



Nicht verarbeitete Kränkungen können Menschen sogar in ausweglose Situationen manövrieren. Wer sich dagegen wappnen kann, tut sich leichter im Umgang damit.

FOTO: VN/STEURER

# Die unheimliche Macht der Kränkung

**Kränkungen und dauernde seelische Verletzungen können auch körperlich zusetzen.**

**CHRISTINE MENNEL**  
E-Mail: redaktion@vorarlbergernachrichten.at  
Telefon: 05572/501-0

**WOLFFURT.** „Die Kritik der anderen hat mich so stark getroffen, weil sie meinen eigenen Zweifeln entsprach“, gab Max Schmeling zu Lebzeiten zu. Man kann Boxweltmeister im Schwergewicht sein, also äußerlich stark wie ein Baum und trotzdem extrem verletzlich sein. Kränkungen, Geringschätzung und Demütigungen sind besonders dann sehr verletzend, wenn sie unseren „wunden Punkt“ treffen.

Wenn Menschen sich sehr oft gekränkt und zurückgewiesen fühlen, kann das zu psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Verbitterungsstörungen führen. Was kränkt Menschen am meisten? Warum sind manche empfindlicher als andere und warum können viele „austeilen“, aber nicht „einstecken“? Wovon hängt es ab, ob wir uns gekränkt fühlen und beleidigt sind?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf eine Handlung, eine verbale Äußerung. „Es kommt auf die Situation und den Menschen an, der uns kränkt“, sagt Doris Jäger, Leiterin einer Naturheilpraxis in Wolfurt und Lehrcoach an der Asgodom-Coach-Akademie in München. Weitere Faktoren sind Ort und Zeitpunkt des Geschehens, die momentane körperliche und seelische Verfassung, aber auch Erfahrungen in ähnlichen

Situationen. Am meisten wird man durch Kritik gekränkt, weil sie das Selbstwertgefühl angreift. Jäger: „Je geringer dieses ist, desto schneller fühlen wir uns angegriffen.“

Doch nicht nur Kritik kränkt, auch Nichtbeachtung, Ignoranz und Ablehnung verletzen und werten ab. „Dieses Gefühl der Verzweiflung durch Nichtgesehenwerden resultiert oft aus der Kind-

heit“, weiß die Gesundheitspädagogin. „Wer mit Nichtbeachtung bestraft wurde, kennt dieses tiefe Gefühl der Not, nicht gesehen zu werden. Bei Zurückweisung und Ablehnung bekommen wir nicht die Liebe und Anerkennung, die wir brauchen.“

**Tagesverfassung**  
„Wie schön! Wann kommt das Baby?“: Diese Frage einer ahnungslosen Bekannten an

ihre Freundin, die gerade mit einigen Kilos zu viel auf den Rippen kämpft, kann an einem Tag gut gehen, an einem anderen ins Auge. Je nach Tagesverfassung verarbeiten Menschen Kränkungen besser oder schlechter. Ist man in einer guten körperlichen und seelischen Verfassung, ist man selbstsicherer, und fremde Meinungen sind nicht so wichtig. Frisch verliebte Menschen etwa haben eine

emotionale „Teflonschicht“ um sich herum. Sie fühlen sich großartig und niemand kann ihnen etwas anhaben. Auf der anderen Seite besitzt jeder sogenannte „rote Knöpfe“, die explosionsartig zünden können. „Sie haben mit seelischen Wunden zu tun, die noch nicht ganz verheilt sind“, erklärt Doris Jäger. „Auch zu hohe Erwartungen tragen zu Enttäuschungen bei, wenn sie nicht eintre-

ten.“ 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, möchte Macht walten lassen, um den anderen klein zu halten und selber groß zu wirken. Deshalb teilt man lieber aus, um sich selbst zu schützen“, erklärt die Naturheiltherapeutin und ergänzt: „Dahinter steckt ebenfalls ein geringes Selbstwertgefühl.“

## Mit Humor und Selbstwert gegen Kränkungen

**WOLFFURT.** (jd) Wünschen Sie sich auch manchmal einen „inneren Airbag“, um einen Schutz vor Kränkungen zu haben? Würden Sie in Kränkungssituationen auch gern eine schlagfertige Antwort parat haben?

Denken Sie oft heimlich, Sie hätten gern ein so starkes Selbstwertgefühl, dass Sie nicht mehr so leicht zu kränken sind? Hier sind einige Möglichkeiten, um sich gegen Kränkungen abzugrenzen.

### Achter (Phyllis Krystal)

Die Acht ist ein Schutz-Symbol, 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. In der Praxis visualisieren Sie zwei goldene Kreise, die sich berühren. Im einen stehen Sie, im anderen die Person, von der Sie sich abgrenzen möchten. Dann lassen Sie ein neonblaues Licht vom Berührungspunkt aus



**Doris Jäger gibt Tipps für den Umgang mit Kränkungen.** JÄGER

im Uhrzeigersinn erst um den gegenüberliegenden Kreis fließen, dann in Achterform um Ihren eigenen. Wenden Sie die Acht immer dann an, wenn Sie das Gefühl haben, jemand möchte sie kontrollieren oder manipulieren.

### Humorvolle Schlagfertigkeit

Indirekt kann man sich auch mit Humor wehren, wie zum Beispiel: „Deine Antwort gefällt mir nicht.“ - „Glaub ich. Ich vermute, dass es ursprünglich an der Frage liegt.“

Wenn man einfach alles falsch versteht: „Spinner!“ - „Angenehm, Jäger.“ „Sag

mal, kommst du da überhaupt mit?“ - „Wohin?“

### Selbstbild – Fremdbild

Erstellen Sie eine Liste von A-Z und schreiben Sie zu jedem Buchstaben Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Ihnen dazu. Dann bitten Sie Personen Ihres Vertrauens um Ergänzung. Andere sehen oft Sachen in Ihnen, die Ihnen gar nicht bewusst sind.

### Perspektivenwechsel

Stellen Sie sich auf einem leeren Stuhl denjenigen vor, der Sie gekränkt hat. Erzählen Sie dem nicht anwesenden Konfliktpartner, was Sie gekränkt hat. Sprechen Sie Ihre Befürchtungen und Ängste aus. Sagen Sie ihm, was Sie sich wünschen würden. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Achten Sie darauf, was Sie im Inneren für Antworten von der imaginierten Person bekommen. Dann tauschen Sie die Rollen. Spüren Sie in den anderen hinein. Damit bekommen Sie Erkenntnisse, was den anderen bewegt hat, Sie absichtlich oder

unabsichtlich zu kränken. Versöhnlichkeit und Vergebungsbereitschaft können somit entstehen.

### Hammer- und Nagelprinzip

Fragen Sie sich in einer Kränkungssituation: Bin oder war ich jetzt der Hammer oder der Nagel? Meist ist die Antwort: Ja, da war ich wohl der Nagel. Ich frage dann nach: Ja, sind Sie denn behämmert? Lachende Antwort: Ja, sieht so aus. Wollen Sie das? Nein. Was wollen Sie lieber sein? Der Hammer natürlich. Was könnten Sie in Zukunft tun, um der Hammer zu sein? Welche Auswirkungen hat das langfristig auf Ihre Gesundheit und ihr soziales Umfeld, wenn Sie das Nageldasein weiterleben?

### Seminar / Workshop

- » Konstruktiver und humorvoller Umgang mit Kränkungen
- » Wie verbale Attacken keine blauen Flecken auf der Seele hinterlassen
- » Samstag, 27. Mai 2017, von 10 bis 16 Uhr
- » Naturheil- und Coachingzentrum Jäger, Frickenescherweg 5, Wolfurt
- » Infos: www.nhp-jaeger.at

### Grenzen aufzeigen

Gefallen lassen muss man sich das nicht. Sobald die eigenen Bedürfnisse beschnitten oder einem abgesprochen werden, sobald sich ein unangenehmes Körpergefühl bemerkbar macht ist das ein Zeichen, Grenzen aufzuzeigen. Nein sagen ist schwer. „Doch wenn ich mich umgekehrt frage: ‚Was sind das für Leute, die es schaffen, dass ich Ja sage, obwohl ich Nein meine?‘, bekommt das Ganze eine andere Dynamik“, sagt die Therapeutin. Hat man erst das Muster der Schmeichler, Erpresser und Unter-Druck-Setzer erkannt, kann man sie rechtzeitig stoppen. Nein zu sagen heißt, aus der Komfortzone herauszukommen, die eigenen Wünsche zu äußern.

Doris Jäger merkt dazu noch an: „Oft hat man Angst, die anderen würden rebellieren. Das tun sie auch. Denn sie sind das neue Verhalten nicht gewohnt, werden es aber.“ Nein sagen kann man außerdem üben. Und mit jedem Nein, das ausgesprochen wird, steigt auch das Selbstwertgefühl.

## Vortragsreihe von pro mente

**ST. ARBOGAST.** Mit der Vortragsreihe „Auf die Seele schauen“ bietet pro mente einen Rahmen, um verschiedene Aspekte der Seele, des seelischen Wohlbefindens, aber auch seelischer Erkrankungen zu betrachten. Die Vortragsreihe 2016 widmet sich dem Thema Identität und trägt den Titel „Zeit für das eigene Ich“. Unterschiedliche Sichtweisen sollen erörtert werden. Themen und Termine: 27. Oktober 2016, 20 Uhr: Wie bin ich weiblich?; 23. November, 20 Uhr: Identität und Sexualität; 19. Jänner 2017, 20 Uhr: Männliche Identität.



**Primar Philipp Werner ist Neurologe und leitet die Stroke Unit im Landeskrankenhaus Feldkirch.** FOTO: VN/HOFMEISTER

## Der Schlaganfall im Fokus

**Selbsthilfverein „Net lugg lo!“ veranstaltet Podiumsdiskussion zu wichtigem Thema.**

**DORNBIERN.** Der 29. Oktober wurde zum Welt-Schlaganfall-Tag erklärt. Aus diesem Anlass veranstaltet der Selbsthilfverein „Net lugg lo!“ im Vorfeld eine Podiumsdiskussion zum Thema Schlaganfall und das Leben danach. Sie findet am Donnerstag, 27. Oktober, ab 20 Uhr im Publikumsaal des ORF-Landesstudios in Dornbirn statt. Teilnehmer am

Podium sind Primar Philipp Werner, Leiter der Stroke Unit am Landeskrankenhaus Feldkirch, OA Paul Rubner, medizinischer Leiter der neurologischen Reha, Peter Girardi, Geschäftsführer der Sozialmedizinischen Organisation (SMO), Hemma Tschofen, Psycho-Therapeutin in der neurologischen Reha, sowie Kurt Gerszi, Betroffener und Gründer der Selbsthilfegruppe. Moderiert wird die Podiumsdiskussion von Günther Platter.

Der Schlaganfall zählt mit den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu den häufigsten

Todesursachen in der westlichen Welt. Auch in Vorarlberg gibt es jährlich mehr als 800 Betroffene.

### Jede Minute zählt

Bei einem Schlaganfall zählt jede Minute. Je schneller der Patient die entsprechende Behandlung erhält, umso geringer können die Folgen gehalten werden. Deshalb wäre es wichtig, die Symptome, die einen Schlaganfall ankündigen, zu kennen. Präventiv kann ein gesunder Lebensstil das Risiko minimieren.