



Bärbel Wardetzki

Nimm's bitte nicht persönlich

*Der gelassene Umgang
mit Kränkungen*

K
KÖSEL

angesprochen und die emotionalen Folgen nicht mitgeteilt, kann dies zur Trennung oder Gewalt gegen den Partner / die Partnerin führen. Nicht umsonst liegt die Tötungsrate von Ehepartnern, die sich trennen wollen, bei ca. 250 Fällen im Jahr.*

Daher ist es so wichtig, die Kränkungsdyamik besser zu verstehen. Wenn wir erkennen, welche Prozesse in uns selbst ablaufen und was unser Gegenüber bewegt, kränkend mit uns umzugehen, schaffen wir die Voraussetzung, diesen Konflikt zu lösen oder wenigstens abzuschwächen.

** Laut Daten des Kriminologischen Forschungsinstituts von 1999*

Im Teufelskreis der Kränkung

Die Kränkungs-dynamik durchzieht alle Lebensbereiche: unser persönliches Wohlbefinden, unsere Freundschafts- und Liebesbeziehungen, unsere Berufssituation, gesellschaftliche Ungleichheiten und

weltpolitische
Auseinandersetzungen.

Kränkungen besitzen eine weitreichende und häufig auch schicksalhafte Bedeutung für unser Leben, weil sie verheerende Folgen haben können. Sie führen im schlimmsten Fall zu Kriegen und Mordtaten, häufig zum Abbruch einer Beziehung gefolgt von Rache und Zerstörungsgedanken.

Weder die zerstörerische Rache gegen unseren »Feind« noch der depressive Rückzug ins Selbstmitleid lösen den

Kränkungskonflikt, weil wir in beiden Fällen in Unfrieden mit uns und dem anderen sind. Unfrieden führt jedoch unweigerlich in den nächsten Konflikt und damit in die nächste Kränkungssituation.

Wird die erlittene Kränkung nicht aufgelöst, kann es zu einem Teufelskreis der Gewalt kommen.

Kränkung hat eine doppelte Bedeutung

Wenn wir von Kränkung sprechen differenzieren wir nie zwischen der *erlittenen* Kränkung, die Menschen erleben und der *erteilten* Kränkung, die anderen zugefügt wird. Es mag müßig sein, eine solche Unterscheidung zu treffen, aber bei meiner Arbeit spüre ich immer mehr Unbehagen, wenn ein und derselbe Begriff für Unterschiedliches verwendet wird. Daher schlage ich vor, von *Kränkungsreaktion* und *Kränkungshandlung* beziehungsweise von *erlittener* und *erteilter Kränkung* zu sprechen.

Die Kränkungsreaktion, also die erlittene Kränkung, ist das, was Menschen erleben,