

Emotionale Ohrfeigen tun weh - Wenn Kränkungen krank machen

Dipl. Päd. Doris Jäger, Inhaberin Naturheilzentrum Jäger/Wolfurt/A

Niemand von uns ist geschützt vor bewußten oder unbewußten Kränkungen, die im Zusammenleben mit anderen passieren.

„Ein Mann wie ein Baum. Sie nannten ihn Bonsai.“

Auch Menschen, die nach außen hin stark wie ein Baum wirken und mit beiden Beinen im Leben stehen, können extrem verletzbar sein. Davor sind weder Politiker, noch der Herr Pfarrer oder der Arzt gefeit. Niemand. Sogar Boxweltmeister Max Schmeling gab unumwunden zu: „Die Kritik der anderen hat mich so stark getroffen, weil sie meinen eigenen Zweifeln entsprach.“

Emotionale Ohrfeigen hinterlassen blaue Flecken auf der Seele

Wenn Menschen sich sehr oft gekränkt und zurückgewiesen fühlen, kann das zu psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Verbitterungsstörungen führen.

Naturheilkundlich gesehen lassen Bitterkeit und Wut die Gallenflüssigkeit stocken und Gallensteine können entstehen. Diese sind quasi Ausdruck von blockierten Gefühlen, von Gefühlsverhärtung, von unterdrückten Aggressionen, die den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes versteuern lassen.

Ärgert man sich über eine erlittene Kränkung häufig, intensiv und lange, steigen auch die Blutfett- und Zuckerspiegel. Mit der Zeit werden Herz und Gefäße geschädigt, der Blutdruck schnell in die Höhe und das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls wächst.



Von Mimosen, sturen Eseln und beleidigten Leberwürsten

Was kränkt Menschen am meisten? Warum sind manche empfindlicher als andere? Wovon hängt es ab, ob wir uns gekränkt fühlen und beleidigt sind?

Es liegt in der Natur des Menschen, alles richtig und keine Fehler machen zu wollen. Dennoch ergeben sich manchmal Unstimmigkeiten, etwas, das ein anderer Mensch anders sieht als man selber. Nämlich als falsch. Wird dieses Dilemma im Vorfeld nicht angesprochen und konstruktiv gelöst, können ungewollt Kränkungen entstehen.

Jede Person reagiert unterschiedlich auf eine Handlung oder verbale Äußerung.

Wie jeder persönlich Kränkungen verarbeitet, kommt auf die Situation an und den Menschen, der uns kränkt. Ganz allgemein kann man sagen, daß, je näher uns der „Verursacher“ steht, wir uns desto eher angegriffen, abgewertet oder beschämt fühlen.

Ist uns eine Sache besonders wichtig, sind wir umso schneller gekränkt, wenn sie unerfüllt bleibt. Auch zu hohe Erwartungen, die wir an jemanden oder etwas haben, tragen zu Enttäuschungen bei, wenn sie nicht eintreten.

Was lernen wir daraus? Keine Erwartung - Keine Enttäuschung.

Kritik kränkt, weil damit eine Attacke auf unser Selbstwertgefühl gestartet wird. Und genau darin liegt der Hauptgrund für den Grad der Verletzungen: in der Stärke unseres Selbstwertgefühls. Je geringer es ist, desto schneller fühlen wir uns angegriffen. Oftmals ist es hilfreich zu unterscheiden, ob man unsere Leistung kritisiert oder uns als Person, was als weitaus schlimmer empfunden wird.

Warum können viele „austeilen“, aber nicht „einstecken“?

Manche Menschen poltern wie der sprichwörtliche Elefant im Porzellanladen, schrumpfen aber auf „Mimosengröße“, wenn man kontert. Manchmal stecken destruktive Gefühle wie Neid und Eifersucht dahinter. Man verträgt keine Augenhöhe, sucht nach Macht, man möchte walten lassen, um den anderen klein zu halten. Deshalb teilt man lieber aus, aus dem tieferen Grund, sich selbst zu schützen. Dahinter steckt ebenfalls ein geringes Selbstwertgefühl.



Was muss man sich gefallen lassen, was nicht? - Die 3 Stop-Regeln

- Sobald es in die Fremdwertung geht – Stop! Niemand hat das Recht, dich niederzumachen.
- Sobald deine eigenen Bedürfnisse eingeschränkt, beschnitten, ausgeredet oder abgesprochen werden – Stop!
- Sobald du ein unangenehmes Körpergefühl bemerkst, hat jemand deine Toleranzgrenze überschritten. Stop! Das ist ein Zeichen, Grenzen aufzuzeigen und auch einmal NEIN zu sagen.

Auf die Tagesverfassung kommt es an

Weitere Faktoren, die bei einem Kränkungsereignis Einfluß haben, sind Ort und Zeitpunkt, die momentane körperliche und seelische Verfassung, aber auch Erfahrungen in ähnlichen Situationen.

„Oh, bist du wieder schwanger?“ DAS kann ganz schön kränkend sein, wenn man gerade ein paar Kilos zugelegt hat – wohlgerne OHNE schwanger zu sein. An einem Tag kann so eine Äußerung gut gehen, an einem anderen ins Auge. Je nach Tagesverfassung verarbeiten Menschen Kränkungen besser oder schlechter.

Frisch verliebte Menschen etwa haben einen emotionalen „Airbag“ um sich herum. Sie fühlen sich einfach großartig, und niemand kann ihnen etwas anhaben. Auf der anderen Seite besitzt jeder sogenannte „rote Knöpfe“, die, kaum aktiviert, zünden. Diese haben mit seelischen Wunden zu tun, die noch nicht ganz verheilt sind, z. B. wenn eine Trennung noch nicht gänzlich aufgearbeitet wurde.

Mit Humor und Selbstwert gegen Kränkungen – Expertentips

- Wünschst du dir auch manchmal ein dickes Fell, um einen Schutz vor Kränkungen zu haben?
 - Würdest du in Kränkungsituationen auch gern eine schlagfertige Antwort parat haben?
 - Denkst du oft heimlich, du hättest gern ein so hohes Selbstwertgefühl, daß du nicht mehr so leicht kränkbar bist?
- Hier sind einige Möglichkeiten, um gegen Kränkungen vorzugehen:

• Achter (Phyllis Krystal)
Die Acht ist ein Schutzsymbol, um sich den eigenen Raum zu bewahren. Durch die bildliche Vorstellung einer auf dem Boden liegenden Acht wird dem Unterbewußtsein mitgeteilt, daß man sich von dieser oder jener Person abgrenzen möchte. Visualisiere zwei goldene Kreise, die sich berühren. In einen stehst du, im anderen die Person, von der du dich abgrenzen möchtest. Dann lasse ein neonblaues Licht vom Berührungspunkt aus im Uhrzeigersinn erst um den gegenüberliegenden Kreis fließen, dann in Achterform um deinen eigenen. Wende die Acht immer dann an, wenn du das Gefühl hast, jemand dich kontrollieren oder manipulieren möchte.

- Der leere Stuhl
- Perspektivenwechsel
Stelle dir auf einem leeren hingestellten Stuhl denjenigen

vor, der dich gekränkt hat. Erzähle dem nicht anwesenden Konfliktpartner, was dich gekränkt hat. Spreche deine Befürchtungen und Ängste aus. Sage ihm, was du dir wünschen würdest. Achte dabei auf deine Gefühle. Achte darauf, was im Inneren für Antworten von der imaginierten Person kommen. Dann tausche die Rollen. Spüre in den anderen hinein. Damit bekommst du Erkenntnisse, was den anderen bewogen hat, dich absichtlich oder unabsichtlich zu kränken. Versöhnlichkeit und Vergebungsbereitschaft können somit entstehen.

Fazit

Verbale Attacken oder unfaire Handlungen wird es immer geben. Deshalb ist es egal, ob du dich hineinsteigerst oder nicht. Es steht in deiner Verantwortung. Denn die Dinge sind wie sie sind. Man kann sie nur akzeptieren, sich auf eine Lösung besinnen, im emotionalen Gleichgewicht bleiben und sich etwaige Unterstützer suchen. Das sind im Übrigen auch die Faktoren einer resilienten Persönlichkeit. In dem du die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse trainierst, bleibst du vital, fit und gesund.

Literatur:

Haller, Reinhard: Die Macht der Kränkung
Wardetzki, Bärbel: Mich kränkt so schnell keiner
Krystal, Phyllis: Loslassen - das Handbuch
Müller-Kainz, Elfrida; Steingaszner Beatrice: Was Krankheiten uns sagen
Asgodom, Sabine: So coache ich
Körner, Rainer: Biologisches Heilwissen, Lehrbuch, Bildatlas und Nachschlagewerk
Schaller, Roger: Stellen Sie sich vor, Sie sind...

Aufruf - Wundergeschichten

Seit einem Jahr sammle ich erlebte "Wunder"-Geschichten, die davon erzählen, wie plötzlich durch Gebet Heilung geschehen ist, oder, wie jemand geholfen hat, aus einer mißlichen Situation herauszukommen, oder auf ungewöhnliche Weise auf einmal Hilfe da war usw. Glauben wir noch an Engel und himmlische Helfer? Glauben wir noch an Gebet?

Hier im Allgäu ist das Abbeten noch recht bekannt. Vielleicht habt Ihr selbst solche "Wunder"-Geschichten erlebt und möchtet mir Eure Geschichte zur Verfügung stellen? Gerne auch anonym. Die gesammelten Berichte möchte ich zu einem Heft gestalten und damit anderen Menschen wieder Mut machen und den Glauben stärken, daß es mehr gibt zwischen Himmel und Erde, als wir oftmals meinen.

Ich bedanke mich bereits im Voraus für die Zusendungen.

Elisabeth V. Ortner, Zwingen 2, 87642 Halblech
eliort@t-online.de, 08368 9143295