

dtv

Kränkungen sind Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Die Auslöser sind vielfältig: Sie reichen von Unfreundlichkeiten anderer Menschen bis hin zu offensichtlichen Zurückweisungen, wenn beispielsweise unsere Liebe nicht erwidert wird oder wir den ersehnten Job nicht bekommen. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnieren häufig auf Rache oder Vergeltung.

Bärbel Wardetzki interessiert in ihrem Buch vor allem die Frage, wann wir besonders verletzbar sind. Was ist unser »wunder Punkt«? Anhand vieler Beispiele zeigt sie, dass Kränkungen oftmals eine Chance sind, unsere unfertigen Geschichten zu Ende zu bringen. Wenn wir uns unseren Ängsten stellen und Entwertungen nicht mehr zulassen, fühlen wir uns nicht länger als Opfer. Wir übernehmen Verantwortung und können Kränkungen selbstbewusster begegnen.

Bärbel Wardetzki, geboren 1952, Diplom-Psychologin und Dr. phil. Sie ist in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und in der Fortbildung tätig und Autorin erfolgreicher Sachbücher wie ›Weiblicher Narzissmus‹, ›Mich kränkt so schnell keiner!‹ und ›Kränkung am Arbeitsplatz‹.

Bärbel Wardetzki

Ohrfeige für die Seele

Wie wir mit Kränkung
und Zurückweisung
besser umgehen können

Deutscher Taschenbuch Verlag

Von Bärbel Wardetzki außerdem bei dtv lieferbar:
Mich kränkt so schnell keiner! (dtv 34173)
Kränkung am Arbeitsplatz (dtv 34710)

Für meine Schwester Petra

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
finden Sie auf unserer Website
www.dtv.de**



Ungekürzte Ausgabe 2004
13. Auflage 2013
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,
München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
© 2000 Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagbild: ›Sinnende II‹ (1928) von Gabriele Münter
(Städtische Galerie im Lenbachhaus, München/VG Bild-Kunst,
Bonn 2013)
Gesetzt aus der Garamond und der Bookman
Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34057-1

Inhalt

Einleitung und Dank	9
Alltagsphänomen Kränkung	15
Kränkungen – Verletzte Gefühle	15
Was macht Kränkungen aus?	19
Ich nehme alles gleich persönlich	26
Projektion: Wer will mir Böses?	28
Kränkung und Narzissmus	31
Zurückweisung und Kritik	37
Bloßstellung – Beschämung – Verlegenheit	45
Kränkungswut, Rache und Majestätsbeleidigung	49
Der Schmerz der Verletzung	55
Das persönliche Kränkungsthema	61
Der »wunde Punkt«	61
Introjekte – Einverlebte Überzeugungen	64
Aktivierete Ängste und Bedürfnisse	70

Traumatische Erfahrungen	75
Emotionale Ausbeutung	81
»Kollaps der Kontaktfunktionen«	89
Sensibilität für Kränkungen	98
Kränkung macht krank – Krankheit kränkt	104

Kränkungen als Beziehungsgeschehen 111

Der Kränkende und der Gekränkte – Zwei, die sich brauchen	111
»Opfer-Täter«: Ein Machtspiel	117
Kränkungen in der Partnerschaft	120
Wenn die Liebe ins Leere fällt	126
Kränkungen in der Therapie	130
Die Rolle des Kränkenden	137
Kränkungen im Beruf	140
Kränkungen in Institutionen	144
Neid, Eifersucht und Rivalität	147
Kränkungen in Freundschaften	152
Kränkungen durch das Leben	156
Selbstkränkungen	159

Umgang mit Kränkungssituationen 163

Das Phasenmodell der Kränkung	163
Das Eingeständnis von Kränkungen	165
Distanz statt Beziehungsabbruch	170
Erkennen des eigenen psychologischen Themas	173
Aus dem »Spiel« aussteigen	179
Das Selbstwertgefühl stabilisieren	182
Der Schlüssel für die Veränderung ist Kontakt	188

Die Dinge anders sehen	194
Der Körper hilft durch Bewegung	195
Therapie der Kränkung	197
Mitgefühl und Versöhnung	201
Hoffnung und Gelassenheit	204
Anmerkungen	207
Literatur	213

Einleitung und Dank

Wenn Sie dieses Buch jetzt ungelesen zur Seite legen und ich sehe das, weil ich neben Ihnen stehe, könnte ich gekränkt sein, weil Ihnen mein Werk anscheinend nicht so wichtig ist, dass Sie sich länger damit beschäftigen. Vielleicht würde ich mir Gedanken machen, woran das wohl liegen mag. Möglicherweise spricht es Sie nicht an, oder Sie lehnen es sogar ab. Wenn ich ein kränkbarer Mensch wäre, liefе ich Gefahr, die Ablehnung auf mich zu beziehen, und machte mir Vorwürfe, ein schlechtes Buch geschrieben zu haben. Ich wäre in meinem Selbstwertgefühl gekränkt und würde mich beschämt zurückziehen und mich Ihnen nicht zu erkennen geben. Ich käme in meiner Kränkung sicher nicht auf die Idee, bei Ihnen die Gründe zu suchen, warum Sie das Buch zurückgelegt haben. Obwohl es davon sicher viele gäbe. Vielleicht lesen Sie nie psychologische Bücher oder Ihnen gefällt der Titel nicht oder das Thema berührt Sie so tief, dass Sie sich nicht trauen, etwas darüber zu lesen. In meiner Kränkung käme ich nicht auf diese Gedanken, sondern stellte mich in Frage. Vielleicht würde ich anfangen, Sie aus meiner Kränkungswut heraus abzuwerten, als jemand, der keine Ahnung hat und nicht weiß, was er versäumt, wenn er ein solches Buch einfach beiseite legt. Ich würde Sie für die Ableh-

nung meines Buches als inkompetent verurteilen und Ihnen aus Rache vielleicht wünschen, dass Ihnen auf dem Nachhauseweg die U-Bahn vor der Nase wegfährt. Auf jeden Fall wäre meine gute Laune dahin und ich wäre verletzt.

All das ist natürlich nicht passiert, da Sie ja mein Buch lesen und ich mit Ihnen und mir zufrieden bin. Aber ich hoffe, ich habe Ihnen demonstrieren können, was ich unter Kränkung verstehe. Kränkungen sind psychische Verletzungen, die das Gefühl der Minderwertigkeit, des Versagthabens oder der persönlichen Beleidigung auslösen. Sie berühren direkt unser Selbstwertgefühl, wir fühlen uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden. Daraus kann eine tiefe Verunsicherung unserer Person resultieren, die entweder bewusst oder unbewusst auf Rache sinnt. Eine Kränkung ist wie eine Ohrfeige für die Seele. Sie ist wie ein Schlag ins Gesicht, der uns durch andere versetzt wird und uns einen tiefen seelischen Schmerz zufügt.

Die Auslöser für Kränkungsreaktionen reichen von kleinen Ereignissen wie dem geschlossenen Laden, obwohl wir doch dringend jetzt einkaufen müssen, über Unfreundlichkeiten anderer Menschen bis zur offensichtlichen Zurückweisung, wenn unsere Liebe nicht erwidert wird. In unserem Alltag begegnen wir vielen solchen Ereignissen, die wir gegen uns gerichtet erleben können. Sicherlich gibt es auch vorsätzliche Verletzungen, die uns jemand ganz bewusst zufügt und die uns kränken sollen. Doch auch in diesen Fällen haben wir die Wahl, ob wir die Entwertung und Verletzung zulassen oder ob wir sie abwehren. Denn wir sind Kränkungen nicht hilflos ausgeliefert, sondern wir gestalten sie aktiv mit. Um mich von Ihnen entwertet zu fühlen, weil Sie mein Buch zurückgelegt haben, muss ich meine Leistung und meine Person in Frage stellen. Und das mache ich aktiv. Tue ich das nicht, dann lasse ich die Verantwortung bei Ihnen und suche die

Gründe für die Ablehnung meines Buches nicht bei mir persönlich.

Sicherlich kann ich nicht jeden dazu bewegen, mein Buch zu lesen. Doch ich kann meinen Blick verändern, indem ich mich über die bisherigen Leser freue und das als Anerkennung verbuche. Durch einen Perspektivenwechsel kann dasselbe Ereignis eine neue und für mich befriedigende Bedeutung bekommen.

Meine Ausführungen über Kränkungen, deren Hintergründe und Überwindungsmöglichkeiten illustriere ich anhand von Beispielen aus der Praxis und dem Alltag. Die Geschichten und die Namen der Betroffenen sind selbstverständlich so verfremdet, dass ein Rückschluss auf die jeweiligen Personen nicht möglich ist. Wo es um spezielle Darstellungen geht, habe ich mir die Erlaubnis der Betroffenen für die Veröffentlichung eingeholt.

An dieser Stelle möchte ich allen meinen Klientinnen und Klienten Dank sagen, ohne die ein solches Buch nicht gelingen würde. Zum einen habe ich von ihnen und anhand ihrer Erlebnisse gelernt, was Kränkung bedeutet und wie wir lernen können, damit umzugehen. Zum anderen bietet die Fülle an Geschichten das Material, das für ein solches Buch notwendig ist. Ich hoffe, ihnen mit diesem Buch etwas zurückgeben zu können.

Meine theoretischen Ausführungen und die therapeutischen Beispiele beziehen sich auf die Gestalttherapie und -theorie. Die Gestalttherapie ist eine für Laien recht unbekanntere Therapieform und hier in Kürze natürlich nicht ausreichend zu erläutern. Deshalb nur einige wesentliche Hinweise. In der gestalttherapeutischen Arbeit ist das Ziel, den Klienten einen Zugang zu Teilen von sich zu ermöglichen, die sie »verloren« haben. Häufig handelt es sich dabei um Gefühle, Bedürfnisse und Stärken, die bisher nicht gelebt wurden und die ein Schat-

tendasein fristen. Die gestalttherapeutische Arbeit betont den persönlichen Kontakt zwischen Therapeut und Klient und eignet sich daher besonders gut zur Bearbeitung von Kränkungsreaktionen. Denn diese sind ja immer an einen Kontakt gebunden und finden im Wesentlichen in Beziehungen statt. In der Regel zieht sich der Gekränkte nach dem Kränkungsereignis beleidigt zurück, statt sich mit seinem Gegenüber auseinander zu setzen. Lieber leidet er, als der Realität zu begegnen, die Versagungen zu akzeptieren und sie konstruktiv zu beeinflussen. Und diese konstruktive Auseinandersetzung kann in der Therapie stattfinden.

Das Ziel der gestalttherapeutischen Arbeit ist die Übernahme von Eigenverantwortung, die es ermöglicht, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, statt zu hoffen, ein anderer täte es. In der Therapie werden jene Bereiche des Menschen wieder und neu entdeckt, die ihm Lebensfreude, Zufriedenheit, Kraft und Zuversicht geben. Fähigkeiten, die verschüttet sind, werden freigelegt, um sie nutzen zu können. Von Bedeutung ist auch die Lebensgeschichte des Menschen, da sie der Hintergrund ist, auf dem das gegenwärtige Erleben und Verhalten einen individuellen Sinn erhält. Das Wissen um den eigenen Hintergrund schafft nicht nur Verständnis für die Gegenwart, sondern ist oft Voraussetzung für Veränderungen.

Das Ziel der therapeutischen Arbeit mit Kränkungen kann nicht deren vollständige Überwindung sein, da Kränkungen immer zu unserem Leben gehören. Das Ziel ist, einen anderen Umgang mit Kränkungen zu finden, der weniger zerstörerisch für uns und die anderen ist.

Zum Schluss noch ein großes Dankeschön all den Menschen, die mich in der Zeit des Schreibens unterstützt haben und mir immer wieder Kraft gaben. Dazu gehören meine Lektorin, Dagmar Olzog, die ihre Gelassenheit und Geduld bewahrte, als ich sie brauchte; meine Mutter, die mein Manu-

skript kritisch und liebevoll korrigierte; Dr. Bernd Sprenger von der Klinik Schwedenstein in Pulsnitz danke ich für die kritische Auseinandersetzung und die vielen Anregungen; Inga Schumann-Sorge vom »Arbeitskreis Kritische Gestalttherapie München« danke ich für die freundschaftliche und fachliche Unterstützung; allen, die das Manuskript noch im Entstehen lasen, danke ich. Sie haben mir mit ihren Rückmeldungen Mut gemacht und Ideen zur Verbesserung gegeben. Ich bedanke mich bei allen, die mich mit ihrer Zuversicht unterstützten. Ich bedanke mich auch bei den Teilnehmern des Seminars auf der Tagung der Deutschen Vereinigung für Gestalttherapie DVG 1998, die mit ihrer Lebendigkeit, ihrer Neugier und ihrem therapeutischen Wissen viele wertvolle Gedanken zum Thema Kränkung und deren Überwindung lieferten.

Geschrieben ist dieses Buch sowohl für Männer als auch für Frauen. In einer Untersuchung¹ wurde herausgefunden, dass bezüglich Kränkungsreaktionen kaum Unterschiede zwischen Männern und Frauen bestehen. Beide Geschlechter können durch dieselben Ereignisse gekränkt werden und erleben Kränkungen in ähnlicher Weise. Das bestätigt meine Erfahrung aus der therapeutischen Arbeit und ist Grundlage dieses Buches.

Alltagsphänomen Kränkung

*Die Hoffnung
bleibt immer das Leben.*

Moritz von Uslar

Kränkungen – Verletzte Gefühle

Wer kennt das nicht? Wir gehen erwartungsvoll an die Theaterkasse und just die Person vor uns bekommt die letzten Karten. Im Büro werden wir von einer Kollegin zurechtgewiesen, wie uns ein solcher Fehler unterlaufen konnte. Unser Partner eröffnet uns, dass er eine andere Frau kennen gelernt hat und nun etwas Abstand von uns brauche. Im Briefkasten finden wir ein Schreiben, dass die Stelle, auf die wir uns beworben haben, leider mit jemand anderem besetzt wurde. Wir erfahren, dass eine uns gut bekannte Person ein Fest geplant hat, und wir sind nicht eingeladen. Wir warten vergeblich auf eine Antwort auf unser Päckchen an eine Freundin, der wir ein schönes Geschenk geschickt haben. Wir erleben Distanz zu einem uns vertrauten Menschen und vermissen die bisherige Zuwendung, die uns wichtig ist.

Diese und viele andere Situationen können zu Kränkungen führen. Kränkungen sind mögliche Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Diese Ereignisse, die wir als Entwertung erleben, sind in der Regel Kritik, Zurückweisung, Ablehnung, Ausschluss oder Ignoriertwerden. Die Entwertung betrifft unsere Person, unsere Handlungen oder unsere Bedeutung für einen anderen Menschen. Entwertungen berühren direkt unser Selbstwertgefühl, da wir uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden fühlen. Kränkungen verletzen unser Gefühl, uns als ganz und kohärent zu erleben. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen der Ohnmacht, Selbstzweifeln, Enttäuschung, Schmerz, Wut und Verachtung. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache und Vergeltung. In der Kränkung drücken wir aus: »So will ich das nicht haben, da mach ich nicht mehr mit.«

Kränkungsreaktionen und Selbstwertgefühl hängen eng zusammen und bedingen sich teilweise sogar. Zum einen haben Kränkungen eine Selbstwertschwächung zur Folge und sind verbunden mit Selbstzweifeln und einer Verunsicherung des Identitätsgefühls. Zum anderen sind sehr kränkbare Menschen, die wir im Alltag als »empfindlich« einstufen würden, häufig Menschen mit einem eher labilen Selbstwertgefühl. Sie reagieren schnell beleidigt, ziehen sich schon bei geringsten Anlässen zurück und sind für einige Zeit nicht mehr ansprechbar. Sie gelten zwar nicht als psychisch krank, leiden jedoch unter erheblichen Nichtigkeitsgefühlen, sind oft sogar chronisch gekränkt und führen Demütigung teilweise durch ihr unsicheres Auftreten selbst herbei, indem sie andere zu taktlosen Bemerkungen herausfordern.¹ Allein durch einen falschen Ton in der Stimme, ein barsches Wort oder eine hochgezogene Augenbraue können sie massiv in ihrem Selbstwertgefühl verletzt

werden. Das Gegenüber weiß manchmal gar nicht, was los ist, spürt jedoch, dass es diesen Menschen in irgendeiner Weise getroffen hat.

Elke Mann, eine Klientin von mir, verschwand von einem Tag auf den anderen, ohne dass ich mir erklären konnte, was passiert war. Schließlich rief sie mich dann an und sagte, sie wolle die Therapie beenden. Wir vereinbarten einen Termin, bei dem wir alles besprechen wollten. 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 viel besser aussah. Das beeinträchtigte ihr Selbstwertgefühl dermaßen, dass sie dachte, ich müsse die andere selbstverständlich mehr mögen als sie und deshalb 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 so weit gestärkt, dass sie sich mit mir auseinander setzen 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.

Einen Menschen mit einem stabilen Selbstwertgefühl, den wir selbstbewusst nennen würden, werden wir nicht so leicht kränken können. Negative Botschaften von seinem Gegenüber wird er zum einen nicht so sensibel wahrnehmen, zum anderen nicht sofort auf sich beziehen und damit nicht in demselben Maße verunsichert werden. Der Umgang mit diesen Menschen ist zweifelsfrei einfacher, wir müssen nicht so Acht geben, etwas Falsches zu sagen oder zu tun. Dennoch, kränkbar ist jeder Mensch, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß.

Kränkungen gehören zum Leben, wie auch der Angriff auf unser Selbstwertgefühl einen Teil unseres alltäglichen Erlebens ausmacht. Wir werden kritisiert, abgelehnt, ausgeschlossen, verlassen und zurückgewiesen. Ebenso werden wir auch geliebt, angenommen, gewollt und gelobt. Doch eben nicht immer. Die Auseinandersetzung mit Zurückweisungen bleibt niemandem erspart, so gerne wir das auch hätten.

Kränkungsreaktionen werden subjektiv als Ohnmacht, Wut, Verachtung, Enttäuschung und Trotz erlebt. Dahinter sind Gefühle von Schmerz, Angst und Scham verborgen, die oft weder gespürt noch ausgedrückt werden. Stattdessen wendet sich die Kränkung meist in Form von Gewalt gegen den »Täter«. Die Wut und Verachtung sind gleichsam Schutzreaktionen vor dem Schmerz der Verletzung. Ihr Ziel ist es, die schmerzliche Gekränktheit zu beenden und zu neutralisieren.

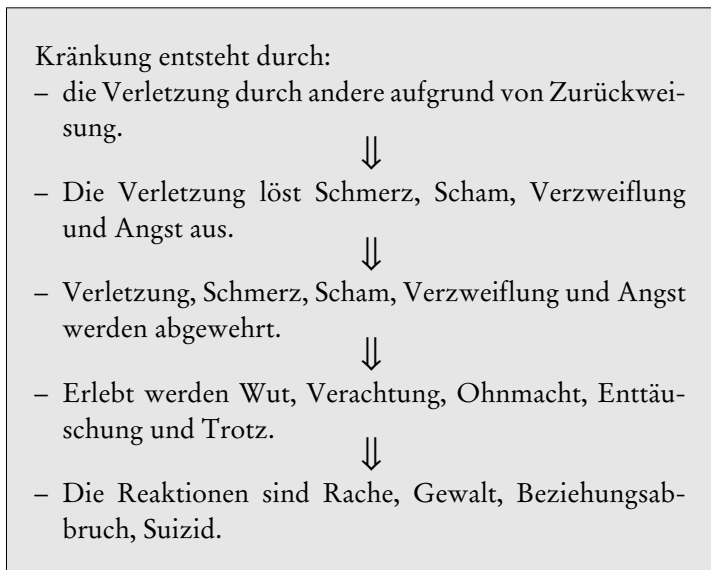


Abb. 1: Kränkungszyklus

Neben Kränkungen durch andere gibt es auch Selbstkränkungen, die durch Selbstentwertungen gekennzeichnet sind. In diesen Fällen wertet sich eine Person selber ab und spielt ihre Wichtigkeit für sich und andere herunter. Menschen kränken sich beispielsweise selbst, indem sie ihre Ansprüche so hoch schrauben, dass sie nicht erfüllbar sind und sie mit dem ständigen Gefühl leben, nicht zu genügen. Sie kränken sich jedoch auch, wenn sie zu hohe Erwartungen an die Welt und andere Menschen stellen und auf diese Weise ständig enttäuscht werden. Die Aggression als Reaktion auf die Selbstkränkung richten sie gegen sich selbst in Form von Beschimpfung, schlecht mit sich umgehen bis hin zur Selbstverletzung. Nach außen hin zeigen sie sich trotzig und abwertend.

Was macht Kränkungen aus?

Im Rahmen meiner psychotherapeutischen Arbeit wurde mir deutlich, dass viele zwischenmenschliche Probleme auf Kränkungen zurückzuführen sind. Missverständnisse, Meinungsverschiedenheiten, Streit und Beziehungsabbrüche beruhen oft darauf, dass ein Mensch sich durch einen anderen Menschen gekränkt fühlt, diese Kränkung jedoch entweder nicht bewusst wahrnimmt oder sie aktiv verdrängt. Was bleibt, ist Wut, Verachtung und Groll gegen »diesen Menschen«, der einem »so etwas« antut. In der Folge wollen wir mit »so einem« nichts mehr zu tun haben: »Der ist für mich gestorben.« Anderen gegenüber sprechen wir schlecht über diesen Menschen, schimpfen über ihn und sinnen eventuell auf Rache, die ihn ebenso verletzen soll, wie wir uns verletzt fühlen. Auch wenn wir mit dem Kränkenden nichts mehr zu tun haben, sind wir doch innerlich noch mit ihm beschäftigt und das oft heftiger und län-

ger, als uns lieb ist. Die unerledigte Kränkungsreaktion bindet uns an ihn in einer unangenehmen und belastenden Weise.

Öffentlich bekannt werden hauptsächlich jene Kränkungen, die zu gewaltsamen Auseinandersetzungen wie Schlägereien, Morden und Kriegen führen. In der Zeitung können wir von unzähligen Morden aus Eifersucht, Rache oder Verlassenheit lesen.

An einem Tag wurde in der Zeitung² gleich von zwei Gattenmorden berichtet, von Männern, die ihre Frauen umbrachten, weil sie es nicht ertrugen, von ihnen verlassen zu werden. Christian Pfeiffer³ nennt das Verlassenwerden den Hauptgrund dafür, warum Frauen von ihren Männern getötet werden: »Der gefährlichste Mann für eine Frau sei der Ehemann« und am allergefährlichsten werde er, wenn die Frau sich von ihm abwendet. Die Kränkung durch Verlassenwerden kann so tief gehen, dass die Rache mörderisch ausfällt. Immerhin beträgt die Tötungsrate unter Eheleuten 200 bis 250 Fälle im Jahr, also vier bis fünf pro Woche.

Schüler in den USA richteten in einer Schule ein Blutbad an. Sie waren Außenseiter, fühlten sich abgelehnt, nicht verstanden und nicht anerkannt. Sie waren gekränkt in ihrem Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit.

Vermutlich aus Rache für seine Verluste bei Börsenspekulationen erschoss ein amerikanischer Amokläufer neun Menschen an seiner ehemaligen Arbeitsstätte und verletzte zwölf weitere. Zuvor hatte er seine Frau und seine beiden Kinder erschlagen und tötete sich selbst, als er von der Polizei gefasst wurde. Der erweiterte Suizid⁴ war für ihn wohl der letzte Ausweg aus unerträglichen Kränkungen.

In manchen Fällen wird die Gewalt überhaupt nicht nach außen gerichtet, sondern die Gekränkten ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück und richten ihre aggressive Energie gegen sich selbst. Die äußerste Form ist dabei der Suizid. Die