

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

„Die Frage ist: Will ich mich weiter als Opfer fühlen?“

Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki weiß, wie tief manche Verletzungen gehen. Dennoch meint sie: Wir sollten unsere Lebenszeit nicht an Ohnmacht und Wut verschwenden

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 01. JUN 2016

Frau Wardetzki, in Ihrem Buch *Mich kränkt so schnell keiner!* zeigen Sie Wege auf, mit Kränkungen besser umzugehen und nicht alles persönlich zu nehmen. Wenn wir gekränkt sind, fühlen wir uns aber im Kern getroffen und haben den Eindruck, dass andere uns übel mitspielen. Wie kommen wir da heraus?

Bevor ich mich aus dem Kränkungssumpf herausziehen kann, muss ich mir erst mal eingestehen, dass ich gekränkt bin, und anerkennen, ja, diese Kritik hat mich sehr getroffen, diese Reaktion tut mir weh, und ich bin völlig von der Rolle. Meist wehren wir jedoch unsere Scham, unseren Schmerz oder unsere Angst ab und reagieren sofort mit Schuldzuweisungen. Der andere ist gemein und böse, und ich armer Tropf muss leiden. Statt zu sagen: Ich bin gerade sehr getroffen und

komme damit nicht klar. Das ist eine ganz andere Dimension. Wenn ich meine Gefühle wahrnehme, bin ich nicht mehr gekränkt, sondern ängstlich, traurig, wütend oder beschämt. Daraus erwächst die Kraft, mich zu wehren und innerlich wieder stabil zu werden. Ziehe ich mich beleidigt zurück und lecke meine Kränkungenwunden, kann ich das nicht.

Wenn wir gekränkt sind, wollen wir dies aber oft nicht eingestehen. Diese Blöße wollen wir uns nicht geben. Ist das nicht verständlich?

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Das Spiel mit der Psychose

Immer mehr Computerspiele setzen sich differenziert mit psychischen Störungen auseinander. Was bedeutet das für die öffentliche Wahrnehmung?

BEZIEHUNG

Sich wieder nah sein

Viele Partner entfernen sich im Laufe ihrer Beziehung voneinander. Die

emotionsfokussierte Paartherapie zeigt, wie sie wieder zueinander finden.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 BEZIEHUNG

Sagen Sie mal, Frau Plaßmann: Warum ist es in Ordnung, sexlos zu leben?

Warum es okay ist, sexuell abstinent zu sein, erklärt Sexualtherapeutin Anica Plaßmann im Interview.

3 LEBEN

Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?