

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 29 B

---

### Wann ist das Gefühl von Kränkung gerechtfertigt?

Das Gefühl von Kränkung ist sicherlich gerechtfertigt, wenn Ihnen soziale Anerkennung, die Sie verdient haben versagt wird. Auch wenn Sie von anderen schlechter behandelt werden, als Sie es wünschen. Gerade dann ist es wichtig, die Kränkung wahrzunehmen, zu akzeptieren und sich entsprechend zu wehren. Nicht immer ist im sozialen Bereich der direkte Angriff der goldene Weg, bisweilen müssen Sie geschickter taktieren. In Beziehungen sollten Sie jedoch möglichst direkt zurückmelden, wenn Sie sich gekränkt fühlen!

### Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Anerkennung erhalten, die Ihnen zusteht, kämpfen Sie um Ihr Recht. Geben Sie Ihrem Gegenüber zu verstehen, welches Verhalten von ihm Sie kränkt, versuchen Sie ihm zu vermitteln, wie er sich stattdessen verhalten soll (s. IB und AB Zwischenmenschliche Fertigkeiten).

### Wie kann ich dem Gefühl der Kränkung vorbeugen?

Kränkungen sind nicht immer vermeidbar. Wir haben berechnete Ansprüche an unsere soziale Umgebung, und manchmal passiert es, dass diesen nicht entsprochen wird. Dennoch ist es hilfreich, sich ein wenig zu wappnen und sich im Vorfeld zu überlegen, ob Ihre Ansprüche in diesem Augenblick tatsächlich gerechtfertigt sind. Kann der andere Ihnen tatsächlich geben, was Sie erwarten; steht anderen nicht das gleiche Recht zu wie Ihnen? Sind Ihre Ansprüche an die soziale Umgebung in einem bestimmten Aspekt überzogen?

### Wie kann ich das Gefühl der Kränkung abschwächen?

#### a) Entgegengesetztes Handeln

Wenn Sie bemerken, dass Sie gekränkt sind, ist schon sehr viel gewonnen. Wenn Sie der Ansicht sind, dass Ihre Reaktion nicht ganz angemessen ist, so ist es sinnvoll, **nicht wütend anzugreifen** oder **beleidigt abzuziehen** oder Gemeinheiten zu verbreiten. Es ist hilfreicher, freundlich zu bleiben, vielleicht **anzumerken**, dass Sie **dies trifft**, aber dass Sie in diesem Punkt etwas **empfindlich sind**.

#### b) Entgegengesetztes Denken

Überlegen Sie, welche berechtigten Gründe es geben könnte, dass Ihnen die soziale Anerkennung in diesem Punkt versagt bleibt. Überlegen Sie, wann und von wem Sie in jüngster Zeit Anerkennung genossen haben. Überlegen Sie, was Ihnen in jüngster Zeit Gutes widerfahren ist, auch wenn Sie gar nichts dafür getan haben. Vergleichen Sie sich mit anderen, die noch weniger soziale Anerkennung erfahren als Sie, überlegen Sie, was Sie für sich selbst Gutes tun können.

#### c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Versuchen Sie, gegen die Wut und gegen den Ärger zu atmen. Lockern Sie Ihre Kiefermuskulatur, öffnen Sie Ihre Hände, atmen Sie ruhig in Ihren Bauch, zaubern Sie ein leichtes Lächeln auf Ihre Lippen, entspannen Sie die Gesichtsmuskulatur.