuld für unser Leid bzw. die Verantwortung für unser Befinden zuschreiben.

Und umgekehrt, wie oft wir uns für das Wohl des anderen verantwortlich fühlen, als läge es an uns, ihn vor Kränkungen zu schützen.

Viele Menschen sind der Meinung, etwas nicht sagen oder tun zu können, weil das den anderen kränke. Sie halten Dinge zurück, die ihnen wichtig sind und richten sich nach den vermeintlichen Befindlichkeiten des Gegenübers. Das macht unfrei und in negativer Weiser abhängig.

Der Satz eines mir unbekanntem Autors soll daher der Leitsatz dieses Vortrags werden:

**Ich bin nicht dafür verantwortlich, was Du verstehst, nur dafür, was ich sage.**

Wie etwas bei dir ankommt, kann ich nicht wissen und daher auch nicht verantworten. Verantwortung kann ich nur für mein Verhalten übernehmen: dass ich achtungsvoll und nicht entwertend mit dir spreche.

Und für das Gegenüber möchte ich hinzufügen:

**Und Du bist nicht dafür verantwortlich, wie ich mich fühle, nur dafür, wie du mit mir umgehst.**

Die Sätze beinhalten zweierlei: die Eigenverantwortung und die Freiheit, die Eigenverantwortung zu wählen.

Indem ich dir anbiete, für dich selbst zu sorgen und dich nicht um mich kümmern zu müssen, entlaste ich dich. Bezogen auf Kränkungen stehen diese Sätze unseren landläufigen Vorstellungen diametral entgegen. Wenn wir diesen Satz: „Ich bin nicht dafür verantwortlich, was Du verstehst, nur dafür, was ich sage“ einem gekränkten

Menschen entgegen, werden wir wenig bis keine Zustimmung, sondern eher böse Blicke ernten. Denn in unserem Verständnis von Kränkungen ist der andere Schuld, dass wir uns gekränkt fühlen. Wenn der nicht so entwertend mit uns umgehen würde, dann müssten wir auch nicht gekränkt sein.

## **Was sind Kränkungen?**

Kränkungen sind eine mögliche Reaktion auf entwertende Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Wir erleben uns zurückgewiesen, unwichtig oder ausgestoßen. Kränkungen sind narzisstische Krisen, in denen unser Selbstwertgefühl direkt negativ berührt wird: wir kommen in Kontakt mit unseren Minderwertigkeitsgefühlen und Selbstzweifeln und schämen uns für unser Versagen. Wir erleben uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden. Die Folge sind Ohnmacht, Schmerz, Verzweiflung, Kränkungswut, Empörung, Trotz und Rachewünsche. Kränkungen enden in der Regel mit einem Beziehungsabbruch.

Kränkungen sind menschliche Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns als Person, in unserer Wichtigkeit oder in unserer Tätigkeit abgewertet fühlen:

Zum Beispiel:

- Ausgeschlossen sein: alle sind eingeladen, nur wir nicht.
- Nicht geliebt oder betrogen werden: wir sind dem anderen nicht so wichtig wie er uns.
- Auf eine Stelle nicht berücksichtigt werden, obwohl wir qualifiziert sind: die eigene Leistung wird nicht ausreichend gewürdigt.
- Kritik: Wir fühlen uns bloßgestellt.

Ob diese Anlässe als persönliche Kränkung verarbeitet werden und wie tief diese geht, hängt von jeder einzelnen Person ab. Sie könnten auch mit Ärger, Protest, Resignation oder sogar mit Humor beantwortet oder einfach nur hingenommen werden. Der persönliche Hintergrund und die bisherigen Erfahrungen mit anderen Menschen beeinflussen die Kränkungsbereitschaft und die daraus resultierende Reaktion.

Am Beispiel der Kränkung durch Kritik werden Sie sehen, dass das Kränkungsereignis von vielen Faktoren abhängig ist.

Nehmen wir an, wir haben uns viele Mühe bei einer Arbeit gemacht, die wir mit großem Eifer dem Chef vorlegen, und dieser nimmt sie auseinander mit den Worten: „Ist Ihnen nichts Besseres eingefallen?“ Diese Bemerkung führt zu einer Kränkungsreaktion, wenn wir uns abgewertet fühlen und uns möglicherweise schämen, versagt zu haben. Dann fangen wir an, unsere Arbeit selbst abzulehnen, werfen uns mangelnde Kreativität vor und stellen uns möglicherweise selber in Frage. Je mehr unser Herz an dieser Aufgabe hängt, umso mehr werden wir uns verletzt, in unserer Kompetenz gekränkt fühlen und Selbstzweifel entwickeln. Das kann darin gipfeln, dass wir meinen, für diesen Job gar nicht geeignet zu sein.

Ob die Kritik für uns zur erlittenen Kränkung wird und wie stark wir darauf reagieren, hängt von einigen Faktoren ab:

- Von der Form, wie die Kritik gesagt wird: wird nur das Negative oder auch das Positive benannt?
- Von der Beziehung zum Chef: können wir ihm vertrauen, hat er Ahnung, können wir was von ihm lernen? Sind wir abhängig von seinem Urteil für unsere Beförderung und unser Kompetenzgefühl?
- Wie wir die Kränkung verarbeiten: meint er es konstruktiv oder will er uns fertig machen, ist er neidisch etc.?
- Von unserer Tagesform: an einem Tag fühlen wir uns stark und gegen Anfeindungen gewappnet, am anderen reagieren wir empfindlich und mit Selbstzweifeln.
- Von der Wichtigkeit der Arbeit: Hängt unser Herzblut daran?
- Von bisherigen Erfahrungen und erlebten Verletzungen

Ein alternativer, konstruktiver Umgang mit Kritik ohne Kränkung würde bedeuten:

- Wir erkennen unsere Leistung weiterhin an.

- Wir stellen Unterstellungen richtig durch Gegenargumente.
- Wir lernen aus der Kritik.
- Wir entwickeln Verständnis für unsere Scham, versagt zu haben und die Angst, in den Augen des anderen für schlecht zu erscheinen und geben uns aktiv Zuspruch.

Je mehr Unterstützung wir uns selbst geben, umso schneller werden wir unser inneres Gleichgewicht wieder finden.

## **Kränkung und Selbstwertgefühl**

Kränkungen sind sehr subjektive Reaktionen, die auch von der Stärke des Selbstwertgefühls abhängen:

Je mehr wir von uns halten, je besser der Ruf ist, den wir bei uns erworben haben, je stabiler unser Selbstwertgefühl ist, um so weniger oft und stark werden wir gekränkt reagieren, obwohl natürlich alle Menschen kränkbar sind, auch selbstwertstarke Menschen.

Auf der anderen Seite gibt es sehr empfindliche Menschen, die schnell kränkbar sind und die wir im Alltag als „Mimosen“ bezeichnen. Sie haben meist ein eher labiles Selbstwertgefühl und reagieren schnell beleidigt. Sie ziehen sich schon bei geringsten Anlässen zurück und sind für einige Zeit nicht mehr ansprechbar. Da sie unter erheblichen Nichtigkeitsgefühlen leiden, kann ihre Seele schon durch „Kleinigkeiten“ erschüttert werden: durch einen falschen Ton in der Stimme, ein barsches Wort oder eine hochgezogene Augenbraue können sie massiv in ihrem Selbstwertgefühl verletzt werden. Da sie in ihrer Selbsteinschätzung in hohem Maße von der Bestätigung durch andere abhängig sind, interpretieren schnell etwas als Nicht-Bestätigung, das dann zur Kränkung wird.

Kränkbarkeit bedeutet aus dieser Sicht, viele Ereignisse kränkend zu verarbeiten. Auf diese Weise kann jedwede Reaktion aus der Umwelt Kränkungsreaktionen auslösen. Das macht die Situation nicht einfacher, zeigt aber deutlich, wie viel Verantwortung

auf Seiten des Gekränkten liegt. Er hat in vielen Fällen die Wahl, die Entwertung anzunehmen oder abzuwehren.

Die Tatsache, dass wir durch fast alles gekränkt werden können, führt automatisch zu der Frage unserer persönlichen Verantwortung.

## **Verantwortung**

Verantwortung in Bezug auf Kränkungen bedeutet:

Die Tatsache, dass wir uns gekränkt fühlen, hat mehr mit uns zu tun als mit der Kränkungstat an sich.

Das heißt, wir sind Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern wir gestalten sie aktiv mit, indem wir Ereignisse oder Reaktionen von anderen als persönliche Entwertung interpretieren und als Minderung des eigenen persönlichen Wertes erleben.

Man kann also sagen: Wir entscheiden, was uns kränkt

Das hat auch zur Folge, dass unser Gegenüber durch etwas gekränkt ist, was wir taten oder sagten und wir das gar nicht wissen.

Dieses Beispiel zeigt, was ich meine:

Elke Mann eine Klientin von mir verschwand von einem Tag auf den anderen, ohne dass ich mir erklären konnte, was passiert war. Sie rief mich dann an und sagte, sie wolle die Therapie beenden. Wir vereinbarten einen nochmaligen Termin, bei dem wir alles besprachen. Es stellte sich heraus, dass sie sich sehr gekränkt fühlte, als sie nach der letzten Stunde auf dem Flur einer anderen Patientin von mir begegnete, die schlanker war als sie und ihrer Meinung nach besser aussah. Das beeinträchtigte ihr Selbstwertgefühl dermaßen, dass sie dachte, ich müsse die andere selbstverständlich mehr mögen als sie und dann könne sie gleich wegbleiben. Ich konnte ihr dann erklären, dass das für mich nicht so sei und letztlich führten wir die Therapie fort, die später sehr erfolgreich endete. Das gelang jedoch nur deshalb, weil die Klientin sich ihrer Gekränktheit bewusst war und sie mir gegenüber ausdrücken konnte. Ansonsten wäre sie weggeblieben, ohne sich noch einmal bei mir zu melden. Ihre Persönlichkeit war soweit gestärkt, dass sie sich mit mir auseinandersetzen

wollte und konnte, aber sie war noch so labil, dass sie sich und unsere Beziehung allein durch das Erscheinen einer anderen attraktiven Frau vollständig in Frage stellte. Hätte die Klientin nicht die Verantwortung übernommen und den Kontakt zu mir aufgenommen, hätte ich nie erfahren, was sie verletzt hat und die Beziehung wäre negativ zu Ende gegangen.

Durch den Abbruch der Beziehung hätte sie mich als Kränkungsleiche in den Keller verbannt. Da würde ich heute noch schmoren, begleitet von ihren negativen Gedanken über mich. Und sie selbst wäre mich auch nicht los, denn Kränkungsleichen haben eine enorme Zugkraft. Sie müsste nur meinen Namen hören und alle Kränkungsgefühle wären wieder da. Mit einer Kränkungsleiche können wir nicht in Frieden leben, sondern bleiben ungewollt in der erlittenen Verletzung stecken.

Dabei ist es bei unbeabsichtigten Kränkungen, bei denen der Gekränkte die Signale missversteht oder als gegen sich gerichtet fehlinterpretiert, leichter, von der Eigenverantwortung des Gekränkten zu sprechen. Bei offensichtlichen Angriffen, Abwertungen, Beschimpfungen und Kritik ist das schon etwas schwieriger.

Es gibt jedoch auch Verletzungen, die der Gekränkte nicht abwehren kann wie zum Beispiel emotionale, körperliche oder sexuelle Ausbeutung und Folter. In diesen Fällen wird der Selbstwert des Menschen in einem solchen Ausmaß traumatisiert, dass es oft ohne therapeutische Hilfe kaum möglich ist, ihn wieder ins Lot zu bringen. Die Kränkung der Person, die hier einsetzt, ist existentiell, da ihr persönlicher Wert auf null reduziert wird. Ausbeutung in jeder Form bedeutet eine tiefe Missachtung des Menschen und eine Kränkung der menschlichen Würde.

Doch auch in diesen Fällen läuft derselbe Mechanismus ab: In welchem Ausmaß sich jemand gekränkt fühlt ist abhängig von der Bedeutung, die er dem Ereignis gibt und diese hängt wiederum ab von seiner inneren Sicherheit und früheren Erfahrungen.

Es gibt immer wieder Beispiele von Menschen, die in Extremsituationen massive seelische und körperliche Verletzungen überleben.

Ein Beispiel ist Natascha Kampusch, die mit 10 Jahren entführt wurde und 8 Jahre lang unter schlimmsten Bedingungen eingesperrt war. Doch sie kämpfte, um sich

nicht unterkriegen zu lassen. Sie beschließt zuerst: ich will hier irgendwann raus, also muss ich es überleben. Sie wendet unbewusst Methoden aus der Traumatherapie an, mit deren Hilfe sie sich stärkt und wehrt. Ihre Selbstunterstützung besteht darin, ältere und stärkere Ich- Anteile zu Hilfe heran zu ziehen, mit ihnen Selbstgespräche zu führen, sich selbst Trost zu geben, Mitgefühl für sich zu entwickeln und zu sehen, welches Unrecht ihr geschieht. Sie gibt sich Zuspruch, beruhigt sich und sucht sichere Orte auf. Einer davon ist der Schoß der Oma, in den sie als Kind ihren Kopf versteckte. In ihrer Phantasie erinnert sie sich an dessen Wärme und Geruch und erlebt wieder die beruhigende Wirkung.

Kränkungen im Alltag sind nie so extrem und daher können uns Geschichten wie die von Kampusch Mut machen, mit ihnen lösend umzugehen.

Denn wir haben die Wahl, ob wir uns von Kränkungen distanzieren oder in ihnen gefangen bleiben.

Ein Auszug aus einem Interview mit dem schwarzen Schauspieler Morgan Freeman, verdeutlicht, was ich meine. In diesem Beispiel geht es mir nicht um den politischen Inhalt, nicht um die Problematik von Schwarzen oder von Ausländern, auch nicht um Ausländerfeindlichkeit. Ich möchte Ihnen mit diesem Interviewauszug lediglich deutlich machen, welche Wahlmöglichkeiten wir haben, um mit Kränkungssituationen umzugehen. Denn in vielen Fällen haben wir die Entscheidungsfreiheit, eine Entwertung anzunehmen oder sie demjenigen zurückzugeben, der sie ausgeteilt hat. Wir sind nicht gezwungen, etwas anzunehmen, das nicht zu uns gehört. Somit entscheiden wir selbst, was für uns zu einer Kränkung wird.

*„Interviewerin (I): Was passiert, wenn ich „Nigger“ zu Ihnen sage?*

*Freeman (F): Nichts.*

*I: Warum nicht?*

*F: Was passiert, wenn ich „deutsche Dummkuh“ zu Ihnen sage?*

*I: Nichts.*

*F: Warum nicht?*

*I: Ich fühle mich nicht angesprochen.*

*F: Sehen Sie, ich auch nicht.*

*I: Ist das der Trick, sich nicht angesprochen zu fühlen?*

*F: Wenn Sie mich „Nigger“ nennen, haben Sie ein Problem, nicht ich, weil Sie das falsche Wort benutzen. Indem ich mich nicht angesprochen fühle, lasse ich Sie mit Ihrem Problem allein. Selbstverständlich gilt diese Taktik nicht, wenn Sie mich tätlich angreifen. Dann wehre ich mich, das verspreche ich Ihnen.“*

Warum übernehmen wir diese Verantwortung für unsere Kränkung nicht oder viel zu selten? Das liegt an dem sogenannten wunden Punkt.

Meine These ist, dass Kritik, Ablehnung oder Zurückweisung dann eine Kränkungsreaktion auslösen, wenn sie einen „wunden Punkt“ beim Gekränkten treffen. Ein wunden Punkt ist eine nicht verheilte Wunde, die bei entsprechendem Anlass aufbricht. Er wird gebildet durch frühere verletzende Erfahrungen oder Entbehrungen, die das Selbstwertgefühl angegriffen haben. Diese bleiben als sogenannte „offene Gestalten“ unabgeschlossen bestehen. Sie bilden den wunden Punkt, an dem durch Kritik, Zurückweisung, Verlassen- oder Ignoriert werden die alten, unverarbeiteten Verletzungen aktiviert werden und Kränkungsreaktionen auslösen.

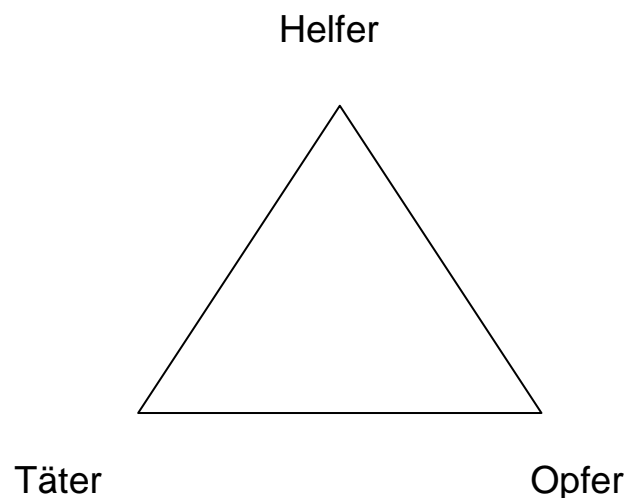
Jeder hat gemäß seiner eigenen Lerngeschichte unterschiedliche offene Gestalten als Inhalt des wunden Punktes, die meist nicht mehr im Bewusstsein sind. Denn frühe Verletzungen sind unserem bewussten Erinnern gewöhnlich nicht zugänglich, da sie der kindlichen Amnesie unterliegen. Das Nicht-Erinnern erleichtert uns das Weiterleben, es bleibt aber die Verletzlichkeit durch die nicht verarbeitete frühe Verwundung bestehen. Offene Gestalten tendieren dazu, sich schließen zu wollen, wunde Punkte wollen heilen. Kränkungen, die an diesen offenen Wunden rühren, können also auch eine Chance sein, unsere wunden Punkte kennen zu lernen, d zu verstehen und unerledigte Geschichten zu vollenden.



In der Therapie haben wir die Möglichkeit, die alten Verletzungen aufzudecken und abzuschließen. Je besser uns das gelingt, umso weniger kränkbar werden wir sein.

## Das Dramadreieck und die Schuldzuweisung

Kränkungssituationen laufen ebenso wie Mobbingprozesse nach dem Muster des Dramadreiecks ab:



Im Dramadreieck wird Schuld verschoben und keiner der Beteiligten übernimmt für sich die Verantwortung. Wir geben demjenigen die Schuld, durch den wir uns missachtet, entwertet oder zurückgewiesen fühlen. Der andere ist verantwortlich für unsere Unterlegenheitsgefühle und Kränkung.

Der Gekränkte ist das so genannte Opfer, der „Kränker“ der so genannte Täter, wobei Täter und Opfer keine juristischen Tätern und Opfern sind, sondern psychologische Rollen. Das Opfer fühlt sich berechtigt, sich am Täter zu rächen und ihm „rauszugeben“ und wird auf diese Weise selbst zum Täter und der ehemalige Täter zum Opfer. Schlägt dieser zurück, wechseln die Rollen wieder. Die Schuldfrage kann nun unendlich lange hin und herschoben werden, bis die Situation eskaliert. Der Gipfel des Konflikts kann in einem Mobbing enden, bei dem wir uns so schnell wie möglich von dem „Übeltäter“ befreien wollen. Wir kommen jedoch mit der Kategorie Schuld nicht weit, weil wir dadurch den Konflikt nicht lösen, sondern höchstens verstärken. Indem wir die Verantwortung dem anderen zuschieben und

ihn dafür verurteilen, denken wir in einer Täter-Opfer-Kategorisierung, die zu keiner Lösung führt. Da hilft auch kein Helfer, der selbst Teil des Dramadreiecks ist, sondern nur ein „neutraler Dritter“ beispielsweise ein Coach oder Supervisor.

Jede Rolle reagiert nach einem bestimmten Drehbuch. Das Opfer nimmt die Rolle des hilflosen Menschen ein, der den anderen ausgeliefert ist und sich nicht wehren kann. Der Täter wiederum verfolgt die anderen, weist sie auf ihre Fehler hin, ruft sie zur Ordnung und überhebt sich über sie. Der Retter hingegen will nichts anderes als helfen, springt den anderen bei, auch wenn sie ihn gar nicht darum gebeten haben und setzt sich für andere ein, auch wenn es für ihn selbst große Mühe bedeutet. Nach dessen Gesetzen wird er entweder auf der Seite des Opfers stehen, ihm Recht geben und es gegen den Täter verteidigen. Oder er paktiert mit dem Täter und gibt dem Opfer die Schuld. Sowohl der Täter, als auch das Opfer haben ausreichend Argumente für ihre Bewertung der Situation, um den Helfer auf ihre Seite zu ziehen.

Opfer sind teilweise chronisch Gekränkte, die sich vom Leben und anderen Menschen ungerecht und schlecht behandelt fühlen. Dadurch führen sie neue Demütigen durch ihr unsicheres Auftreten selbst herbei. Sie fordern andere zu taktlosen Bemerkungen heraus, die sie wiederum kränken.

Es sind Menschen, die alles persönlich nehmen und alles negativ auf sich zu beziehen.

Das psychologische Spiel innerhalb des Dramadreiecks kann nur beendet werden, wenn wenigstens einer der Beteiligten seine Rolle verlässt, indem er Verantwortung für sich übernimmt, statt die Schuld dem anderen zu geben.

Was sähe das aus?

Um eine dramatische Zuspitzung der Situation zu vermeiden liegt es an uns, Schuldzuschreibungen zu unterlassen und den anderen nicht zum „Buhmann“ zu stempeln. Es geht darum, die eigene Befindlichkeit, die eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und sie in Handlung umzusetzen.

Empörung, Beleidigt-Sein, Grollen oder sogar der Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen, können dadurch gemildert werden. Statt mich selbst als unwichtig oder überwichtig hinzustellen, könnte ich spüren, wie ärgerlich ich eigentlich bin und

es dem anderen sagen. Oder eine konstruktive Form der Selbstreflexion in Gang setzen: was ist mein Anteil an dem Kränkungskonflikt? Will ich lieber Opfer sein als verantwortlich zu handeln? Wie wirkt mein Verhalten auf andere?

Wie Sie sehen, haben wir vielfältigere Möglichkeiten, mit Entwertungen umzugehen, als nur den Vorwurf: „Du hast mich gekränkt“ und dadurch den anderen zum Täter und uns zum Opfer zu stempeln.

Deshalb sollten wir vorsichtig sein mit der Aussage: „Du hast mich gekränkt“. Denn diese Aussage bedeutet im Grunde nichts anderes, als dass sich jemand durch das Verhalten eines anderen entwertet, verletzt und in seinem Selbstwertgefühl beeinträchtigt fühlt. Richtiger wäre es deshalb zu sagen „Ich fühle mich gekränkt durch das, was du getan hast“. Damit übernehmen wir die Verantwortung für unser Erleben und vermeiden zugleich Vorwürfe und mögliche falsche Unterstellungen an den anderen. Die nämlich bewirken nur eine Verschärfung des Konflikts, tragen aber nichts zur Lösung geschweige denn zu einer Verbesserung unserer Befindlichkeit:

### **Ich leide weil du....**

Kränkungskonflikte entstehen dadurch, dass Menschen eine Verbindung herstellen zwischen dem Verhalten des anderen und dem eigenen Wohlbefinden nach dem Muster „Ich leide, weil du....“, „Ich bin nur glücklich, wenn du...“.

Diese Verbindung zwischen eigenem Wohlbefinden und dem Verhalten des anderen kann fatal werden, weil wir dadurch die Verantwortung für unser Wohlergehen abgeben. Als wären wir völlig abhängig und könnten keine eigenen Entscheidungen treffen.

Ich bin gekränkt, weil du..... führt in die Irre und in den Konflikt und ist eine Botschaft aus der Opferhaltung.

Sie beinhaltet zum einen den Vorwurf, der andere sei schuld am eigenen Leid und zum zweiten: er ist falsch. Der andere solle anders sein, damit man nicht gekränkt sein muss.

## Perspektivenwechsel

Kränkungen zu überwinden bedeutet, die Freiheit der Entscheidung zu nutzen:

- a) Will ich weiter leiden, den anderen verteufeln und mich als Opfer „böser“ Mächte fühlen, oder steige ich aus um meiner selbst Willen und um meines inneren Friedens willen?
- b) Eigenverantwortung heißt nicht, alles Schlechte gut zu heißen bzw. den anderen zu entschuldigen. Sie bedeutet, für uns einzustehen, Grenzen zu setzen, uns gegen Gewalt verbal und körperlich zu schützen und ein gutes Klima herzustellen. In der Kränkung erfolgt keine Abgrenzung, sondern rohe Gewalt aus der Kränkungswut heraus. Die ist aber zerstörerisch, will den anderen „umbringen“, schützt uns aber nicht. Die konstruktive Wut dagegen schützt, grenzt ab und zeigt dem anderen, wo die eigene Grenze ist.
- c) Selbstverantwortung heißt, sich klar zu machen, was mich verletzt hat. Es heißt zu differenzieren, wo das Problem liegt: Was ist mein Anteil, mein wunder Punkt, was ist der Anteil des anderen?

Durch einen Perspektivenwechsel kann dasselbe Ereignis eine neue und für uns befriedigende Bedeutung bekommen. Dann nämlich, wenn der Bewertungsmaßstab nicht die eigene Minderwertigkeit ist, sondern die eigene Wertigkeit ist.

Perspektivenwechsel heißt auch, nicht alles persönlich zu nehmen:

*Ich nehme immer alles gleich persönlich. Wenn mein Chef schlechte Laune hat oder mich unfreundlich anschaut, denke ich sofort, ich hab was falsch gemacht. Geht etwas schief, dann fühle ich mich schuldig und verantwortlich, alles wieder in Ordnung zu bringen. Ich bin sehr schnell gekränkt, wenn jemand nicht so reagiert, wie ich es erwarte. Dann denke ich, es liegt an mir, weil ich nicht richtig bin.“*

Auch wenn das Verhalten des Chefs möglicherweise gar nichts mit ihr zu tun hat, bezieht sie es auf sich. Die Verstimmung des Chefs ist dann nicht dessen Problem,

weil er vielleicht schlecht geschlafen oder Ärger mit seiner Frau hat, sondern bedeutet eine Ablehnung ihrer Person. Die schlechte Laune des Chefs kränkt die Sekretärin, da sie keine oder zu wenig Aufmerksamkeit bekommt und sich zurückgewiesen und entwertet fühlt.

Wie könnte sie anders reagieren?

Sie könnte die Verantwortung für die schlechte Laune beim Chef lassen, sich möglicherweise über ihn ärgern oder sich eine solche Behandlung verbitten. Statt sein Verhalten als Ausdruck seiner Ablehnung und Zeichen dafür zu interpretieren, dass sie nicht richtig ist.

Sicherlich kann sie nicht ausschließen, dass sein Verhalten etwas mit ihr zu tun haben kann, das würde sie jedoch nur erfahren, wenn sie ihn fragt. Doch sie kann ihren Blick verändern, indem sie sich ihrer bisherigen Leistung als Sekretärin bewusst wird und sich über ihren Chef klar wird, der vielleicht ein launischer Mensch ist.

## **Mitgefühl und Vergebung**

Ein Schlüsselwort zur Überwindung von Kränkung ist das Mitgefühl für den Kränkenden. Das mag Ihnen jetzt möglicherweise wenig einleuchten. Denn wie sollten Sie mit jemanden, auf den Sie wütend sind, der Sie verletzt hat, Mitgefühl entwickeln, wie könnten Sie dazu kommen, ihn zu verstehen? Wer Verständnis sucht und erwarten kann, sind doch wohl Sie, die ja die Leidtragenden sind. Mitgefühl bei Kränkungen zu üben erscheint wie eine „verkehrte“ Sicht der Dinge.

Wenn wir „verkehrt“ nicht mit „falsch“ übersetzen sondern mit „anders, umgekehrt“, dann ist die „verkehrte“ Sicht wirklich ein Weg zur Überwindung von Kränkung. Denn statt sich gleich bei Kritik zu rechtfertigen, nach einer Verletzung zurückzuschlagen und mit dem Kränkenden zu brechen, können wir ihm zuhören. Er kann uns erklären, wie er die Situation sieht und warum er sich so und nicht anders verhalten hat.

Wenn wir versuchen, einen Menschen zu verstehen, hilft uns die Kenntnis über seinen persönlichen Hintergrund. Wenn wir mehr wissen, was ihn zu seinem Verhalten bewegte, ist es für uns leichter, die Verantwortung bei ihm zu lassen und

sein Verhalten nicht gegen uns gerichtet zu erleben. Auf diese Weise werden viele Kränkungen überflüssig.

Man muss dem „Täter“ die Verantwortung für seine Tat zurückgeben, sonst wird das „Opfer“ sich schuldig fühlen und stellvertretend die Verantwortung übernehmen.

Durch die Empathie für die Motive des „Täters“ verändert sich das Bild des Täters.

Auch wenn wir seine Sicht nicht teilen, kann unser Verständnis doch einen Wandel unserer Gefühle bewirken. Es mildert unseren Ärger und verhindert den Bruch mit ihm. Es können auf diese Weise auch die positiven Seiten des anderen gesehen werden und das beugt einer Verhärtung und Verbitterung diesem Menschen gegenüber vor. Das vorher übermächtige Bild des „Täters“ wird schwächer und man kann die Begrenzungen des anderen wahrnehmen.

Das heißt aber nicht, die Tat zu rechtfertigen. Auch dürfen wir uns über die Verletzung ärgern oder uns wehren. Durch das Mitgefühl werden wir offener für den anderen und können den Kränkenden weiterhin wertschätzen. Und genau das ist das Gegenteil von dem, was wir in der Kränkung tun.

Im Mitgefühl und Verständnis für den anderen ist auch die Überwindung unserer Überheblichkeit enthalten. In der Kränkung bringen wir zum Ausdruck, wie wichtig wir sind, welche Bedeutung uns und unseren Gefühlen zukommt. Aber geben wir dem anderen dieselbe Wichtigkeit und Bedeutung? Ganz sicher nicht, denn wir sind nur auf uns konzentriert. Durch Mitgefühl und Verständnis können wir diesen engen Horizont weiten und unseren Blick auch auf den anderen richten.

Verständnis und Mitgefühl sind die Voraussetzung für Vergebung. Vergebung beginnt da, wo wir aufhören, den anderen abzuwerten und eine emotionale Berührung zwischen uns stattfinden kann. Auch wenn wir die Beziehung zu ihm nicht weiterführen wollen, können wir uns doch in gegenseitiger Achtung trennen. Treffen wir uns irgendwann wieder, können wir uns offen in die Augen schauen und müssen uns nicht peinlich berührt aus dem Weg gehen.

Kampusch schreibt zum Verzeihen:

*Der für mich einzige Weg, mit der Unterdrückung und Qual umzugehen, war, dass ich ihm seine Taten verzieh.....Dieser Akt des Verzeihens gab mir die Macht über das Erlebte zurück und ermöglichte mir, damit zu leben. Hätte ich nicht instinktiv von Anfang an diese Haltung angenommen, wäre ich wohl entweder an Wut und Hass zugrunde gegangen – oder an den Erniedrigungen zerbrochen.....Durch das Verzeihen schob ich seine Taten von mir weg. Sie waren nur noch Bosheiten, die er begangen hatte und die auf ihn zurückfielen – nicht mehr auf mich.*

Die Vergebung betrifft jedoch nicht nur die Aussöhnung mit dem Kränkenden, sondern auch mit uns. Sie beinhaltet das „Angekommen sein“ bei uns selbst im Sinne der Selbstakzeptanz und – würdigung dessen, was jetzt ist.

Dass uns das nicht sofort gelingt, sondern Zeit braucht und den immer wiederkehrenden den Entschluss erfordert, die Verantwortung zu übernehmen, beschreibt die folgende Parabel eindrucksvoll.

### Autobiographie in fünf Kapiteln

1. Ich gehe die Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich falle hinein.  
Ich bin verloren... Ich bin ohne Hoffnung.  
Es ist nicht meine Schuld.  
Es dauert endlos, wieder herauszukommen.
  
2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich tue so, als sähe ich es nicht.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, schon wieder am gleichen Ort zu sein.  
Aber es ist nicht meine Schuld.  
Immer noch dauert es sehr lange, wieder herauszukommen.
  
3. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich sehe es.  
Ich falle immer noch hinein... aus Gewohnheit.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Es ist meine eigene Schuld.  
Ich komme sofort heraus.

4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.  
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.  
Ich gehe darum herum.
5. Ich gehe eine andere Straße.

**Literatur:**

Kampusch, Natascha: 3096 Tage. Ullstein TB, Berlin 2012

Nelson, Portia: Autobiographie in fünf Kapiteln. In Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Barth, München S.50

Wardetzki, Bärbel: Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können. Kösel, München 2000

Wardetzki, Bärbel: Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen. Kösel, München 2001

Wardetzki, Bärbel: Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing. Kösel München 2005

Wardetzki, Bärbel: Nimm´s bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen. Kösel, München 2012

**Verfasserin:**

**Dr. Bärbel Wardetzki**

**Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching  
Psychologische Sachbücher**

Tizianstrasse 9 80637 München

Tel +49 89 2913759 Fax +49 89 2713602

[info@baerbel-wardetzki.de](mailto:info@baerbel-wardetzki.de) [www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)