

Kränkung und Krankheit, Ermutigung und Gesundheit

Leseprobe

„Wenn die Seele den Körper nicht gesunden läßt“
(6. Auflage, Bad Wildbad 2007)

Die beiden Worte „Krankheit“ und „Kränkung“ haben einen sprachgeschichtlichen und engen inhaltlichen Zusammenhang miteinander. Krank sein heißt leiden, Schmerzen haben, in seinen körperlichen Funktionen eingeschränkt zu sein. Gekränkt-sein bedeutet noch nicht Krankheit, aber eine Mehrzahl oder sogar Vielzahl von Kränkungen kann Krankheiten auslösen. Darüber hinaus hat in unserem Sprachverständnis Kränkung weniger mit Krankheit, als mit seelischem Leid zu tun.

Das kann heißen: Mit Worten, Verhalten, Gesten, Mienenspiel, Nachrede, Gerüchten oder gar mit Telefonaten, E-mails und Briefen kann ein Mensch einem anderen wehtun, ihn belasten, ihn kränken, letztlich auf Dauer gesehen sogar umbringen.

Reicht es schon, jemandem „den Vogel zu zeigen“, indem wir mit dem Zeigefinger an unsere Stirn tippen? Der eine und andere mag sich ärgern, wenn ihm auf diese Weise gezeigt wird, er habe ungeschickt oder dumm reagiert. Aber wird er gleich gekränkt sein? Nicht unbedingt! Anders dürfte es sein, wenn zwei Damen den folgenden Dialog miteinander führen:

Frau Boser trifft auf der Straße Frau Bitter und eröffnet das Gespräch:

Frau Boser: *„Wie nett, Sie zu sehen, wie geht es Ihnen!“*

Frau Bitter: *„Danke der Nachfrage, und Ihnen?“*

Frau Boser: *„Was haben Sie für ein schönes Kleid an?“*

Frau Bitter: *„Ja, da haben Sie Recht, ich trage es gern,
mein Mann brachte es mir kürzlich von einer
Geschäftsreise mit!“*

Frau Boser: *„Oh, wie nett von ihm, er hat einen guten Geschmack.
Meine ältere Schwester in München hat letztes Jahr
das gleiche schöne Muster erstanden, sie zieht es auch
sehr gern an!“*

Freundliche Worte, nicht wahr? Aber hinter Frau Bosers Worten steht die Mitteilung: „Sie sehen mit dem Kleid zwar gut aus, aber es ist aus der Mode und wird von einer anderen älteren Frau getragen!“ Welche Dame, die etwas auf sich hält, hat da noch Freude an einem solchen Kleid, auch wenn es vom eigenen Mann gekauft wurde? Frau Bitter muß sich gekränkt fühlen!

Häufiger Tadel, abwertende Kritik, beleidigende Worte, die einen anderen Menschen „ins Herz treffen“, ihn schlecht machen, entwürdigen, miesmachen, sein Selbstvertrauen „ankratzen“, ihm Schuldgefühle beibringen sollen, können kränken.

1. Worte können „wie ein scharfes Messer“ wirken

Bestimmte Worte wirken wie eine Waffe, sie können die Seele verletzen, ja, sie können sogar töten. Denken wir dabei an Worte wie „jemanden anschwärzen“ oder „Rufmord“.

Beispiele für Kränkungen

- ⊕ „Was kann man von Dir schon erwarten!“
- ⊕ „Du bist doch sowieso viel zu blöde!“
- ⊕ „Das wirst Du nie lernen!“
- ⊕ „Du wirst es nie zu etwas bringen!“
- ⊕ „Mit Dir wird es noch einmal ein schlimmes Ende nehmen!“
- ⊕ „Du wirst noch einmal in der Gosse landen!“
- ⊕ „Man sollte Dich windelweich schlagen!“
- ⊕ „Du taugst einfach zu gar nichts!“
- ⊕ „Bei Dir sind Hopfen und Malz verloren!“
- ⊕ „Dumm geboren, nichts dazu gelernt!“
- ⊕ „Komm schon, ich mache es lieber selbst, bevor Dir etwas passiert!“

Haben Sie die eine oder andere Äußerung auch schon gehört? Wie wurde sie von Ihnen erlebt?

Worte können eine Person und ihr Prestige „auf Null bringen“, ja sogar körperlich und seelisch vernichten. Nur mit der Sprache und ohne Waffen, kann man Ruf, Ansehen, bisherige Anerkennung und Leistung eines Menschen so zerstören, so daß ihm „kein Hund mehr aus der Hand frisst.“

Auf der vorstehenden Übersicht können Sie, verehrte Leserinnen und Leser, ankreuzen, welche Kränkungen vielleicht auch Ihnen schon einmal zugefügt wurden. Denken Sie dann einmal darüber nach, wie Sie damals reagierten oder wie Sie am besten hätten reagieren können.

Das eigentlich Kränkende muß nicht sein, wenn das eine und andere Wort einmal ausgesprochen wird, sondern es ist die Häufigkeit gleicher und ähnlicher Ausdrücke, mit denen das „Opfer“ überschüttet wird. In extremen Situationen wird der Wohnort, die Arbeitsstelle, das Land verlassen, möglicherweise sogar dem Leben ein Ende gesetzt.

2. Gekränkt sein, und was tun?

Je nachdem wie die Persönlichkeits-Struktur geprägt ist, wird es eine Reihe von Reaktionen geben, wenn wir von jemandem gekränkt worden sind. Je nachdem, wie gut Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ausgeprägt sind und die augenblicklichen Umstände es erlauben, werden bestimmte Reaktionen des „Opfers“ entstehen. Einige davon sind nachstehend aufgezeichnet. Kreuzen Sie am besten wieder an, wie Sie in entsprechenden Situationen reagiert haben, falls sie mit solchen oder ähnlichen Worten konfrontiert wurden.

Reaktionen auf Kränkungen

- ⊕ **Beleidigtsein:** „Die anderen mögen mich nicht!“
- ⊕ **Entmutigung:** „Es wird mir wohl nie gelingen!“
- ⊕ **Scham:** „Ich schäme mich, so ungeschickt zu sein!“
- ⊕ **Verzweiflung:** „Was soll denn nun werden?“
- ⊕ **Gleichgültigkeit:** „Es ist ja doch alles umsonst!“
- ⊕ **Aggression:** „Denen werde ich es noch zeigen!“
- ⊕ **Wut:** „Ich könnte alles kurz und klein schlagen!“
- ⊕ **Mordgelüste:** „Ich könnte allen den Kragen umdrehen!“
- ⊕ **Isolation:** „Ich ziehe mich lieber zurück!“
- ⊕ **Haß:** „Denen werde ich es noch zeigen!“
- ⊕ **Verwünschung:** „Die soll doch der Teufel holen!“
- ⊕ **Fluch:** „Denen soll mal das Gleiche passieren wie mir!“
„Die sollen alle verflucht sein!“

3. Ermutigen heißt Mut machen, Selbstvertrauen fördern

Das positive Gegenstück zur Kränkung ist nach meinem Dafürhalten die Ermutigung. Sie wirkt stärkend auf Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Und denken wir an eigene Erfahrungen von Kindheit an: Ermutigung wirkt anregend, fördernd und festigend auf unsere Gesundheit. Wie sehr kann uns beispielsweise ein Satz aufrichten wie:

„Kopf hoch! Du wirst es schon schaffen, da bin ich ganz sicher!“

Ermutigung, Lob und Anerkennung wie auch aufbauende, konstruktive Kritik haben in hohem Maße mit unseren Antrieben, deren Erfüllung und Behinderung und vor allem auch unseren

eigenen Reaktionen darauf zu tun. Wir wollen uns das an den beiden folgenden Übersichten verdeutlichen:

Antrieb und Behinderung Antriebsbewältigung und Antriebsverzicht

- **Jeder Antrieb strebt nach Verwirklichung**
- **Gelingen bringt Erfolgserlebnisse, Selbstvertrauen**
- **Selbstvertrauen, Selbstsicherheit bringen Zuversicht**
- **Zuversicht ermutigt zu weiteren Antrieben**
- **Gebote, Verbote, Gesetze, Rücksicht, Sitte, Moral, Zeitgeist können einengen und behindern**
- **Verzicht auf Antriebe und Verwirklichung kann Erfüllung, Lebensfreude, Selbstbestätigung behindern**

Reaktionen auf Antriebe

- **Verstärkter Einsatz: „Nun erst recht!“**
- **Antriebsstau: Behinderung, Aggression, „Blitzableiter“**
- **Angst vor Liebesverlust, Bloßstellung, Strafe**
- **Frustration (frustrare lat. = sich vergeblich bemühen)**
- **Resignation (re-signare lat. = Zeichen zurücksetzen)**
- **Regression (regredi lat. = zurückgehen, -weichen)**
- **Idealisierung: Unerreichbar machen**
- **Hoffnung auf die Zukunft: Tag- und Erfüllungsträume**
- **Flucht in Krankheit, Depression, Zwänge**

Stellen Sie sich ein Kind vor, das mit Bauklötzchen spielt und einen Turm bauen will. Am Anfang misslingt es noch, die Klötzchen aufeinander zu setzen. Aber je mehr gespielt und damit auch geübt wird, - in der Kinderpsychotherapie nennen wir das „sich satt spielen“ - desto mehr werden Erfolgserlebnisse und damit Selbstsicherheit und Mut zu neuen und schwierigeren Aufgaben entstehen.

Weil das so ist, brauchen Kinder ein altersgerechtes und reifungsförderndes Spielzeug. Und wir Großen sollten uns viel mehr als im Allgemeinen üblich, dem Spiel und damit der Spielfreude hingeben!

Aber wie sieht es nun mit Reaktionen auf Antriebe aus, denen sich irgendeine Kraft entgegen stellt? Davon gewinnen wir einen Eindruck aus der Übersicht „Reaktionen auf Antriebe“.

Kennen Sie bei sich selbst die Reaktion des „Nun erst recht!“ Da sind irgendwelche Widerstände da, und nun wollen wir doch mal sehen, wer stärker ist!

Aber es können die Antriebsstauungen und Behinderungen so stark sein, daß gegenwärtig ein Überwinden unmöglich erscheint. Frustration, Resignation, Regression können die Folge sein.

Wenn wir uns selbst nicht betrachten wollen, dann sehen wir deutliche Zeichen der behinderten Wunscherfüllung bei den Sportlern, die aus den verschiedensten Gründen im Augenblick ihr Ziel nicht erreicht haben. Denken wir nur an den Tennisspieler Boris Becker, der seine aufgestaute Wut auf sich selbst oder seinen Gegenspieler im Schreien oder dem Hinwerfen des Tennisschlägers löste!

Möglichst viele Widerstände im Leben erkennen und so gut wie möglich auflösen, das trägt wesentlich zu unserer körperlichen und seelischen Gesundheit bei.