

**E**igentlich war's ein guter Tag. Bis der Chef plötzlich so etwas sagte wie: „Schade. Ich hab Sie immer für viel klüger gehalten, Frau Müller.“ Patsch. Das hatte gesessen. Frau Müller erstarrte. Dann begann es in ihr zu kochen, in einem Mix aus Wut, Schmerz und Selbstzweifel. So eine Gemeinheit! Die Tränen drückten. Sie musste schnell aufs Klo laufen, um zu heulen.

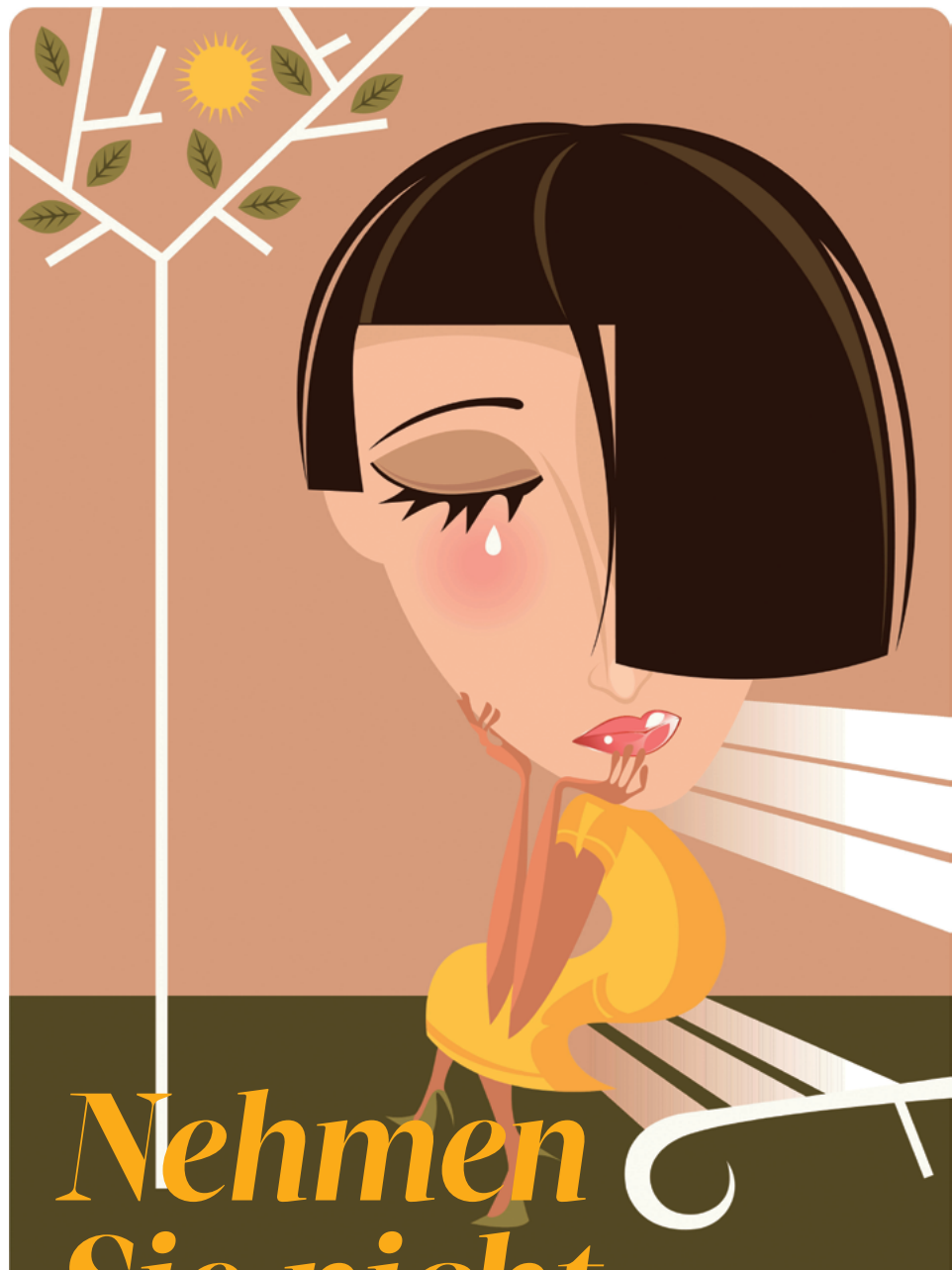
„Eine Kränkung ist wie ein Schlag ins Gesicht“, schreibt die Münchner Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki in ihrem Buch „Nimm's bitte nicht persönlich“ (*Kösel, € 13,40*). „Eine Ohrfeige für die Seele. Sie trifft direkt unser Selbstwertgefühl. Wir fühlen uns nicht respektiert, nicht wertgeschätzt und nicht verstanden.“ Wenn wir gekränkt sind, erschrecken wir, halten den Atem an, verkrampfen uns und können nicht mehr klar denken. Das ist auch ein Grund dafür, warum uns die besten Antworten auf Frechheiten anderer erst oft viel später einfallen. Ganz wichtig daher in solchen Situationen: Sofort tief durchatmen und sich bewegen. Das hilft aus der Erstarrung heraus.

#### WIR ENTSCHEIDEN SELBST, OB WIR UNS KRÄNKEN LASSEN.

**ALTE WUNDEN.** Wir sind, wie die Psychologin betont, Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert. Wir gestalten sie, im Gegenteil, aktiv mit – schließlich können wir Ereignisse oder Reaktionen als persönliche Entwertung interpretieren oder nicht. „Die Tatsache, dass Sie sich gekränkt fühlen, hat mehr mit Ihnen zu tun als mit der Kränkung an sich.“ Ein Mensch mit einem stabilen Selbstwertgefühl ist weit weniger leicht eingeschnappt als sein Gegenteil. Dass die Bemerkung des Chefs Frau Müller derart trifft, mag zusätzlich mit früheren Erfahrungen zu tun haben. Vielleicht musste sie als Kind darum kämpfen, als gleichwertig und „genauso gescheit“ anerkannt zu werden. Ein wunder Punkt sozusagen. Jemand mit besseren Erfahrungen hätte die Aussage nicht so persönlich genommen: „Ist halt heute nicht gut drauf, der Chef!“

#### DEN EIGENEN WUNDEN PUNKT ZU KENNEN, IST DER BESTE SCHUTZ.

**GEHEN SIE IN SICH.** Oft verstehen wir ja selber nicht, warum wir so heftig auf



# Nehmen Sie nicht alles gleich persönlich!

Ein anderer kann uns nur kränken, wenn wir das erlauben. Je selbstbewusster wir sind, desto seltener wird das der Fall sein. **SICH WENIGER ZU HERZEN ZU NEHMEN** – ein guter Vorsatz fürs neue Jahr. Lesen Sie hier, wie man cool bleibt.

eine Bemerkung reagieren. Es ist aber wichtig, das zu hinterfragen. Welchen wunden Punkt berührt die Kränkung? „Der wunde Punkt“, so Wardetzki, „bildet sich dort, wo erlittene Verletzungen nicht verheilt sind. Unser Schmerz ist nicht nur der aktuelle, sondern auch der alte.“ Weiß ich, was dahintersteckt, bin ich viel besser gewappnet. Es gibt ja auch gemeine Mitmenschen, die einen bewusst am wunden Punkt treffen wollen. „Wenn ich dich so anschau, dann war die neue Diät wohl nichts!“ Die „Freundin“ weiß, wie wichtig Ihnen Ihr Äußeres ist. Wenn Ihnen das aber auch schon lange klar ist, schlucken Sie kurz, atmen dann durch und sagen freundlich: „Du kannst mich mal!“

#### HINTER DEM BELEIDIGTSEIN STECKEN OFT GANZ ANDERE BEDÜRFNISSE.

**WAHRES PROBLEM.** Sie und Ihr Liebster – da hängt im Moment der Haussegen schief. Er hat sie gekränkt, und Sie haben wütend die Haustüre zugeschmissen. Warum? Weil Sie sich ein neues Kleid gekauft haben, mit dem Sie ihn überraschen wollten. Er aber hat es nicht einmal bemerkt. Sie haben ihm Ignoranz vorgeworfen, er hat sich damit verteidigt, ohnehin schon so viel um die Ohren zu haben, und der Streit ist eskaliert. „Da es Ihnen aber im Grunde nicht ums neue Kleid ging, sondern um Ihre Person, fühlten Sie sich zurückgewiesen und gekränkt“, analysiert die Expertin, „Sie fühlten sich schon länger von ihm übersehen und nicht genug geliebt.“ Der Wink mit dem neuen Kleid war da sehr indirekt. Besser, als eingeschnappt zu sein, wäre es, dem Partner offen zu sagen, was Ihnen fehlt: Aufmerksamkeit, Anerkennung und mehr Kontakt. So erfahren Sie möglicherweise auch, was er braucht.

#### WER ALLES PERSÖNLICH NIMMT, MACHT SICH DAS LEBEN SCHWER

**MIMOSSEN.** Jeder Mensch braucht Anerkennung von anderen, doch seinen Selbstwert gänzlich von der Einschätzung oder Reaktion der Mitmenschen abhängig zu machen, führt zu Extremen und verleidet – einem selbst und anderen – das Leben. Wir kennen alle die Mimosen, bei denen man sich schon kein Wort mehr zu sagen getraut. Ein etwas barscherer Ton, ein

kritischer Blick, eine hochgezogene Augenbraue – die Empfindsamen wittern Ablehnung und Entwertung auch dort, wo sie gar nicht gemeint sind. Diese Menschen nehmen's oft sogar persönlich, wenn der Schalterbeamte unfreundlich ist, ihnen einer den Parkplatz wegschnappt oder jemand einen Blondinenwitz erzählt. Schwierige Zeitgenossen, die meist auch keine Kritik vertragen. Experten sind sicher, dass die Zahl der Menschen, die übersensibel auf Zurückweisungen reagieren, zunimmt. Die Umwelt wird, nicht zuletzt durch die sozialen Netzwerke, immer mehr auf Anerkennung, Aufmerksamkeit und Erfolg gepolt. Kontakte werden vermehrt zu einem Test für den Selbstwert. Wo stehe ich? Wie lieb haben mich alle?

#### GEFÜHLSMÄSSIG BESSER NICHT ABHÄNGIG MACHEN

**SELBST AGIEREN.** Sarah, 28, kam in Therapie, weil sie jeden „Furz“ ihres Partners auf sich bezog. Wenn er kurz angebunden war, oder schlechte Laune hatte, fühlte sie sich angegriffen. Sie musste lernen, dass es hier nicht um sie ging, seine Launen nichts mit ihr zu tun hatten und, by the way, jeder Mensch mal schlecht drauf ist. Was nicht heißt, dass man nach einem bestimmten „Abstandhalten“ nicht vernünftig über die Schlechte-Laune-Gründe reden kann. In Paarbeziehungen gibt es ja überhaupt viel Nährboden für bestimmte Kränkungskonflikte, wie Wardetzki in ihrem Buch schreibt. Sie entstehen dadurch, „dass Menschen eine Verbindung herstellen zwischen dem Verhalten des anderen und dem eigenen Wohlbefinden.“ Nach dem Motto: „Ich leide, weil du immer ...“ Hinter den Vorwürfen steckt die Hoffnung, der Partner würde in Zukunft etwa weniger trödeln, weniger unabhängig sein oder öfter zuhören. Und dann würde es

einem, so meint man, bessergehen. Gekränkt sind dann meist beide. Denn keiner fühlt sich vom anderen unterstützt und verstanden. Die Expertin empfiehlt: „Trödelt der eine beim gemeinsamen Fortgehen, ist es die Verantwortung des anderen, sich dadurch nicht unter Druck zu setzen. Er geht einfach schon allein los, um pünktlich zu sein. Wer lernt, eigene Entscheidungen zu treffen und eigenverantwortlich für sich zu sorgen, wird sich weniger gekränkt fühlen.“

#### BELEIDIGUNGEN SIND DAS PROBLEM DES AUSTEILERS

**GELASSENHEIT.** Jede Kränkung ist, wie gesagt, ein Angriff auf unser Selbstwertgefühl. Man kann daran arbeiten, es stabiler zu machen (siehe auch Seite 40). Selbstbewusste Menschen nehmen negative Botschaften nicht sofort persönlich. Viele dumme Bemerkungen haben aber auch gar nichts mit uns zu tun. Wenn einer sagt „Sie blöde Tussi!“, dann können Sie sicher sein, dass ein Problem des Austeilers dahintersteckt. Wahrscheinlich verunsichern ihn attraktive, selbstbewusste Frauen. Denken Sie sich „Behalte dir dein Problem, Wappler“, und sagen Sie in etwa: „Sie können mich nicht beleidigen. Nehmen Sie das bitte nicht persönlich!“ „Wir können eine Kränkungsreaktion verhindern, indem wir den Kommentar eines anderen nicht auf uns beziehen“, rät die Therapeutin. Und noch etwas: Beleidigtsein bringt letztlich gar

nichts, deprimiert einen nur und ist oft richtig kontraproduktiv. Beispiel: Sie schmollen ewig, weil er ein Date abgesagt hat. Aber eigentlich wollen Sie ja Kontakt zu ihm. „Wichtig“, so die Expertin, „ist für Sie doch nur: Was will ICH erreichen?“ Dann ziehen Sie gleich los, um das auch zu bekommen.

MIRIAM BERGER ■



»Der wunde Punkt bildet sich dort, wo Verletzungen nicht verheilt sind. Unser Schmerz ist nicht nur der aktuelle, sondern auch der alte.«

**BÄRBEL WARDETZKI, 63,**  
PSYCHOLOGIN & AUTORIN