



FRANK-M. STAEMMLER

Kränkungen

Verständnis und Bewältigung
alltäglicher Tragödien

Kränkungen auf die Spur kommen

Wer die Zusammenhänge richtig versteht, überwindet übliche Reaktionsmuster und Gefühle von Verletzung bei sich und anderen. Ein Gespräch mit dem Diplom-Psychologen Dr. Frank-M. Staemmler.

Menschen, die in ihrem beruflichen oder privaten Alltag Kränkungen erleben, leiden meist sehr darunter. Und zuweilen kann das Leiden an solchen Kränkungen sogar so heftig werden, dass es in körperliche Erkrankungen mündet. Das muss nicht sein.

natürlich gesund und munter: Herr Dr. Staemmler, das menschliche Miteinander ist vielfach von Enttäuschungen, von kleinen oder großen Kränkungen geprägt. Warum fühlt man sich eigentlich gekränkt?

Frank Staemmler: Wer sich gekränkt fühlt, verarbeitet eine Verhaltensweise eines anderen Menschen als Enttäuschung seiner Erwartungen: Er oder sie vermisst zwischenmenschliche Beachtung oder Anerkennung, erlebt einen Angriff auf seinen Selbstwert. Ob dabei ein Gefühl der Kränkung entsteht, ist davon abhängig, wie die betroffene Person selbst die fragliche Handlung oder Aussage der anderen Person deutet.

Verursacher einer Kränkung ist also nicht derjenige der kränkt, sondern derjenige, der sich gekränkt fühlt? Ist das nicht etwas zu einseitig gedacht?

Wenn man denen helfen will, die Kränkungen erleben, muss man die Situation aus ihrer Perspektive sehen. Dazu gehört auch, dass Kränkungen oftmals durch scheinbar triviale Anlässe hervorgerufen werden – häufig zur großen Überraschung derer, die sie mit ihrem Verhalten ausgelöst haben. So habe ich selbst vor kurzem erlebt, dass ein Bekannter,

den ich zu einem Fest nicht eingeladen hatte, weil ich dachte, dass er nicht zu den eingeladenen Personen passte, sich von mir gekränkt fühlte. Er glaubte, er sei mir nicht mehr wichtig. Das Beispiel zeigt: Es ist nicht die Handlung (die ausgebliebene Einladung), die darüber entscheidet, wie sich jemand fühlt, sondern die Art und Weise, wie diese Handlung interpretiert wird. Man kann das an einem entsprechenden Gegenbeispiel sehen: Einer meiner anderen Bekannten, den ich auch nicht eingeladen hatte, war froh, nicht kommen zu ‚müssen‘, weil er Menschenmengen scheut und es vorzieht, mit mir allein einen Abend zu verbringen.

Gibt es aus Ihrer Sicht typische Reaktionsmuster auf empfundene Kränkungen?

Die in unserer Kultur weit verbreiteten Reaktionsmuster beruhen auf einer ebenso einfachen wie irreführenden Annahme. Danach ist derjenige, der dem anderen einen „Kränkungsanlass“ liefert, in der Regel der böse ‚Täter‘, und der, der sich gekränkt fühlt, das arme ‚Opfer‘. Die Reaktionsmuster, die sich daraus ableiten, lassen sich dabei grob in zwei Kategorien unterteilen: den beleidigten Rückzug und den aggressiven ‚Gegen‘-Angriff.

Beim Rückzug geht der Betroffene nicht nur ‚in Deckung‘, um sich von der erlebten Kränkung zu erholen, bzw. um sich möglichen weiteren Kränkungen zu entziehen, sondern er reagiert oft auch depressiv oder stimmt der kränkenden Botschaft sogar mehr oder weniger zu. Das heißt, er wendet ►



das Erlebte gegen sich selbst, bis hin zu einer psychischen oder körperlichen Erkrankung. Beim ‚Gegen‘-Angriff, also bei der Interpretation, dass die Kränkung ein Angriff sei, attackiert er den Verursacher, um den Ausgangspunkt der Kränkung unschädlich zu machen. Das kann durch direkte verbale oder auch physische Gewaltanwendung geschehen, aber auch durch arrogante Entwertungen oder auf indirektem Weg durch Intrigen und Tratsch.

Gibt es „Rezepte“ dafür, wie man vermeidet, bei empfundenen Kränkungen krank zu werden oder aggressiv zu reagieren?

Von „Rezepten“ möchte ich in solchen Zusammenhängen lieber nicht sprechen; das wirkt zu vereinfachend. Aber es gibt durchaus eine Reihe von Empfehlungen, die den Betroffenen helfen können. Auch wenn es Sie vielleicht verblüfft: Meine erste Empfehlung ist, die eigene Interpretation einer vermeintlichen Kränkung zu hinterfragen, da man in der Re-

einander bringen.“ Für das dann nötige klärende Gespräch kann ich empfehlen, es nicht unbedingt sofort zu führen, sondern sich dazu an einem für beide angenehmen Ort zu einer für beide passenden Zeit zu verabreden. Wichtig ist dabei, dass die Beteiligten nicht müde, gestresst oder alkoholisiert, sondern möglichst entspannt, wach und aufmerksam sind. Man kann dann verabreden, dass der eine fünf Minuten lang seine Sicht der Dinge beschreibt, während der andere zunächst einfach nur zuhört und sich darum bemüht, die Perspektive des Sprechenden zu verstehen. Dann findet ein Rollenwechsel statt, sodass auch der zweite die Chance hat, seine Sicht der Dinge zu schildern. Ein solcher Wechsel kann mehrfach wiederholt werden, wobei man einander nicht ins Wort fällt, möglichst nicht argumentiert, sondern jeweils immer nur das eigene Erleben schildert. Auf jeden Fall sollte sich das Gespräch ausschließlich auf den aktuellen Vorgang beziehen: Alte Geschichten hervorzukramen und als Argument zu verwenden ist fast immer unproduktiv!

Dem eigenen Ego weniger Bedeutung zu geben und die Verbundenheit mit anderen Menschen in den Vordergrund zu stellen, trägt dazu bei, souveräner zu werden und sich nicht aus geringfügigen Anlässen gekränkt zu fühlen.

gel nicht genau weiß, wie der andere seine Aussage oder sein Verhalten gemeint hat. Die eigene Deutung, die wesentlich zum Kränkungsgefühl beiträgt, muss nicht zutreffend sein, besonders was die Absichten des anderen betrifft. Viel seltener als angenommen wird, hatte der andere einen bösen Willen! Man sollte sich darum fragen, ob das Verhalten des anderen nicht auch anders interpretiert werden kann. Daher ist es auch sinnvoll, sich erst einmal Zeit zum Durchatmen zu nehmen, wenn ein Kränkungsgefühl entsteht, anstatt gleich in die Luft zu gehen oder sich beleidigt zurückzuziehen. Diese beiden Reaktionsmuster schaden der Beziehung zwischen den beiden Beteiligten oft zusätzlich. Viel günstiger ist es, ein paar Minuten abzuwarten, bis das Kränkungsgefühl etwas abgeklungen ist, und dann, noch bevor man versucht, ein klärendes Gespräch zu führen, irgendetwas zu tun, das zu der Art der Beziehung zwischen den Beteiligten passt und ihre gegenseitige Verbundenheit wieder in den Vordergrund ihrer Aufmerksamkeit rückt. Bei Partnern und Freunden kann das etwa eine leichte Berührung sein, durch die ganz direkt spürbar wird: „Wir gehören zusammen und lassen uns durch ein Missgeschick nicht aus-

Liegen in überwundenen Kränkungen auch Chancen, nahe Beziehungen im Berufsleben oder im familiären Umfeld positiv weiterzuentwickeln?

Im Prinzip ist jedes Kränkungsgeschehen, das die Beteiligten gut miteinander klären konnten, ein Beitrag zur positiven Weiterentwicklung ihrer Beziehung. Beide können daraus etwas über sich und den anderen lernen: Derjenige, der die Kränkung beim anderen ausgelöst hat, kann daraus lernen, wie er sein Verhalten so verändern kann, dass es beim anderen mit geringerer Wahrscheinlichkeit zu einem Kränkungsgefühl kommt. Und derjenige, der sich gekränkt gefühlt hat, kann etwas darüber lernen, wie er seine Interpretationen so verändern kann, dass sie nicht automatisch ein Kränkungsgefühl auslösen. Das Denkmuster in den Kategorien von Täter und Opfer muss hier kritisch betrachtet werden. Wenn die Beteiligten dieses Denkmuster überwinden und lernen, dass Menschen allen Ereignissen eine Bedeutung zuschreiben, die nicht den Ereignissen, sondern ihnen selbst entspringt, und dass jeder Mensch demselben Ereignis in der Regel eine jeweils andere Bedeutung zumisst, ist schon viel gewonnen. Statt Vor-



Dr. phil. Frank-M. Staemmler

Frank-M. Staemmler ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Gestalttherapeut und Supervisor. Der Mitbegründer und Co.-Leiter des Zentrums für Gestalttherapie in Würzburg arbeitet international als Ausbilder für Gestalttherapie. Staemmler ist Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher zu psychotherapeutischen Themen. Sein neuestes Buch mit dem Titel „Kränkungen – Verständnis und Bewältigung alltäglicher Tragödien“, ist im Klett-Cotta Verlag erschienen.

würfen, Schuldzuweisungen und Distanzierung ergibt sich dann die Möglichkeit von Verständnis, besserem Kennenlernen und Verbundenheit. Und natürlich stärkt jede Krise, die man überwunden hat, die Zuversicht, dass schwierige Situationen solidarisch zu bewältigen sind. Das fördert das Selbstvertrauen in die eigene Kompetenz zur Problembewältigung sowie die Tragfähigkeit der Beziehung.

Wie könnten solche Entwicklungsschritte aussehen?

Neben den eher kurzfristigen Maßnahmen, die man ergreifen kann, um den Schaden einer aktuellen Kränkung zu begrenzen, kann man aus einer empfundenen Kränkung auch längerfristige, individuelle Maßnahmen ableiten. Wer sich sehr leicht oder häufig gekränkt fühlt, kann sich nach dem gemeinsamen Nenner in den Interpretationen fragen, mit denen er immer wieder dazu beiträgt, Kränkungen zu erleben. Hier liegt ein großer Vorteil der oben erwähnten Einsicht, dass Kränkungen mehr mit den eigenen Deutungen als mit dem Verhalten der anderen zu tun haben. So neigen zum Beispiel Menschen mit einem labilen Selbstwertgefühl dazu, schon geringfügige Anlässe von Nicht-



beachtung oder gar von Kritik als persönliche Herabsetzungen zu verarbeiten und dann gekränkt zu reagieren. Wer ein leicht irritierbares Selbstwertgefühl als einen solchen gemeinsamen Nenner in mehreren Fällen erlebter Kränkungen ausfindig gemacht hat, kann sich darum bemühen, sein Selbstwertgefühl längerfristig zu stabilisieren. Für solche Bemühungen braucht man allerdings oft eine fachkundige psychotherapeutische Begleitung, die man sich dann ohne Zögern suchen sollte.

Wer bemerkt, dass er häufig bei anderen Menschen Kränkungen auslöst, kann auch bei sich nach dem gemeinsamen Nenner in seinen entsprechenden Verhaltensweisen suchen und sich dann darum bemühen, an diesem Verhaltensmuster etwas zu verändern. Hier sind interessierte Fragen an die Betroffenen oft ein hilfreiches Mittel, sich selbst auf die Spur zu kommen, etwa die Frage: „Was wirkt an meinem Verhalten auf dich so, dass du auf die Idee kommst, ich sei nicht angemessen respekt- oder taktvoll?“

In Ihrem neuen Buch zum Thema Kränkungen spannen Sie den Bogen jedoch noch weiter.

Mir ist es wichtig, einen Gedanken, der in unserer Kultur leider viel zu wenig bekannt ist, zum Ausdruck zu bringen. Und das ist der Zusammenhang zwischen einerseits dem, was man das „Ego“ eines Menschen nennt, und andererseits seiner Kränkbarkeit: Je wichtiger man sich selbst nimmt und je intensiver man das eigene Empfinden, die eigenen Ansichten und die eigene Anschauung für etwas Besonderes oder besonders Wertvolles hält, desto anfälliger ist man dafür, sich gekränkt zu fühlen, sobald andere Menschen und andere Meinungen oder auch Religionen gleichermaßen ihren Platz für sich in Anspruch nehmen. Besonders zu sein heißt auch, sich abzusondern; Individualismus bedeutet immer auch das Getrenntsein von den anderen. Dem eigenen Ego weniger Bedeutung zu geben und stattdessen die Verbundenheit mit anderen Menschen in den Vordergrund zu stellen, hat daher nicht nur für die Beziehungen mit anderen große Vorteile, sondern trägt auch dazu bei, souveräner zu werden und nicht schon aus geringfügigen Anlässen gekränkt zu sein. Eine solche Relativierung des Ego, die übrigens in vielen spirituellen Traditionen ein wichtiges Element darstellt, ist daher heilsamer als die Betonung des eigenen Ego und seine Verteidigung. Aber man muss sich dafür nicht unbedingt irgendeiner Spiritualität oder einer Religion verschreiben. Die Relativität des eigenen Ego erkennt auch jeder, der über sich selbst lachen kann. /Das Gespräch führte Dr. Frieder Stein