



Lammers • Ohls

THERAPIE-TOOLS



Kränkung und Einsamkeit

2. Auflage



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ



© Katrin Schöning,
www.katrinschoening.com

Maren Lammers ist Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie freie Mitarbeiterin an verschiedenen verhaltenstherapeutischen Ausbildungsinstituten, Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin für Verhaltenstherapie, Hypnotherapie sowie emotionsbezogene Psychotherapie. Sie ist Autorin mehrerer Fachbücher.



PD Dr. med. Dr. theol. Dipl. mus. Isgard Ohls ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie (Verhaltenstherapie und Tiefenpsychologie), Evangelische Theologin sowie A-Kirchenmusikerin und Cembalistin. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin, Projekt- und Forschungsgruppenleiterin im Psychosozialen Zentrum des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf. Forschungsschwerpunkte sind u. a. existenzielle Fragestellungen in der Psychotherapie, Radikalisierungsprozesse, Medizinethik, die Suizidologie, Psychoonkologie sowie Musikmedizin.

Dipl.-Psych. Maren Lammers
Psychologische Privatpraxis
Bernhard-Nocht-Str. 107
20359 Hamburg
E-Mail: lammers@hamburg-privatpraxis.de

Priv. Doz. Dr. med. Dr. theol. Isgard Ohls
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Martinistr. 52
20246 Hamburg
E-Mail: i.ohls@uke.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29230-6 Print
ISBN 978-3-621-29231-3 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Einbandgestaltung/Umschlaggestaltung: Lina Marie Oberdorfer

Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	9
1 Einführung	11
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
2 Selbst & Hilfe	47
3 Behandlungsmodule	86
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
4 Fallstricke und Notfälle	201
4.1 Typische Fallstricke in der Therapie und mögliche Strategien	201
4.2 Notfallsituationen	204
Literatur	209

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Einführung	11
AB 1 Modifizierte Explorationsfragen zu Einsamkeit und Kränkung	45
2 Selbst & Hilfe	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
3 Behandlungsmodule	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
 4 Fallstricke und Notfälle	 201
INFO 18 Adressen und Notfallnummern	206
INFO 19 Literaturempfehlungen	208

Vorwort

Die emotionalen Entitäten »Kränkungen« und »Einsamkeit« sind in der derzeitigen gesellschaftlichen und politischen Gesamtsituation hoch aktuell und inhaltlicher Schwerpunkt vieler therapeutischer Behandlungen. Angesichts der Corona-Pandemie und einem Krieg auf europäischem Boden, der möglichen Erinnerung an traumatisierende Erfahrungen in der älteren Bevölkerung und einer Nicht-Absehbarkeit eines Endes werden bei vielen Menschen gerade diese Erfahrungen erneut lebendig. Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Kommunen fördern ein Kompetenznetz Einsamkeit. Der Genderdiskurs, die Menschen aus ihrem Einsamkeitserleben und den stigmatisierenden Kränkungserfahrungen herausholen und als wertvolle Personen in unserer Gesellschaft etablieren will, boomt. Das Internet ist voller Rat gebender Seiten zum gesunden Umgang mit Kränkungen und daraus resultierendem Einsamkeitserleben. Es gibt viele Beispiele aus dem Alltag, welche die Brisanz beider Erlebenszustände verdeutlichen: Konflikte am Arbeitsplatz, die Kurzlebigkeit bzw. Halbwertszeit sozialer Beziehungen, zunehmende Patchwork-Strukturen, die Digitalisierung des sozialen Miteinanders etc. Die damit einhergehenden Trennungen und Lebenseinschnitte verdichten die bereits bestehende Grund-Komplexität individueller Lebenswelten. Verschiedene Bereiche sind davon betroffen: neben der gesamtgesellschaftlichen Perspektive auch die Arbeitswelt und das Privatleben.

Unabhängig von der aktuellen Weltlage begleiten Kränkungs- und Einsamkeitsthemen fast jede therapeutische Behandlung. Dazu gehören Beispiele wie die soziale und emotionale Einsamkeit in der Großstadt, Einsamkeitserleben unter Menschen, zu denen betroffene Personen keine Verbindung aufbauen oder spüren können, die alltäglichen kleinen und großen Kränkungen im beruflichen Alltag (z. B. keine Beförderung zu erhalten), Zurückweisungen in Beziehungsfragen, Freundschaften, die beendet werden u. v. m.

Einsamkeit und Kränkung sind vor allem störungsübergreifende Themenbereiche. Unabhängig vom jeweiligen Therapieverfahren findet die Arbeit an Kränkung und Einsamkeit daher in vielen Behandlungen statt. Neben einem hohen emotionalen Charakter haben sowohl Kränkung als auch Einsamkeit ausgeprägte kognitive Anteile. Kränkende Erfahrungen und das Erleben von Einsamkeit gehen sehr oft einher mit Verletzungen des Selbstwertes, mit geringer Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge. Diese Verletzungen machen für viele Menschen das Erleben besonders bedrohlich. Kränkung und Einsamkeit haben das Potenzial, psychische Erkrankungen entstehen zu lassen oder diese aufrechterhaltend zu beeinflussen. Kränkung und Einsamkeit bedingen oft einander. Kränkungserfahrungen begünstigen den Rückzug in die Einsamkeit. In der Einsamkeit erleben Patient:innen oft quälende und ruminierende Gedanken, sie fühlen sich wertlos und abgeschnitten von anderen Menschen. Einsamkeitserleben verhindert aber auch die aktive Gestaltung sozialer Kontakte. Betroffene sind in dem Erleben von Einsamkeit oft gefangen, so dass es nicht selten an Ideen und der nötigen Motivation fehlt, auf Mitmenschen eigeninitiativ zuzugehen, was die als unangenehm erlebten Zustände noch verstärkt. Ein Teufelskreis entsteht.

Kränkung und Einsamkeit sind auch Themen der Menschheitsgeschichte, über die Philosophen und Schriftsteller seit Jahrhunderten schreiben, über die viele Werke der bildenden, darstellenden und musischen Künste vielfach Zeugnis ablegen. Sie begleiten Menschen zu unterschiedlichen Zeiten, Kulturen, Weltanschauungen, in diversen Nationen und Lebensabschnitten. Die Erfahrungen von Einsamkeit und Kränkungen lösen emotionale Zustände aus, die zu den lebenslangen Herausforderungen aller Menschen gehören. Ihre konstruktive Bewältigung soll im Rahmen dieses Buches angeregt und unterstützt werden.

Lesehinweise

Liebe Lesende, mit einem praxisbezogenen Buch gehen immer auch Entscheidungen einher. In unserem Falle geht es uns um das psychotherapeutische Arbeiten an den Themenbereichen Kränkungen und Einsamkeit auf den unterschiedlichen Ebenen.

Wir haben uns für weniger Theorie entschieden – diese erscheint eingangs als eigenes Kapitel zur ersten Orientierung und Information. In Kapitel 2 finden Sie Materialien, die Sie im Rahmen von Therapien aushändigen können. Die themenzentrierten Fragen können erste Reflexionsprozesse anregen. Praxisbezug mit Interviewleitfäden, mit für die Behandlung einsetzbaren Arbeitsblättern und konkreten Beispielen finden Sie in den Kapiteln 3 und 4.

Therapeutisches Arbeiten ist stets im Wandel und hat unterschiedliche Themenbereiche, die fokussiert werden. Die dritte Welle der Verhaltenstherapie mit dem Fokus auf Emotionsaktivierung und -regulierung, Selbstliebe und -akzeptanz wird aktuell durch den zunehmenden Wunsch nach Therapieschulen übergreifenden Ansätzen fortgeführt. Die unterschiedlichen therapeutischen Verfahren sind immer stärker miteinander vernetzt. Diese Vielfalt nutzen auch wir.

Um sich im Buch schnell und effektiv zurechtzufinden, sind auf allen Arbeits- und Informationsblättern Icons abgebildet. Anhand dieser Icons können Sie direkt sehen, für wen das vorliegende Informations- oder Arbeitsblatt gedacht ist und wie es eingesetzt werden kann. Die folgenden Icons werden Ihnen auf den Materialien begegnen:

-  **Therapeut:in:** Dieses Icon kennzeichnet Arbeits- und Informationsblätter, die für Therapeut:innen gedacht sind.
-  **Patient:in:** Dieses Icon kennzeichnet Arbeits- und Informationsblätter, die für Patient:innen gedacht sind.
-  **Ran an den Stift:** Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
-  **Hier passiert was:** An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeut:innen und Patient:innen gegeben.
-  **Input für's Köpfchen:** Hier werden Informationen zum tieferen Verständnis und zum Weiterdenken vermittelt.

Sprachlich finden Sie zwei Stile der Autorinnen in diesem Buch vertreten. Ansprechen möchten wir jede Person mit Interesse und Bedarf. Wir versuchen daher, auch in dieser Angelegenheit Vielfalt zu bieten oder uns gar nicht erst festzulegen.

Ebenso sind wir offen für den Austausch und Anregungen. Denken Sie gern mit uns weiter. Wir freuen uns auf Sie!

Hamburg, im Frühjahr 2023

*Maren Lammers
Isgard Ohls*

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 verletzbaren 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 cursorisch 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 kränken (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 Selbstwerterleben 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 Kränkungs-sensibilität. 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 Innehalten, 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.

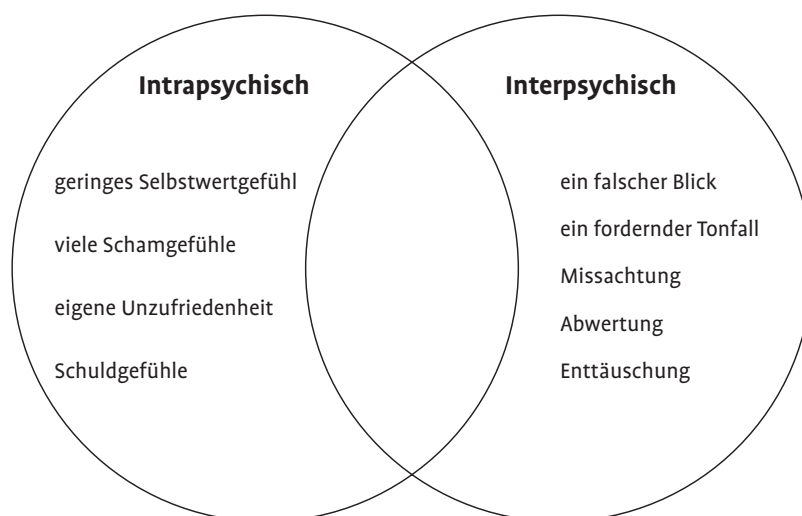


Abbildung 1.1 Mögliche Ursachen der Kränkungen

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.

Makroebene

Der Eindruck, sich selbst zu schützen, kann jedoch mit Scham- und Schuldgefühlen ob der heftigen Reaktion ausklingen. Einhergehend wird der Schaden beim Gegenüber bewusst, sodass die Befriedigung des Bedürfnisses nach Bindung/Nähe in weite Ferne rückt (vgl. Fallbeispiel Person J., Abschn. 1.2.1). Schamerleben führt zumeist zu inneren Blockaden, die wiederum verhindern, dass Menschen erneut in den Kontakt gehen und über Klärung für den Beziehungserhalt eintreten. Die resultierende Einsamkeit in Kombination mit dem Scham- und Schuldgefühlen führt zu einer erhöhten Furcht vor den äußeren Bewertungen, gar erneuten kränkenden Verletzungen zu einer erhöhten Kränkungsensibilität, die wiederum anfälliger macht für neue Kränkungen. Der folgende Kreislauf stellt das Geschehen auf der Makroebene vereinfacht dar.

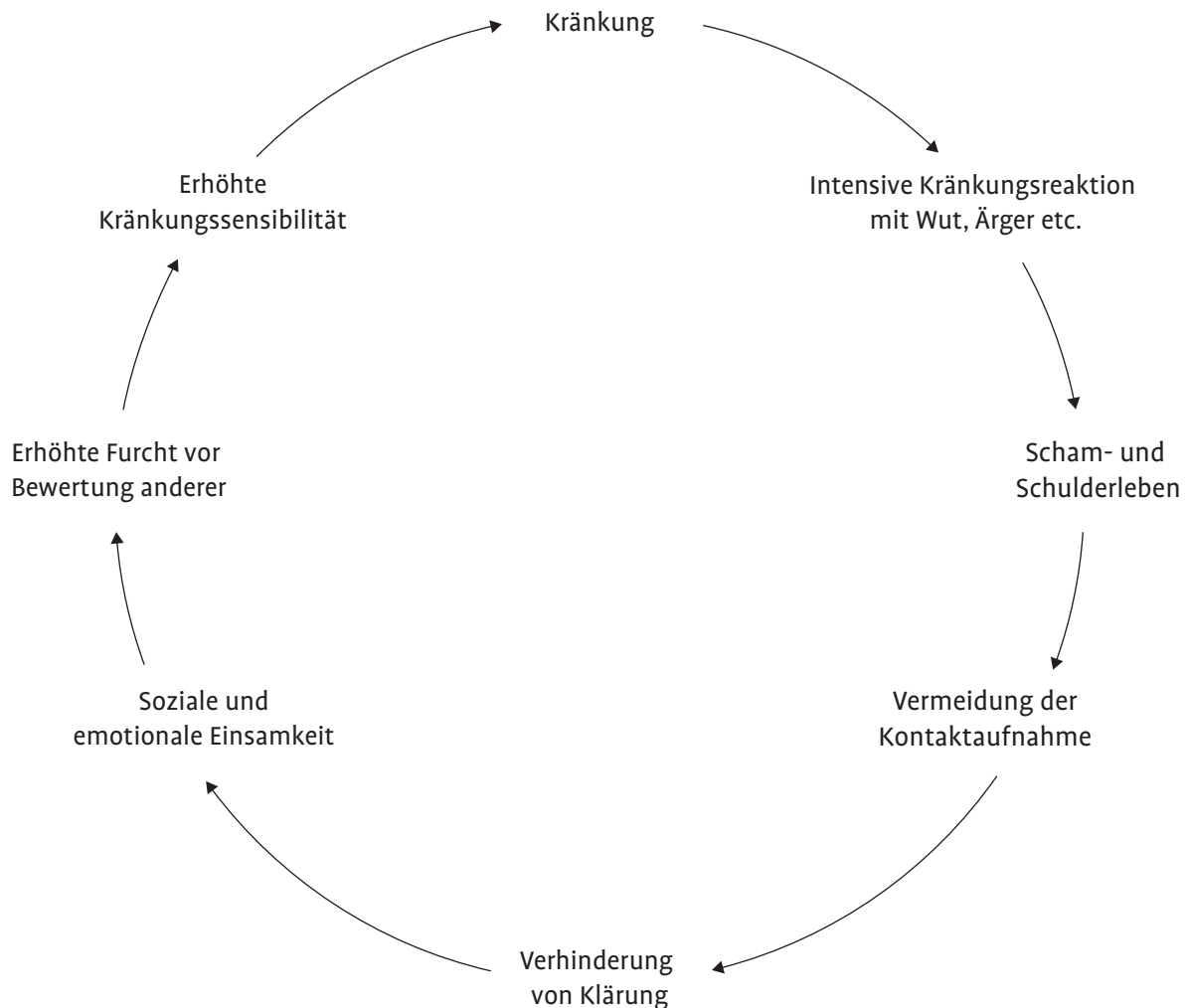


Abbildung 1.2 Kränkungsgechehen auf Makroebene

Mikroebene

Die folgende Übersicht verdeutlicht infolge die verschiedenen Prozesse der Mikroebene einer Kränkungsreaktion. Im Zuge einer kränkenden Verletzung drängen sich dominante Emotionen des Selbstschutzes in den Vordergrund. In sozialen Situationen richtet sich darauf auch die Aufmerksamkeit. Dominierende Emotionen begünstigen aktive Handlungsstrategien. Diese aktiven Handlungsstrategien haben einen Einfluss auf das Selbstkonzept. Dahinterliegende, primäre Emotionen, die über die Handlungen nicht beendet werden, haben eine aufrechterhaltende Funktion des intrapsychischen Erlebens der Kränkung.

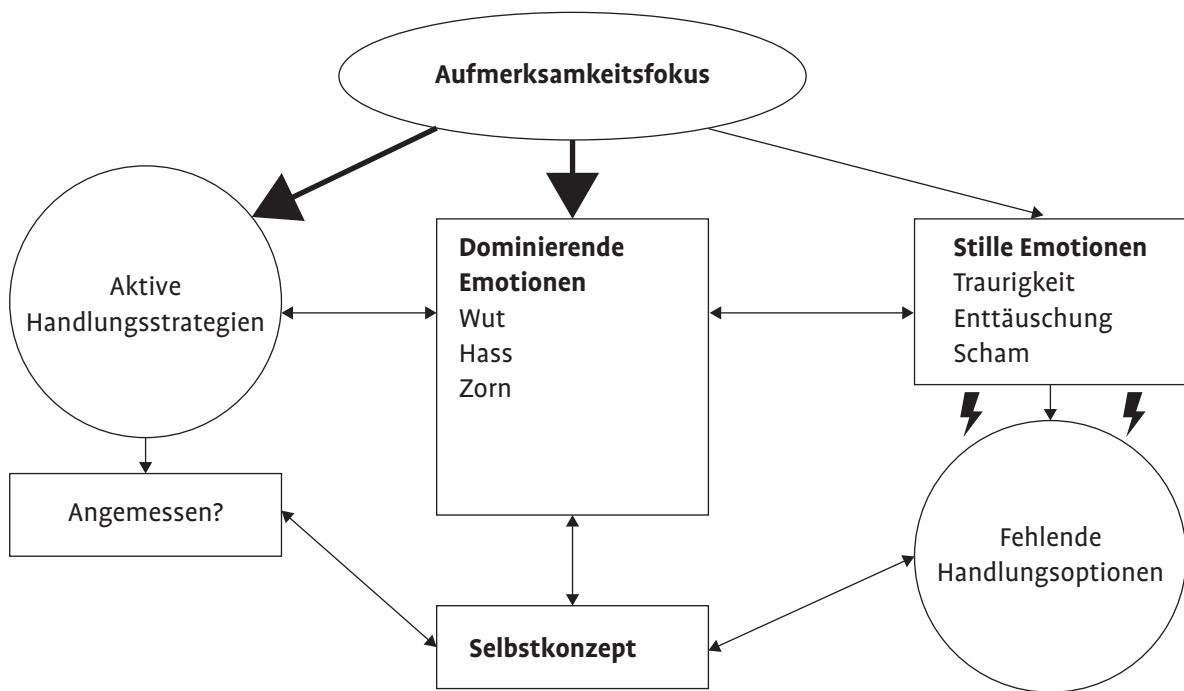


Abbildung 1.3 Kränkungsgeschehen auf Mikroebene

Die Komplexität und Vielfalt des emotionalen Geschehens erklären, weshalb Kränkungen zeitlich einen größeren Raum einnehmen und sich nicht einfach durch konkrete Handlungen im unmittelbaren Moment des Geschehens beenden lassen.

■ Praxistipp

Kränkungserfahrungen fordern nachträglich Raum der Zuwendung zu dahinterliegenden schmerzhaften, stilleren Emotionen und aktive Strategien der Bedürfniserkennung/-befriedigung und Emotionsregulation.

Kränkungen sind deutlich spürbar

Trotz der vorangehend beschriebenen Besonderheit lassen sich Kränkungen leicht identifizieren. Das bedeutet konkret: Was zur Verletzung geführt hat, ist für die meisten Menschen viel leichter beschreibbar. Von außen betrachtet, können Kleinigkeiten die Kränkungsreaktion triggern. Bei kränkungs-sensiblen Personen ist es oftmals die Anhäufung von sog. Kleinigkeiten, die das Gesamtszenario der Negativ-Wertschätzung auch zum Ausdruck bringen. Häufig sind es also viele Details, die in Summe eine Kränkung auslösen. Die unterschiedlichen Kleinigkeiten können sowohl unterschiedliche Emotionen aktivieren als auch in einer Form der Zuschreibung die Absichten des Gegenübers untermauern. Der Vorgang wird dem emotionalen Schlussfolgern als eine Art Denkverzerrung zugeordnet (Branch & Willson, 2010). In den letzten Jahren wird der Einfluss zugrundeliegender emotionaler Schemata auf die Denkprozesse beschrieben (Scarlat, 2021). Ein emotionales Schema von Misstrauen oder Ängstlichkeit wird entsprechende Kognitionen begünstigen.

Kognitive Aspekte als Reaktion auf erlebte Kränkungen

Sozialpsychologische Betrachtungen zeigen, dass Kognitionen eine besondere Rolle spielen (Werth et al., 2020). Insbesondere folgende Denkfehler lassen sich hierbei identifizieren:

- **Kategorisierung:** Die soziale Umwelt wird anhand bestimmter Merkmale sortiert (im Bereich von Persönlichkeitszuschreibungen).

- **Stereotypisierung:** Menschen werden bestimmte Eigenschaften zugeschrieben.
- **Vorurteil:** Anhand der z. B. sichtbaren Zugehörigkeit werden Menschen als ein bestimmter »Typus von Mensch« bewertet.
- **Diskriminierung:** Menschen von unterschiedlichen Menschentypus werden unterschiedlich behandelt.

■ Praxistipp

Der hohe kognitive Anteil einer Kränkung kann auch als Kompensationsmechanismus für dahinterliegendes, intensives, emotional schmerzhaftes Erleben verstanden werden (in Anlehnung an Lammers, 2007).

Kränkungsinhalte im Kontext der Bedeutung von Beziehungen

Der Kränkungsinhalt bekommt vor allem vor dem Hintergrund der besonderen Konstellation zwischen beiden Parteien oft eine individuelle und spezielle Bedeutung. So können langanhaltende Beziehungen immer wieder kleinere Kränkungen und Verletzungen beinhalten und erst zu einem späteren Zeitpunkt bewusst werden. Die bekannte Metapher des berühmten Schneeballes, der zur Lawine wird, verdeutlicht diese Entwicklung.

Genauso ist es möglich, dass eine einzelne soziale Interaktion bspw. so enttäuschend oder abwertend ist, dass diese zu einer intensiven Kränkungserfahrung führt.

■ Wichtig

Es ist elementar, sich mit dem Inhalt in der besonderen Beziehungskonstellation auseinanderzusetzen, um konstruktive Aspekte zugänglich zu machen.

Kränkungsreaktion und Selbstwert

Das Selbstwerterleben und die Kränkungsreaktion sind eng miteinander verknüpft und bedingen sich wechselseitig. Kränkungen schwächen über die Verunsicherung der Person und deren Identitätserleben zumindest zeitweise den Selbstwert (Schauder, 2012). Die Wirksamkeit von Kränkungen kann insbesondere bei eigenen Schwachstellen und unbefriedigten Bedürfnissen sehr intensiv sein.

Kränkungen führen oft zur Überforderung, die sich auf unterschiedlichen Ebenen (Emotionen, Kognitionen, Verhalten) zeigt. Mit jeder Kränkung aktivieren sich auch die Selbstschutzsysteme, um den angegriffenen Selbstwert wieder zu stabilisieren oder zumindest zu schützen. Unter Selbstschutzsystemen kann die »innere Sicherheit« oder auch die Handlungsfähigkeit (Biebrich & Kuhl, 2004) verstanden werden. Ergänzend können Fähigkeiten der Emotionsregulation, des Bedürfnisaufschubes sowie Strategien zur Selbstfürsorge die innere Widerstandskraft und Resilienz aufrechterhalten.

Zumeist triggern aktuelle Kränkungen auch frühere schmerzhaftes Erfahrungen, sie treffen Menschen also an deren »wunden Punkten« und wahrgenommenen Schwächen. Kränkungen können biografisch geprägte Reaktionsmuster aktivieren und sich auf emotionaler Ebene deshalb für betroffene Personen in ihrer Intensität und Qualität gleich anfühlen. Personen, die zu einer emotionalen Beweisführung neigen, nehmen deshalb ihre entstandenen Emotionen im Rahmen verletzender Kränkungen als Beweis für die besondere Erschütterung und Ungerechtigkeit wahr. Insbesondere in diesem Fall sind Kränkungen Teil eines nachhaltigen Erlebens im Kontakt mit anderen Menschen.

Dennoch sind diese Muster veränderbar, wenn es gelingt, sich mit Kränkungserfahrungen und den eigenen Strategien angemessen auseinanderzusetzen und konstruktive Aspekte für sich nutzbar zu machen. Kränkungen haben das Potenzial, den anderen und sich selbst besser zu verstehen. Ein Austausch über die erlebte Verletzung und die Erläuterungen des Gegenübers, ggfs. dessen Entschuldigung

gungen können Verbindungen gestalten und stärken. So können Wünsche und Selbstöffnungen einen Teil dazu beitragen, vom Gegenüber verstanden und gesehen zu werden.

Menschen mit einem (aktuell) instabilen Selbstwertkonzept sind zumeist auch kränkungssensibel und nehmen Signale der Umwelt eher als bedrohlich wahr. Die lateinische Lebensweisheit »Der Unglückliche empfindet Lachen bereits als Kränkung« (umgangssprachlich) beschreibt diesen Fakt sehr treffend.

■ Beispiel

Person H. zeigt sich über ein zustimmendes Lächeln sehr irritiert und unterstellt der anderen Person, sie auszulachen und hämisch zu schauen. Im Rahmen des geäußerten Vorwurfes verändert sich das Lächeln und dies sieht H. als Beweis dafür, dass die geäußerte Vermutung zutrifft. Sie reagiert darauf mit innerem Rückzug und passiv-aggressivem Schweigen in Erwartung darauf, dass das Gegenüber nun das Wort ergreift.

Gender und Ausdruck

Das Geschlecht einer Person ist als individueller Faktor des emotional komplexen Zustandes bei Kränkungen auch in den Therapien zu beobachten (dazu z. B. Poggi & D’Errico, 2018; Mosquera et al., 2002). Frauen reagieren anders als Männer. Tabelle 1.1 stellt die Unterschiede dar.

Tabelle 1.1 Genderspezifische Reaktionen auf Kränkungserfahrungen

	weiblich	männlich
Ausdruck	▶ Traurigkeit ▶ Verbitterung	▶ Wut ▶ Stolz
Besonderheit	▶ Aktivierung von Schamgefühlen	▶ Verletzung der Ehre ▶ Verletzung des Selbstbildes
Folge	▶ langanhaltendes Grübeln	▶ Selbstschutzsysteme sind lange aktiv

Ein gutes Selbstwertgefühl kann als Schutzfaktor verstanden werden, sofern es sich nicht im Rahmen narzisstischer Strukturen zeigt.

■ Exkurs

Die typische Entwicklungsphase zwischen dem 2. bis etwa 7. Lebensjahr sei hier in aller Deutlichkeit von narzisstischen Strukturen im Erwachsenenalter abgegrenzt. Entwicklungspsychologisch findet am Ende der Phase des kindlichen Egozentrismus eine Auseinandersetzung damit statt, dass andere Menschen anders denken (Piaget, 1975). Die bis dahin kindliche Ich-Bezogenheit ist der hirnphysiologischen Entwicklung geschuldet (Stadium der präoperationalen Intelligenz).

Ein guter Selbstwert geht einher mit der Fähigkeit, schmerzhaftes Emotionen angemessen regulieren zu können (Poggi & D’Errico, 2018). Frauen erleben interessanterweise ein höheres Maß an Kränkungen, was mit weniger Selbstwertgefühl assoziiert wird (Bleidorn et al., 2016). Die Studien zeigen, dass der Geschlechtereffekt sich mit dem Alter verringert (Zeigler-Hill & Myers, 2012). Inwiefern sich die Effekte im Rahmen der Diversität und Erziehungsstile sich weiter verändern, dürfte mit Spannung erwartet werden.

1.1.4 Prozesse

Insbesondere Enttäuschungen wird im Kränkungsprozess eine große Bedeutung zugeschrieben. Dabei geschehen Kränkungen oft auf der Grundlage von Erwartungen, Bedürfnissen und Wünschen an eine Beziehung, die jeweilige soziale Begegnung. Vor allem das Bedürfnis nach Bindung oder sozialer Einbindung zeigt, dass wir andere Menschen brauchen und gar von ihnen abhängig sind. Trotz der individuellen Ausprägung von Menschen brauchen wir daher die Erfahrung von Wichtigkeit, dem Gesehen- und Anerkannt-Werden in sozialen Beziehungen. Bedürftig zu sein, sich darin zu zeigen und in Folge aber auch mit unerfüllten Bedürfnissen alleine zurückzubleiben, bildet für manche Menschen die Grundlage von Enttäuschung. Von anderen Menschen enttäuscht zu werden, enttäuschte Erwartungen an soziale Interaktionen, aber auch Zurückweisungen oder Ablehnungen, Vertrauensverlust oder/und (demütigende) Beschämungen können zu inneren Krisen führen (Haller, 2015).

Abbildung 1.4 verdeutlicht den oben geschilderten Zusammenhang als prozessualen Kreislauf und kann modifiziert ebenso mit den Patient:innen als individueller Kreislauf erarbeitet werden (s. **AB 15** »Kränkungskreislauf«).

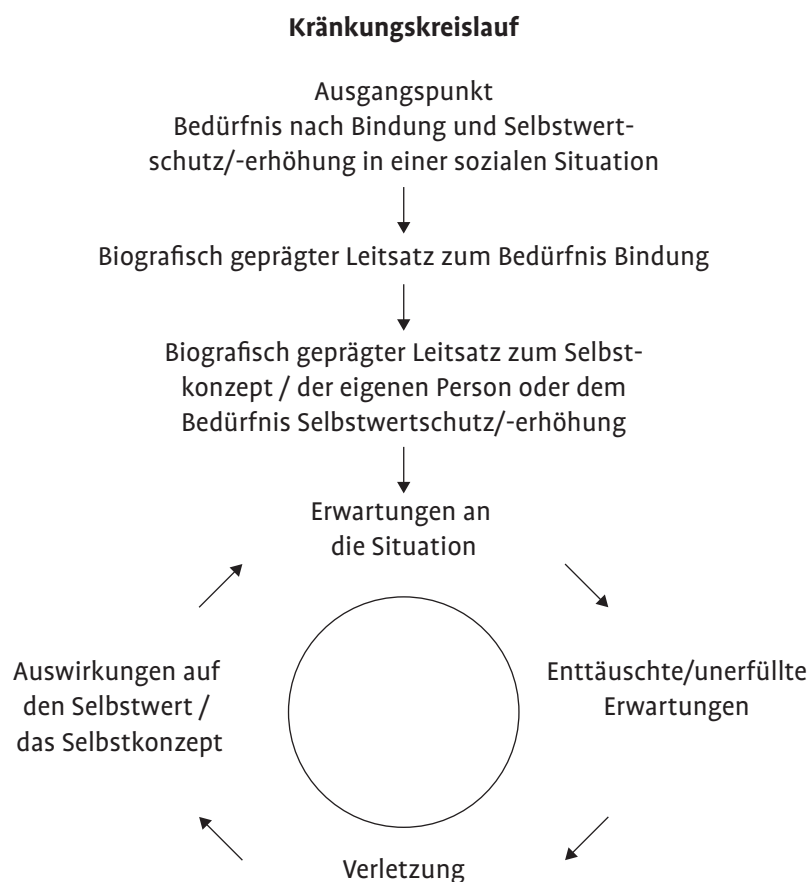


Abbildung 1.4 Kränkungskreislauf

Das Wechselspiel von Scham und Kränkung

Wardetzki (2021d) hat u. a. darauf hingewiesen, dass vielfach Scham dem Kränkungserleben zugrunde liege. Scham kann durch Kritik von außen oder damit einhergehende Ablehnung ausgelöst werden. Die von uns selbst als »negativ« erlebte Seiten, also die eigenen Schwächen, sind nicht nur uns selbst, sondern auch im Außen aufgefallen. »Wir sind nicht so »gut«, wie wir sein müssten, und schämen uns dafür. Obwohl Scham ein gleichwertiges Gefühl wie Traurigkeit, Ärger, Angst und Freude ist, haben wir dennoch viel mehr Schwierigkeiten, sie zuzulassen« (Wardetzki, 2021d, S. 119).

Ungeklärte Kränkungen fördern destruktives Denken und Verhalten

Ungeklärte Kränkungen führen zumeist zu zwischenmenschlichen Problemen und aktivieren destruktive Verhaltensweisen. Mit Kränkungserfahrungen werden komplexe kognitive und emotionale Netzwerke aktiviert. Die Selbstschutzsysteme und Schmerzsysteme nehmen ihre Funktionen auf. In all der Komplexität und vor dem Hintergrund unterschiedlicher biografischer Prägungen ist das Zusammenspiel aller Systeme immer auch anfällig für Fehlinterpretationen und/oder dysfunktionale Verhaltensweisen. Als Folge eines sozialen Prozesses kann der kränkende Inhalt schwerwiegende Folgen, wie unversöhnliche Haltungen, Kontaktabbrüche oder persönliche Rachefeldzüge haben. »Es ist leichter, eine Kränkung zu rächen, als sie zu ertragen« (Leo Tolstoi, zitiert nach, *Zitate – Aphorismen – Lebensweisheiten* [21.07.2022])

Grundsätzlich motivieren Kränkungserfahrungen Menschen, dem Selbst und den eigenen Empfindungen Ausdruck zu verleihen und darin Anerkennung zu erfahren. Damit kommt ihnen eine wichtige Bedeutung für ein gelingendes soziales Miteinander zu.

Schweigen als Strategie der (Ohn-)Macht

Wenn es nicht gelingt, sich aktiv mit den kränkenden Erfahrungen auseinanderzusetzen, treten Momenten der Ohnmacht und Resignation in den Vordergrund. Menschen können sich im Schweigen verstecken und damit eine sehr machtvolle Strategie für sich entdecken (vgl. Fallbeispiel H. in Abschn. 1.3.3). Gesprächsverweigerung und Wortlosigkeit verhindern den Austausch und werten das Gegenüber als nicht gesprächswürdig ab. Resultierend können zwischenmenschliche Konflikte zu schweren Belastungen führen, obwohl sich der Schweigende in einer machtvollen Position befindet.

1.2 Einsamkeit

»Treibe dich in der Menge herum,
damit dir die Einsamkeit wieder behagt.«

Plinius der Jüngere (2000)

Dieses Zitat beschreibt das notwendige Wechselspiel zwischen sozialer Einbindung und Rückzug. Eine Person, die über keine oder sehr geringe soziale Einbindung verfügt und/oder unter emotional unbefriedigenden Kontakten leidet, ist jedoch einsam.

1.2.1 Merkmale

Zwei Seiten einer Medaille

Anhaltende Einsamkeit hat massive Auswirkungen auf unser mentales und körperliches Wohlbefinden.

■ Praxistipp

Kurzfristige und selbst gewählte Einsamkeit kann Selbstreflexionsprozesse anregen und unsere individuelle Weiterentwicklung fördern.

■ Wichtig

Genauso wie das Erleben von Kränkungen nicht nur negative Aspekte, sondern auch viele Impulse für innere Wachstumsprozesse beinhaltet, ist auch die Erfahrung von Einsamkeit Zumutung wie Anregung zugleich. »Einsam werden bedeutet Verbitterung oder Vertiefung« – Albert Schweitzer (zitiert nach Brüllmann, 1986, S. 44) hat die zwei Seiten des emotionalen Erlebens von Einsamkeit auf den Punkt gebracht. Einsamkeit kann sowohl zu einem tiefen Leiden angesichts der Vereinzelung, sozialen Isolation und des Gefühls von Unverstanden-Sein führen, ist darüberhinausge-