

FRANK-M. STAEMMLER

# Kränkungen

Verständnis und Bewältigung  
alltäglicher Tragödien

Fach-  
buch   
Klett-Cotta

**Fach-  
buch**   

---

**Klett-Cotta**



FRANK-M. STAEMMLER

# Kränkungen

Verständnis und Bewältigung  
alltäglicher Tragödien

Klett-Cotta

Klett-Cotta  
www.klett-cotta.de

© 2016 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart  
Unter Verwendung eines Fotos von © Artem Furman/fotolia  
Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell  
Printausgabe: ISBN 978-3-608-94585-0  
E-Book: ISBN 978-3-608-10965-8  
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20332-5  
Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliographische Information Der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch widme ich all jenen Menschen, die die Courage haben, sich ihrem psychischen Leid zu stellen, und die herausfinden wollen, welchen Einfluss die eigenen psychischen Prozesse dabei ausüben. Sie haben es sich ehrlich verdient, die Früchte ihres Muts zu ernten.

Ich widme dieses Buch außerdem allen jenen, die sich dafür engagieren, dass sie in ihren Beziehungen mit Anderen zum gemeinsamen Wohl beitragen und dass auftretende Schwierigkeiten konstruktiv verarbeitet werden.

(Die Menschen, die zu der einen bzw. zu der anderen Gruppe gehören, sind oft identisch.)



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Vorbemerkung</b> .....	11
	Vom Einfluss der Kultur, der Opfermentalität und der Suche nach Würde	
<b>2</b>	<b>Ohne böse Absicht</b> .....	18
	Von der Unschuldsvermutung und dem Wesen der Tragik	
<b>3</b>	<b>Sechs Beispiele</b> .....	21
	Von einer wortlos verlassenen Frau, zurückgeschickten Aktfotos, einem verweigerten Abschiedskuss, einem unerfüllten Wunsch, einem nicht bereitgestellten Porsche und einer hintergangenen Ehefrau – mit einer Zwischen- bemerkung über Mobbing	
<b>4</b>	<b>Persönlich genommen</b> .....	30
	Von nicht erhaltener Aufmerksamkeit, beleidigtem Rückzug, aggressiver Flucht in die Aktivität, der Suche nach Rettern, dem Loswerden von Ärger, von Rache und »Gefühlsstürmen«	
<b>5</b>	<b>Metaphern, die die Welt (be-)deuten</b> .....	48
	Von körperlichem Schmerz und seelischem Leid, von Sendern und Empfängern und vom Verstehen als einem »produktiven Verhalten«	



<b>6</b>	<b>Mechanik des Täter-Opfer-Schemas</b> .....	55
	Von Ursachen und Wirkungen, Tätern und Opfern, von Selbstmitleid und einer vermeintlichen moralischen Überlegenheit	
<b>7</b>	<b>Unterstellte Motive</b> .....	61
	Von falschen Umkehrschlüssen, bösen Absichten und einem »fundamentalen Attributionsfehler«	
<b>8</b>	<b>Verrückte Tauben</b> .....	66
	Von Koinzidenzen und Kausalitäten	
<b>9</b>	<b>Erster Wendepunkt</b> .....	70
	Von der Mechanik zur Emotionalität	
<b>10</b>	<b>Emotionspsychologie</b> .....	72
	Von Interpretationen und dem Appetit auf Würstchen, von Situationen und Kontexten sowie von dem Versuch, Sinn zu stiften	
<b>11</b>	<b>Beeinträchtigung des Selbstwerts</b> .....	81
	Vom Wunsch nach Anerkennung und der »konstitutionellen Gefährdung« des Menschen, von Liebe und Kränkbarkeit, unerfüllten Achtungs- ansprüchen und der Ansprüchlichkeit des Ego	
<b>12</b>	<b>Leid des Getrenntseins</b> .....	95
	Vom Bedürfnis nach Verbundenheit, von emotionaler Resonanz, von abgeschlagenen Wünschen und anderen Enttäuschungen	

<b>13</b>	<b>Unsichtbare Horizonte</b> .....	103
	Von unterschiedlichen Perspektiven, von fehlenden Verabredungen, von der Unkontrollierbarkeit der Kommunikation und dem gemeinsamen Schaffen von Bedeutungen	
<b>14</b>	<b>Bis hierhin</b> .....	113
	Von der Frustration von Achtungserwartungen, von Brüchen in der Verbundenheit und vom Misslingen der Verständigung	
<b>15</b>	<b>Zweiter Wendepunkt</b> .....	117
	Von konkreten Menschen, von Schadensbegrenzung und von der Verhinderung von Leid	
<b>16</b>	<b>Sofortmaßnahmen: Minderung von Leid</b> .....	119
16.1	Die Beiträge des Einen .....	120
	Von Verantwortung, der Unterbrechung von Automatis- men, von engagiertem Akzeptieren und von sanfter Berührung	
16.2	Die Beiträge der Anderen .....	129
	Von Schuldgefühlen und Betroffenheit, von Bedauern und Mitgefühl und von Beschwichtigung und Trost	
16.3	Gemeinsame Beiträge .....	133
	Von günstigen Zeitpunkten, dem Umgang mit ›Leichen im Keller‹, der schwierigen Konkurrenz ums Verstan- denwerden, von »Ich-Botschaften«, dem ruhigen Zuhören und vom Verzeihen	
<b>17</b>	<b>Prävention: Verhinderung von Leid</b> .....	153
17.1	Den Anderen weniger Anlässe für Kränkungen liefern ...	155
	Von der Sicherheit der Konvention, vom Taktgefühl und von den Grenzen der »goldenen Regel«	

17.2	Die eigene Kränkbarkeit reduzieren .....	167
	Von erfreulicher Unsicherheit, narzisstischen Deutungsmustern, Verlassenheitsängsten, fixierten Erwartungen und der Relativierung des Ego	
<b>18</b>	<b>Zu guter Letzt</b> .....	190
	Vom Schutz der ›Opfer‹ und der ›Täterinnen‹ und von der Lebensform der Würde	
	<b>Literatur</b> .....	195

# 1 Vorbemerkung

## Vom Einfluss der Kultur, der Opfermentalität und der Suche nach Würde

»Entschuldigung«, sagte ein Fisch aus dem Ozean zu einem anderen.  
»Du bist älter und erfahrener als ich und kannst mir wahrscheinlich helfen. Sag mir doch, wo kann ich die Sache finden, die man Ozean nennt? Ich habe vergeblich überall danach gesucht.«  
»Der Ozean«, sagte der ältere Fisch, »ist das, worin du jetzt gerade schwimmst.« – »Das? Aber das ist ja nur Wasser. Ich suche den Ozean«, sagte der jüngere Fisch enttäuscht und schwamm davon, um anderswo zu suchen. (de Mello 2013, 213)

In der psychotherapeutischen Arbeit lernt man seine Klientinnen und Klienten<sup>1</sup> sehr genau kennen. Dabei fällt mir immer wieder auf, wie stark viele von ihnen in ihren Beziehungen von sozialen Ängsten, Schamgefühlen und erlebten Kränkungen beeinträchtigt sind. Das gilt sowohl für Partnerschaften und Ehen als auch für andere familiäre Beziehungen, aber auch für Freundschaften sowie für Beziehungen zu Kolleginnen und Vorgesetzten am Arbeitsplatz. Im Berufsleben, wo Probleme wie Burn-out oder Mobbing immer häufiger auftreten bzw. thematisiert werden, spielen Kränkungen eine große Rolle.

Weil man in der Arbeit mit Paaren *beide* Seiten des Problems unmittelbar miterleben kann, zeigen sich hier die Entstehungsbe-

---

1 Um Gender-spezifische Doppelungen im Weiteren zu vermeiden, wechsele ich von nun an nach Zufallsprinzip zwischen weiblichen und männlichen Formen. – Die Abkürzung »H.i.O.« bei Quellenangaben zu Zitaten bedeutet »Hervorhebung im Original«. Wenn ich, als der Verfasser dieses Buches, eine Hervorhebung hinzugefügt habe, kennzeichne ich das mit der Abkürzung »H.d.V.«. Die Zitierweise erfolgt im ganzen Buch nach den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Psychologie.

dingungen von Kränkungen in allen Einzelheiten und mit besonderer Deutlichkeit. Außerdem kann man hier sehen, wie frühere und aktuelle Kränkungen es den Beteiligten schwer machen, ihre Verbundenheit und Liebe zueinander deutlich zu spüren und zu genießen. Trotz vielfältiger Bemühungen gelingt es ihnen seltener, als ich es ihnen wünschen würde, aus dem Kreislauf von leidvollen Gefühlen, beleidigtem Rückzug und aggressiven Vorwürfen auszusteigen, sich einander wieder anzunähern und – vor allem – wieder anzuvertrauen. Das hat sowohl erhebliche Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden und die Qualität der Beziehungen zwischen den Betroffenen als auch auf deren körperliche Gesundheit und Lebenserwartung (vgl. Holt-Lunstad, Smith & Layton 2010).

Nach meinem Eindruck sind die Schwierigkeiten im Umgang mit Kränkungen nicht nur – bzw. nur zu einem Teil – auf die persönlichen Schwächen und Empfindlichkeiten der Beteiligten zurückzuführen, sondern überwiegend darauf, dass die in unserer Kultur gängigen Denkmodelle den Entstehungsbedingungen und der Dynamik von Kränkungen kaum gerecht werden. Aber die in einer Kultur üblichen Denkmuster sind sehr mächtig. Sie schlagen sich, von den Betroffenen oft unbemerkt, im Denken und Erleben der Menschen nieder, die in dieser Kultur aufwachsen und leben, und haben einen starken Einfluss darauf, wie diese Menschen sich dann fühlen und verhalten. Die Wirkungen solcher Denkmuster zeigen sich nicht nur in den zwischenmenschlichen Beziehungen, um die es mir hier geht, sondern z. B. auch auf den Ebenen politischer und internationaler Konflikte.

Eine **Kultur** ist für den Menschen ungefähr das, was für einen Fisch der Ozean ist: Weil die Kultur den gesamten Lebensraum umfasst, ist in vieler Hinsicht kaum noch zu erkennen, wie umfassend ihr Einfluss ist und in wie vielfältigen Formen sich ihre Wirkungen bis in die kleinsten Nischen unseres Lebens hinein erstrecken. Mein Kollege Gordon Wheeler hat das einmal sehr schön formuliert, als er sagte,

dass all jene Muster in unserer Erfahrung, die am tiefsten kulturell geprägt sind, zugleich meistens jene sind, derer wir uns am wenigsten bewusst sind. ... Die tiefste Ebene der Kultur ist daher die ›Realität‹ selbst: alle die Dinge, die ich nicht für kulturell halte, weil ich meine, dass die Welt nun einmal so sei. (2005, 94)

**Zwischenbemerkung 1:** In vieler Hinsicht ist die Art und Weise, wie Menschen eine Situation erleben, folglich bereits mit kulturellen Einstellungen ›imprägniert‹. Es gibt nicht zuerst eine ›natürliche‹ Erfahrung, die dann erst nachträglich interpretiert würde: »Kulturell geprägte Annahmen, Wertvorstellungen und Einstellungen sind kein konzeptueller Überzug, den wir nach Belieben unserer Erfahrung überstülpen können oder auch nicht. Es wäre korrekter zu sagen, **daß alle Erfahrung durch und durch kulturabhängig ist**, daß wir unsere ›Welt‹ in einer Weise erfahren, derzufolge die Erfahrung selbst unsere Kultur schon in sich trägt.« (Lakoff & Johnson 1998, 71 – vgl. auch Bruner 1997)

Was das Verständnis von Kränkungen betrifft, so herrscht in unserer Kultur meist das auffällig simple Täter-Opfer-Schema vor. In diese Schablone werden die vielschichtigen Interaktionen gepresst, die eine Rolle dabei spielen, dass ein Mensch sich durch einen anderen gekränkt fühlt; und im Rahmen dieses Schemas spielen sich dann die – leider meistens unbefriedigenden – Versuche ab, mit Kränkungen fertig zu werden. Sie, liebe Leserinnen und Leser, kennen all das sicher aus eigener Erfahrung und werden sich vermutlich in manchen Beispielen, die ich im Weiteren gebe, wiedererkennen.

Vielleicht werden Sie auch bemerken, dass es nicht immer leicht ist, sich von solchen Schablonen frei zu machen; sie sind in unserer Kultur einfach zu allgegenwärtig: Wir sind mit ihnen aufgewachsen, und sie werden uns in den Medien und vielen menschlichen Begegnungen immer wieder vorgeführt. Wir gewinnen dabei manchmal den Eindruck, die Welt bzw. die Menschen seien nun

einmal so, wie das Denkschema es suggeriert. Und dann wehren wir uns sogar gelegentlich dagegen, wenn es infrage gestellt wird; ja, wir halten bisweilen lieber an etwas Gewohntem fest, selbst wenn es Nachteile mit sich bringt, als uns für Neues zu öffnen.

Von daher wird Ihnen die eine oder andere meiner Überlegungen vielleicht zunächst »gegen den Strich« gehen, besonders wenn ich über Verantwortungen und Einflussmöglichkeiten in Bezug auf Erlebnisse spreche, denen gegenüber Sie sich bisher machtlos und ausgeliefert gefühlt haben. Möglicherweise empfinden Sie meinen Ansatz, Kränkungen zu verstehen und mit ihnen umzugehen, auch als anspruchsvoll; gemessen an der tiefen Verwurzelung unserer kulturellen Denkmuster ist er das auch. Selbst wenn es mir gelingen sollte, Sie von meinen Ansichten zu überzeugen, wird es Ihnen deswegen nicht auf Anhieb und durchgängig gelingen, das gewohnte Denken und Fühlen durch ein neues zu ersetzen. Ich empfehle Ihnen daher, sich darauf einzurichten, dass die alten Muster sich gelegentlich wieder bemerkbar machen; Gewohnheiten sind mächtig. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen! Begegnen Sie solchen Déjà-vu-Erlebnissen mit Freundlichkeit und Geduld und experimentieren Sie weiterhin mit den neuen Möglichkeiten – bis auch diese zur Gewohnheit werden und Ihnen als Alternative zuverlässig zur Verfügung stehen.

Ich möchte Ihnen die folgenden Überlegungen ungeachtet solcher zu erwartenden Schwierigkeiten zumuten, weil ich der Ansicht bin und Ihnen zutraue, dass Sie letztlich davon profitieren werden. Denn obwohl das Täter-Opfer-Schema so weit verbreitet ist, ist es nach meiner Erfahrung nicht geeignet zu verstehen, was bei Kränkungen geschieht; es ist bedauerlicherweise noch viel weniger geeignet, den Betroffenen dabei zu helfen, Kränkungen auf konstruktive Weise zu verarbeiten und so ihre Beziehungen wieder auf einen tragfähigen Boden zu stellen. Im Gegenteil: »Die Opfer-Mentalität führt zur Reduktion der menschlichen Erfahrung und der Komplexität sozialer Beziehungen auf eine einzige, monotone Weltan-