Essentials

„Über Narzissmus, **Kränkung**, Wertschätzung“

FOLGE NR. 46 MIT REINHARD HALLER

Prof. Dr. Reinhard Haller ist Psychiater, Psychotherapeut und einer der renommiertesten Gerichtsgutachter Europas. In der zweiten Folge der Sommergesprächsreihe spricht er mit Detlef Altenbeck über die psychologische Wucht von Kränkungen, über ihr Entstehen, ihre Wirkung und den Umgang mit ihnen.

„Kränkungen sind nachhaltige Erschütterungen des Selbst und seiner Werte. Also das heißt, es geht nicht um etwas, was akut vorübergeht, sondern es ist nachhaltig. Es sind keine Explosionen, keine heftigen Affekte, sondern es sind „nur Erschütterungen“. Aber sie zielen immer auf das innerste Ich, auf meinen Selbstwert.“

Kränkungen sind keine Affektausbrüche, sondern oftmals leise Angriffe, Kleinigkeiten, die das innere Ich treffen. Nicht, weil sie objektiv schwer wiegen, sondern weil sie subjektiv an verletzliche Stellen rühren. Wer kränkt, trifft oft den wunden Punkt des anderen, häufig unbewusst und manchmal mit schwerwiegenden Folgen.

„Kränkungen können Freundschaften in Feindschaften umwandeln. Es gibt ja derzeit ein aktuelles Beispiel in den USA, wo die zwei mächtigsten Männer oder der mächtigste und der reichste plötzlich ihre Freundschaft ins Gegenteil verkehrt haben.“

Eine Kränkung ist keine Emotion, sondern eine soziale Interaktion, die sich zwischen den Polen Kränkungsabsender, Kränkungsbotschaft und Kränkungsempfänger abspielt. Haller hat eine dreiteilige Faustregel entwickelt:

„1. Wenn mich etwas schwer kränkt, muss der Absender für mich wichtig sein, ob ich will oder nicht. Wenn jemand unwichtig ist, kann er mich nicht kränken.

2. Kränkungen können nur dort ansetzen, wo wir unsere sensiblen Stellen haben und wo sich unsere Werte befinden.

3. Kränken kann uns nur, was einen wahren Kern beinhaltet. Und je größer die Kränkung ist, desto wuchtiger muss der dahintersteckende wahre Kern sein.“

Gerade deshalb können Kränkungen auch ein Ausgangspunkt für Selbsterkenntnis sein, denn oft liegt der Schmerz darin, dass etwas Wahres mitschwingt.

„Wir sprechen nicht über Kränkungen. Ein starker Mann wird doch niemals zugeben, dass er durch eine solche Kleinigkeit irritiert worden ist. Eine taffe Frau wird doch niemals mit ihrem Selbstbild vereinbaren können, dass sie durch einen schiefen Blick, durch eine abwertende Bemerkung nahezu aus der Bahn geworfen ist. Und damit verhindern wir gleichzeitig schon den Zugang zur Lösungsmöglichkeit, nämlich wenn wir über unsere Kränkungen tatsächlich angstfrei sprechen können, ohne dass wir den Eindruck haben, jetzt verliere ich unser Gesicht, wären sie zum Teil schon gelöst. Das Ansprechen von Kränkungen entschärft sie.“

Haller fordert mehr Gelassenheit, einen souveränen Umgang mit der eigenen Kränkbarkeit und gleichzeitig die Bereitschaft, die Empfindlichkeiten anderer ernst zu nehmen. Wertschätzende Kritik, empathisches Zuhören und offene Kommunikation sind für Haller zentrale, gesellschaftliche und soziale Kompetenzen.