

FREIZEIT AUSFLÜGE GESUNDHEIT SCHWANGERSCHAFT BABY KIND LEBEN
DOSSIERS FORUM TESTS 🔍

«Kränkungen sind selten Absicht»

«Du, Tollpatsch!», «Bei deiner Figur würde ich dir nicht dazu raten», «Du konntest schon als Kind nicht geradeaus zählen.» Eine dumme Bemerkung kann im Innersten treffen. Warum Sie sich nach einer Kränkung nicht beleidigt abwenden oder zurückschlagen sollten, erklärt der Zürcher Psychotherapeut Raimondo Lettieri.



Abtauchen und Wunden lecken ist nach einer Kränkung nur für kurze Zeit eine gute Reaktion. Bild: Kyle Sudu - unsplash

♥ 21



INTERVIEW: SIGRID SCHULZE

Kränkungen können Ohnmachtsgefühle, Wut und Selbstzweifel auslösen. Auch rollende Augen, genervtes Ausschrauben oder einfach keine Reaktion verletzen uns manchmal stark. Herr Lettieri, warum ist das so?

Sich gekränkt oder verletzt zu fühlen, ist zunächst einmal eine völlig normale, emotionale Reaktion. Wir sind zutiefst soziale Gemeinschaftswesen, die Anerkennung und Zugehörigkeit brauchen, um Selbstwert und Würde zu spüren. Um absolut unkränkbar und unverletzlich zu sein, müssten wir unempathische Egozentriker sein.

Was läuft denn in uns ab, wenn wir uns gekränkt fühlen?

Wenn wir uns verletzt oder blossgestellt fühlen, dann meist durch Menschen, die uns wichtig oder von denen wir abhängig sind. Weil wir ihr Verhalten als einen Angriff auf unsere Würde oder unseren Selbstwert interpretieren, empfinden wir Scham, manchmal auch Schuld. Wir glauben, auf der Bindungsebene zurückgewiesen worden zu sein, was Angst auslösen kann. Oft spüren wir die vermeintliche Verletzung sogar körperlich – zum Beispiel als einen Stich im Herzen oder einen Schlag in den Bauch. Als Reaktion auf die erlebte Verletzung schaltet sich in einem Bruchteil von Sekunden unser Stammhirn-Notfallset ein: Wir reagieren mit Flucht, Angriff oder Erstarrung.

Warum reagieren die einen kaum und die anderen sehr heftig auf eine Kränkung?

Ob ein bestimmtes Verhalten uns verletzt oder nicht, hängt von situativen und biographischen Faktoren ab. Ein Mensch, der als Kind ständig gekränkt, entwertet und blossgestellt wurde, kann als Erwachsener viel verletzlicher als andere sein. Auch die Gene spielen eine Rolle bei der Frage, wie verwundbar jemand im Selbstwert ist. Darüber hinaus entscheidet die Tagesform, ob wir dünnhäutig oder robust sind. Wer an einem Tag bereits besonders viele stressige Situationen hatte, ist verletzbarer als jemand, der einen ruhigen Tag mit aufbauenden Erlebnissen hatte.



Zur Person

Raimondo Lettieri ist FSP Fachpsychologe für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie. Er arbeitet seit über 20 Jahren mit Einzelnen, Paaren und Familien und ist in seiner eigenen Praxis in Zürich tätig.

raimondolettieri.ch

So ist es möglich, dass eine kritische Bemerkung, die an dem einen Tag kaum stört, uns an einem anderen Tag empfindlich treffen kann ...

Ja, genau! Der US-amerikanische Mathematiker Psychologe Prof. John Gottman hat in den 80er Jahren Paare in Bed-and-Breakfast-Labors gefilmt, um herauszufinden, welche Paare glücklich bleiben. Aufgrund der Ergebnisse hat er die sogenannte «Gottman-Konstante» definiert. Sie besagt, dass wir auf fünf wertschätzende Austausch-Momente wie zum Beispiel Lob, einen herzlicher Blick oder eine liebevolle Berührung etc. ein kritisches Verhalten wegstecken können.

Wie können wir am besten auf eine Kränkung reagieren?

Wenn wir uns verletzt fühlen, reagieren wir üblicherweise – wie bereits erwähnt – zunächst mit Flucht, Erstarrung oder Angriff. Das geschieht weitgehend unwillkürlich und ist als erste Reaktion ganz normal. Danach ist es hilfreich – wie auch bei einer körperlichen Verletzung – ein paar Erste-Hilfe-Tools zu kennen. Sich etwas Schönes kaufen, etwas besonders Feines essen, Sport machen und die Spannung aus dem Körper schwitzen, Yoga üben, malen, Musik machen oder hören – all das können wirksame Werkzeuge sein, uns zu beruhigen. Sehr hilfreich für die meisten sind auch «innere Mittel» wie zum Beispiel Imaginationsübungen, die mit Hilfe innerer Bilder heftige Gefühle regulieren. Sobald der erste Schmerz und die Wut abgeebbt sind, können wir uns fragen, ob wir die Kränkung ansprechen möchten. In der Regel spüren wir, ob wir «Fünf gerade» sein lassen können oder ob die Kränkung lange nachwirken wird. Immer alles herunterzuschlucken, ist nicht gesund.

Was ist beim Ansprechen zu beachten?

Aus einer Kränkung heraus ist es oft naheliegend zu denken, dass unser Gegenüber uns absichtlich verletzen wollte. Und natürlich gibt es Situationen, wo dies auch der Fall ist, zum Beispiel bei Mobbing. Aber in den meisten Alltagssituationen passieren Kränkungen unbeabsichtigt. Wenn ein Gespräch gelingen soll, ist es deshalb sehr wichtig, dass ich zwischen der Motivation hinter der Aussage oder Handlung und deren Wirkung auf mich unterscheide. Die Wirkung ist verletzend, die Motivation kann jedoch eine ganz andere gewesen sein. Wer dem anderen eine kränkende Absicht unterstellt, treibt das Gespräch in eine Schuld-Verteidigungs-Dynamik, die in der Regel unproduktiv ist oder eskaliert.

Angenommen, zwei Töchter haben sich Sorgen um ihre 80-jährige Mutter gemacht, weil sie mehrere Stunden lang nicht ans Telefon gegangen ist. Beim nächsten Treffen der drei sagt die Mutter zur älteren Tochter: «Du musst deine Schwester mit deiner ständigen Panik nicht auch noch verrückt machen.» Die ältere Tochter, die in der Familie als ängstlich gilt, ist verletzt. Wie kann sie nun das Gespräch anstossen?



Die wenigsten Menschen, von denen wir uns verletzt fühlen, haben dies beabsichtigt.

Bild: Kazu End - unsplash

Die Schwester könnte, sobald sie sich ein bisschen beruhigt hat, sagen: «Diese Bemerkung, Mutter, hat mich wirklich sehr gekränkt.» Wenn sie nun der Mutter keine absichtliche Kränkung unterstellt, kann sich das Gespräch öffnen. Die Mutter würde vielleicht erwidern, dass es ihr leidtut, ihre Tochter verletzt zu haben. Vielleicht würde sie auch erklären, was sie zu ihrer Aussage veranlasst hatte - zum Beispiel: «Ich kann euch doch nicht ständig informieren, wenn ich mal längere Zeit im Garten oder bei den Nachbarn bin.» Es könnte deutlich werden, dass sie die Fürsorge ihrer Töchter als beengend erlebt. So dreht sich das Gespräch plötzlich um wichtige Bedürfnisse, Ängste und Grenzen. Wie viel Fürsorge tut der Mutter gut? Welche Regeln und Hilfsmittel kann es geben, damit sich die Mutter nicht überversorgt fühlt, die Töchter sich aber auch keine Sorgen machen? Das ist ein Gespräch, das allen dreien etwas bringen könnte.

Würden Sie raten, Verletzungen auch im Berufskontext anzusprechen?

Grundsätzlich ist es jedem guten Chef wichtig, dass seine Mitarbeitenden ein positives Arbeitsklima haben. Wer also nicht unmittelbar Gefahr läuft, eine Kündigung zu kassieren, kann durchaus versuchen, mit dem Chef zu reden. Was wäre die Alternative? Die Faust in der Tasche zu machen und chronisch Wut zu unterdrücken, führt letztendlich nur zur inneren Kündigung oder zum Hausarzt. Das ist auch für den Betrieb nicht sinnvoll. In einem Mitarbeitergespräch besteht unter anderem die Möglichkeit, dem Chef ein Feedback zu geben, welche Wirkung seine Aussagen und Handlungen auf die eigene Person haben, welche demotivierend und welche motivierend wirken. So erhöht sich die Chance, dass sich etwas verändern kann.

Hinter der Geschichte

Dieses Interview ist auf Anregung einer unserer Leserinnen entstanden. Sie wollte wissen, wie man mit Kränkungen in der Familie umgehen kann. Haben Sie auch ein Thema, von dem Sie gerne mehr bei uns lesen möchten? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an redaktion@familienleben.ch.