DR. DORIS WOLF

Ab heute kränkt mich niemand mehr

101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen

PAL

Gelassen und selbstsicher auf Kritik reagieren lernen

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren steht der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über http://dnb.d-nb.de

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München
www.palverlag.de
ISBN 978-3-923614-79-0
15. Auflage 2022
Alle Rechte vorbehalten

Bild Umschlag: © by-studio - stock.adobe.com

Dr. Doris Wolf ist Psychologin und arbeitet seit über 40 Jahren als Psychotherapeutin in eigener Praxis. Sie hat zahlreiche Ratgeber zu psychologischen Themen geschrieben, die allesamt zu Bestsellern geworden sind, und ist Autorin des *Lebensfreude-Kalenders*, der meistgekaufte Kalender im deutschsprachigen Raum. Mehr Informationen unter: www.doriswolf.de

Die Ratschläge dieses Buches sind von der Autorin und vom Verlag sorgfältig geprüft. Autorin und Verlag können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus. Dieser Ratgeber ersetzt keine therapeutische Behandlung.

Covergestaltung: Karin Etzold
Gesamtgestaltung: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München
Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11574-2201-1003

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

Teil I Kränkung und emotionale Verletzung verstehen 15

1 Kränkung – was ist das eigentlich?
Ein Versuch, Kränkung zu beschreiben 15

2 Wo stehe ich im Augenblick? 26

3 Warum bin ich verwundbar?
Ursachen für die Empfindlichkeit 47

4 Meine Empfindlichkeit – kann ich sie auch positiv sehen? 78

5 Meine Empfindlichkeit – Was beschert sie mir an Nachteilen? .. 81

6 Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an? 87

Teil II Strategien der Bewältigung 93

7 Welches Ziel will ich mir auswählen? 95

8 Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken? 112

9 Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen? 127

10 Wie kann ich mein Verhalten steuern? 202

11 Wie schütze ich mich vor „giftigen“ Menschen und vor Kritik? ... 223

12 Loslassen alter Kränkungen 242

13 In der Rolle des Kränkenden 269

14 Mein Aktivitätsplan 274

Schlusswort 278

Kostenlose Hilfen im Internet 282

Einleitung

Herzlich willkommen, liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich, dass wir uns heute begegnen dürfen. Der Anlass unserer Begegnung mag für Sie zunächst wenig erfreulich erscheinen. Wer will sich letztlich schon gerne mit dem Gefühl der Kränkung beschäftigen? Wer gibt schon gerne zu, verletzt worden zu sein? Wer möchte sich schon freiwillig mit seinen Gefühlen, nicht angenommen oder nicht wertgeschätzt zu werden, befassen? Doch es lohnt sich für Sie, sich mit diesen Gefühlen bewusst auseinanderzusetzen. Sie werden sehen, es gibt sehr viel Hilfreiches für Sie in diesem Buch zu entdecken. Sie können sich aus Ihrer Opferrolle befreien. Sie werden erleben, dass der Kontakt zu anderen Menschen Ihnen (wieder mehr) Spaß machen kann. Sie können sich selbst mehr innere Stärke verschaffen. Wir treffen uns wegen Ihrer Verwundbarkeit und werden uns trennen, wenn Sie das Gefühl haben, weniger angreifbar zu sein. Viele Gründe gibt es, weshalb Sie zu meinem Ratgeber gegriffen haben könnten.

Führte Sie einfach die Neugierde zu meinem Buch? Oder möchten Sie generell gerne ein dickeres Fell und mehr Souveränität? Leiden Sie stark darunter, schnell gekränkt zu sein und aus der Fassung zu geraten? Oder gibt es vielleicht traumatische Erfahrungen mit anderen Menschen in ihrem Leben, die bis heute an Ihnen nagen? Waren diese Verletzungen vielleicht so stark, dass es Sie vollkommen aus der Bahn geworfen hat, Sie den Kontakt zu dieser einen Person oder sogar den meisten Menschen abgebrochen haben? Leiden Sie heute noch unter Schlafstörungen, Kopf- oder Magenschmerzen, weil Sie die Erfahrung von damals

einfach nicht wegstecken und ablegen können? Haben Sie möglicherweise das Vertrauen in andere Menschen im allgemeinen verloren und sich voller Selbstmitleid in eine innere Höhle zurückgezogen? Denken Sie, dass Sie zu gut für diese Welt sind und andere Sie immer nur mit Füßen treten werden? Sind Sie von Menschen umgeben, die es anscheinend darauf abgesehen haben, Sie klein zu machen und zu demütigen?

Möchten Sie an sich arbeiten, weil sich wegen Ihrer starken Wutausbrüche und Ihrer scheinbaren Arroganz schon alle Freunde von Ihnen zurückgezogen haben – und in Wirklichkeit steht dahinter eine große Verletzlichkeit? Leiden Sie unter Schuldgefühlen, weil Sie den Eindruck haben, andere zu häufig zu kränken?

Oder haben Sie leicht kränkbare Menschen im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis, deren Reaktionen Sie besser verstehen wollen? Wollen Sie wissen, wie man trotz ihrer großen Empfindlichkeit eine gute und stabile Beziehung mit ihnen aufbauen kann? Oftmals gelangen wir ja sehr leicht in einen Kreislauf von Kränkung und „Gegenkränkung“. Der andere fühlt sich verletzt und schlägt zurück, woraufhin wir uns verletzt fühlen.

Was auch immer Sie zu mir führte, ich möchte Ihnen Wege aufzeigen, auf denen Sie wieder zu Selbstsicherheit gelangen, Ihr Gleichgewicht finden und es auch den überwiegenden Teil der Zeit behalten können. Sie können lernen, sich nicht durch den negativen Sog anderer hinabziehen zu lassen. Sie können wieder Freude dabei empfinden, mit anderen Menschen zusammen zu sein.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Der wichtigste Leitsatz meines Buches lautet:
Sie haben Einflussmöglichkeiten. Sie sind nicht das hilflose Opfer anderer Menschen.

Wann immer Sie sich seelisch verletzt fühlen, tragen Sie auch selbst etwas dazu bei. Ihr Gegenüber wirft den Stein und Sie fangen ihn bereitwillig auf. Nur weil Sie an dem gesamten Vorgang des Verletzt-Werdens aktiv beteiligt sind, können Sie auch aus dem Spiel aussteigen. Das ist Ihre große Chance.

Mein Buch ist in zwei Teile gegliedert.
In **Teil I** werden wir herausfinden, was Kränkung überhaupt ist und warum manche Menschen empfindlicher reagieren als andere. Sie werden in einem Fragebogen die Chance haben, Ihre wunden Punkte – dort, wo die „feindlichen Pfeile“ Ihre Seele treffen – genau zu lokalisieren. Wir werden Vorteile und Nachteile unserer Empfindlichkeit ergründen. Außerdem werden wir uns mit den Motiven, weshalb sich andere Menschen in einer Weise verhalten, die uns kränken kann, beschäftigen.

In **Teil II** geht es darum, welche vielfältigen Möglichkeiten Sie haben, auf das Verhalten Ihres Gegenübers zu reagieren. Die Verletzung spüren Sie in Ihrem Körper und in Ihrer Psyche, meist zeigt sie sich auch in Ihrem Verhalten. Zum einen können Sie deshalb an Ihren körperlichen Reaktionen ansetzen und lernen, sich zu entspannen. Zum anderen können Sie Ihre Gefühle beeinflussen, indem Sie Ihren Blickwinkel und die Bewertung verändern. Mag sein, dass der andere nur eine Pflaume wirft und Sie diese als Stein missdeuten. Sie verspüren infolgedessen übertrieben starke Angst oder Wut oder verspüren heftigere

Schmerzen, wenn Sie getroffen werden. Es könnte aber auch sein, dass Ihr Gegenüber tatsächlich immer wieder einmal einen Stein wirft und Sie lernen müssen, auszuweichen. Haben Sie es mit einem chronischen Steinewerfer oder Kritiker zu tun, dann ist es vielleicht an der Zeit zu überlegen, wie Sie sich generell schützen und diesem aus dem Weg gehen können.

Sie werden in Teil II viele hochwirksame Instrumente kennenlernen, wie Sie Ihren Körper, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten beeinflussen können. Sie können in Zukunft auswählen, welcher Weg für Sie in welcher Situation die besten Resultate bringt, so dass Sie sich seltener, weniger tief und weniger lange gekränkt fühlen. Wenn Sie schon alleine bei dem Gedanken an manche Menschen, die Sie einmal verletzt haben, noch immer den Schmerz und Groll, die Scham und die Trauer verspüren, dann können Sie sich nun entscheiden, ob Sie die Verletzung überwinden möchten oder nicht. Sie werden ganz bewusst abwägen können, was Sie gewinnen und verlieren, wenn Sie die Vergangenheit loslassen. Ich werde Ihnen Strategien vorschlagen, mit denen Sie Ihre Wunden schließen und dem anderen verzeihen können.

Sie können Verletzungen nicht immer vermeiden, jedoch auf alle Fälle lernen, besser damit umzugehen und sie schneller zu überwinden. Sie haben mehr Einflussmöglichkeiten, als Sie denken. Und noch eine gute Botschaft: Sie besitzen bereits jetzt alle Grundvoraussetzungen, die Sie benötigen, souveräner zu reagieren. Sie können Fähigkeiten entwickeln und ein Experte darin werden, mit Verletzungen angemessen umzugehen. Lassen Sie uns an die Arbeit machen, diese wachzurufen. Wie viel angenehmer kann das Leben sein, wenn nicht jeder X-Beliebige Sie aus der inneren Ruhe bringen kann? Wie viel schöner kann das Leben für

Sie sein, wenn Sie sich nicht verletzt von anderen zurückziehen müssen und langjährige Freunde verlieren? Wie viel unbeschwerter können Sie sein, wenn Sie sich nicht zusammennehmen und Ihre Verletztheit nach außen hin überspielen müssen? Wie viel weniger anstrengend kann das Leben sein, wenn Sie andere nicht angreifen und klein machen müssen, um sich vermeintlich wieder ein Gefühl von Stärke zu verschaffen? Wie viel mehr Lebensfreude können Sie jeden Tag verspüren, wenn Sie alte Wunden heilen lassen. Wie viel wohler fühlen Sie sich in einem entspannten Körper? Lassen Sie uns also keine Zeit verlieren und uns auf die Reise begeben.

Wie gehen Sie am besten mit diesem Buch um?

Lesen Sie meinen Ratgeber am besten erst einmal in einem Rutsch durch, bevor Sie anschließend daran gehen, die einzelnen Kapitel systematisch durchzuarbeiten. Auf diese Weise können Sie zunächst Ihre Neugierde befriedigen und schon mal entdecken, was Sie ganz besonders interessiert. Manches wird Sie dabei in Ihren Erfahrungen bestätigen, anderes wird zunächst einmal Widerspruch bei Ihnen hervorrufen. Und das ist ganz in Ordnung. Legen Sie das Buch dann bitte nicht gleich beiseite. Geben Sie mir die Chance, an diesem Punkt weiter zu Ihnen sprechen zu können. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere und brauchen Zeit und Übung, um uns auf neuen Wegen wohl zu fühlen. Wir brauchen Übung, um uns in einer neuen Rolle heimisch zu fühlen. Auch in der Therapie benötigen meine Klienten und ich einige Zeit, um eine gemeinsame Sprache zu entwickeln, Widerstände und Einwände zu überwinden und erste Erfolge zu sehen.

Sie werden in meinem Buch auf einige Wiederholungen stoßen und am Ende jedes Kapitels eine Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse finden. Manchmal werden Sie deshalb vielleicht denken: „Schon wieder. Das hat sie doch schon einmal gesagt“. Freuen Sie sich darüber, dass Sie diese Wiederholung bemerken. Es beweist, dass Sie aufmerksam lesen, etwas Neues gelernt haben oder Ihre bereits bestehende Erfahrung noch stärker gefestigt haben. Übung und Wiederholung sind einfach die besten Wege, sich Neues anzueignen.

Es könnte Ihnen beim Lesen meines Buches auch passieren, dass Sie den Eindruck haben, alles würde zunächst nur schlimmer werden. Dies kann damit zusammenhängen, dass Sie sich beim Lesen intensiv mit Ihren schmerzlichen Erinnerungen befassen. Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie beispielsweise, wie Sie Ihren Partner in den Armen Ihrer Nachbarin erwischt haben. Sie sehen wie in einem Film nochmals, wie Ihr Chef Ihren Kollegen als zukünftigen Chef vorstellt und Sie übergeht, obwohl Sie sich all die Jahre für die Firma krumm gelegt haben. Vor Ihrem inneren Ohr hören Sie nochmals die Worte Ihrer Freundin, bei denen Sie sich so verletzt gefühlt haben. Vielleicht fühlen Sie sich nochmals in die Kindheit zurückversetzt und hören, wie Ihre Mutter Ihnen an den Kopf wirft, dass Sie kein Wunschkind sondern nur das Ergebnis eines Betriebsunfalls sind. Vielleicht klingen in Ihrem Ohr die Worte Ihres Vaters: „Du bist für uns eine einzige große Enttäuschung“. Wenn es Ihnen so ergeht, akzeptieren Sie für den Augenblick Ihre schmerzlichen Gefühle. Im Verlauf des Buches werden wir daran arbeiten, dass Sie mehr Abstand und Gelassenheit verspüren. Ihre schmerzlichen Gefühle weisen daraufhin, dass diese Erfahrungen noch unbewältigt sind und dringend aufgearbeitet werden müssen.

Beim zweiten Durcharbeiten führen Sie die Übungen und beantworten Sie die einzelnen Fragen in den jeweiligen Kapiteln schriftlich. Manche meiner Klienten tragen ihre eigenen Gedanken direkt ins Buch ein und markieren sich wichtige Stellen mit einem Textmarker. Anderen ist dies zu vertraulich, sie legen sich deshalb ein eigenes Arbeitsheft hierfür an.

Sie haben in meinem Buch die Wahl zwischen ganz vielen unterschiedlichen Strategien, mit Kränkungen besser umzugehen. Um sich nicht zu verwirren und um möglichst schnell einen Erfolg zu verspüren, ist es gut, wenn Sie sich aus jedem Kapitel jeweils immer nur eine Strategie vornehmen, die Sie erlernen. Deshalb finden Sie am Ende des Buches, in Kapitel 14 einen Aktivitätsplan, in den Sie die von Ihnen ausgewählten Strategien eintragen und vier Wochen lang trainieren.

Ich werde im Verlauf meines Buches der Einfachheit halber Redewendungen wie „der andere“, „man“ und „er“ verwenden, wenn ich von den Menschen spreche, durch die Sie sich gekränkt fühlen. Ich benutze die Worte dabei geschlechtsneutral. Selbstverständlich können wir uns sowohl von Männern als auch von Frauen gekränkt fühlen.

Nutzen Sie Ihre Kraft.
Nur über sich selbst haben Sie
die absolute Kontrolle.
Deshalb können und müssen Sie
dort ansetzen.

Eine kleine Geschichte vorweg

Es war einmal eine junge Frau, die gerade ihr erstes Buch geschrieben hatte. Sie war ganz stolz, ihr Werk endlich gebunden in Händen halten zu können, und machte sich sogleich auf den Weg zu den Buchhändlern in der Region. In der festen Überzeugung, ein gutes Buch geschrieben zu haben, das ihren zukünftigen Lesern gefallen würde, betrat sie eine bekannte und große Buchhandlung. Die Buchhändlerin, der sie vorab schon eine Leseexemplar geschickt hatte, begrüßte sie mit den Worten: „So enttäuscht war ich noch nie von einem Buch wie von Ihrem." Schlagartig fiel sie von Wolke sieben und wollte am liebsten unsichtbar sein. In ihrem Kopf schwirrten die Gedanken nur so umher: „Was für eine Blamage. Als erfahrene Buchhändlerin muss sie wissen, was gut ist und ankommt. Was habe ich für ein schlechtes Buch geschrieben. Ich bin eine miserable Schriftstellerin. Wie konnte ich es überhaupt nur wagen, ein Buch zu schreiben. So eine Blamage. Das kann ich nicht aushalten. Das ist so verletzend, all meine Träume dahin. Alle Mühe umsonst, mein Buch ist wertlos." Sie wollte nur noch weg, um nicht auch noch ihre Tränen zu zeigen.

Diese junge Autorin war ich selbst. Ich fühlte mich in dieser Situation wehrlos und verletzt. Ich brauchte sehr lange, um wieder Mut zu fassen und mein Buch in weiteren Buchhandlungen zu präsentieren. Mir fehlten damals wirksame Strategien, um besser mit der Situation umzugehen. Ich hätte beispielsweise schon gleich in der Buchhandlung nachfragen können, was genau die Buchhändlerin an meinem Buch so enttäuscht hat. Viel später stellte sich nämlich heraus, dass sie unter diesem Titel ein christliches Buch erwartet hatte – dies wollte und konnte ich jedoch gar nicht schreiben. Ich hätte mit Freunden über meine Erfahrung sprechen können, um andere Sichtweisen zu erfahren und

Rückendeckung zu bekommen. Stattdessen zog ich mich voller Scham zurück und blieb alleine mit meinem Schmerz und Selbstmitleid. Mir war das Risiko zu groß, womöglich auch noch von meinen Freunden zu hören, dass mein Buch nichts taugt. Ich hätte mir damals auch selbst den Rücken stärken können, indem ich mich darauf konzentrierte, weshalb ich dieses Buch geschrieben habe und was mir persönlich an diesem Buch wichtig ist.

Inzwischen habe ich viele Strategien gefunden und an mir erprobt, die dabei helfen, Verletzungen erst gar nicht zu erleben oder sie zumindest besser zu verarbeiten. An meinen Erfahrungen und denen meiner Klienten möchte ich Sie in meinem Buch teilhaben lassen. Die Strategien beruhen primär auf dem theoretischen Hintergrund der Kognitiven Verhaltenstherapie und der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie.

Wenn Sie sich ab und zu gekränkt fühlen, sind Sie in guter Gesellschaft. Kränkungen sind jedem von uns vertraut. Wir werden sie wohl nie ganz aus unserem Leben fernhalten können. Auch ich spüre immer einmal wieder meine wunden Punkte. Doch kann jeder von uns lernen, weniger stark verletzlich zu sein. Jedes Mal zählt, an dem wir weniger verletzt sind oder schneller wieder ins Gleichgewicht gelangen. Jedes Mal ist ein Mal mehr, an dem wir einen Tag zu einem lebenswerten Tag machen – zu einem Tag mit mehr Lebensfreude und Tatkraft – zu einem Tag mit mehr Liebe uns und anderen gegenüber.

Teil I
Kränkung und emotionale Verletzung verstehen

1 Kränkung – was ist das eigentlich?

Ein Versuch, Kränkung zu beschreiben

So häufig wir im Alltag die Begriffe Kränkung und Verletzung gebrauchen, so wenig Informationen findet man dazu in der psychologischen Fachliteratur. Es gibt unzählige Bücher zu den Themen Depressionen, Ängste, Ärger und Aggressionen, aber nicht zur seelischen Verletzung. Deshalb sollten wir zuallererst versuchen, die Begriffe Kränkung und Verletzung klarer zu bekommen.

Wenn mir Klienten von ihren Gefühlen und Gedanken erzählen, dann hört sich das so an:
Ich fühle mich zurückgestoßen, ausgestoßen, angegriffen, bedroht, persönlich beleidigt, in der Ehre verletzt, im Stolz verletzt, entwertet, nicht respektiert, nicht wertgeschätzt, nicht wichtig genommen, nicht angenommen, nicht geliebt, nicht verstanden, abgewertet, gedemütigt, beschämt, herabgewürdigt, herabgesetzt, bloßgestellt, erniedrigt, ignoriert, zurückgewiesen, abgelehnt, getroffen, betroffen, enttäuscht, aus dem Gleichgewicht gebracht, erschüttert, schockiert.

Ich habe meine Klienten gebeten, mir in ihren Worten zu beschreiben, *wie* sie die Kränkung verspüren:

„Bei seinem Verhalten reagiere empfindlich."

„Bei seinem Verhalten reagiere sensibel."

„Sein Verhalten bekomme ich in den falschen Hals."

„Sein Verhalten macht mich krank."

„Sein Verhalten lässt mich nicht kalt."

„Sein Verhalten tut mir weh."

„Sein Verhalten haut mich um."

„Sein Verhalten nagt an mir."

„Sein Verhalten berührt mich."

„Sein Verhalten schmerzt mich unsäglich."

„Sein Verhalten kann ich nicht verschmerzen."

„Sein Verhalten kann ich nicht verwinden."

„Sein Verhalten kann ich nicht verzeihen."

„Sein Verhalten kann ich nicht überwinden."

„Sein Verhalten lässt mich nicht los."

„Sein Verhalten macht mich verrückt."

„Sein Verhalten bringt mich um."

„Sein Verhalten bringt mich aus dem Gleichgewicht."

„Sein Verhalten ist wie ein Schlag vor den Kopf."

„Sein Verhalten ist wie ein Schlag ins Gesicht/vor die Brust."

„Sein Verhalten treibt mir die Tränen in die Augen."

„Das Erlebnis bleibt mir in Hals stecken.“

„Das Erlebnis kann ich nicht verdauen.“

„Das Erlebnis kann ich nicht in mich hineinfressen.“

„Das Erlebnis kann ich nicht schlucken.“

„Das Erlebnis bringt mich zum Kotzen.“

„Da schnürt es mir den Hals/die Kehle zu.“

„Da bleibt mir die Spucke.“

„Das Erlebnis nimmt mir die Luft weg.“

„Das Erlebnis liegt zentnerschwer auf meiner Brust.“

„Das Erlebnis raubt mir den Atem.“

„Bei dem Erlebnis versagt mir die Stimme.“

„Das Erlebnis geht mir unter die Haut.“

„Da verschlägt es mir die Sprache.“

„Das Erlebnis tut mir in der Seele weh.“

„Meine Nerven halten das nicht aus.“

„Das Erlebnis macht mich fertig.“

„Mein Herz blutet.“

„Das Erlebnis habe ich mir zu Herzen genommen.“

„Das Erlebnis zerreißt mir das Herz.“

„Das Erlebnis bricht mir das Herz.“

„Das Erlebnis gibt mir ein Stich ins Herz.“

„Das Erlebnis schlägt mir auf den Magen.“

„Sein Verhalten geht mir an die Nieren.“

„Bei seinem Verhalten läuft mir die Galle über."

„Da läuft mir eine Laus über die Leber."

„Da zittern/versagen mir die Knie."

„Da wird mir ganz schlecht."

„Das Erlebnis kann ich nicht wegstecken."

„Das Erlebnis haut mich vom Sockel."

„Das Erlebnis haut mich um."

„Das Erlebnis entzieht mir den Boden unter den Füßen."

„Das Erlebnis trifft mich wie ein Schlag."

„Das ist wie eine offene Wunde."

„Da fühle ich mich wie einzementiert."

„Das Erlebnis ist wie eingraviert."

„Da falle ich in ein Loch."

„Das Erlebnis erschüttert mich in Mark und Bein."

„Es ist wie ein Stich, der durch und durch geht."

„Es ist wie ein Schlag auf den Kopf/vor den Bug."

„Das Erlebnis trifft mich wie ein Schlag."

„In mir bricht eine Welt zusammen."

Ist Ihnen bei der Aufzählung auch aufgefallen, dass sehr viele Umschreibungen sich darauf beziehen, wie wir körperlich reagieren? Seelische Verletzung erleben wir immer auch in unserem Körper. Wir fühlen, dass wir verletzt worden sind. Wir erleben und beschreiben die seelische Verletzung als eine körperliche Verletzung.

Außerdem habe ich meine Klienten gebeten, mir zu beschreiben, *was* der andere getan hat, damit sie sich verletzt gefühlt haben.

„Er hat mich schief angesehen."

„Er hat mich übersehen/übergangen/missachtet/ignoriert/ linksliegen gelassen."

„Er hat mich abgekanzelt."

„Er hat mich ausgestoßen/zurückgestoßen/ausgeschlossen."

„Er hat mich überfahren/überrumpelt."

„Er hat mich von oben herab behandelt."

„Er hat mich tödlich beleidigt."

„Er hat sich lustig gemacht."

„Er hat mich nicht ernst/wichtig genommen."

„Er hat mich gedemütigt/erniedrigt/abgewertet."

„Er hat mich angegriffen/bedroht."

„Er hat mich bloßgestellt."

„Er hat meinen Stolz verletzt."

„Er hat mich beschämt."

„Er hat mir meine Ehre genommen/herabgewürdigt/entwertet."

„Er hat meine Meinung übergangen."

„Er hat mich vor den Kopf gestoßen."

„Er hat mich mundtot gemacht."

„Er hat mich in die Ecke gedrückt."

„Er hat mir einen Vogel gezeigt."

„Er hat mir ein Bein gestellt.“

„Er ist mir auf die Pelle gerückt.“

„Er hat mir über den Mund gefahren.“

„Er hat mir die kalte Schulter gezeigt.“

„Er hat mir den Rücken zugekehrt.“

„Er hat mich klein gemacht/erniedrigt.“

„Er hat mir die Zunge herausgestreckt.“

„Er hat mir den Hintern gezeigt.“

„Er hat mir den Vogel gezeigt.“

„Er hat mich angespuckt.“

„Er hat mir ins Gesicht geschlagen.“

„Er hat meinen wunden Punkt getroffen.“

„Er hat mich angeschossen.“

„Er ist mir auf die Pelle gerückt.“

„Er ist mir zu nahe gekommen.“

„Er ist mir in den Rücken gefallen.“

„Er ist zu weit gegangen.“

„Er hat mich wie den letzten Dreck behandelt.“

„Er hat mich heruntergeputzt.“

„Er hat mich mit den Füßen getreten.“

„ER hat mich abserviert/abgespeist.“

„Er war rücksichtslos, gemein, unfair, ungerecht, herzlos, egoistisch, hartherzig, schäbig, lieblos.“

Wenn Sie die Liste sehr aufmerksam durchgesehen haben, dann wird Ihnen aufgefallen sein, dass diese Liste in vielen Punkten dem gleicht, wie wir unsere Kränkung beschreiben. Wir beschreiben unsere Gefühle und die Ursachen unserer Gefühle mit den gleichen Worten. Wir sagen beispielsweise: „Ich fühle mich erniedrigt, weil er mich erniedrigt hat“. „Ich fühle mich persönlich beleidigt, weil er mich beleidigt hat“. Diese Beobachtung ist sehr wichtig und wir werden im Kapitel 3 nochmals ausführlich darauf zurückkommen.

Interessant ist auch, dass wir ganz viele bildhafte Umschreibungen verwenden, um das Verhalten unseres Gegenübers zu beschreiben. Wir sprechen von „mit den Füßen treten, den Rücken zukehren, herunterputzen“ etc. Später werden wir auch darauf zurückkommen, welche Auswirkungen diese Bilder auf unsere Gefühle und unser Verhalten haben.

Jeder von uns weiß offensichtlich genau, wie es sich anfühlt, wenn er gekränkt oder verletzt wird. Doch sind wir uns uneins darüber, was Kränkung ist. Wir können es irgendwie nicht genau fassen, was diese Kränkung genau ausmacht. Wir fühlen uns so, als ob unser Gegenüber einen unsichtbaren Pfeil abschießt, der uns trifft und verwundet. Den Schmerz können wir als stechend, nagend, quälend, ätzend, durchbohrend, als zentnerschwere Last auf dem Rücken oder Backstein im Magen, als Druck auf der Brust usw. empfinden. Fest steht, dass die Kränkung immer etwas mit unserer gesamten Person zu tun hat. Wir fühlen uns als gesamte Person in Frage gestellt, zurückgewiesen und abgelehnt. Wir fühlen uns unwichtig genommen und unverstanden. Wir sehen uns als gesamte Person bedroht. Wir sehen uns als Versager und persönlich beleidigt, in unserer Ehre gekränkt. Ja, wir sehen das Ereignis fast als eine Frage von Leben und Tod an.

Gefühle, die mit einer Kränkung einhergehen, sind: Wut, Enttäuschung, Scham, Schmerz, Verzweiflung, Trauer, Verbitterung, Hass, Angst, verlassen oder abgelehnt zu werden. Wir erleben uns als hilflos, machen uns Rachegedanken und schämen uns, wenn wir glauben, bei einer Schwäche ertappt worden zu sein.

Fühlst du dich von jemandem beleidigt, so stellst du dich geistig unter ihn.

Unsere Kränkung können wir nach vier Kriterien beurteilen:

Wie stark wir sie im Augenblick empfinden

Manchmal fühlen wir uns nur ganz leicht getroffen und enttäuscht. Bereits nach kurzer Zeit können wir unsere Aufmerksamkeit wieder dem Alltag zuwenden. Die Kränkung ist wie ein kurzes Innehalten, wie ein kurzer Windstoß, ein leichter Windhauch, der uns berührt und dann weiterzieht. Zu den „kleinen" Kränkungen kann es beispielsweise kommen, wenn eine Verkäuferin unfreundlich zu uns ist, uns jemand einen vorwurfsvollen Blick zuwirft oder uns humorvoll auf die Schippe nimmt.

Dann gibt es aber auch Ereignisse, die uns völlig aus der Bahn werfen. Wir verspüren sie körperlich, gefühlsmäßig und unsere Gedanken kreisen nur um dieses Ereignis. Der normale Alltag gerät ins Stocken. Es ist wie ein schwerer Sturm, der gehörigen Schaden anrichtet, uns in unseren Grundfesten erschüttert. Wir beschäftigen uns nur noch mit unseren Wunden. Als starke Kränkung empfinden es die meisten von uns, wenn der Partner

uns betrügt, verlässt, wenn die beste Freundin unser Vertrauen missbraucht oder wir gekündigt bekommen.

Wie stark sie unser Leben beeinflusst und wie lange wir sie verspüren

Im Leben der meisten Menschen gibt es Ereignisse, die sie als sehr verletzend erleben. Es können Ereignisse in der Kindheit sein (das Geschwisterchen wird bevorzugt, wir haben den Eindruck, nicht geliebt zu werden, so wie wir sind), aber auch Vorfälle im Erwachsenenalter (Unser Partner hat jahrelang eine Geliebte und lügt uns an; wir werden bei der Beförderung übergangen und bekommen einen viel jüngeren Chef vor die Nase gesetzt; unser bester Freund verleumdet uns; unser Kind bricht den Kontakt zu uns ab und will nichts mehr mit uns zu tun haben; unser Bruder macht uns die Erbschaft streitig). Wir benötigen tage-, wochen– oder gar jahrelang bis zum Verheilen solcher Wunden.

Wenn es uns nicht gelingt, diese Erlebnisse zu verarbeiten, kosten sie uns einen großen Teil unserer Energie. Unsere Gedanken und Bilder von diesen Erlebnissen wirken sich aus auf unser körperliches Befinden und unsere Fähigkeit, Zufriedenheit und Freude zu empfinden, auf unser Selbstvertrauen, den Umgang mit anderen Menschen und auf unsere Lebensziele.

Wie wir darauf kurzfristig reagieren

Je nachdem, wie stark wir uns angegriffen fühlen, wie stark unser Selbstvertrauen ist und wie wir gewohnt sind, zu reagieren, ziehen wir uns beleidigt zurück oder nehmen es mit unserem Gegenüber auf. Wir schwören im stillen Rache oder greifen ihn direkt an. Haben wir ein starkes Selbstwertgefühl fühlen wir uns zwar betroffen, können aber ganz bewusst entscheiden, wie

wir am besten auf das Verhalten unseres Gegenübers reagieren, ohne unser Ziel aus den Augen zu verlieren.

Wie wir darauf langfristig reagieren

Manchem Ereignis, das wir zunächst als kränkend erlebt haben, können wir aus dem Abstand heraus mit Ruhe begegnen. Ja, vielleicht können wir ihm sogar eine humorvolle Seite abgewinnen. Andere Ereignisse tragen wir quasi in ein großes schwarzes Buch ein, in dem wir all das vermerken, was aus unserer Sicht so ungerecht und verletzend ist, dass wir es nie vergessen und verzeihen dürfen. Wir lesen oft in diesem Buch und führen uns die Eintragungen lebendig vor Augen. Die Folge ist, dass wir bei allem, was uns daran erinnert, sehr empfindlich reagieren und auch immer wieder die gleichen schmerzenden Gefühle erleben, die wir unmittelbar in der Situation erlebt haben. Indem wir uns beständig und intensiv mit dem Vorfall beschäftigen, das Erlebte „widerkäuen“, können wir in unserem Körper chronische Erkrankungen fördern, die sogar in der Frühberentung enden können. Eine meiner Kollegen prägte den Spruch: Gekränkt, Krankheit, Berentung.

Bevor wir nach den Ursachen für unsere Bereitschaft, uns kränken zu lassen, fahnden, ist es gut, wenn Sie sich vor Augen führen, wo Ihre wunden Punkte liegen und wie Sie im allgemeinen reagieren, wenn diese getroffen werden.

Wichtige Erkenntnisse aus diesem Kapitel

- Bei einer Kränkung fühlen Sie sich in Ihrer gesamten Person in Frage gestellt.
- Sie verspüren die Kränkung meist in Ihrem seelischen Befinden und in Ihrem Körper.
- Sie können die Kränkung danach beurteilen, wie stark Sie sie im Augenblick empfinden, wie stark sie Ihr Leben beeinflusst, wie lange Sie sie verspüren, und wie Sie kurz- und langfristig darauf reagieren.

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de
Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld.
Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de
Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com
Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de
Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

Vitamine für die Seele
Der PAL Newsletter – kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags! Mehr Infos unter: https://www.palverlag.de/newsletter

PAL Lebenshilfe-Bibliothek
Ratgeber erfahrener Therapeuten

Doris Wolf
Ängste verstehen und überwinden
Auflage 330.000 Exemplare

Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000 Exemplare

Rolf Merkle
Eifersucht
Auflage 150.000 Exemplare

Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
Auflage 70.000 Exemplare

Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
Auflage 130.000 Exemplare

Rolf Merkle
Lass Dir nicht alles gefallen
Auflage 133.000 Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de

Entdecke die Lebensfreude-Welt von PAL

Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und 16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0
€ (D) 18,00 / (A) 18,50

Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit 52 Kalenderblättern und Wire-O-Spiralbindung
ISBN 978-3-923614-83-7
€ (D) 16,80 / (A) 17,30

Wecke deine Lebensfreude
188 Seiten, durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-923614-84-4
€ (D) 12,80 / (A) 13,20

Das Lebensfreude-Training
16 Tipps für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Glücksempfinden
ISBN 978-3-923614-96-7
€ (D) 4,99

Entdecke die Lebensfreude-Produktwelt auf palverlag.de

Alle Infos zu den Produkten, zu unseren Autoren und Fotografen: palverlag.de/lebensfreude-kalender