



Leseprobe aus Lammers und Ohls, Therapie-Tools Kränkung und Einsamkeit,  
ISBN 978-3-621-28831-6 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28831-6>

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
<b>1 Einführung</b>	<b>11</b>
1.1 Kränkung	11
1.1.1 Merkmale	11
1.1.2 Ursachen	15
1.1.3 Verschiedene Ebenen	16
1.1.4 Prozesse	21
1.2 Einsamkeit	22
1.2.1 Merkmale	22
1.2.2 Ursachen	25
1.2.3 Verschiedene Aspekte	28
1.2.4 Prozesse	30
1.3 Gemeinsamkeiten von Kränkung und Einsamkeit	33
1.3.1 Interpersonelle Aspekte	34
1.3.2 Individuelle Aspekte	36
1.3.3 Konstruktive Aspekte	37
1.4 Unterschiede von Kränkung und Einsamkeit	39
1.5 Fragebögen/-Items zu Kränkungen und Einsamkeit	43
<b>2 Selbst &amp; Hilfe</b>	<b>47</b>
<b>3 Behandlungsmodule</b>	<b>86</b>
3.1 Kompetenzorientierung und Prozessverständnis von Kränkung und Einsamkeit fördern	86
3.2 Biografiearbeit	111
3.3 Selbstwert/Selbsterkenntnis	128
3.4 Immunisierung gegen Kränkungen	158
3.5 Soziale Kompetenzen und Eingebundenheit aufbauen	166
<b>4 Fallstricke und Notfälle</b>	<b>201</b>
4.1 Typische Fallstricke in der Therapie und mögliche Strategien	201
4.2 Notfallsituationen	204
Literatur	209

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

<b>1 Einführung</b>	11
AB 1 Modifizierte Explorationsfragen zu Einsamkeit und Kränkung	45
<b>2 Selbst &amp; Hilfe</b>	47
INFO 1 Einsamkeit und Kränkung	52
INFO 2 Einsamkeit und dysfunktionale Gewohnheiten	53
INFO 3 Einsamkeit und die eigene Geschichte	54
INFO 4 Soziale Medien	55
INFO 5 Überforderung und Rückzug	56
INFO 6 Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit in Gemeinschaft	57
INFO 7 Unter Menschen einsam?	58
AB 2 Einzelkämpfer:innen und Selbstoptimierer:innen	59
AB 3 Soziale und emotionale Einsamkeit	60
AB 4 Einsamkeit mit Auslöser	61
AB 5 Die eigene Lebensgeschichte und Leitsätze	62
AB 6 Verantwortung als wirksames Gegenmittel	63
AB 7 Soziale Vergleiche	64
AB 8 Selbstschutz- und Schmerzsystem	65
AB 9 Kränkendes aus dem Alltag	67
INFO 8 Metaphern	68
AB 10 Meine Erfahrungen mit Einsamkeit	69
AB 11 Ein glücklicher Eremit auf Zeit	70
INFO 9 Möglicher Zusammenhang von Kränkung und Einsamkeit	71
AB 12 Kränkungen und Einsamkeit können krank machen	73
AB 13 Gefühle sind zum Fühlen da	74
AB 14 Der Handel mit Beziehungen	75
AB 15 Kränkungskreislauf	76
AB 16 Situationsanalyse für eine zeitlich begrenzte Reaktion	77
AB 17 Vulnerabilitäts-Stress-Modell der Einsamkeit	78
AB 18 Verbindung zwischen Kränkung und Einsamkeit	80
AB 19 Ziele finden	81
AB 20 Eine gute Bilanz ziehen	83
AB 21 Meine Erfahrungen während der Corona-Zeit	84
AB 22 Meine Erfahrungen während des Ukraine-Krieges	85
<b>3 Behandlungsmodule</b>	86
3.1 Kompetenzorientierung und Prozessverständnis von Kränkung und Einsamkeit fördern	86
INFO 10 Kränkungs- und Einsamkeitserleben und Charaktereigenschaften	90
AB 23 Von der Kränkung zur Einsamkeit	92
AB 24 Was kränkt mich?	94
AB 25 Mein individueller Kränkungsprozess	95
AB 26 Meine Kompensationsstrategien	96
INFO 11 Physiologische Prozesse	98

AB 27	Meine Einsamkeit	100
AB 28	Folgen von Kränkung und/oder Einsamkeit	101
AB 29	Individuelle Problemanalyse	102
AB 30	Differenzierte Situationsanalyse	104
AB 31	Vertiefende Fragen zur Problem- und Situationsanalyse	106
AB 32	Emotionales Netzwerk	107
AB 33	Umgang mit Gefühlsdiskrimination	108
AB 34	Kurz- und langfristige Konsequenzen	110
3.2 Biografiearbeit		111
AB 35	Bindungsverhalten	114
AB 36	Glaubenssätze	115
AB 37	Ein ressourcenorientierter Blick auf die Zusammenhänge	117
AB 38	Der Motivationslage auf die Spur kommen	119
AB 39	Die Motivation ändern oder die Ressourcen in sich entdecken	120
AB 40	Mein soziales Netzwerk	122
AB 41	Aufrechterhaltende Faktoren in verschiedenen Lebensbereichen	123
AB 42	Erwartungen und Enttäuschungen verwandeln	125
AB 43	Gerechtigkeit und Fairness	127
3.3 Selbstwert/Selbsterkenntnis		128
AB 44	Selbstfürsorge und Selbsterkenntnis	133
AB 45	Einsamkeit als Chance	134
AB 46	Kränkungsreaktion wandeln	135
AB 47	SMART die Verletzung überwinden und das Miteinander gestalten	137
INFO 12	Der Einsamkeit den Schrecken nehmen	138
AB 48	Vermeidung oder Selbstfürsorge?	139
AB 49	Meine Stärken und Schwächen	140
AB 50	Von den Schwächen zur Stärke	141
AB 51	Ängste und mein persönliches Gegenmittel	142
AB 52	Positive Glaubenssätze	143
AB 53	Alltagsexperiment: Die eigene Gesellschaft will gelernt sein!	144
AB 54	Selbsteinschätzung von Toleranz und Empathie	146
AB 55	Alltagsexperiment: Toleranz-Wippe	148
AB 56	Alltagsexperiment: Empathie üben	149
AB 57	Gute Wünsche versenden	150
AB 58	Alltagsexperiment Selbstempathie: Sich selbst zu Gast haben	152
AB 59	Selbstempathie: Wert und Einsamkeit	154
AB 60	Alltagsexperiment: Feinfühligkeit und Empathie lernen	155
AB 61	Bewältigungs- und Kompensationsstrategien	156
3.4 Immunisierung gegen Kränkungen		158
INFO 13	Zu zweit aus Kränkungen herausfinden – ein Notfallkoffer	159
AB 62	Kommunikation im Konflikt	160
AB 63	Kränkungsreaktion und Problemlöseverhalten	161
AB 64	Alltagsexperiment: Schutzmaßnahmen vor Kränkung und Einsamkeit	162
INFO 14	Selbstfürsorge	163
AB 65	Strategien zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstliebe	164
INFO 15	Achtsamkeit im Hier & Jetzt	165

3.5 Soziale Kompetenzen und Eingebundenheit aufbauen	166	
AB 66	Alltagsexperiment: Ein Gedankenspiel	172
AB 67	Alltagsexperiment: Gutes tun	173
AB 68	Der bessere Gegenspieler oder Ich nutze meine Vielfalt	174
AB 69	Kontaktaufnahme leicht gemacht	175
AB 70	Mutig aus der Einsamkeit raus	176
AB 71	Die eigenen Gedanken zum Thema Kränkung, Einsamkeit und Endlichkeit sortieren	178
INFO 16	Unterstützungsmöglichkeiten ohne Lösungen zu finden	180
AB 72	Alltagsexperiment: Neue Kontakte aufbauen	182
AB 73	Verantwortungsübernahme im Alltag	184
AB 74	Alltagsexperiment: Sich den Bedürfnissen und Gefühlen zuwenden	185
AB 75	Wertfreie Beschreibungen	186
AB 76	Wünsche, Bitten und Forderungen oder Erwartungen unterscheiden	187
AB 77	Empathisches Zuhören	188
AB 78	Den eigenen Selbstwert stärken	189
AB 79	Kontakte pflegen, vertiefen und erweitern	190
AB 80	Aufbruch zum anderen	191
AB 81	Idealtypische Bewältigung von Einsamkeit	192
AB 82	Idealtypische Bewältigung von Kränkung	193
AB 83	Mein Wochenplan mit dem Blick auf Abwechslung zwischen Beziehungspflege und Selbstfürsorge	194
INFO 17	Liste mit einfachen Kontaktmöglichkeiten/-optionen	195
AB 84	Gute Erinnerungen als Kraftquelle für die Gegenwart	196
AB 85	Alltagsexperiment: Selbst gewählte Einsamkeit	198
AB 86	Alltagsexperiment: Nein	200
<b>4 Fallstricke und Notfälle</b>	<b>201</b>	
INFO 18	Adressen und Notfallnummern	206
INFO 19	Literaturempfehlungen	208

# 1 Einführung

## 1.1 Kränkung

Die Beschäftigung mit dem Thema Kränkung erfordert automatisch mehr Differenzierung und Konkretisierung. Kränkungen passieren selten bewusst und aktiv und haben dennoch einen großen Einfluss auf das soziale Miteinander. Kränkungsreaktionen zeigen, dass wir für andere Menschen erreichbar sind, dass diese uns berühren können.

### ■ Wichtig

Das Empfinden von Verletzungen und von Kränkungen ist mehr als nur ein emotionales Erleben oder eine resultierende negative Stimmungslage – es ist eine elementare Fähigkeit zur sozialen Teilhabe.

Menschen als soziale Wesen haben ein elementares Bedürfnis nach Resonanz im anderen, nach Kooperation und gelebter Verbindung, z. B. durch Fürsorge und Schutz. Kränkungen verdeutlichen diese Resonanzreaktion. Echte Kränkungsreaktionen entstehen im Rahmen von realen, aber auch antizipierten Interaktionen, in Form von inneren Dialogen.

Durch das Vorwegnehmen, bspw. in Form von Absichten anderer Personen und Erinnerungen an frühere Erfahrungen, können Kränkungen bereits im Vorwege intrapsychisch entstehen. Solche Vorannahmen können einen ungünstigen Einfluss auf die folgende reale Interaktion haben, Enttäuschungen und Wut begünstigen.

### ■ Beispiel

**Person F.** befindet sich im Prozess um die Aufenthaltserlaubnis, die bereits einmal abgelehnt wurde. F. war es in der Heimat vor dem Hintergrund der sozialen Stellung gewohnt, mit Geld alles zu erreichen. Daher engagiert er eine juristische Betreuung für die eigenen Belange. Die Sprachkenntnisse von F. sind eher eingeschränkt. So steht das sprachreduzierte, aber zugleich fordernd wirkende Auftreten im Widerspruch zur benötigten Unterstützung.

F. ist außerdem seit zwei Jahren körperlich schwer erkrankt und deshalb auf Hilfe angewiesen. Diese Erwartung äußert er sehr eindrücklich gegenüber dem gesetzlichen Betreuer. Dieser möge alle Unterlagen selbst organisieren, denn F. sieht sich außer Stande, das selbst zu tun, und der Betreuer erhalte für dessen Tätigkeit auch Geld.

### 1.1.1 Merkmale

#### Die Würde des Menschen

Kränkungen werden allgemein mit Verletzungen eines Menschen in dessen Ehre, Würde, Absichten oder Gefühlen beschrieben. Damit steht der Selbstwert im Zentrum von Kränkungserfahrungen. Kränkungen werden auch als Negativ-Wertschätzung (Eckert-Krause, 2021) wahrgenommen. Personen, die oft Kränkungen erlebt haben, haben zumeist einen instabilen Selbstwert, denn Kränkungen können besonders gut an bereits vorhandenen verletzlichen Anteilen anknüpfen.

Es gibt keine eindeutige Definition und dennoch gibt es eine immense Auswahl an philosophische Äußerungen oder literarischen Werken, die sich mit Kränkungen beschäftigen.

### ■ Exkurs

Hier seien bspw. Schopenhauers Lebensüberdruß, Nietzsches pessimistische Weltsicht oder Freuds Suizid am Lebensende infolge des Mundkrebses kursorisch erwähnt. Diese Geistesgrößen und wichtigen Vordenker der europäischen Wissenschaftsgeschichte entwickelten diese Lebensanschauungen als Ausdruck vielfältiger, individueller biografischer Kränkungserfahrungen und daraus resultierenden Einsamkeitserlebens heraus.

### Selbstachtung und Synonyme

Synonyme für Kränkungen sind in der Literatur und Umgangssprache vielfältig zu finden. Affront, Angriff, Beleidigung, Beschämung, Beschimpfung, Bloßstellung, Brüskierung, Demütigung, Ehrenbeleidigung, Ehrverletzung, Entwertung, Erniedrigung, Gesichtsverlust, Herabwürdigung, Insultation, Schande, Schmähung, Unrecht, Verletzung, Verunglimpfung sind nur einige Beispiele. Anhand der verschiedenen Synonyme wird bereits deutlich, dass eine Vielfalt von emotionalem Erleben mit Kränkungen einhergehen. Kränkung stellt kein singuläres Erleben einer Emotion dar, sondern ist ein Zusammenspiel verschiedener Emotionen, die anzeigen, dass das Selbst massiv getroffen ist.

Jeder Mensch hat daher sein eigenes subjektives Erleben, doch zumeist geht es um Selbstachtung, weil Kränkungen uns in Berührung mit den Dingen bringen, an denen wir krankend (Tenzer, 2022). In den meisten Ausführungen lassen sich negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl wiederfinden. Viele Personen berichten einen Angriff oder zumindest von einer Form der Schwächung des Selbstwertgefühls. Demgegenüber steht das Wissen, dass die Schaffung, der Erhalt bzw. die Erhöhung des Selbstwertgefühls immer auch ein menschliches Grundbedürfnis darstellt (Schauder, 2012). Entsprechend verfügen wir Menschen über Selbstschutzsysteme, die auch im Rahmen des verletzenden Charakters von Kränkungen aktiviert werden. Das Selbstwernerleben als eigentliche »stabile Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit der eigenen Person« (Neuf, 2010) spielt dementsprechend eine wesentliche Rolle bei Kränkungserfahrungen.

### (Un-)Gerechtigkeit und Fairness

**Wahrnehmung von Ungerechtigkeit und Fairness.** Eine besondere Bedeutung für Kränkungserfahrungen hat die Wahrnehmung von Ungerechtigkeit und Fairness. Das Gerechtigkeitsmotiv ist tief im Menschen verankert (z. B. Lerner, 1977, 1980 bei Ellard et al., 2016). Dahinter stehen Konzepte darüber, was Personen verdient/nicht verdient haben, ebenso wie eine implizite Annahme, dass die Welt gerecht sei. So kann die Wahrnehmung, selbst als ungerecht und unfair behandelt worden zu sein, tiefe Kränkungen verursachen. Insbesondere die eigene Vorstellung darüber, was richtig und falsch ist, hat eine große Bedeutung und stellt sich zeitweise als selbstgerechtes Verhalten dar.

### ■ Praxistipp

Zeitgleich behindert das Festhalten an Gerechtigkeit und Fairness die Entwicklung von Toleranz sich selbst und anderen Menschen gegenüber. Was als fair und gerecht wahrgenommen wird, unterliegt den eigenen Bewertungen und internalisierten moralischen Werten (vgl. dazu **AB 43** »Gerechtigkeit und Fairness«).

**Die individuelle Kränkungssensibilität ist oft von der aktuellen Lebenssituation, als verletzend erlebten Vorerfahrungen und der vorhandenen Resilienz abhängig.** Menschen, die in sich ruhen und mit sich zufrieden sind, sind oft weniger anfällig als Personen, deren Selbstwert bspw. durch die aktuelle Lebenssituation

infrage gestellt ist. So kann bspw. das Verharren in einer konfliktreichen Beziehung gleichzeitig anfällig für Kränkungen im Außen machen.

Im Rahmen körperlicher Erkrankungen lassen sich häufig auch vielfältige Kränkungen finden. Zum einen berichten Patient:innen, von ihrem Körper enttäuscht worden zu sein. Sie betrachten diesen gar als »Feind«. Den erkrankten Körper zu versorgen und wohlwollend zu sein, fällt in der Folge schwer. Die verpassten Vorsorgeuntersuchungen und spät erkannte Erkrankungen sind zumeist die Grundlage für spätere Selbstvorwürfe sowie Schuld- oder Schamerleben. Kritische Anmerkungen von außen im Zuge der Behandlungen können massives Kränkungserleben auslösen.

### ■ Beispiel

**Person G.** kommt mit diffusen und wechselnden Symptomen von Ängsten und Depressionen zum Erstgespräch. Der Fokus der Aufmerksamkeit rückt schnell von den psychischen Symptomen weg, hin zum behandelten Tumorgeschehen in der Lunge. Im Rahmen der zweiten Operation kam es zu Komplikationen, sodass G. lange ums Überleben kämpfen musste. Trotz (oder wegen) verschiedener körperbezogener Ängste hatte G. viele Jahre Ärzte vermieden, sodass die Tumorerkrankung erst im fortgeschrittenen Stadium erkannt wurde. G. führte insgesamt ein ungesundes Leben. Nach der Operation angesprochen darauf, ob G. sich vorstellen könne, das Rauchen aufzugeben, fühlte er sich ertappt und verlies vorzeitig und wütend die Klinik. Nachsorgeuntersuchungen lösen massive Ängste vor neuen »schlechten Nachrichten« oder kritischen Bemerkungen aus.

**Ebenso begünstigen die aktuelle und/oder grundlegende persönliche Unzufriedenheit mit der eigenen Person die Kränkungsensibilität.** Sich selbst kritisch gegenüberzustehen und bezüglich der eigenen Kritikpunkte zusätzliche Rückmeldungen von außen zu bekommen, kann über die Bloßstellung intensives Kränkungserleben auslösen. Solche seelischen Verletzungen gehen oft einher mit Rückzug und der Aktivierung von Selbstschutz-/Selbstregulationssystemen.

Kränkungserfahrungen führen zu Beeinträchtigung der Selbstachtung und des Selbstwertes. Die Beleidigungen und Verletzungen sind subjektiv und damit oft schwer zu definieren (Wardetzki, 2021). Die Versprachlichung dessen, was kränkend war, welche Ebenen einer Person angesprochen und was genau die Verletzung ausgelöst hat, macht die Vielschichtigkeit deutlich.

**Kränkungsinhalte setzen an der eigenen Verletzbarkeit und aktuell unbefriedigten Bedürfnissen an.** Die offene Anerkennung von Verletzungen und Bedürftigkeiten gilt es zu kommunizieren und gegebenenfalls zu erläutern. Diese Art Selbstoffenbarung in emotional intensiven Momenten ist eine echte Herausforderung.

### ■ Praxistipp

Im Praxisalltag hat sich die gezielte Selbstöffnung für das Lernen am Modell im therapeutischen Setting sehr bewährt.

### Arten der Kränkung

Verschiedene weitere Arten von Kränkungen lassen sich in der gängigen Literatur finden. Einige der folgend ausgeführten Kategorien werden auch in verschiedenen, umgangssprachlichen Quellen wie Zeitschriften, Selbsthilfebüchern oder im Internet ausgeführt (Wardetzki, 2021; Wolf, 2022; Haller, 2021).

In der Auseinandersetzung mit den verschiedenen Arten der Kränkungen lassen sich auch Überschneidungen finden. Einige sind hier beispielhaft und ggfls. modifiziert aufgeführt:



- ▶ **Interaktionelle Kränkungen** am Arbeitsplatz zeichnen sich durch Kritik, Abwertungen, Ausbleiben von Wertschätzungen und Anerkennungen oder Rivalitäten aus (Bergmann et al., 2020; Wardetzki, 2021).
- ▶ **Strukturelle Kränkungen**, wie sie bspw. in Systemen oder besonders hierarchischen Strukturen am Arbeitsplatz zu finden sind (Bergmann et al., 2020)
- ▶ **Beziehungskränkungen** finden oft in sehr nahen sozialen Gefügen, wie Partnerschaften, statt (Schauder, 2012). Mit der Nähe zum Gegenüber geht zumeist eine intensive emotionale Beteiligung infolge verschiedener Erwartungen an das Gegenüber einher. Das Wissen über die andere Person bildet dabei eine potenzielle Quelle von möglichen Äußerungen für Kränkungen. So können elterliche Abwertungen und/oder Invalidierungen bei Kindern tiefe Spuren hinterlassen und die Vulnerabilität für spätere Erkrankungen erhöhen.
- ▶ **Undifferenzierte Kränkungen** – Bewusstwerden und Bilanzieren von Erfahrungen und Rückmeldungen führt zu Erkenntnissen, dass sich Selbst- und Fremdwahrnehmung deutlich voneinander unterscheiden. Das Kränkungserleben ist oft undifferenziert nach Außen gerichtet, äußert sich bspw. in berichteten Enttäuschungen über das Leben oder Schicksal. Personen stehen nicht auf der Position, die sie sich zutrauen, oder entsprechen nicht dem eigenen Fortschritt oder dem eigenen Wunschbild von sich.
- ▶ **Vergleichskränkungen** können durch den intraindividuellen Vergleich im Rahmen von Selbstreflexionsprozessen entstehen. Die Differenzen zwischen Real- und Idealselbst könne dabei zu Erkenntnissen führen, die den eigenen Selbstwert infrage stellen (Schauder, 2012).
- ▶ **Verbitterungen** lassen sich durchaus in ihrer stagnierten Form den Kränkungen zuordnen. Linden et al. (2009) beschreibt in diesem Zusammenhang auch die Posttraumatische Verbitterungsstörung. Erwartungen, die nicht erfüllt wurden oder unerwünschte Erfahrungen, die nicht verarbeitet werden konnten, fühlen sich für betroffene Personen auch als grundlegende Entwertung ihres Daseins an.  
Damit wird die PTED verstanden als »eine Krankheit, die durch ein kränkendes, traumatisches Ereignis wie Entlassung, Arbeitslosigkeit oder anderes ausgelöst wird und die von Emotionen der Verbitterung und Ungerechtigkeit begleitet wird. Was verletzt wird, ist das individuelle Wertesystem der Person. Die Definition von PTED ist der von Kränkungen sehr ähnlich. Menschen mit dieser Symptomatik entwickeln ebenso wie Gekränkte ein Gefühl, im Stich gelassen und ungerecht behandelt worden zu sein, sie sind verletzt, fühlen sich wie Versager, sind hilflos und trachten nach Rache. Sie würden es nicht bedauern, wenn dem Aggressor etwas Schlimmes zustoßen würde. Zugleich haben sie das Gefühl Opfer zu sein, und neigen dazu, sich selbst abzuwerten« (Wardetzki, 2021c, S. 78 f.).
- ▶ **Lebenskränkungen**, die durch nicht erfüllte Erwartungen entstanden sind. Diese können auch den strukturellen Kränkungen zugeschrieben werden. Die Idee, Teile des eigenen (erfolgreichen) Lebens in einem neuen Kontext um neue Wünsche und Erwartungen erweitern, bleibt unerfüllt. Das bislang Erreichte könnte damit optimiert und um zusätzliche Lebensqualität ergänzt werden. Dieses könnte an die Stelle enttäuschter Erwartungen als korrigierende Lernerfahrung treten. Stattdessen bedeutet an manchen Stellen bspw. die Migration in ein anderes Land eine zuvor unerwartete Hürde, wenn der Berufsabschluss nicht anerkannt wird.
- ▶ **Kollektive Kränkungen** beziehen sich auf die Auseinandersetzung mit neuesten Erkenntnissen, die dazu führen, dass in Gesellschaften bspw. ursprüngliches Wissen, Werte und Glaubensrichtungen infrage gestellt und neu ausgerichtet werden müssen.

Unabhängig von der Art der Kränkungen sind die Konsequenzen von Kränkungen und damit nicht selten einhergehenden Beleidigungen entsprechend vielfältig (Nisbett & Cohen, 1996). Das, was wir als Kränkung wahrnehmen, ist variabel und hat viel mit dem Befinden im Moment zu tun. Neben kleineren Verstimmungen, einem kurzzeitigen Innehalte, offenen Konflikten, Beleidigungen sind aber auch Kontakt- und Beziehungsabbrüche sowie Rachehandlungen im Sinne von aktiven Versuchen, das Ge-

genüber (nachhaltig) zu schädigen, möglich. Kränkungsreaktionen können auch klärenden Charakter haben und den aktiven Austausch zwischen Menschen fördern.

Aus Therapien wissen wir, dass durch (wiederholte) Kränkungen über die Destabilisierung und Infragestellung des Selbstkonzeptes spätere Erkrankungen begünstigt werden oder deutliche Spuren im Selbstbild von Menschen hinterlassen. Im Konzept der erlernten Hilflosigkeit (Seligman et al., 1979) sind neben Misserfolgen, ungerechten Behandlungen auch Kränkungen ursächlich für das Entstehen depressiver Symptomatik.

### ■ Beispiel

**Person K.** kennt das Thema der Missachtung eigener Bedürfnisse bereits aus seiner Kindheit. Das körperlich schwer erkrankte und nur zehn Monate jüngere Geschwisterkind verstarb, als K. elf Jahre alt war. Die Eltern versuchten, den normalen Alltag der nun noch fünfköpfigen Familie aufrechtzuerhalten. Über Gefühle wurde nicht gesprochen. Die Mutter nahm immer häufiger Schlafmittel ein, während der Vater immer mehr Zeit in der Firma verbrachte. K. »verlor« auch seinen älteren Bruder an das Drogenmilieu. Nun versuchte K., auch diese Rolle noch einzunehmen und ein guter Sohn zu sein. Als der Vater pflegebedürftig wurde und die verbleibenden Geschwister samt Mutter K. aufforderten, nicht nur immer an sich zu denken, sondern auch mal was für die Familie zu tun, brach aus K. alle Wut und Trauer heraus. Er fühlte sich ungesehen und ungeliebt. Wütend brach er den Kontakt zur Familie ab, denn für den Vater könne nur der Pflegedienst noch etwas tun. Dennoch fühlt K. sich innerlich leer und antriebslos. Selbstvorwürfe begleiten ihn im Alltag und Freude ist kaum noch spürbar.

### 1.1.2 Ursachen

Die meisten Menschen reagieren auf Missachtung, Bloßstellung, Zurückweisung oder unsachgemäßer Kritik mit Kränkungen. Dennoch gibt es Unterschiede, denn nicht jede:n berühren solche allgemeinen Ursachen. Neben den allgemeinen kränkenden Themen sind auch die individuellen Aspekte aus der eigenen Biografie prägend, ob Menschen gekränkt reagieren. Invalidierende Erfahrungen, frühere Verletzungen und körperliche Einschränkungen oder Besonderheiten, abwertende Vorerfahrungen, die das eigene Selbstkonzept ungünstig geprägt haben, sind genau wie Bedürfnisdefizite und fehlende Kompetenzen oder Schwäche ein individueller Ausgangspunkt für Kränkungen. Insbesondere bloßstellende und abwertende Erfahrungen führen dazu, dass sich die Details wie die abwertende Stimme, der kalte Blick in Menschen tief verankern und einen Trigger in aktuellen Situationen darstellen. In Abbildung 1.1 sind mögliche Ursachen in intrapsychische und interpsychische Aspekte aufgeteilt.

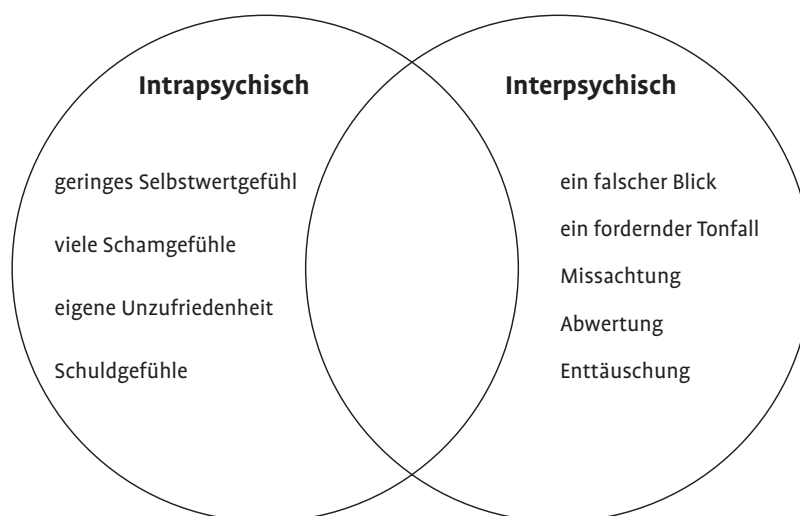


Abbildung 1.1 Mögliche Ursachen der Kränkungen

## Kränkende Inhalte

Der Inhalt einer Kränkung sagt sowohl etwas über die kränkende, als auch die gekränkte Person aus. Welche Dinge Kränkungen auslösen ist zumeist nicht vorhersehbar. Denn zum einen sind die verletzlichen Anteile eines Menschen nicht immer oder sofort für das Gegenüber erkennbar. Zum anderen bietet die Art der sozialen Begegnung oft die Grundlage dafür, ob etwas als kränkend wahrgenommen wird.

**Die meisten Menschen erleben Kränkungen, wenn sie abgewertet, sich unverstanden und/oder ungesehen fühlen.** Vom Gegenüber in den eigenen Erwartungen enttäuscht oder als Person mit den eigenen Bedürfnissen missachtet zu werden, hat ebenfalls ein hohes Kränkungspotenzial. Für manche Menschen ist unabhängig vom Inhalt der falsche Blick oder der fordernde Tonfall kränkend. Der Wunsch, auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden, steht meist dahinter.

### ■ Wichtig

Beziehungen mit mehr Nähe haben vor dem Hintergrund der speziellen Bedürfnisse und Erwartungen an das Gegenüber auch das größere Potenzial für stärkere und tiefere Verletzungen.

## Individuelle Kränkungssensibilität

Menschen reagieren auf Kränkungen sehr unterschiedlich. Dabei spielen Vorerfahrungen und die jeweiligen Beziehungskonstellation eine besondere Rolle. Für manche Personen kann ein irritierter Blick als abwertende und zurückweisende Geste eine Kränkung auslösen. Während andere Menschen selbst bei beschämenden oder bloßstellenden Reaktionen oder Mobbing-Erfahrungen sich nicht angesprochen fühlen. Die individuelle Kränkungssensibilität verändert sich zumeist auch mit der jeweiligen Beziehung und deren Anforderungen bzw. Erwartungen. Mit der Bereitschaft, Nähe zuzulassen, steigen auch die Erwartungen an die andere Person, sorgsam miteinander umzugehen und Verletzungen zu vermeiden. Beziehungen, die mit einer größeren Distanz einhergehen, können oft weniger verletzend sein.

## Selbstregulation/Selbstkonzept

Die emotionale Entität der Kränkung steht immer auch mit Emotionen wie Peinlichkeit und Scham sowie Überforderung und Enttäuschung in Verbindung. Demgegenüber wird über Selbstregulationsmechanismen versucht, wieder Handlungsfähigkeit zu erlangen. Stolz sowie Selbstzufriedenheit gilt es zu aktivieren und damit den Selbstwert wiederherzustellen (Neuf, 2009).

Wenngleich jeder Mensch in unterschiedlicher Ausprägung und Häufigkeit kränkbar ist, so sind jedoch Menschen mit einem stabilen (wohlwollenden) Selbstwert weniger kränkungsgefährdet. Kränkungserleben wird begünstigt durch eine hohe Schamneigung (Lammers, 2016), da mit dieser eine Angst vor Bloßstellungen und Bewertungen durch andere einhergeht und die Aufmerksamkeit selektiv auf bedrohliche Reize lenkt. Die Bewusst- und Offenheit um die eigenen Stärken und Schwächen schützt Menschen vor sog. kränkenden Angriffen.

### 1.1.3 Verschiedene Ebenen

#### Emotionales Netzwerk

Die vielfältig entstandenen und entstehenden Emotionen in ihrer unterschiedlichen Intensität bedürfen ebenso einer besonderen Zuwendung, um diese als inneres Erleben wahrzunehmen und anzuerkennen. Oft gelingt es, sich den dominierenden/aktiven Emotionen, die mit Kränkungen einhergehen, zuzuwenden. Dazu gehören Wut, Empörung, Ärger und/oder Hass. Diese aktivieren insbesondere interaktionelle Handlungen und geben damit (vermeintliche) Sicherheit und Kontrolle. Dahinterliegende Emotionen wie Scham, Enttäuschung, Trauer sind oft schmerzhaft. Zumeist fehlen für diese emotionalen Entitäten angemessene Emotionsregulationsstrategien.

## INFO 7 • P

### Unter Menschen einsam?

→ Man kann sich auch unter Menschen alleine und einsam fühlen. Es gibt psychische Erkrankungen wie Depressionen, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, bei denen sich punktuelle und/oder dauerhafte Einsamkeit auch in Gemeinschaft etabliert. Dieses Erleben kennen wir aber auch aus dem normalen Alltag. Typische Beispiele finden sich in den Alltagsformulierungen wie »im falschen Film zu sein« oder »dem Thema völlig fremd« oder »umgeben von Menschen aus einem anderen sozialen Gefüge«. Man erlebt sich irgendwie anders und nicht dazugehörig. Das erste Mal in einer Opernaufführung und beim Auffangen der Gespräche von anderen Mitmenschen wird deutlich, dass diese vielleicht völlig anders gekleidet und/oder belesen, gar »opernerprobt« sind. Das sind Momente, in denen man sich durchaus »ausgeschlossen fühlt« oder vielleicht Angst hat, angesprochen und in der Unwissenheit er-  
tapt zu werden. Das Gleiche kann auf einem Open-Air-Festival passieren, wenn sowohl die Musik als auch die Besuchenden fremd anmuten. Ein kleines Alltagsbeispiel:

#### ■ Beispiel

**Person R.** berichtet nach der Trennung aus der langjährigen Beziehung, erstmals Dinge für sich alleine zu entdecken. R. sei alleine in ein Metal-Konzert gegangen. »Ich habe anders gerochen, ausgesehen. Ich war pünktlich und wollte keinen Alkohol trinken. An diesem Abend habe ich als Mensch dort nicht hingepasst.«

Vorsichtshalber wappnet man sich innerlich und zieht sich ein bisschen zurück – verliert aber damit auch das Erleben der sozialen Eingebundenheit. Im Zuge psychischer Erkrankungen, dem Rückzugsverhalten bei Depressionen oder vor Angst/Reizüberflutung, die schützende Umgebung nicht mehr verlassen können, kann sich Einsamkeit auch als langanhaltender Zustand einschleichen. Das verbindende Gefühl der sozialen Einbettung, der Bezug zum Umfeld, an das man sich wenden kann, geht irgendwie verloren.

AB 2 • P

## Einzelkämpfer:innen und Selbstoptimierer:innen

→ Therapeut:innen begegnen vielen Personen mit unterschiedlichen Themen. Zunehmend kommen Menschen in Therapie, denen es »eigentlich gut geht und die eine tolle Kindheit hatten«, aber Dinge oder sich selbst besser machen wollen. Die Selbstoptimierer:innen haben eine Idee von sich, der sie entsprechen möchten. Schneller Dinge abarbeiten, entspannter im Kontakt mit Kolleg:innen auftreten, effizienter sein, um die 60 Wochenstunden in der Firma auch wirklich effektiv nutzen zu können. Einzelkämpfer:innen wünschen sich manchmal die Erlaubnis, weiter alleine kämpfen zu dürfen. Alles dreht sich um sie selbst und muss so sein, wie sie es sich vorstellen. Oft wollen Einzelkämpfer:innen auch nur hören, dass die umgebenen Menschen einfach »dumm und/oder kompliziert sind«, dass es sich also gar nicht lohnt, sich mit denen abzugeben. Oder Personen wollen erst perfekt sein, ehe sie wieder in Kontakt mit anderen gehen. »Erst muss ich abnehmen und dann kann ich mit anderen ins Schwimmbad gehen und Freizeit verbringen.«

Sich zusammen zu bewegen macht mehr Spaß und lässt einen eigene Kraftgrenzen auch mal spielerisch überschreiten. Abends dann mit Spaß und dank der Bewegung gut einzuschlafen, kann die Belohnung dafür sein.

Unsere Leistungs- und Kommunikationsgesellschaft vermittelt aber beispielsweise in der Werbung und Serien zunehmend ein Bild von optimierten Einzelkämpfer:innen, die alle Widerstände überwinden. Das Selbstbild des modernen Menschen soll heldenhaft, immer stark, produktiv, effizient, optimistisch sein. Der Mensch von heute ist selbstoptimiert zugleich, mobil und sozial beliebt und integriert. Ist das ein erstrebenswertes Ziel oder vielmehr eine Illusion?

📝 In welcher Rolle erkennen Sie sich wieder?

.....  
.....

Kennen Sie andere Rollen von sich?

.....  
.....

Wie geht es Ihnen damit, wenn Sie solche Ideale nicht erreichen können?

.....  
.....

Was macht das mit Ihrem Selbstwert?

.....  
.....

AB 3 • P

## Soziale und emotionale Einsamkeit

→ Soziale Einsamkeit kann in eine emotionale Einsamkeit münden. Sehen wir uns an, wie es dazu kommt. Kränkungserfahrungen können dazu führen, dass man sowohl äußerlich als auch innerlich den Kontakt zu Menschen abbricht, die einen sehr verletzt haben. Der innere Rückzug und das vielleicht folgende machtvolle Schweigen haben mit emotionaler Einsamkeit viel gemeinsam – nämlich Ohnmacht. Ausgrenzungserfahrungen, die beispielsweise bei Menschen mit psychischen oder körperlichen Erkrankungen zu beiden Formen der Einsamkeit führen, gehören auch dazu.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Psychosen können auch Anteile von einsamem Rückzug haben. Aber auch körperliche Erkrankungen können dazu führen, dass man sich völlig alleine damit fühlt. Ärzte und Ärztinnen, Psycholog:innen, Therapeut:innen, die Mitmenschen, die Familie oder auch die Arbeitskolleg:innen – alle scheinen weit weg, wenig erreichbar oder auch desinteressiert zu sein. Fühlen Sie sich manchmal auch wie »im falschen Film« oder nicht so richtig dazugehörig?

Sie sehen, es gibt viele Gründe und Zusammenhänge, die es bedeutsam machen, sich mit Kränkung und Einsamkeit vertiefend zu beschäftigen.

✍ Wann waren Sie zuletzt einsam?

.....

Was war der Auslöser für die Einsamkeit?

.....

Wie haben Sie sich in der Einsamkeit gefühlt?

.....

Was haben Sie gedacht?

.....

Was haben Sie gemacht?

.....

Wie schätzen Sie aus heutiger Sicht die damalige einsame Situation ein?

.....

AB 4 • P

## Einsamkeit mit Auslöser

→ Es gibt auch Erfahrungen im Leben, die Personen in die Einsamkeit bringen. Das kann ein Umzug in eine neue Stadt sein, der Verlust einer Arbeitsstelle, eine Trennung etc. ... Eine richtig schlimme bloßstellende Kränkung kann auch dazu führen, dass Personen sich aus dem gewohnten Umfeld zurückziehen.

Punktuell kann es auch in solchen Momenten hilfreich sein, sich zunächst einmal um sich zu selbst kümmern. Wir unterscheiden *soziale Einsamkeit* von *emotionaler Einsamkeit*. Menschen, die kaum oder nur ganz wenige Kontakte haben, sind einsam. Einsam sind aber auch Menschen, die kaum noch eine Verbindung zu anderen Menschen spüren, die zwar soziale Kontakte haben, diese aber als unbefriedigend erleben. In beiden Fällen können sich bei langanhaltender Einsamkeit Sorgen und Ängste vor anderen Menschen und der Gesellschaft einstellen. Ängste vor anderen Menschen und deren Bewertungen führen wiederum auch dazu, dass Personen sich gar nicht wirklich auf eine echte Verbindung einlassen können.

Die Auseinandersetzung mit den Auslösern von Kränkung und Einsamkeit hat manchmal den Vorteil, dass man sich bewusst an den Neustart machen kann/muss. Wer umzieht, wird neue Menschen kennenlernen, und wenn es nur die Nachbar:innen sind. Einem Neustart aus der Einsamkeit steht nichts im Wege – außer ungünstigen Ideen, z. B. dass es anstrengend und nicht lohnend ist. Anstrengend ist auch ein Neuanfang in einer neuen Abteilung. Man geht erschöpft nach Hause, aber man spürt sich wieder und ist voller neuer Eindrücke – alles besser als quälende Einsamkeit. Ob sich ein neuer Anfang lohnt, kann man vorher nicht wissen.

Schieben Sie solche hemmenden Gedanken einfach an die Seite bzw. geben Sie den Gedanken keine Bedeutung, indem Sie diesen folgen.

📌 Welche Gedanken, die einen Neustart/Veränderungen verhindern, wollen Sie an die Seite schieben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....