

Kränkung

Grundlagen

Kränkung tritt immer dann auf, wenn wichtige soziale Erwartungen nicht erfüllt werden und wir die Ursache dieser Enttäuschung nicht bei uns selbst, sondern bei anderen vermuten. Vielleicht beschreibt man Kränkung am ehesten mit verletztem Stolz oder verletztem Selbstwert. Die Kränkung signalisiert einem also, dass man sich zu wehren hat, dass die soziale Bedeutung sonst sinkt. Mit sozialer Bedeutung sind sowohl größere Zusammenhänge, also etwa Arbeitsbereiche, gemeint, aber immer auch Beziehungen zu wichtigen Menschen. Werden unsere sozialen Erwartungen nicht erfüllt, so gibt es zwei Möglichkeiten zu reagieren: Wenn man die Ursachen bei sich selbst sucht, entwickelt man Scham oder Selbstverachtung und Selbsthass. Sucht man die Ursachen bei anderen, so fühlt man sich gekränkt, wird wütend und aggressiv. Kurzfristig ist die Wut wohl die „gesündere“ Alternative für einen selbst. Allerdings leidet oft die Umgebung unter ungerechtfertigten Aggressionen. Man wird sozial isoliert, und dies trägt nicht unbedingt zur Steigerung des Selbstwertes bei.



Typische Auslöser und Interpretationen

Die Auslöser für Kränkungen sind sehr unterschiedlich, aber für den Einzelnen dann doch sehr typisch. Wenn jemand zum Beispiel sehr leistungsbezogen ist, so wird sie es als kränkend erleben, wenn ihre Leistungen nicht entsprechend gewürdigt werden oder wenn sie für etwas gelobt wird, das „unter ihrem Niveau“ liegt. Menschen, die davon ausgehen, dass sie auch schwierigste Dinge alleine zu erledigen haben, reagieren gekränkt, wenn man ihnen Hilfe anbietet. Andere, die davon ausgehen, dass sie sofort und immer allumfassende Hilfe benötigen, reagieren gekränkt, wenn jemand nicht bemerkt, wie sehr sie gerade Hilfe benötigen. Wenn Sie jemanden sehr schätzen und bewundern, werden Sie gekränkt sein, wenn er Sie nicht grüßt oder wenn er nicht bemerkt, dass Sie sich besonders hübsch gemacht haben. Ja, und dann gibt es natürlich Menschen, die sehr leicht kränkbar sind, und Menschen, die ein dickeres Fell haben. Wahrscheinlich gehören Sie zu den Ersteren. Es ist äußerst hilfreich, sich klarzumachen, welche Situationen bei Ihnen zur Kränkung führen.

Wahrnehmung

Wenn man gekränkt ist, ist die Wahrnehmung gegenüber anderen verzerrt. Man sieht den Angriff, die Feindseligkeit, man sieht Gruppen, die einen übervorteilen, man übersieht Beziehungsangebote.

Körperreaktion

Unspezifisch, verkrampfend und verzerrt.

Handlungsdrang

In aller Regel ist man wütend und will angreifen, sich rächen, zurückschlagen, das Gegenüber zerstören, bei anderen schlecht machen, intrigieren.

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass oder Scham und Selbstverachtung.