



# Leseprobe

Dr. Bärbel Wardetzki

## Nimm's bitte nicht persönlich

Der gelassene Umgang mit Kränkungen

---

»Für alle Leserinnen, die sich Versöhnung statt Rache wünschen.« *Emotion*

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 112

Erscheinungstermin: 23. Juli 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

Bärbel Wardetzki  
*Nimm's bitte nicht persönlich*

Bärbel Wardetzki

***Nimm's bitte  
nicht persönlich***

Der gelassene  
Umgang mit Kränkungen

Kösel

Dieses Buch erschien 2003 unter dem Titel  
»Erste Hilfe für die Seele. So schützen Sie sich gegen Kränkungen«.  
Die hier vorliegende Ausgabe wurde vollständig überarbeitet,  
erweitert und aktualisiert.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Fine 100*  
für dieses Buch liefert Kymmene Augsburg, Deutschland.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: plainpicture  
Satz und Herstellung: Martin Hofer, München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-30970-2

# Inhalt

Einleitung ..... 7

**Was ist eine Kränkung?** 9

**Im Teufelskreis des Gekränktseins** ..... 10

Was passiert bei Kränkungen? 10

Kränkung hat eine doppelte Bedeutung 13

Wir entscheiden, was uns kränkt 16

Das geschwächte Selbstwertgefühl 20

Wenn Anerkennung und Bedürfnisse  
zu kurz kommen 23

Lieber sind wir wütend, als zu spüren,  
wie weh es tut 26

Wie Kränkungen ablaufen 27

Schreck lass nach 28

**Wenn wir gekränkt sind** ..... 31

Die Kränkung trifft den wunden Punkt 31

Ich nehme alles persönlich 36

Wie es ist, ist es falsch 39

Ich bin gekränkt, weil du ... 43

Du kommst mir zu nahe 46

Die andere wird mit ihm glücklich 47

Süchte – Schutz vor neuen Kränkungen 50

Unsere Liebe wird zurückgewiesen 53

Vorurteile können kränken 58

Kränkungsleichen leben lange 61

<b>Wenn wir andere kränken</b> .....	64
Nimm's bitte nicht persönlich	64
Die Erfahrung, jemanden gekränkt zu haben	65
Kränkungsfallen	70
Ich lege jedes Wort auf die Goldwaage	73
Die Macht der Gekränkten	75
Kränkendes Verhalten	78
Der »Täter« trifft auf sein »Opfer«	81
Rache als Ausgleich	85
Kränkung als Provokation	88
Die Verbitterungsstörung	90

## **Der gelassene Umgang mit Kränkungen** 93

<b>Welcher Kränkungstyp sind Sie?</b> .....	108
<b>Weiterführende und zitierte Literatur</b> .....	110

# Einleitung

»Nimm's bitte nicht persönlich« ist ein Buch, das Ihnen eine schnelle Orientierung bietet, wie Sie mit Kränkungen gelassener umgehen können. Anhand konkreter Beispiele werden eine Reihe wesentlicher Kränkungsthemen und -situationen aufgeführt, bei denen es im Alltag zu heftigen Verwicklungen bis hin zu handfesten oder sogar handgreiflichen Auseinandersetzungen kommen kann. Daher ist es so wichtig, diese Dynamik zu erkennen und zu verstehen, um konstruktive Lösungswege zu finden. Je mehr wir wissen, was uns kränkt, welche alten Wunden durch aktuelle Verletzungen aufgerissen werden und welche Möglichkeiten wir haben, sie zu schützen und zu heilen, umso weniger müssen wir unter Kränkungsgefühlen leiden. Denn in der Regel führen die Kränkungsgefühle wie Beleidigtsein, Trotz, Empörung, destruktive Wut und Verzweiflung nur zu einer Verschärfung des Konflikts, zu Beziehungsabbruch, Einsamkeit und Unfrieden, aber nicht zu einer Lösung.

Eingeteilt ist das Buch in vier Abschnitte: Der erste erklärt, was Kränkungen sind. Im zweiten geht es um die Situation des Gekränkten. Was fühlt er, wie reagiert er, was kann er in der aktuellen Situation tun? Im dritten Teil beschreibe ich das Kränkungsgeschehen aus der Sicht derer, die andere gekränkt haben, bzw. durch die sich andere gekränkt fühlen. Was veranlasst uns, andere Menschen zu entwerten, wie rutschen wir in Kränkungsfallen und wie kommen wir wieder raus? Der vierte Teil zeigt Lösungen auf für den gelasseneren Umgang mit Kränkungen. Er fasst alle wichtigen Schritte zusammen, die nötig sind, um Kränkungskonflikte zu beenden oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

Danken möchte ich an dieser Stelle meiner Lektorin Dagmar Olzog, mit der die Zusammenarbeit so wunderbar leicht und

konstruktiv verläuft. Sie ist getragen von gegenseitiger Verantwortung und daher wunderbar kränkungsfrei.

Ich wünsche mir, dass viele Leser und Leserinnen durch dieses Buch eine Hilfe für ihre konkreten Kränkungskonflikte bekommen und die Tipps und Vorschläge erfolgreich anwenden können.

Am Ende des Buches finden Sie einen kleinen Test, mit dem Sie erfahren, welcher Kränkungstyp Sie sind.

*Wir haben es in der Hand, ob wir  
gekränkt reagieren oder ein Problem konstruktiv  
und ohne Beziehungsabbruch lösen.*

**Was ist eine  
Kränkung?**

# Im Teufelskreis des Gekränktheits

## Was passiert bei Kränkungen?

Je länger ich mich mit dem Thema Kränkungen beschäftige, um so deutlicher wird mir deren weitreichende und häufig auch schicksalhafte Bedeutung für unser Leben. Ob gewollt oder ungewollt, ob bewusst oder unbewusst, wir kränken andere Menschen und werden immer wieder gekränkt.

Die Kränkungs-dynamik zieht sich durch alle Lebensbereiche. Sie betrifft unsere Freundschafts- und Liebesbeziehungen, unsere Berufssituation, gesellschaftliche Ungleichheiten, weltpolitische Auseinandersetzungen und unser persönliches Wohlbefinden. Wo immer Missverständnisse, Konflikte, Leid, Hass, Gewalt und Zerstrittenheit auftreten, können wir damit rechnen, dass dahinter unaufgelöste Kränkungs-konflikte stehen, die einer konstruktiven Auseinandersetzung im Wege stehen.

Gegenseitige Kränkungen und Gekränktheit können verheerende Folgen haben. Sie führen im schlimmsten Fall zu Kriegen und Mordtaten, häufig zum Abbruch einer Beziehung gefolgt von Rache und Zerstörungsgedanken. Innerlich sind wir getrieben von Hass und Wut auf den Gegner, von Unversöhnlichkeit, Bitterkeit und Ablehnung. Wir sind empört, wie jemand es wagt, auf eine so verletzende Weise mit uns umzugehen. Weiß unser Gegenüber denn nicht, wen er vor sich hat?

Was bleibt uns zu tun? Eine Möglichkeit ist, wir schlagen zurück, verbal oder handgreiflich. Von unserer Ohnmacht und Hilflosigkeit können wir uns aber durch Gewalt nicht befreien, auch nicht von dem Schmerz der erlebten Verachtung, Demütigung und Entwertung. Im Gegenteil. Oft sind wir umso gewalttätiger, je machtloser wir uns fühlen. Die Befriedigung der Vernichtung des »Gegners«, ihn k.o. am Boden zu sehen oder wenigstens ebenso

verletzt zu haben wie wir es wurden, löst weder das zugrundeliegende Problem, noch heilt sie unsere Wunden. Die heilen wir aber auch nicht dadurch, dass wir uns deprimiert zurückziehen, uns in unser Leid vergraben, uns für minderwertig, schlecht, ablehnungswürdig und verloren definieren.

Wenn wir nichts tun, außer unsere Wunden zu lecken und in Selbstmitleid zu zerfließen, ändern wir gar nichts, da auch diese Haltung am Ende wieder Hassgefühle und Rachegeanken auf die produziert, die uns das angetan haben. Wir bleiben in Unfrieden mit den anderen und dadurch auch mit uns. Unfrieden führt jedoch automatisch wieder in den nächsten Konflikt und damit in die nächste Kränkungsituation. Denn wenn wir mit uns und den anderen nicht in Frieden sind, signalisieren wir Ablehnung und Aggression und ernten zwangsläufig dasselbe. Ein Teufelskreis, der in einer Spirale der Gewalt enden kann.

Ein aktueller Beziehungskonflikt ist oft das Ergebnis einer langen Kette gegenseitiger Kränkungen, die sich beispielsweise im Laufe einer Partnerschaft oder Ehe angesammelt haben und mit Trennung oder Scheidung enden. Oft liegt die zentrale Kränkung schon lange zurück. Die Beispiele sind vielfältig:

Der Partner hat nie ausdrücklich um ihre Hand angehalten, was sie bis heute nicht verschmerzt hat. Sie wollte nie Kinder mit ihm, was er als Abwertung seiner Person interpretierte. Er ging fremd und verletzte dadurch ihr Vertrauen. Sie fuhr allein in Urlaub, als er in einer beruflichen Krise war, wodurch er sich von ihr fallengelassen fühlte. Werden diese und andere Kränkungen nicht angesprochen und die emotionalen Folgen nicht mitgeteilt, kann dies zur Trennung oder Gewalt gegen den Partner / die Partnerin führen. Nicht umsonst liegt die Tötungsrate von Ehepartnern, die sich trennen wollen, bei ca. 250 Fällen im Jahr.\*

Daher ist es so wichtig, die Kränkungs-dynamik besser zu verstehen. Wenn wir erkennen, welche Prozesse in uns selbst ablaufen und was unser Gegenüber bewegt, kränkend mit uns umzugehen, schaffen wir die Voraussetzung, diesen Konflikt zu lösen oder wenigstens abzuschwächen.

\* Laut Daten des Kriminologischen Forschungsinstituts von 1999

# Im Teufelskreis der Kränkung

- » Die Kränkungs­dynamik durchzieht alle Lebensbereiche: unser persönliches Wohlbefinden, unsere Freundschafts- und Liebesbeziehungen, unsere Berufssituation, gesellschaftliche Ungleichheiten und weltpolitische Auseinandersetzungen.
- » Kränkungen besitzen eine weitreichende und häufig auch schicksalhafte Bedeutung für unser Leben, weil sie verheerende Folgen haben können. Sie führen im schlimmsten Fall zu Kriegen und Mordtaten, häufig zum Abbruch einer Beziehung gefolgt von Rache und Zerstörungsgedanken.
- » Weder die zerstörerische Rache gegen unseren »Feind« noch der depressive Rückzug ins Selbstmitleid lösen den Kränkungs­konflikt, weil wir in beiden Fällen in Unfrieden mit uns und dem anderen sind. Unfrieden führt jedoch unweigerlich in den nächsten Konflikt und damit in die nächste Kränkungs­situation.
- » Wird die erlittene Kränkung nicht aufgelöst, kann es zu einem Teufelskreis der Gewalt kommen.

