

dtv

Kränkungen erleben wir immer wieder, sie lassen sich im Alltag kaum vermeiden. Umso wichtiger ist es, sie nicht in jedem Fall persönlich zu nehmen. Bärbel Wardetzki zeigt, wie wir uns gegen seelische Verletzungen besser wehren und sie schneller überwinden können. Durch viele praktische Übungen lernen wir unsere vielschichtigen Verhaltensmuster kennen, erforschen unsere Bedürfnisse und identifizieren unseren »wunden Punkt«, das heißt den Punkt, an dem wir besonders verletzbar sind. Mithilfe eines persönlichen Kränkungsmodells entdecken wir, wann wir zur Aggression, wann zur Depression neigen, und vor allem wie es uns gelingt, unsere Selbstachtung von Kränkungen nicht untergraben zu lassen. In einem von der Autorin zusammengestellten »Erste-Hilfe-Koffer« finden wir schließlich alles, was uns im Falle einer aktuellen Kränkung vor selbstzerstörerischen Reaktionen schützt. Dieses äußerst hilfreiche und praxisnahe Buch weist damit einen für jeden von uns gangbaren Weg, um in Zukunft weniger kränkbar zu sein.

Bärbel Wardetzki, geboren 1952, Diplom-Psychologin, arbeitete neun Jahre in der Psychosomatischen Klinik Bad Grönenbach mit den Schwerpunkten Essstörungen und Sucht. Heute ist sie in München als Psychotherapeutin, Supervisorin und in der Fortbildung tätig. Sie ist Autorin erfolgreicher Sachbücher. Bei dtv erschien ihr Bestseller »Ohrfeige für die Seele«.

Bärbel Wardetzki

Mich kränkt so schnell keiner!

Wie wir lernen, nicht alles
persönlich zu nehmen

dtv

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher
www.dtv.de**

Von Bärbel Wardetzki
sind bei dtv außerdem lieferbar:
Ohrfeige für die Seele
Kränkung am Arbeitsplatz
Blender im Job



Ungekürzte Ausgabe 2005
12. Auflage 2017
dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.
© 2001 Kösel-Verlag GmbH & Co., München
Illustrationen: Dorothea Cüppers, Kassel
Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen
Umschlagbild: Ausschnitt aus dem Gemälde ›Sinnende‹ (1917)
von Gabriele Münter (VG Bild-Kunst, Bonn 2017/
Städtische Galerie im Lenbachhaus)
Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen
Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier
Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34173-8

Inhalt

Einleitung	9
Danksagung	13
Veränderung ist möglich	15
Veränderung beginnt bei uns	15
Veränderung geschieht mehrdimensional	18
Vom Nachahmen zur Einsicht	22
Das Paradox der Veränderung	27
<i>Veränderung heißt nicht, anders zu werden als Sie sind</i>	27
<i>Der Weg der Veränderung geht über Erleben und</i>	
<i>Selbstannahme</i>	29
<i>Solange man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer</i>	30
<i>Das Ziel der Veränderung ist Ganzheit</i>	31
Erleben von Alltagskränkungen	33
Vor der Veränderung kommt das Erleben	33
Was ist Kränkung?	33
Was kränkt Sie?	36
<i>Die Situation</i>	37
<i>Die Menschen</i>	39
<i>Die persönliche Kränkungsverarbeitung</i>	40

Das Kränkungserleben	45
<i>Was fühlen Sie in der Kränkung?</i>	46
<i>Wie hängen Bedürfnisse und Kränkung zusammen?</i>	48
<i>Sie wollen alles oder nichts</i>	51
<i>Sie denken sich kränkbar</i>	54
<i>Wie verhalten Sie sich in der Kränkung?</i>	59
<i>Auch der Körper ist gekränkt</i>	61
<i>Übung »Körperhaltung«</i>	61
Das Kränkungserleben hat zwei Dimensionen	70
Das Kränkungsmodell	76
Was geschieht mit Ihnen in der Kränkung?	83
<i>Übung: »Wer bin ich?«</i>	86
<i>Übung: Überwindung von Selbst- und Fremdwertungen</i>	92
<i>Übung: Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Depression,</i>	
<i>Ihrer Aggression und Ihrer Selbstachtung</i>	95
Ihr persönliches Kränkungsmodell	98
Sie und Ihr gekränktes/kränkbares Gegenüber	102
<i>Übung: Die Rolle des Gekränkten übernehmen</i>	107
Überwindung von Kränkungen	108
Ziele der Veränderung	108
<i>Was hindert Sie, Ihre Ziele zu verwirklichen?</i>	113
Aus der Kränkung aussteigen	115
<i>Entscheidung</i>	115
<i>Wie kann die Entscheidung getroffen werden?</i>	117
<i>Stellen Sie den Zugang zu Ihren Bedürfnissen und</i>	
<i>Gefühlen her</i>	118
<i>Zugang zur Selbstachtung und Selbstsicherheit</i>	121
<i>Nicht in die Kränkung einsteigen</i>	122
<i>Eine Therapiesitzung</i>	123

Übungen zur Stärkung der Selbstachtung	128
<i>Opferspiele verändern</i>	129
<i>Täterspiele verändern</i>	132
<i>Grenzen ziehen</i>	134
<i>Stärken in den Schwächen finden</i>	137
<i>Positive Einstellungssätze</i>	140
<i>Pluspunkte sammeln</i>	143
Lösungsorientiert denken	145
<i>Die Perspektive wechseln</i>	145
<i>Nachfragen statt Unterstellungen machen</i>	146
<i>Abwehr vorsätzlicher Kränkungen</i>	146
Verhaltensalternativen	147
<i>Modell-Lernen</i>	147
<i>Unterscheiden zwischen ehemaligen und aktuellen Ereignissen</i>	148
<i>Welche Verhaltensweisen führen Sie aus der Kränkungsreaktion?</i>	150
Körperliche Unterstützung	152
<i>Das bewusste Atmen</i>	152
<i>Stärkungs- und Ausgleichsübungen</i>	153
<i>Erdungsübungen</i>	158
Erste-Hilfe-Koffer	159
Versöhnung	166
Die spirituelle Dimension für die Überwindung von Kränkung	168
 Anmerkungen	 171
 Literatur	 173

Einleitung

Prima, Sie haben sich nicht durch die junge Frau auf dem Buchumschlag kränken lassen, obwohl Sie ein *Mann* oder schon *über vierzig* sind. Dieses Buch richtet sich nämlich an alle, die weniger unter Kränkungen leiden und auf ihre Rolle der »beleidigten Leberwurst« verzichten wollen.

Wissen Sie eigentlich, woher der Begriff »Beleidigte Leberwurst« stammt? In der Berliner Morgenpost stand dazu Folgendes: »Die Leber galt in alten Zeiten als Sitz der Lebenssäfte und damit auch der Gefühle, Temperamente und Empfindungen, ja sogar des Gewissens. Man ging davon aus, dass sich Zorn, Ärger, Angst und Groll in der Leber anstauen.« Und mit diesen Gefühlen haben wir es bei Kränkungen ja zu tun. Wenn jemandem »eine Laus über die Leber gelaufen ist«, grollt er und ist im schlimmsten Fall beleidigt.

In meinem Buch *Ohrfeige für die Seele* habe ich ausführlich über dieses Phänomen der Kränkungen und ihrer psychologischen Hintergründe geschrieben. In dem vorliegenden Buch nun will ich noch eingehender die Frage beleuchten, was Sie in aktuellen Kränkungssituationen tun können, um sie zu überwinden.

Das Buch ist für interessierte Menschen geschrieben, die mehr über sich und ihre Kränkbarkeit erfahren wollen und Anregungen für einen konstruktiven Umgang mit Kränkungen suchen. Das Ziel des Buches ist, Kränkungsreaktionen besser zu erkennen und damit leichter zu überwinden.

Eine zweite Zielgruppe sind Selbsterfahrungsgruppen. Die Übungen können von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gemeinsam durchgeführt und ihre Ergebnisse diskutiert werden. Da in Gruppen sehr häufig Kränkungen unter den Gruppenmitgliedern entstehen, können aktuelle Konflikte zwischen den Personen direkt angesprochen und bearbeitet werden. Eine sehr hilfreiche und effektive Art, in der aktuellen Situation zu lernen.

Des Weiteren kann das Buch auch Anstöße für die Psychotherapie geben, da viele Symptome, zum Beispiel Sucht, Depressionen oder psychosomatische Störungen, oftmals einen Kränkungshintergrund besitzen und/oder durch Kränkungen ausgelöst wurden.

Das Buch ist in drei Hauptteile gegliedert: Im ersten Abschnitt erkläre ich, was Veränderung überhaupt ist und auf welche Weise sie stattfinden kann. Keine Sorge, es ist nicht zu theoretisch, sondern bereitet Sie auf Ihre praktische Arbeit im zweiten und dritten Teil des Buches vor. Anhand vieler Übungen möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Ihre Reaktionen, die in Kränkungssituationen auftreten, bewusst zu machen und zu verändern. Nicht alle Übungen werden für Sie gleichermaßen hilfreich sein, die einen mehr, die anderen weniger. Je nachdem, wo Ihre Hauptprobleme liegen: entweder mehr im Gefühlsbereich oder in Ihrem Verhalten, in Ihrem Denken beziehungsweise in Ihren Gedanken oder auf der körperlichen Ebene. Zu all diesen Bereichen, die natürlich ineinander spielen, gibt es Übun-

gen, die Ihr Erleben vertiefen und Ihre Erfahrungen erweitern können.

Im dritten Teil des Buches geht es vorwiegend um Hilfen, wie Sie sich bei Kränkungen selber unterstützen und Kraft geben können. Die zentrale Frage dabei ist, ob Sie in Ihren Kränkungsgefühlen verharren oder aus der Kränkung »aussteigen« wollen. Sie haben die Macht und fällen die Entscheidung, was Sie tun oder lassen. Wie Sie es schaffen können, Ihre Kränkungsreaktion zu beenden und in Zukunft weniger schnell gekränkt zu reagieren, das zeigen Ihnen die Übungen und Erläuterungen. Und dass das alles auch noch spannend ist und Spaß machen kann, erleben Sie selbst, wenn Sie sich auf dieses Buch einlassen.

Die Bearbeitung der Fragen und Übungen ist so angelegt, dass Sie in die vorgesehenen Freistellen Ihre Gedanken eintragen können. Sollte Ihnen der Platz nicht ausreichen oder schreiben Sie ungern in ein Buch hinein, dann legen Sie sich doch ein spezielles Heft an, in das Sie all das notieren, was Ihnen bei der Bearbeitung einfällt. Auf diese Weise entsteht ein zweites Werk, nämlich Ihr eigenes Buch der Selbsterforschung.

Danksagung

Danken möchte ich allen, die geholfen haben, an dem Entstehen dieses Buches mitzuhelfen und mir mit ihrer Bereitschaft und Unterstützung zur Seite standen. Da sind zum einen die Mitarbeiter des Kösel Verlages, im Speziellen meine Lektorin Dagmar Olzog. Ich habe einmal mehr ihre ruhige und beständige Begleitung geschätzt. Sie schafft es, mir ohne Kränkung zu sagen, was ihr nicht gefällt und freut sich mit mir über das Gelungene. Es macht viel Spaß, mit ihr zusammen Bücher zu machen, da ich mich in meinen Interessen von ihr unterstützt fühle.

Dank gilt auch meiner Mutter, die immer wieder Fehler findet, die sonst alle übersehen und sich an Stellen Gedanken macht, über die ich einfach drüberlese. Ein herzlicher Dank geht auch an Dr. Kathrin Baumann, eine langjährige und von mir sehr geschätzte Kollegin, deren Anregungen und Korrekturen mir nicht nur hilfreich sind, sondern mich gleichermaßen bestätigen und zum Nachdenken bringen. Dr. Bernd Sprenger möchte ich herzlich danken, da er meine Schreibprozesse seit Jahren begleitet. Seine Rückmeldungen und Kritik beim Entstehen eines jeden Buches sind nicht mehr wegzudenken und ich möchte auch nicht auf sie verzichten.

Für das Lesen und Durcharbeiten des Manuskripts danke ich sehr Elke von Streit. Sie hat sich die Zeit genommen, die Übungen auf ihre Effizienz hin zu prüfen und hat mir mit ihren Erfahrungen aus ihrer Lektüre Mut gemacht.

Und da sind all die Menschen, die im ebenso wichtigen Hintergrund für mich da sind, mich spüren lassen, dass sie mich und meine Arbeit schätzen und mir vermitteln, dass es auch ein Leben außerhalb des Arbeitszimmers gibt. Und nicht zuletzt danke ich allen meinen Klientinnen und Klienten sowie den vielen Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmern, durch die ich Wesentliches über Kränkungen und deren Überwindung gelernt habe. Viele ihrer Gedanken und Erfahrungen sind in dieses Buch geflossen und können auf diese Weise an andere Menschen weitergegeben werden.

Veränderung ist möglich

Veränderung beginnt bei uns

Die meisten, die dieses Buch lesen, möchten etwas verändern. Sie wollen entweder lernen, weniger gekränkt zu reagieren, oder sie leiden unter ihrem kränkbar Partner und fragen sich, was sie tun können, um besser mit ihm oder ihr umgehen zu können. Andere wiederum haben das Ziel, nicht so verletzlich zu sein, nicht gleich zu zeigen, wie schwach sie sich fühlen, wenn sie kritisiert oder angegriffen werden. Manche spüren, dass ihre Kränkungswut negative Folgen für ihre Beziehungen hat und möchten sie besser unter Kontrolle bringen. Viele leiden darunter, dass sich ihr Gegenüber nach einer Kränkung der Auseinandersetzung entzieht und sie »im Regen stehen lässt«. Was sollen sie tun, wie können sie die erlittene Kränkung verarbeiten, wenn der andere zu keinem Gespräch bereit ist?

In all diesen Fällen wollen die Menschen etwas »anders machen« oder »anders sein« als sie sind. Sie wissen selbst, dass eine Veränderung ihres seelischen Erlebens und Verhaltens nicht einfach ist, auch wenn sie sie noch so sehr an-

streben. Allein der Vorsatz, das nächste Mal anders zu reagieren, hilft selten weiter. Im Gegenteil, je krampfhafter Sie versuchen, anders zu sein, umso weniger erreichen Sie Ihr Ziel. Dasselbe trifft zu, wenn Sie mit aller Kraft Ihr Gegenüber verändern wollen. Sie produzieren damit meist nur Widerstand und verstärken auf diese Weise dessen unerwünschtes Verhalten.

Veränderung bedeutet auch nicht, sich einzureden, dass es Sie beispielsweise nicht mehr stört, wenn Ihr Freund oder Ihre Freundin »dicht macht« und nicht auf das eingeht, was Ihnen im Moment wichtig ist. Sobald Sie Ihre Verletzung und Ihren Ärger verleugnen, können Sie sich ihm oder ihr gegenüber zwar gleichgültig geben, weil Sie nicht mehr bewusst wahrnehmen, wie sehr es Sie trifft. Aber es wäre eine Illusion zu glauben, Sie hätten sich dadurch von Ihren unangenehmen Gefühlen befreit. Diese wirken trotz allem und zeigen sich möglicherweise in Magenschmerzen, Schlafstörungen oder Streitereien in der Beziehung. In Wirklichkeit haben Sie mit der Verleugnung lediglich Ihre Gefühle »maskeeiert«. Sie müssen sie nicht mehr spüren und zeigen, aber Sie reagieren weder wirklich gelassener noch können Sie sich besser vor Zurückweisungen schützen. Und beides sollte Ziel einer Veränderung sein.

Eine weitere Schwierigkeit im Zusammenhang mit der Veränderung von Kränkungsreaktionen ist die mangelnde Selbstverantwortlichkeit, die wir für unser Erleben übernehmen. Da Kränkungen durch äußere Ereignisse ausgelöst werden, sehen wir die Ursache unserer Probleme konsequenterweise im Außen. Wenn die Welt anders – das heißt besser – wäre oder die Menschen liebevoller mit uns umgehen würden oder es nicht so viel Ungerechtigkeit und Missgunst gäbe, dann hätten wir auch weniger Anlass, gekränkt zu reagieren. Aus diesem Denken heraus geben wir

den anderen die Schuld an unseren Kränkungen und hindern uns damit, unsere Kränkbarkeit kritisch zu beleuchten und unser Verhalten zu verändern. Stattdessen könnten zwei Impulse erwachsen: Entweder entschließen wir uns, die Welt und die Menschen zu verbessern, oder wir resignieren vor all der Schlechtigkeit. Beides wird jedoch an unserer Kränkbarkeit wenig ändern beziehungsweise sie schlimmstenfalls noch verstärken. Die Veränderung im Außen kann nie so vollständig sein, dass sie weitere Kränkungen verhindert. Und die Resignation bewirkt lediglich eine Verfestigung unseres unangenehmen Zustands.

Ein veränderter Umgang mit Kränkung kann immer nur in uns und durch uns stattfinden. Nur wir können herausfinden, warum wir so verletzt reagieren, was uns zu unserem Wohlbefinden fehlt und welche Gefühle uns veranlassen, den Kränkenden zu verachten und zu verstoßen.

Bei all der individuellen Verantwortung dürfen wir jedoch nicht vergessen, dass es in unserer Gesellschaft kränkende Strukturen gibt, die uns Menschen entwerten oder sogar demütigen. Gesellschaftliche Diskriminierung erleben beispielsweise Frauen, wenn sie für gleiche Arbeit weniger verdienen oder wenn Menschen aufgrund ihrer Behinderungen oder ihrer anderen Nationalität und Hautfarbe nicht dieselben Chancen haben oder sogar mit Gewalt rechnen müssen.

Sich gegen diese kränkenden sozialen Ungerechtigkeiten aufzulehnen, sie gar zu bekämpfen oder lediglich mit

**Ein veränderter Umgang mit Kränkung
findet in der Hauptsache in uns und
durch uns statt.**

ihnen zurechtzukommen, erfordert jedoch auch Selbstverantwortlichkeit im Handeln. Besonders in den Fällen, in denen wir an den Umständen momentan nichts verändern können. Gerade dann müssen wir erst recht dafür Sorge tragen, uns und andere so weit wie möglich vor Verletzungen zu schützen.

Veränderung geschieht mehrdimensional

Veränderungen finden in verschiedenen Bereichen der menschlichen Psyche statt:

- a) der kognitiven: der Art, wie wir denken und Schlüsse ziehen
- b) der emotionalen: wie und was wir fühlen
- c) der körperlichen: dem Erleben unseres Körpers, unserer Bewegungen, Haltung, Mimik, Verspannungen, Atmung etc.
- d) dem Verhalten: wie wir mit uns und anderen umgehen, ob wir uns innerhalb der Gemeinschaft bewegen oder uns isolieren etc.
- e) der geistig-spirituellen: der Seins- und Sinnsuche.

Probleme durch Kränkungen und Kränkbarkeit bilden sich auf jeder dieser Ebenen ab. Mit Kränkungen sind spezielle kognitive (gedankliche) Prozesse und emotionale (gefühlsmäßige) Reaktionen verbunden. Ebenso reagiert der Körper in Kränkungssituationen auf eine bestimmte Art und Weise und unser Verhalten folgt individuellen Mustern, die im Wesentlichen aus der persönlichen Geschichte eines Menschen und seinen speziellen Erfahrungen resultieren. Wenn Sie erkennen, welche spezifischen Reaktionen bei Ih-

nen in den vier Bereichen auftreten, dann haben Sie auch die Möglichkeit, sie zu verändern.

Der kognitive Bereich bezieht sich hauptsächlich auf die Art des Wahrnehmens und Denkens. Unsere Vorstellungen, Begriffe, Einstellungen und Urteile, die wir über uns, andere Menschen und die Welt haben, sind aus vergangenen Erfahrungen entstanden und bestimmen unser gegenwärtiges Verhalten und Fühlen. Gehen wir beispielsweise davon aus, dass andere Menschen uns Böses wollen, so werden wir hauptsächlich das Negative an den anderen wahrnehmen und uns in ihrer Gegenwart unwohl fühlen. Wir werden bestimmte Annahmen ausbilden, mit deren Hilfe wir Ereignisse interpretieren. »Wenn jemand z.B. alle seine Erfahrungen unter dem Gesichtspunkt interpretiert, ob er tüchtig und allen Aufgaben gewachsen ist, so ist sein Denken von dem Schema beherrscht: Wenn ich nicht alles perfekt mache, bin ich ein Versager. Folglich fragt er sich, ob er bestimmten Situationen gewachsen ist, auch dann, wenn solche Situationen in keinem Zusammenhang mit seiner persönlichen Tüchtigkeit stehen.«¹

Die Einstellung zu uns und den Dingen des Lebens prägt das, was wir wahrnehmen und wie wir es werten. Schon der griechische Philosoph Epiktet schrieb vor fast zwei Jahrtausenden im Enchiridion: »Die Menschen werden nicht durch die Ereignisse, sondern durch ihre Sicht der Ereignisse beunruhigt.«

Wenn Sie Ihre mit der Kränkbarkeit verbundenen individuellen Einstellungen und Denkmuster herausfinden, können Sie lernen, Kränkungssituationen anders zu sehen und einzuschätzen, um dadurch womöglich weniger unter ihnen zu leiden.

Im emotionalen Bereich geht es bei Kränkungen um vier Grundgefühle: den Schmerz, die Angst, die Scham und

die Wut. Doch statt diese Gefühle wahrzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen, versuchen wir sie zu verdrängen und ersetzen sie durch Beleidigtsein, übermäßigen Zorn und Racheimpulse. Ebenso verhindern wir zu spüren, was wir brauchen und wovor wir uns fürchten.

Der Körper wird sowohl von unseren Gedanken als auch von unseren Gefühlen beeinflusst und wirkt zugleich auf diese zurück. Nehmen Sie als Beispiel für eine körperliche Reaktion Ihren Atem: Wenn Sie ganz schnell und kurz atmen, dann werden Sie spüren, dass Ihre innere Erregung steigt, Ihre Muskeln sich verspannen und ängstliche Gedanken auftauchen können. Atmen sie dagegen tief und langsam ein und aus, dann werden Sie ruhiger und entspannen sich. Dadurch beruhigen sich meist auch Ihre Gedanken, Ihre Muskeln entspannen sich und Sie werden innerlich zufriedener. Unsere Kränkungsreaktionen sind begleitet von körperlicher Anspannung, einem flachen oder stockenden Atmen, hektischen oder verkrampften Bewegungen und einem Gefühl von erheblichem Unwohlsein.

Das Verhalten im Zusammenhang mit Kränkungen bezieht sich im Wesentlichen auf unser soziales Verhalten, da Kränkungen in der Hauptsache ein Beziehungsgeschehen sind. Alle Reaktionen von Beleidigtsein, Sich-abwenden, Rache, Schreien, Weinen, Schimpfen, Schweigen, »Dichtmachen«, Beziehungsabbruch und Gewalt sind Antworten auf den Kränkenden. Es gibt jedoch als Reaktion auf erlittene Demütigung oder Verletzung auch Verhaltensweisen, die uns selbst schädigen. Darunter fallen alle Suchtexzesse, Selbstverletzungen oder auch Suizid.

Da alle Bereiche, der Körper, die Gefühle, die Gedanken und das Verhalten, zusammenhängen, hat natürlich auch die Veränderung in einem Bereich Einfluss auf die anderen. Wenn wir lernen können, in Kränkungssituationen lang-