

SWR2 Leben

Gekränkte Seelen – und wie wir damit besser umgehen

Von Martin Hecht

Sendung vom: 19.09.2022, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik

Autor

Getroffen, gekränkt. Gekränkt von einer dummen Bemerkung oder einer handfesten Beleidigung. Gekränkt davon, übergangen oder ignoriert zu werden oder eine bare Ungerechtigkeit erleiden zu müssen. Es geht um Zurückweisung, Ablehnung, Abwertung. Gerne als Witzchen getarnt.

Ich bin Martin Hecht, 57 Jahre alt, mache Radiosendungen für SWR 2 und schreibe Bücher und Artikel, und möchte heute über das Thema „Kränkungen in unserem Leben“ nachdenken. Mit mir auch noch drei andere.

Gerlinde Unverzagt

Meine Name ist Gerlinde Unverzagt, ich bin 61 Jahre alt und von Beruf Journalistin und Autorin.

Michael Linden

Mein Name ist Michael Linden. Und ich arbeite an der Charité und habe mich sehr viel mit Verbitterung, Kränkung und Weisheitstherapie beschäftigt. Ich bin Psychosomatiker und bin 70.

Anne Otto

Mein Name ist Anne Otto, ich bin 51 Jahre alt. Ich bin Diplom-Psychologin und Journalistin und schreibe über mein Fach Psychologie für verschiedene Zeitschriften und auch Bücher.

Autor

Gerlinde Unverzagt hat sich schon mit vielen Lebenslagen beschäftigt, ein Essay von ihr trägt den Titel „Rache und Sanftmut“ – und beschreibt die Pole, zwischen denen sich Kränkungsreaktionen bewegen können. Michael Linden interessiert in seiner Arbeit, was geschieht, wenn aus Kränkung Verbitterung wird. Und Anne Otto hat unlängst ein Buch verfasst. Titel: „Ich bin dann mal bei mir. 12 Auszeiten für die Seele“. Es geht darum, wie Menschen Kränkungen eher erkennen können – und sie nicht so sehr an sich heranlassen.

Musik

Autor

Mir hat vor ein paar Jahren ein Redakteur einer Zeitschrift, für die ich über 15 Jahre lang geschrieben habe, eines Tages wie aus heiterem Himmel erklärt, dass man von mir ab sofort keine Texte mehr drucken will. Der Grund? Man fand meine Arbeit nicht mehr gut genug. Und warum plötzlich? Man hat es mir nicht gesagt. Kränkungen – sie bleiben nicht aus im Leben, kommen immer wieder. Kränkungen. Furchtbar. Sie gehen tief. Ich fühlte mich verraten und verkauft.

Gerlinde Unverzagt

Oh, es ist vier Monate, drei Wochen, zwei Tage und acht Stunden her, und zwar sehr tiefgreifend. Also im letzten Jahr war ich krank und habe aufgrund dieser Krankheit 20 Kilo verloren. Das ist im kleinen Kreis zur Sprache gekommen, und daraufhin sagte mein Schwager zu mir, dich möchte ich ja auch nicht nackt sehen. Dann habe ich mein Fahrrad genommen, mich schnell verabschiedet. Ich bin Hause gefahren

und habe drei Tage nachgedacht und ziemlich viel geheult, bis ich die richtige Antwort parat hatte. Und habe ihn dann noch mal darauf angesprochen, dass ich das ihm noch beantworten möchte und habe ihm dann nur gesagt, dass die Option, mich nackt zu sehen, nie eine war, die er je in seinem Leben gehabt hätte.

Michael Linden

Es gab so eine Situation, eine Auseinandersetzung mit einem guten Freund, die dann juristisch geführt wurde und wo dann, sag ich mal, aus meiner Sicht zumindest auch Hinterhältigkeiten zum Einsatz kamen. Ja, das nagt dann an einem, und es hat dann auch ein bisschen gebraucht, bis ich mich dann wieder dazu durchringen konnte, ihm überhaupt guten Tag zu sagen.

Anne Otto

Ich merke, dass mich manchmal Bemerkungen von Leuten, die mir wirklich wichtig sind, sehr kränken. Zum Beispiel wenn eine Freundin plötzlich zu mir sagt, was, hast du immer noch nicht diesen Artikel abgegeben? Das wolltest du doch schon vor Wochen machen. Mann, Du verzettelst Dich aber auch immer. Oder wenn ich gerade selbst über meinen Sohn ein bisschen gemeckert habe, weil er die Hausaufgaben nicht macht. Und dann sagt meine Freundin, ja, das erzählst du aber auch schon seit zehn Jahren von deinem Sohn. Der ist ja wirklich ein bisschen faul. Dann denke ich, ich darf so etwas sagen, aber andere dürften das nicht über mich sagen. Da bin ich gekränkt.

Autor

Kränkungen, sie treffen uns schon in den frühen Tagen unseres Lebens, in der Kindheit, in der Jugend. Ich erinnere mich noch daran, dass mich sehr früh schon ausgerechnet Geschenke gekränkt haben. Geschenke von Menschen, die mir nahe standen. Eher mickrige Geschenke, in denen, wie ich fand, nicht Wertschätzung zum Ausdruck kam, sondern eher Geiz oder Lieblosigkeit.

Gerlinde Unverzagt

Die Schule ist eigentlich der Hort der Kränkung. Bei mir war es eine verhaene Mathearbeit, die erste von sehr vielen verhaenen Mathearbeiten, und der Lehrer hielt es hoch, das korrigierte Ding, und wies darauf hin, dass da ein Blutbad angerichtet worden sei. Viel später erst ist mir aufgefallen, dass er ja eigentlich über das geredet hat, was er gemacht hat. Also ich habe ja nur Fehler gemacht. Er hat ein Blutbad daraus gemacht, mit seiner roten Tinte.

Michael Linden

Da sind diese Kindheitserlebnisse. Da gab es natürlich also, wie das bei Kindern so üblich ist, ständig Zank und Streit. Und man wurde auch mal, wie es so schön heißt, verklöppt. Also das kam auch zu körperlichen Auseinandersetzungen. Und vor allen Dingen haben natürlich auch die älteren Kinder und Mitschüler gerne dann auch mal sich über die Jüngeren hergemacht. Aber das war nicht unbedingt Kränkung, sondern, ich sage mal, normal.

Anne Otto

In meiner Kindheit fühlte ich mich oft unverstanden und übersehen. Das war vor allem in der Schule, im Kindergarten, in solchen Institution so dass, ich immer dachte, ich sag jetzt bestimmte Sachen, die mir wichtig sind, oder ich mache

bestimmte Sachen dann in der Grundschule, und keiner versteht es so richtig. Das war sehr kränkend, und ich denke, das hat schon auch mit einem übersehen werden in der Familie zu tun.

Autor

Es fällt schnell auf: jeder hat andere Empfindlichkeiten. Welche Kränkung geht an mich ran, welche gar nicht? Wenn ich nicht wertgeschätzt werde, klar. Und dann: ich bin jemand, der wahnsinnig gekränkt sein kann, wenn meine Erwartungen enttäuscht werden. Oder wenn auf Menschen, die mir nahe stehen, kein Verlass ist – wenn Abmachungen gebrochen werden. Da bin ich empfindlich.

Gerlinde Unverzagt

Also ich habe mich eigentlich immer für einen sehr uneitlen und schwer zu kränkenden Menschen gehalten. Durch die Bemerkung von meinem Schwager ist mir klar geworden, dass das ein Irrtum ist. Offenbar bin ich doch eitel. Oder jedenfalls in dem Punkt, was Äußerlichkeiten angeht, verletzlich. So auf die lange Strecke gesehen würde ich sagen, wenn mich jemand für doof hält, das bringt mich in allertiefste Verlegenheit.

Michael Linden

Es ist eine schwierige Frage, wie gut man sich selbst kennt. Das merkt man dann immer erst, wenn es zum Schwur kommt. Also, ich würde denken, dass ich jemand bin, der im Laufe der Jahre gelernt hat, dass alle Dinge zwei Seiten haben. Und das macht es dann einfacher, wenn man mit, ich sage mal, ja unerwarteten Reaktionen anderer Menschen zu tun hat, sich dann doch mal zu überlegen: Was geht in dem vor, und das führt dann nicht so unbedingt zu einer Verletzung.

Anne Otto

Wenn man schon ein paar Jahre lebt, dann merkt man ja auch okay, was sind eigentlich die Knackpunkte? Ich denke schon immer, diese Momente, wo ich das Gefühl habe, meine Kompetenz wird übergangen. Oder ich werde nicht so richtig so wahrgenommen, wie ich mich selber sehe oder wie ich auch bin.

Autor

Oft sind es ja nur Worte, die Auslöser von Kränkungen sind. Aber Worte, die wirken. Ganz und gar körperlich. Ein Schlag in die Magengrube, der Kloß im Hals. Ich spüre da immer eine Art Traurigkeit und Verzweiflung in mir - und könnte dann fast platzen, weil ich denke, das ist so unmöglich, das kann gar nicht sein.

Gerlinde Unverzagt

Es ist wie eine Ohrfeige. Es knallt, und für einen Moment scheint die Zeit auch stehen zu bleiben. Und man denkt eine Sekunde lang, was war das denn jetzt? Habe ich jetzt richtig gehört? Und dann prasselt auch schon einen ganz großer Mix von verschiedenen Gefühlen los: also Beschämung und ein wirkliches Gefühl von Verletzungen. Vielleicht auch Wut, vielleicht auch Empörung, vielleicht auch ja eine unendliche Traurigkeit, dass einen jemand so, so arg verletzt oder herabsetzt.

Michael Linden

Er ist ein sehr nagendes Gefühl. Also es wurmt einen, wie es so schön heißt. Das nimmt einem die Stimmung weg, teilweise auch fast den Atem. Man fühlt sich hilflos, man fühlt sich herabgewürdigt. Man hat so die Idee, es gibt eigentlich keinen Ausweg mehr.

Anne Otto

Ja, ich habe ein bisschen das Gefühl, so ein bisschen zitronen-mäßig, also alles zieht sich zusammen..., also das ist vielleicht eher so bei den kleinen Kränkungen. Und ich glaube, größere Kränkungen sind eher so Erstarrungen, dass man gar nicht mehr so richtig sich bewegen kann.

Autor

Kränkungen sind Angriffe auf den eigenen Selbstwert, sagt man. Ich finde, eine Kränkung – das ist wie eine verbale Blutgrätsche, ein Foulspiel, das aber leider ungeahndet bleibt. Es steckt viel Ungerechtigkeit darin, auch jene, damit leben zu müssen, dass der Aggressor dafür noch nicht einmal herangezogen wird, für seine Gemeinheit. Und gleichzeitig muss man auch noch den eigenen Schmerz aushalten. Warum können uns Kränkungen so tief verletzen?

Gerlinde Unverzagt

Ein wichtiger Punkt ist sicherlich, dass es den wunden Punkt bei einem selbst trifft, also dass man sich deswegen auch am meisten gekränkt fühlt von Menschen, die man gut kennt oder von denen man meint, dass die einen selbst gut kennen und halt genau wissen, wo der Hase im Pfeffer liegt und wo eine Schwachstelle ist. Und dann da draufhauen. Die andere Variante, die mir auch schon untergekommen ist, ist, dass Kränkungen alte Erfahrungen, Erinnerungen berühren. Also wenn mir heute jemand, sagen wir mal, einen Text korrigiert mit roter Tinte vorhalten würde, dann würde mir bestimmt wieder die Mathearbeit einfallen und das Blutbad, was ich bis heute mit dieser Erinnerung verbinde.

Michael Linden

Naja, weil zum Beispiel Gerechtigkeit uns allen sozusagen angeboren ist. Oder der Wunsch nach Gerechtigkeit, das Gefühl für Gerechtigkeit. Es gibt eine eigene umfangreiche psychologische Forschung zur Gerechtigkeitspsychologie. Gerechtigkeitserleben ist eine Voraussetzung für unser soziales Leben, dafür, dass wir mit anderen klarkommen, so wie du mir, so ich dir und umgekehrt. Also das ist uns sehr tief, tief verwurzelt, und Ungerechtigkeit ist eine Aggression, heute nahezu die einzige Aggression, die noch verblieben ist.

Anne Otto

Was wir jeweils in einer Familie erlebt haben oder im Leben erlebt haben oder was einem selber wichtig ist, ist ja jeweils sehr, sehr unterschiedlich. Und ich meine, ich denke jetzt mal so typische Themen. Also fühle ich mich angenommen, von anderen? Oder vertraue ich anderen? Oder kann ich mich auf die verlassen? Zum Beispiel gibt es ja Leute, die sind wahnsinnig beleidigt, wenn andere sie versetzen oder sie Termine verschieben. Das ist so dieses Thema: Kann ich mich verlassen - und andere reagieren darauf überhaupt nicht. Ich glaube, das kann man sehr gut immer zurückverfolgen in eigener Erfahrung oder auch in das, was einen selbst als Mensch ausmacht, was einem selbst als Mensch wichtig ist.

Autor

Und nach der Kränkung? Trauer, Wut, Rache. Wohl allen fällt eine Situation ein, in der man auf Rache sinnt. Trotzdem scheint Rache keinen guten Ruf zu haben. Zu Recht oder zu Unrecht? Ich habe ehrlich gesagt nichts gegen kleine Racheerlebnisse. Sie sorgen dafür, dass nach der Kränkung wenigstens wieder ein bisschen Gerechtigkeit in die Welt einzieht. Oder täusche ich mich?

Gerlinde Unverzagt

Ich glaube, das ist der erste Fieberschub nach einer Infektion. Wenn es einem gelingt, dann nicht irgendetwas zu veranstalten, um jetzt wirklich tätige Rache auszuüben. Vor 150 Jahren hatte man noch das Pistolenduell, wenn einem jemand satisfaktionsfähig vorkam. Ich glaube, durch diese Wut muss man durch und dann überlegen: Was ist der wunde Punkt? Weil, jetzt mit aller Vorsicht, die Kränkung hat den Vorteil, dass sie mir auch sagt, wo der wunde Punkt ist und warum der da ist. Das andere ist, ich finde, in jedem Fall muss das Ziel Vergebung sein. Und zwar nicht damit jemand, der sich echt danebenbenommen hat, jetzt ungestraft davonkommt, sondern für mich ist das wichtig. Ich will nicht den ganzen Tag bitter sein und böse sein und mich in diesem Sumpf böser Gefühle immer weiter einbohren, ich möchte vergeben. Ich möchte verzeihen. Das ist manchmal richtig schwer, ein hartes Stück Arbeit. Aber ich glaube, das ist die einzige Lösung, die es dabei gibt. Und das dauert eben auch eine Weile. Also wie gesagt, schon mal ein bisschen länger als vier Monate und drei Wochen.

Michael Linden

Rache ist zunächst einmal der Versuch, Gerechtigkeit wiederherzustellen, die man eigentlich nicht wiederherstellen kann. Und Rache stellt Gerechtigkeit her, indem man einfach zurückschlägt. Nicht indem man was aufbaut. Nicht, indem man was löst, sondern in der Hoffnung, dass der scheinbare Übeltäter auch noch eine abkriegt. Also es ist nichts Aufbauendes, das ist zerstörerisch. Und von daher hat Rache natürlich aus gutem Grund einen schlechten Ruf.

Anne Otto

Also ich ganz persönlich bin nicht so ein besonders rachsüchtiger Mensch und habe auch das Gefühl, dass das einfach nichts bringt. Also, ich finde schon absolut gut zu sagen: Das war jetzt total daneben, was jemand gesagt hat und da auch dem, das zurückzumelden oder so. Und trotzdem glaube ich, dass dieses sich komplette Versteigen in diese Rachefantasien - da kann man mal Spaß mit haben, aber da kommt man zu weit weg von sich selbst, glaube ich.

Autor

Wie geht der gute Umgang mit Kränkungen? Man sagt zu Menschen, die gekränkt sind, sie sollen das alles nicht so sehr an sich heranlassen. Theodor Heuss hat einmal gesagt, wenn er beleidigt wird, würde er die Beleidigung noch nicht mal ignorieren. Und Buddha soll die Fähigkeit gehabt haben, aus den Pfeilen seiner Feinde, die auf ihn niedergingen, Blumen zu machen, bevor sie ihn trafen. Können wir dahin kommen - und wenn ja wie?

Anne Otto

Also das, was Buddha da vorschlägt, ist natürlich echt schon ziemlich was für Fortgeschrittene oder und wirkt auch fast so ein ganz kleines Bisschen wie schon

fast ein bisschen aggressionsgehemmt, dann auch wieder. Aber ich finde es trotzdem auch eine ganz gute Idee. Wie kommen wir da hin? Ja, ich glaube, Selbsterkenntnis. Genau zu wissen, was ist eigentlich mit mir selber los und ein bisschen mehr zu forschen. Was fehlt mir denn eigentlich? Oder warum lasse ich mich an bestimmten Stellen immer wieder so von anderen kränken oder runterziehen? Und wenn man diese Lücke, glaube ich, mehr spürt, wo man angreifbar ist, also sozusagen, wo können mich denn die Pfeile treffen, wenn ich das mehr weiß und für mich geklärt habe, dann ist es, glaube ich, zumindest, so, dass man schon mal so ein bisschen abperlen lassen kann. Wie man daraus jetzt noch Blumen macht, das weiß ich nicht genau.

Michael Linden

Sowohl Buddha wie auch den Bundespräsidenten kann man wohl als weise Menschen bezeichnen. Und das ist eine Fähigkeit, die haben wir alle. Weisheit. Weisheit lehrt einen zum Beispiel, Dinge auch vom Ende her mal zu betrachten. Ich wäre kein Psychotherapeut, wenn ich nicht die Idee hätte, man kann es lernen, und in der sogenannten Weisheitstherapie schulen wir auch diese Kompetenzen im Umgang mit solchen Erlebnissen. Das Eine ist, wer bei Kränkungen darauf wartet, dass es ihm besser geht, weil der Übeltäter sich entschuldigt - oder dem was Schlimmes widerfährt -, der kann lange warten. Also von daher ist die Verarbeitung von Kränkung eine sehr individuelle Sache, die im eigenen Herzen ablaufen muss. Und hier heißt es dann: noch nicht verdrängen dessen, was passiert ist. Ja, alles ist übel, was passiert ist, es wäre schön, es wäre nicht passiert. Das heißt, man muss dann schon anerkennen, auch, dass es übel war. Und dann ist der Punkt, dass man schlicht die Vergangenheit ruhen lässt. Das ist das eigentliche Kunststück und sagt der vorbei ist vorbei. Erinnerung ist übel. Erinnerung schadet. Erinnerung regt nur auf, die Zukunft ist wichtig.

Gerlinde Unverzagt

Ich glaube, wichtig ist in der ersten Phase, in der Wut oder auch nur Empörung oder der wirklichen Verletzung, also da, wo auch Tränen fließen und wo es in einem bohrt, da muss man einfach durch und sich ablenken, mit irgendwas Zeit gewinnen, ruhiger werden. Aber wenn man dann von anderen auch noch zu hören bekommt. Jetzt stell Dich mal nicht so an, und man fühlt sich dann noch einmal doppelt unverstanden, weil man sozusagen die zweite Schmach auch noch zugefügt bekommt, dann muss man sich von den Leuten, die das sagen, auch ein bisschen zu isolieren. Ich habe auch sehr viel Methoden ausprobiert, also vom Zeit verstreichen lassen, bis das Gespräch suchen mit demjenigen, der mich gekränkt hat, bis ich mir klar werde, dass da jemand eine Aussage über sich selbst und gar nicht über mich trifft, bis hin zu solchen Sachen, wie alles auf einem Blatt Papier schreiben, vielleicht auch mal ein paar mehr Blätter, alles aufschreiben, das auf den Teller legen, dann anzünden und sagen: So, jetzt ist es weg, weil es darum geht, ich will es ja für mich loswerden.

Autor

Wer zu oft, zu stark gekränkt wird, der läuft Gefahr zu verbittern. Verbitterung ist die verfestigte, Ärzte würden sagen chronifizierte Art von Kränkung. Ich habe gelesen, in der Psychotherapie gibt es aber auch die Strategie der „Ent-Bitterung“. Für alle Verbitterten. Wie aber schützt man sich vor Verbitterung?

Gerlinde Unverzagt

Sie entsteht ganz sicherlich, wenn man seine Hausaufgaben in dem Sinn, wie ich das eben gesagt habe, nicht gemacht hat. Also wenn man das nicht ernst nimmt für sich, darüber nachdenkt und das quasi gedanklich durchkaut und durchwalkt und versucht, was man daraus lernen kann und dann am Ende zum Verzeihen kommen kann. Ich glaube, Entbitterung funktioniert auch, indem man aktive Kränkungs-Prophylaxe betreibt. Das bedeutet, dass man möglichst niemand anderen kränkt. Dazu brauchst du ein bisschen Empathie und manchmal halt auch zu sehen, wo jemand anders seine Schwachstellen hat und dass man niemand, wenn es nicht unbedingt sein muss, auf die Füße tritt. Das gehört zum Beispiel zu dieser Prophylaxe dazu, und das würde ich auch unter Entbitterung zählen.

Michael Linden

Wir schulen Patienten, sich einfach mal in die Rolle des anderen hineinzusetzen. Also die Frage: mein Partner hat mich verlassen. Ja, das ist übel, insbesondere wenn er es noch mit dummen Kommentaren garniert hat. Aber dann muss man trotzdem sich überlegen: Was ging denn eigentlich in dem vor, dass er das genauso gemacht hat, wie er es gemacht hat? Also Verständnis des Gegenübers ist wichtig, was wir dann auch den Patienten vermitteln müssen. Jemanden zu verstehen heißt nicht, das, was passiert ist, zu akzeptieren. Patienten oder Menschen generell meinen häufig, wenn sie etwas verstehen und wenn sie etwas verzeihen, dann würden sie damit irgendeine Sache schön reden. Dem ist nicht so. Das Zweite ist aber auch, dass man seine eigenen Emotionen sich mal in Ruhe anschaut, auch in der Vielfalt. Also wenn mein Partner mich gekränkt hat, verlassen hat. Es ist ja nicht nur Trauer, dass er weg ist. Es ist nicht nur verlassen sein, es ist auch ganz spannend da mal zu sehen, was einen mehr wütend macht: dass der Partner weg ist - oder dass das Geld weg ist. Dass man also hier auch anfängt, sich selbst, wie man sagt, mal ehrlich zu machen. Das geht.

Anne Otto

Also ich kenne den Begriff Entbitterung nicht, finde ihn aber ganz toll und würde sagen, dass es ein Aufbruch in neue Sichtweisen ist, zu gucken, was kann mir das sagen? Zum anderen natürlich alternative Erfahrungen und in Stärken gehen und sich das Leben anders zu gestalten, weg von dieser Kränkung, weil es natürlich auch ein bisschen so ist: manche von diesen Kränkungen lassen sich ja auch nicht lösen. Das ist ja eher so, glaube ich, zu sagen: Ich lasse das hier stehen, das gibt es, das erkenne ich auch an. Aber was gibt es vielleicht noch an positiven Beziehungen? Was kann ich, könnte ich mal anders machen?

Autor

Kann man einer Kränkung vielleicht sogar den Stachel nehmen, wenn man sie mit Humor sieht? Vielleicht, wenn ein bisschen Zeit vergangen ist, oder wäre das zu viel verlangt?

Gerlinde Unverzagt

Humor hilft natürlich, nicht alles so furchtbar dramatisch sehen. Davon, dass mich jemand doof findet oder nicht leiden kann oder meine Arbeit nicht schätzt, also davon geht die Welt auch nicht unter. Das muss ich sowieso für mich selber tun. Also sprich, mich zu mögen oder meine Arbeit zu schätzen.

Michael Linden

Humor ist eine der Dimensionen, die wir auch bei der Weisheitstherapie mit bearbeiten, weil Humor heißt, das, was vorgefallen ist, in einem ja neuen Rahmen stellen. Man sieht dann auch, dass das, was vorgefallen ist, ja auch viele Vor- und Nachteile hat. Also ich bleibe jetzt einfach beim Beispiel: der Partner verlässt einen. Es ist ja nicht nur schlecht, richtig? Da kann es auch durchaus positive Aspekte geben. Und manches davon hat auch komische Aspekte, über die man dann auch vielleicht mal schmunzeln kann.

Anne Otto

Humor finde ich großartig. Wenn man so Komödien guckt oder Slapstick oder diese typischen Sitcoms, da passieren ja immer genau diese Sachen, dass die Leute sich gegenseitig irgendwie auf die Füße treten oder mit ihren kleinen Nickeligkeiten offen auf die Schippe nehmen. Und irgendwie ist zum Beispiel sowas ja zum Lachen. Und zu sagen okay, so sind wir alle, alle haben irgendwelche komischen Schrullen und werden von den anderen auch dafür ein bisschen gehänselt. Und das ist, ja, so ein bisschen sich drüber stellen oder so ein bisschen das als etwas zu nehmen, was zum Leben gehört. Da finde ich es manchmal super, wenn man einfach irgendwie so einen kleinen, witzigen Spruch macht und dann vielleicht auch zusammen darüber lacht.

Autor

Ich merke es schon, man kann selbst einer Kränkung tatsächlich auch etwas Positives abgewinnen. Für mich ist ganz wesentlich, dass ich mich selbst durch Kränkungen viel besser kennengelernt habe – und auch versuche, anderen gegenüber einfühlsamer zu sein. Ich glaube wirklich, dass wir durch Kränkungserfahrungen unsere eigene Sensibilität und Empathie-Fähigkeit ändern gegenüber steigern können.

Gerlinde Unverzagt

Es birgt auch die Möglichkeit, dass zum Beispiel alte Wunden heilen können. Oder dass man die Frage nach dem „Wer bin ich, was will ich und wieviel bin ich wert?“ einfach nochmal neu stellt. Also es ist eine Chance zu heilen und: Das zu vergeben, das Verzeihen ist eine wahnsinnige Befreiung. Also, ich würde sagen: Selbsterkenntnis und Befreiung. Dafür muss man in Psychokursen beispielsweise viel Geld bezahlen. Für eine Kränkung kriegt man das alles gratis geliefert.

Michael Linden

Das ist eine grundsätzliche Sache, dass wir aus Belastungen wachsen können. Wir Menschen brauchen sogar Belastungen, nicht nur körperlich. Wir müssen ja auch laufen und schnaufen, damit wir körperlich fit bleiben. Wir brauchen auch psychische Belastung. Und warum auch immer das so ist, und von daher kann man aus Belastungen gleich welcher Art immer auch Lehren ziehen und für die Zukunft besser gewappnet sein. Diese Lehren muss man aber ziehen, und zwar zukunftsorientiert.

Anne Otto

Ja, ich glaube, man sagt ja auch schon, dass Leute, die besonders sensibel sind, auch besonders kränkbar sind, das natürlich so eine Offenheit, die man sich bewahrt oder die man versucht zu haben, auch dazu führt, dass man sich vielleicht ab und zu mal kränken lässt, auf der anderen Seite erlebt man dann vielleicht auch viel

Schönes oder lässt sich berühren. So, das wäre das eine. Und das andere, dass man aus Kränkungen, auch so tiefen Kränkungen, natürlich auch was lernt, weil das ja auch oft mit Enttäuschung zu tun hat oder damit, dass man vielleicht schon lange vielleicht nichts gesagt hat und Leute gewähren hat lassen. Und das ist ja schon so ein bisschen ein Erkenntnisgewinn. Hey, beim nächsten Mal mache ich es anders.

Musik.