

Newsletter Nr. 7

Volltreffer ins Herz

„Ihre Arbeitsergebnisse waren aber auch schon mal besser“, kommentiert die Chefin die Tagesarbeit ihrer Mitarbeiterin.

„Jetzt nicht“, erklärt der Chef barsch im Büro und schaut dabei nicht einmal auf vom PC.

„Du hast aber ganz schön zugenommen“, sagt die Arbeitskollegin und verzieht dabei kritisch das Gesicht.

„Den Urlaubswunschtermin kann ich Ihnen nicht erfüllen, Andere gehen mit ihren Bedürfnissen vor“, sind die Worte der Abteilungsleitung zu ihrem Mitarbeiter.

Sie meinen es vielleicht alle gar nicht so oder möglicherweise sogar ganz anders, als es rüber kommt, aber es tut trotzdem weh und trifft unter Umständen mitten ins Herz. Die Folge ist ein Gefühl der Verunsicherung, Zurückweisung, Geringschätzung oder Ablehnung, kurzum ein Gefühl der Kränkung.

Was den Umgang mit Kränkungen so schwierig macht, ist u.a. das Phänomen, dass nahezu jedes Handeln oder Unterlassen eines Mitmenschen kränkend erlebt werden kann – denn jede und jeder von uns ist durch unterschiedliche Ereignisse kränkbar.

Bei der Einen bzw. dem Einen sinkt das Selbstwertgefühl in den Keller und die Selbstzweifel beginnen am ICH zu nagen. Beschämt, resigniert, traurig, frustriert zieht sie oder er sich zurück. Die oder der Andere hingegen reagiert ganz anders, schäumt geradezu vor Wut und schleudert diese nach außen oder ergeht sich innerlich in Rachephantasien und überlegt sich effektive Gegenschläge.

Fakt ist, dass das Leben viele Kränkungen für uns bereithält. Einige stecken wir sogar als eventuell interessante oder originelle Erfahrung weg, andere empfinden wir wie einen Schlag ins Gesicht. Hier reicht oft nur ein gewisser Satz oder eine bestimmte Mimik oder ein altbekanntes Verhalten des Gegenübers und schon fühlen wir uns zutiefst persönlich getroffen. Alte Wunden werden aufgerissen und es wirft uns gleichsam, je nach Person

und Situation mehr oder weniger, aus der Bahn. Es lässt sich nicht vermeiden, wir werden immer wieder von anderen gekränkt und ebenso kränken wir andere bewusst oder unbewusst.

Das Fatale ist, dass es kaum einen Streit und nur wenige Krisen gibt, die nicht im Kern auf Kränkungen zurück zu führen sind.

Die Kränkungs dynamik zieht sich durch alle unsere Lebensbereiche: sie betrifft unsere Freundschafts- und Liebesbeziehungen, unserer berufliche Situation und Arbeitsbeziehungen sowie gesellschaftliche Ungleichheiten.

Dass Kränkungen am Anfang vieler Lebenskrisen und konflikthafter Beziehungsdynamiken stehen und sogar die Entstehung von individueller oder kollektiver Fanatisierung, Extremismus und Kriegen begünstigen, ist eine Erfahrung, die so alt ist wie die Menschheit. Auch die Bibel kennt eine Vielzahl von eskalierenden Konfliktgeschichten, die ihre Wurzeln in nicht bearbeiteten Kränkungen haben. Schon bei Kain und Abel fängt es an, dass die Eifersucht des Einen, der sich von Gott weniger gesehen und wertgeschätzt fühlt als sein Bruder, dazu führt, dass er den Bruder umbringt. Oder Josef, der Sohn Jakobs, den seine Brüder in eine Zisterne werfen, weil Josef der Lieblingssohn des Vaters ist und sie nicht mehr ertragen können, dass Josef eine privilegierte Sonderstellung in der Familie hat. Diese Geschichte erzählt uns dann weiter, welche katastrophale Folgen das Verbrechen an Josef für die ganze Familie hat, aber auch, wie sie es im Verlaufe der Geschichte schaffen, der Wahrheit ins Auge zu sehen, diese aufzudecken und diese gemeinsam anzuschauen und konstruktiv zu lösen.

Und so wundert es nicht, dass auch die Menschen der heutigen Zeit Probleme damit haben, sich eine Kränkung einzugestehen oder über ihre Kränkung zu sprechen. So können diese lange Zeit Macht über sie ausüben. Und das kann brandgefährlich sein! Wird eine erlittene Kränkung nicht aufgelöst, kann es im Extremfall zu einer eskalierenden Spirale von Konfliktverläufen führen. Bestimmt kennen Sie solche Beispiele von sehr unschönen Konflikt dynamiken, an deren Anfang eine nicht bearbeitete Kränkung stand und wo das Drama dann immer mehr seinen Lauf nahm. Bis dahin, dass am Ende keiner mehr weiß, wie es angefangen hat, die Lage aber völlig verfahren ist.

Im Umgang mit Kränkungen kann der Mensch aber auch wachsen.

So kann die Selbst- und Menschenkenntnis gefördert werden, die Emotionalität vertieft werden und letztlich kann die Chance zur Stärkung der Persönlichkeit daraus erwachsen. Die Auseinandersetzung mit der Kränkung kann der Selbsterkenntnis dienen, indem sie uns auf sensible Stellen in unserem Selbst hinweist. Und zwar auf solche, die uns bekannt sind aber auch auf andere sensible Stellen, die bislang im Unbewussten lagen oder verdrängt oder vergessen wurden. Diese „empfindlichen Stellen“ wahrzunehmen, kann helfen, das dahinter liegende Thema, manchmal sogar ein wichtiges Lebensthema, in den Blick zu nehmen und hilfreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Und was können Sie tun, wenn Sie einen Stich mitten ins Herz spüren?

Sie können wahrnehmen, welche (vielleicht alte) empfindliche Stelle bei Ihnen getroffen wurde und können dieser nachgehen und erforschen, wie diese Stelle wirklich tiefe Heilung erfahren könnte und wie Bewältigungsstrategien aussehen könnten.

Und Sie können das wahrgenommene Unrecht ansprechen. Warten Sie damit am besten nicht zu lange, bis die Kränkung sich tief in Ihre Psyche hinein gebohrt hat und dort ihre zerstörerische Wirkung entfaltet hat, sondern sprechen Sie die Situation möglichst zeitnah an. Versuchen Sie, sich im Gespräch auch in den Anderen hinein zu versetzen. Dann werden Sie vielleicht feststellen, dass der kränkende Satz möglicherweise mehr mit dem oder der zu tun hatte, die oder der ihn gesagt hat, als mit Ihnen als Empfängerin oder Empfänger der Aussage. Und für das Entwickeln tragfähiger Lösungen ist es in der Regel auch wichtig, beide Seiten zu verstehen.

Einen konstruktiven Verlauf des Gespräches begünstigt, wenn Sie so genau wie möglich beschreiben, welche Aussage oder Handlung Ihnen missfallen und Sie gekränkt hat und auch, welche Gefühle es bei Ihnen ausgelöst hat. So kann der Andere besser die Auswirkungen seines Verhaltens verstehen. Schuldzuweisungen und persönliche Bewertungen helfen hier meist nicht weiter.

Rechnen Sie damit, dass Ihr Gegenüber nicht sofort Einsicht zeigt. Es kann sein, dass er oder sie versucht, das Ereignis runter zu spielen, denn ein direktes Ansprechen ist für Ihr Gegenüber vielleicht eine neue Erfahrung und bedarf auch auf dieser Seite eines individuellen Lernprozesses. Manchmal wächst die Einsicht dann erst nach dem Gespräch, wenn man sich ganz in Ruhe seine Gedanken dazu machen kann.

Es lohnt sich auf jeden Fall, Kränkungen nicht einfach hin zu nehmen. Bagatellisierung und Ignorieren hilft auch nicht, denn dann wirken diese dennoch im Verborgenen destruktiv im Inneren weiter und nähren unreflektierte Negativdynamiken. Es hilft, die Kränkungen ans Licht zu holen, diese ehrlich anzuschauen und aus dem getroffenen Herzen keine Mördergrube zu machen, sondern darüber zu reden.

Helga Schmitt
Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de