

# Kränkungen

*Entscheidend ist, wie viel Macht*

*Sie den Worten anderer geben*

---

Kränkungen gehören ohne Frage mit zu den am häufigsten schmerzlich erfahrenen Situationen im Alltag. Sie werden auch entsprechend einem Buchtitel als „Ohrfeige für die Seele“ empfunden. Es gibt zahllose Anlässe und Situationen, in denen heftig und vorwurfsvoll reagiert wird: „Du hast mich gekränkt!“, „Du hast mich verletzt!“ Dies gehört offenbar zu unserem Alltag dazu. So ist das eben. Andere Menschen verhalten sich immer wieder mies, da kann man nichts machen. Das hat man so hinzunehmen.

Sie wissen ja, wie ich über solche Sätze denke: Wieso kann man da nichts machen? Warum ist das „eben so“?

Je mehr ich mich in diese Situationen hineinversetzte, umso mehr drängte sich mit stetigem Nachdruck eine Erkenntnis auf, die mich nicht mehr losließ.

Fragen Sie sich einmal, wie häufig viele Menschen in solchen Situationen sich in einer Art „Opferrolle“ empfinden, aus der sie kaum wieder herausfinden: Der andere sagt etwas Ungehöriges oder verhält sich fragwürdig, und sie empfinden sich als das „arme Opfer“, dem es deswegen schlecht geht und gar nichts dafür kann.<sup>3</sup> Darüber kann dann heftig geklagt werden – manchmal sogar juristisch, und dies oft sogar im Gerichtssaal.

---

<sup>3</sup> Mit dem Begriff „Opfer“ meine ich natürlich nicht die Opfer krimineller Taten oder körperlicher Gewalt. Es geht mir hier nur um die Rolle in „berührunglosen“ Begegnungen.

**Menschen fühlen sich oft  
als Opfer der Worte anderer.**

Diese Opferrolle auf dem Gebiet der Kränkungen ist sehr weit verbreitet und wird in unserer Gesellschaft als geradezu selbstverständlich angesehen. „Du hast mich gekränkt!“ Solch ein Satz (mit all seinen Varianten) wird immer wieder in einer absoluten Selbstverständlichkeit formuliert, als würde es gar keine andere Möglichkeit geben, als die, dass der andere in solchen Situationen der „Täter“ ist. Ich erlebe es kaum, dass dieser Satz einmal hinterfragt wird. Eine andere Form der Kränkung, die Beleidigung, ist sogar juristisch als straffähig anerkannt! Auch in therapeutischen Gesprächen habe ich erlebt, dass der Psychologe ganz mitfühlend (und fast bestätigend) fragte: „Hat Ihr Mann Sie wirklich so gekränkt?“ Das Empfinden der Kränkung wird als unveränderlich angesehen und der Fokus ausschließlich auf den gelenkt, der diese Kränkung (angeblich) verursacht hat.

Ich könnte die Beispiele endlos fortsetzen, Sie wissen sicherlich, was ich meine, denn ich nehme an, Sie sind auch ein Betroffener und kennen solche Situationen – in allen Varianten – zur Genüge.

**Kränkungen werden angesehen als etwas,  
das einfach hinzunehmen ist.**

Mein eigener Widerspruchsgeist wollte sich damit aber nicht abfinden. Das kann doch nicht möglich sein, dass wir den Kränkungen schutzlos ausgeliefert sind! „Das ist eben so.“ Nein! Warum ist es so? Warum kann es nicht anders sein? Es muss doch andere Möglichkeiten geben, wie andere Menschen bei uns wirken! Denn wir alle werden das ganze Leben lang mit fragwürdigen Äußerungen und problematischem Verhalten anderer konfrontiert. Sollen wir jedes

Mal emotional abstürzen? Was soll denn das für ein Lebensgefühl sein? Dann müssten wir ja ständig ängstlich darauf bedacht sein, nicht in solche Situationen zu geraten! Das ist doch keine Lebensfreude!

Ich möchte Sie gleich zu Beginn mit einer Aussage bekannt machen, die ich einmal gelesen habe und die genau meinen eigenen inneren Überzeugungen entspricht: Sich gekränkt zu fühlen ist das Resultat Ihrer eigenen Entscheidung. Sie sind aber nicht verpflichtet, so zu entscheiden! Sie haben dies bereits zum Thema „Ärger“ gelesen.

**Kränkung ist eine Reaktion,  
zu der Sie sich selbst entschieden haben.  
Sie sind dazu aber nicht verpflichtet.**

„Ja, aber ...!“, höre ich bereits, „Der andere hat doch ...!“ Ja, sicher, der andere hat vielleicht etwas Unfreundliches oder Fragwürdiges gesagt. Ja, und? Was hat das denn mit Ihnen zu tun? Sie sind in diesem Moment immer noch der gleiche Mensch, der Sie vor dieser Äußerung waren. Sie entscheiden sich nun jedoch selbst dazu, sich gekränkt zu fühlen, übernehmen dafür aber nicht die Verantwortung. Die Ursache Ihres schmerzlichen Gefühls sehen Sie im anderen und halten ihm vorwurfsvoll vor: „*Du* hast mich gekränkt! *Deinetwegen* geht es mir jetzt schlecht, du Schuft!“

Verstehen Sie mich bitte richtig. Es geht mir nicht darum, das Verhalten eines anderen zu kommentieren oder gar zu bewerten. Schon gar nicht geht es mir darum, etwas schön zu reden. Miese Worte sind mies. Sie sind in diesem Moment Realität. Darum geht es mir aber gar nicht! Es geht mir hier um Sie (als Empfänger dieser Worte)! Was können *Sie* tun, damit es Ihnen gut geht?

Ich gebe Ihnen eine kleine Szene wieder, die sehr schön meinen Gedanken- und Lösungsansatz beschreibt. Sie beschreibt ein Ereignis aus der Gesprächsgruppe einer psychosomatischen Klinik, die

unter meiner Leitung stattfand. Dort geschah zu Beginn der Gruppenstunde folgendes:

Die Gesprächsrunde von ca. zehn Menschen hatte gerade angefangen, da „stürmte“ eine junge Frau in das Zimmer und war außer Atem, dies aber nicht, weil sie gelaufen war und dennoch zu spät kam, sondern weil sie in hohem Maße wütend und erregt war. Sie habe gerade einen Mitpatienten getroffen, der ihr bei einem kurzen Gespräch gesagt habe, dass sie blöd sei. Sie kochte fast vor Empörung und beklagte sich mit vorwurfsvollen Worten über diese Kränkung.

Statt in das Klagelied über diesen Mitpatienten einzusteigen, entschied ich mich als Moderator dieser Runde anders und fragte sie ganz sanft und arglos lächelnd: „Und: Sind Sie blöd?“ Die junge Frau starrte mich entgeistert an und schnaubte dann nur: „Natürlich nicht!“ „Na wunderbar!“ rief ich, „Dann betreffen Sie diese Worte doch gar nicht!“ Sie reagierte empört: „Ja, aber der andere hat doch gesagt ...“ „Ja ja“, unterbrach ich sie, „der andere hat ...!“ Und ich bestätigte ihr, dass die andere Person sich tatsächlich unhöflich oder fragwürdig geäußert haben könnte (ich war ja nicht dabei).

Ich werde fragwürdiges oder unhöfliches Verhalten natürlich nicht schön reden. Unhöflich ist unhöflich. Punkt. „Aber, liebe Frau M., warum wollen Sie ausgerechnet einem unhöflichen Verhalten und unzutreffenden Worten Macht geben, darüber zu bestimmen, wie Sie sich fühlen? Wer ist denn der Boss in Ihrem Leben? Die anderen mit ihrem vielfältigen und oft fragwürdigen Verhalten? Oder Sie selbst mit Ihren eigenen Entscheidungen?“

Zunächst verblüfftes Schweigen bei Frau M., dann klappte ihr Kiefer herunter, sie stammelte: „So habe ich das noch gar nicht gesehen ...!“ und versank eine Weile in nachdenkliches Schweigen. In der nächsten Gesprächsrunde konnte sie dann berichten, dass sie inzwischen herzlich über diesen Zwischenfall lachen konnte und sogar ihre Souveränität gefunden hatte, den betreffenden Menschen noch

einmal darauf anzusprechen. Es sei ein sehr aufschlussreiches Gespräch gewesen.

Nun spüren Sie sicher, worauf ich hinaus will. Zunächst aber stelle ich noch eine ganz banale, aber wichtige Frage: Ist es möglich, das „Medikament: Kränkung“ wie mit einer Spritze einem anderen Menschen zu injizieren? Wenn Sie das so sehen, dann haben Sie wirklich das Gefühl, dass Sie eine dicke Nadel ins Gesäß bekommen: Aua, der Schmerz ist da! Aber ehrlich: Kann das wirklich so ablaufen?

**Kann man Kränkungen  
wie mit einer Spritze injizieren?**

Schauen Sie: Es sind doch „nur“ Worte! Noch einmal: Was haben diese Worte eigentlich mit Ihnen zu tun? Sind die Worte zutreffend, dann ist es ja so: Wer recht hat, hat recht. Was wollen Sie da machen? Allenfalls kann es schmerzlich sein, dass ein anderer Ihren eigenen inneren Makel erkennt und es anspricht. Sie selbst mögen über diesen eigenen Makel überhaupt nicht froh sein, er kann sogar schmerzen. Wenn ein anderer es anspricht, dann wird dieser eigene(!) Schmerz deutlich und Sie können frustriert oder ärgerlich sein, dass der andere Sie erkannt hat, Sie fühlen sich „ertappt“. Und diesen Schmerz können Sie als „Kränkung“ bezeichnen.

Seien Sie aber achtsam und genau: Dann waren die Worte des anderen zwar *Anlass*, dass Sie den Schmerz spüren, sie waren aber nicht die *Ursache*! Das gilt es immer zu beachten! Es ist immer fragwürdig, die Verantwortung für eigene innere Schmerzen auf andere zu schieben. Die vielen Tragödien zwischen Menschen sprechen Bände.

**Die Worte des anderen können Anlass,  
aber nicht Ursache Ihrer Kränkung sein.**

Die zweite Möglichkeit ist sicherlich sehr viel häufiger, Es ist ja möglich, dass diese Worte des anderen unwahr sind und nicht dem entsprechen, wie Sie selbst sind. Wo ist dann das Problem? Eigentlich müssten diese Worte bei Ihnen abperlen und ohne Wirkung für Sie sein. Warum aber ist es oft anders? Warum empfinden Sie dennoch negative Gefühle, die Sie als Kränkung empfinden, wenn jemand etwas über Sie sagt, das gar nicht zutrifft? Warum geben Sie unwahren Worten so viel Macht über Sie? Das Suchen nach Antworten auf diese Fragen kann auch die Hilfe eines Therapeuten sinnvoll erscheinen lassen.

Dies führt zu einem weiteren Aspekt der Kränkung, der meist nicht gesehen wird. Ich sprach ja bereits davon, dass Sie sich mit Ihrer (durchaus auch unbewussten) Entscheidung, sich gekränkt zu fühlen, dem anderen damit zeigen, dass Sie eine Opferrolle einnehmen. Damit ist aber gleichzeitig das Signal an den anderen verbunden, dass er Macht über Sie hat! Sie schwächen damit Ihre eigene Position dem anderen bzw. dem Leben gegenüber! Sie zeigen sich verwundbar und vermitteln ihm: Du kannst über meine Gefühle bestimmen! Warum tun Sie das?

**Mit Ihrem Empfinden einer Kränkung geben Sie einem anderen Menschen mehr Macht über Sie.  
Sie schwächen damit Ihre eigene Position.**

Ich sehe zwei mögliche Antworten (vielleicht gibt es noch mehr). Kann es sein, dass Sie geradezu verbittert darüber sind, dass der andere gar nicht spürt, was für ein großartiger Mensch Sie sind? Fühlen Sie sich so, als würden Sie mit Ihren Eigenschaften gar nicht wahrgenommen? Aber auch hier: Wo liegt das Problem? Worin liegt denn Ihr konkreter Schaden, wenn es so wäre? Warum ist es so schwer, in solch einer Situation zu sagen: „Na und?“ Warum reicht es Ihnen nicht, dass Sie selbst von sich wissen, dass Sie „ok“ sind

und darum die Worte nicht zutreffen? Und weiter: Wenn Sie der Meinung sind, der andere sieht Ihre inneren Eigenschaften nicht richtig, dann können Sie sich ja daran machen, es dem anderen deutlich zu machen. Vielleicht sind Sie ein eher verschlossener Mensch, dem man das Innere nicht gleich ansieht. Das wäre dann eine Chance für Sie, sich mehr nach außen zu öffnen. Dann helfen Sie dem anderen, Sie besser wahrzunehmen. So könnten die unzutreffenden Worte des anderen Ihnen helfen, sich weiter zu entwickeln.

**Ist Ihre Kränkung die Verbitterung darüber,  
dass der andere Sie nicht richtig sieht?**

Ich denke aber, dass die folgenden Zusammenhänge am häufigsten zutreffen. Um sie zu erläutern muss ich allerdings etwas ausholen und etwas über „Energie im Leben“ sagen.

Schauen Sie: Wir alle haben in unserem Leben das Gefühl, dass uns immer noch etwas Energie fehlt, um uns so zu fühlen, wie wir es uns vorstellen (nebenbei: Ist das eine realistische Vorstellung?). Die Frage ist, wo soll diese zusätzliche Energie herkommen? Wer oder was kann sie uns geben? Ist es nicht so, dass wir häufig das, was wir zusätzlich brauchen, von anderen Menschen haben wollen? Dabei wissen wir doch gar nicht, ob bei den anderen genug vorhanden ist von dem, was wir haben wollen! Auch sie fühlen sich bedürftig. Das mag zwar verschiedene Gebiete betreffen, aber letztlich empfinden alle Menschen einen Mangel und sind – mehr oder weniger – auf der Suche nach mehr Energie.

Den einen Aspekt, wie wir den anderen dazu motivieren können, uns mehr von seiner Energie zu geben, schildere ich später (Kapitel: „Rechtmachen“). Der andere Aspekt ist eine sog. „innere Liste“ von Menschen, die jeder von uns mit sich herumträgt. Darauf stehen die Menschen, die uns Energie geben könnten. Da wir oft noch keine „Eigenversorger“ sind, ist das eine sehr wichtige Liste, denn wir füh-

len uns oft darauf angewiesen, von anderen etwas zu bekommen. Natürlich gibt es andere Quellen für Energie im Leben, es ist eigentlich alles reichlich vorhanden. Das gilt es zu suchen.

Nun wird es deutlich: Wenn also ein anderer etwas Unwahres bzw. Nachteiliges über Sie sagt, dann müssen Sie ja befürchten, diesen Namen eventuell von der Liste Ihrer „Sponsoren“ streichen zu müssen, auf die Sie sich angewiesen fühlen! Und schon wird der eigene Mangel deutlich. Das kann durchaus schmerzen – und auch (fälschlicherweise) als Kränkung bezeichnet werden.

**Die Angst, dass jemand sich von Ihnen abwendet,  
wenn er etwas Nachteiliges über Sie sagt,  
können Sie als Kränkung missdeuten.**

Dies gilt umso mehr, wenn Sie sich darauf angewiesen fühlen, was andere Ihnen geben können. Das ist wie eine (Lebens-) Notwendigkeit für Sie und Sie empfinden es als sehr schlimm, wenn sie nicht erfüllt wird.

Ganz etwas anderes ist es, und das muss deutlich gemacht werden, wenn Sie allein zurechtkommen und energiemäßig weitgehend ein Eigenversorger sind. Dann kann das, was andere Ihnen geben, als wundervolles Geschenk empfunden werden, über das Sie sich natürlich von Herzen freuen und es genießen können!

Fragen Sie sich bitte genau: Ist das, was andere Ihnen geben können, für Sie eine Lebensnotwendigkeit oder ein Geschenk? Das wird eben dann deutlich, wenn es mal *nicht* kommt. Das kann für Sie schon der Fall sein, wenn ein anderer etwas Unzutreffendes über Sie sagt. Dann entscheidet es sich, ob Sie weitgehend selbstständig im Leben sind, oder auf Zuwendung anderer angewiesen sind.

Letzteres wird bedeuten, dass Sie in Ihrem Leben immer auf der Suche sind und Sie dennoch das Gefühl behalten, leer auszugehen. Ein entspanntes und erfülltes Leben stelle ich mir anders vor.

**Ist die Zuwendung anderer für Sie  
Geschenk oder Lebensnotwendigkeit?**

Sie mögen einwenden, was denn sei, wenn der andere Sie bewusst kränken oder beleidigen wollte. Das kann aus verschiedenen Motiven geschehen. Entweder fühlt er sich selbst mies und kommt nicht zurecht mit seinem Leben und lädt nun eigene Kränkung, Frust und den Ärger darüber bei Ihnen ab. Oder aber Sie waren tatsächlich, ohne dass es Ihnen bewusst war, Anlass für solch eine Reaktion. Wenn der andere Mensch Ihnen wichtig ist, dann werden Sie ihn ansprechen und fragen, wie er darauf käme, Sie so negativ zu bewerten. Das kann dann ein sehr aufschlussreiches Gespräch sein, an dessen Ende die Beziehung verbessert sein kann.

Wie auch immer, ob die Worte des anderen höflich oder unhöflich, liebevoll oder lieblos waren, ob sie Ihnen eins „auswischen“ sollten oder Ausdruck von innerem Ärger des anderen waren, so vergessen Sie bitte nie: Es sind nur Worte! Und Worte haben nur jene Wirkung auf Sie, die Sie diesen Worten geben! Auch hier gilt der alte Satz des griechischen Philosophen Epiktetos (siehe Kapitel: „Annehmen der Realität“), den ich etwas umformuliere:

**Nicht die Worte eines Menschen machen Sie fertig,  
sondern das, was Sie über diese Worte denken!**

Dies ist eine der elementarsten Gesetzmäßigkeiten im Leben! Wir haben nicht die Macht, es außer Kraft zu setzen. Was Sie über die Worte eines anderen Menschen denken, ist Ihre freie Entscheidung! Wer sollte es denn sonst entscheiden? Sie hängen doch nicht wie eine Marionette an den Fäden der Worte anderer Menschen!

Der Volksmund hat hier ein schönes einfaches Bild. Es heißt: „Sich einen Schuh anziehen, der einem nicht passt“

Also: Da wirft Ihnen jemand einen Schuh hin. Sie heben ihn auf, schauen sich ihn an und kommen zur Überzeugung, dass er Ihnen nicht passen wird. Was tun Sie dann? Ziehen Sie ihn trotzdem an? Dann haben Sie bald eine schmerzende Blase am Fuß und machen dafür den Geber dieses Schuhs verantwortlich! Sie können ihn auch wieder hinlegen bzw. gleich liegen lassen und weitergehen. Dann wäre nichts passiert!

**Ziehen Sie sich keinen Schuh an, der Ihnen nicht passt!**

Denken Sie an eine Fabrik, die z.B. Marmelade herstellt. Da wird jeden Tag Ware angeliefert, Früchte der unterschiedlichsten Sorte. Wird diese Ware umgehend in den Fertigungsprozess gebracht? Natürlich nicht! Die Firma würde bald schließen müssen. Nein, es wird eine „Wareneingangskontrolle“ durchgeführt. Die Behälter werden geöffnet und es wird kontrolliert, ob die Ware gut ist, reif genug und die richtige Sorte ist. Erst nach dem „ok“ dieser Kontrolle wird sie in die Produktion eingegliedert.

**Machen Sie eine „Eingangskontrolle“  
der Worte, die Sie hören,  
bevor Sie darauf reagieren.**

Warum wird diese „Eingangskontrolle“ bei Worten und Verhalten anderer Menschen so gut wie gar nicht praktiziert? So sehr ich mich auch bemühe, ich kann es kaum entdecken in der Gesellschaft. Das meiste, was Menschen sagen, wird für „bare Münze“ genommen und wird „unbesehen“ in das eigene Innere weitergeleitet. Da wird nicht geprüft, ob das sinnvoll ist oder nicht. Und wenn es dann „schlechte“ Worte waren, dann hat das auch eine entsprechende Wirkung – und der andere soll dann schuld sein! Wie oft werden die eigentlichen Verantwortlichkeiten hin- und hergeschoben!

Das möchte ich Ihnen in aller Deutlichkeit vermitteln: Sie sind an dieser Transaktion natürlich beteiligt! Die Information wird von einem anderen Menschen nicht mit einem einzigen Schritt übertragen (wie mit der Spritze injiziert), dann wären Sie wirklich das Opfer oder eine Marionette.

In Wirklichkeit spielt es sich in zwei Schritten ab! Der andere gibt und Sie nehmen es sich: Erst dann ist es bei Ihnen! Sie sind also aktiv an diesem Prozess beteiligt. Und wenn Sie an einem Problem beteiligt sind, dann sind Sie auch an der Lösung beteiligt. Sie können dann selbst auch etwas verändern, wenn Sie der Meinung sind, es läuft etwas schief.

**Informationen werden in zwei Schritten übertragen:  
Der eine gibt, der andere nimmt.  
Erst dann ist es angekommen.**

Sie mögen heftig protestieren, wenn ich Ihnen sage: Keiner kann Sie kränken, außer Sie helfen tatkräftig mit! Dieser Satz mag Ihnen mit Empörung quer stecken bleiben, ich beharre jedoch darauf. Einen ähnlichen Satz habe ich zu Beginn eines Vortrags über Mobbing von einem anerkannten Fachmann gehört: „Keiner kann Sie mobben, außer Sie helfen tatkräftig mit.“ Die armen Zuhörer fielen vor Schreck fast vom Stuhl. Es folgte der zweite Satz: „Einen Menschen mit einer integren Persönlichkeit kann man gar nicht mobben.“ Als er dann eine ganze Stunde diese beiden Sätze erklärte, gab es am Ende nur bewegtes und fassungsloses Staunen.

Ich sehe das genauso mit der Kränkung. Sie ist eine Art „Gemeinschaftsprodukt“ zweier Menschen. Das Wunderbare ist doch aber diese Erkenntnis: Da Sie selbst aber an diesem „Spiel“ beteiligt sind, können auch Sie selbst an der Beendigung des Spiels beteiligt sein! Ist das nicht großartig? Sie sind nicht das passive Opfer der Worte anderen, sondern wirken aktiv mit, wie diese Worte bei Ihnen

wirken oder auch nicht. Sie haben die Entscheidung und bleiben souverän. Diese Erkenntnis erachte ich als wichtige Basis für ein zufriedenes Leben.

**Keiner kann Sie kränken,  
außer Sie helfen tatkräftig mit!  
Ebenso helfen Sie dabei,  
sich nicht gekränkt zu fühlen!**

Die amerikanische Therapeutin Byron Katie geht noch einen Schritt weiter. Der Aufforderung, alle Menschen sollten sich liebevoller und verständnisvoller verhalten, entgegnete sie lächelnd mit der Frage: „Auf welchem Planeten?“ Damit wollte sie verdeutlichen, dass eben die tatsächliche Realität hier anders aussieht. Dann formulierte sie einen Satz, der mich selbst zunächst fassungslos gemacht hat: „We are dictators in our minds.“ Wir wollen also über das Verhalten anderer bestimmen: Du solltest dies tun und du solltest das unterlassen etc. Ich war wirklich geschockt, stelle mir aber inzwischen selbst die Fragen, ob unser Zusammenleben wirklich funktionieren kann, wenn wir darüber bestimmen wollen, wie andere sich verhalten sollen. Etwas anderes ist es, einen anderen um etwas zu bitten. (Mehr dazu im Kapitel „Erwartungshaltungen, Vorwürfe“).

**Wollen Sie manchmal tatsächlich  
über das Verhalten anderer bestimmen?**

Es ist mir dennoch sehr wichtig, hier ein Wort an diejenigen zu richten, der mit seinen Worten oder Verhalten Anlass für eine Kränkung war. Auch wenn ich betone, dass es die Entscheidung des „Empfängers“ ist, sich nach fragwürdigen Worten wohl zu fühlen, so legitimiert dies den „Sender“ nicht dazu, sich weiterhin fragwürdig zu äußern oder zu verhalten. Mit seinem lieblosen Verhalten macht

er seinen Mitmenschen die Entscheidung durchaus schwer, sich weiterhin wohl zu fühlen. Natürlich bleibt auch eine „schwere“ Entscheidung eine Entscheidung des anderen!

Es ist aber ein Akt der zwischenmenschlichen Nächstenliebe, wenn wir alle mit unseren Äußerungen und unserem Verhalten es unseren Mitmenschen leichter machen, sich wohl zu fühlen. Das ist eine wichtige Aufforderung und unsere Aufgabe für ein gutes Miteinander auf dieser Welt.

**Gebot der Nächstenliebe und Menschlichkeit:  
anderen die Entscheidung leichter zu machen,  
sich gut zu fühlen.**

Da die Realität aber oft anders aussieht, haben wir keine andere Wahl, es ohne Murren anzunehmen. Dann können Sie auch wie die junge Frau aus der Gesprächsgruppe reagieren: Sie können mal herzlich lachen über das, was andere Menschen sich so einfallen lassen, um Einfluss auf Sie zu nehmen und Macht auszuüben. Wenn Sie aber auf diesen „Versuch der Einflussnahme“ reagieren, dann wundern Sie sich aber nicht über das Ergebnis. Sie können den Versuch aber auch dankend ablehnen und sich Ihre eigenen Gedanken machen. Vielleicht ist Ihnen dann auch ein klärendes Gespräch mit dem anderen möglich. Darin können Sie freundlich, aber entschieden und ernsthaft den anderen dazu auffordern, solche Äußerungen künftig zu unterlassen. So bleiben Sie selbst der Boss in Ihrem Leben.

Und das ist doch eine gute Basis für ein zufriedenes Leben, nicht wahr?

# Kränkungen

---

- Menschen fühlen sich oft als Opfer der Worte anderer.
- Kränkungen werden angesehen als etwas, das einfach hinzunehmen ist.
- Kränkung ist eine Reaktion, zu der Sie sich selbst entschieden haben. Sie sind dazu nicht verpflichtet.
- Kann man Kränkungen wie mit einer Spritze injizieren?
- Die Worte des anderen können Anlass, aber nicht Ursache Ihrer Kränkung sein.
- Mit Ihrem Empfinden einer Kränkung geben Sie dem anderen Macht über Sie. Sie schwächen damit Ihre eigene Position.
- Ist Ihre Empfindung einer Kränkung die Verbitterung darüber, dass der andere Sie nicht richtig sieht und versteht?
- Die Angst, dass jemand sich von Ihnen abwendet, wenn er etwas Nachteiliges über Sie sagt, können Sie als Kränkung missdeuten.
- Ist die Zuwendung anderer für Sie Geschenk oder Lebensnotwendigkeit?
- Nicht die Worte eines Menschen machen Sie fertig, sondern das, was Sie über diese Worte denken!
- Ziehen Sie sich keinen Schuh an, der Ihnen nicht passt!
- Machen Sie eine „Eingangskontrolle“ der Worte, die Sie hören, wovor Sie darauf reagieren.
- Informationen zwischen Menschen in zwei Schritten: Der eine gibt, der andere nimmt. Erst dann ist es angekommen.
- Keiner kann Sie kränken, außer Sie helfen tatkräftig mit! Ebenso helfen Sie dabei, sich nicht gekränkt zu fühlen!
- Wollen Sie über das Verhalten anderer bestimmen?
- Nächstenliebe: Es anderen leichter machen, sich gut zu fühlen.