



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

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

Printed in Germany

Umschlag: Roland Sazinger, Stuttgart

Unter Verwendung eines Fotos von © Artem Furman / fotolia

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-94585-0

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

1	Vorbemerkung	11
	Vom Einfluss der Kultur, der Opfermentalität und der Suche nach Würde	
2	Ohne böse Absicht	18
	Von der Unschuldsvermutung und dem Wesen der Tragik	
3	Sechs Beispiele	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	
4	Persönlich genommen	30
	Von nicht erhaltener Aufmerksamkeit, beleidigtem Rückzug, aggressiver Flucht in die Aktivität, der Suche nach Rettern, dem Loswerden von Ärger, von Rache und »Gefühlsstürmen«	
5	Metaphern, die die Welt (be-)deuten	48
	Von körperlichem Schmerz und seelischem Leid, von Sendern und Empfängern und vom Verstehen als einem »produktiven Verhalten«	

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

13	Unsichtbare Horizonte	103
	Von unterschiedlichen Perspektiven, von fehlenden Verabredungen, von der Unkontrollierbarkeit der Kommunikation und dem gemeinsamen Schaffen von Bedeutungen	
14	Bis hierhin	113
	Von der Frustration von Achtungserwartungen, von Brüchen in der Verbundenheit und vom Misslingen der Verständigung	
15	Zweiter Wendepunkt	117
	Von konkreten Menschen, von Schadensbegrenzung und von der Verhinderung von Leid	
16	Sofortmaßnahmen: Minderung von Leid	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	
17	Prävention: Verhinderung von Leid	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	
18	Zu guter Letzt	190
	Vom Schutz der ›Opfer‹ und der ›Täterinnen‹ und von der Lebensform der Würde	
	Literatur	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 Klienten¹ 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-

schauung« (Sykes 1992, 19). Die zur Rolle des Opfers komplementäre Täterrolle (und manchmal auch die des Retters) gehört unausweichlich zu dieser Weltanschauung dazu.

Diese bei uns übliche Art, Kränkungen zu verstehen und mit ihnen umzugehen, verschärft nach meinem Eindruck das mit ihnen verbundene Leid eher noch und erschwert oder verzögert eine baldige Erholung davon. Das ist deswegen von so großer Tragweite, weil sich Kränkungen in *jeder* zwischenmenschlichen Beziehung und ganz besonders in nahen und intimen Beziehungen ereignen können. Dabei geht es aus meiner Sicht letztlich um die Frage, ob es den an einem Kränkungsgeschehen Beteiligten gelingt, ihre gemeinsame Situation mit *Würde* und in *Verbundenheit* zu bewältigen.

Diese Frage lässt sich in mehrere Teilfragen unterteilen, und zwar erstens die Frage, wie ich selbst den Anderen behandle; respektiere ich dabei seine Würde? Damit hängt die zweite Frage eng zusammen: Wie wirkt mein Verhalten gegenüber dem Anderen auf meine eigene Würde zurück? Und das führt zur dritten Frage: »Welche Art, mich selbst zu sehen, zu bewerten und zu behandeln, gibt mir die Erfahrung der Würde?« (Bieri 2013b, 13)

Nach meinem Verständnis besteht Würde im Wesentlichen in einer verkörperten Einstellung, einer zentrierten und aufrechten Haltung, mit der ein Mensch in Ruhe und Bescheidenheit seinen Standpunkt auch im Angesicht von ernsthaften Unannehmlichkeiten einnimmt. Es handelt sich um eine schwer zu erschütternde Haltung der Ernsthaftigkeit, Verantwortlichkeit und Wahrhaftigkeit; sie zeigt sich im Respekt vor anderen Menschen und in einer Selbstachtung, die einen unempfindlich für Zweifel an den eigenen Menschenrechten und denen von Anderen machen. Die Haltung der Würde führt überdies zu einer Abneigung dagegen, die eigenen Wünsche und Ziele mithilfe manipulativer sozialer Strategien zu verfolgen, durch die man entweder sich selbst oder Andere zu Mitteln zum Zweck degradieren würde.

Mit dem folgenden Text möchte ich allen Menschen, die in irgend-

einer Weise mit Kränkungen zu tun haben – und wer hat das nicht? –, einige meiner Gedanken zu diesem Thema zur Verfügung stellen, die sich im Laufe der Jahre für mich persönlich und in meiner psychotherapeutischen Tätigkeit als nützlich erwiesen haben. Ich hoffe, auf diesem Weg etwas dazu beizutragen, dass die Betroffenen die Fallen besser erkennen, die das kulturell vorgegebene Deutungsschema ihren Beziehungen und ihrem Empfinden von Würde stellt – und dann auch seltener hineintappen bzw., wenn sie schon einmal hineingetappt sind, sich leichter wieder daraus befreien.

Außerdem möchte ich alternative Sichtweisen anbieten, die ich für zwischenmenschliche Beziehungen für förderlicher und für die beteiligten Personen für würdevoller halte. Es wäre ein schöner Lohn für meine Arbeit, wenn es Ihnen, liebe Leserinnen, dadurch in Zukunft besser gelingt, die Häufigkeit, die Intensität und insbesondere die Destruktivität von Kränkungen in Ihren Beziehungen zu verringern bzw. da, wo sie schon stattgefunden haben, so mit ihnen umzugehen, dass Ihre Beziehungen sich nicht nur davon erholen, sondern möglichst gestärkt daraus hervorgehen.

Ich habe den Text in relativ kurze Abschnitte unterteilt, um die Lektüre meiner Überlegungen möglichst leicht zu machen. Ab und zu habe ich in den Text sogenannte »Zwischenbemerkungen« eingefügt, die grafisch mit einem grauen Rand gekennzeichnet sind und in denen ich zusätzliche Erläuterungen oder Hinweise gebe; das Stichwort, auf das sich die jeweilige Zwischenbemerkung bezieht und das sie ankündigt, ist im vorangehenden Haupttext **fett** gesetzt. Diese Zwischenbemerkungen können Sie, wenn Sie mögen, auch übergehen, ohne dass dabei der Sinn des Haupttextes unverständlich würde. Wenn Sie aber den darin enthaltenen Anregungen und Literaturhinweisen nachgehen, können Sie Ihr Verständnis für das Thema noch erweitern.

Ich würde mich freuen, wenn dieser Text Ihnen dabei hilft, Ihre Beziehungen mit den Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, auf für Sie befriedigende Weise zu gestalten. Wenn Sie mir Rückmel-

dungen geben möchten oder zusätzliche Fragen haben, können Sie mir gerne schreiben. Sie erreichen mich über meine Website:

www.frank-staemmler.de

Am Ende dieser Vorbemerkungen möchte ich noch jenen Personen danken, die mir beim Schreiben dieses Buches behilflich waren. Dazu gehören vor allem viele meiner Klientinnen und Klienten, die durch das, was sie mir offen und detailliert von ihren Erlebnissen mitteilten, wesentlich zu meinem Verständnis von Kränkungen beigetragen haben. In manchen Fällen war ich mit ihnen auch persönlich in ein Kränkungs-geschehen involviert, und zwar sowohl als derjenige, durch den sie sich gekränkt fühlten, als auch als derjenige, der selbst gekränkt war. Gerade diese unangenehmen Erfahrungen und die Bemühungen, sie zu verarbeiten, haben mir selbst sehr geholfen zu verstehen, wie Kränkungs-situationen sich aus *beiden* Perspektiven anfühlen und was die Beteiligten zu deren Bewältigung beitragen können.

Wertvolle Anregungen zur Verbesserung meines Manuskripts habe ich besonders meiner Lebenspartnerin Barbara Staemmler zu verdanken, die seine Entstehung Schritt für Schritt begleitet und immer wieder mit vielen hilfreichen Gedanken kommentiert hat. Unsere nunmehr 45-jährige Partnerschaft ist ohne Zweifel eine der wichtigsten Quellen für meine Erfahrungen damit, wie es möglich werden kann, eine nahe menschliche Beziehung tragfähig und lebendig zu gestalten. Und auch meiner Tochter Katinka Staemmler, meiner Freundin Sonja Reiner, meinem Freund Rolf Merten sowie meiner Lektorin bei Klett-Cotta, Frau Dr. Christine Tremml, möchte ich herzlich für ihre freundlich-kritische Beschäftigung mit dem Manuskript und für ihre nützlichen Anmerkungen danken. Es ist schön, mich mit diesen (und vielen anderen) integren Menschen verbunden und von ihnen unterstützt zu fühlen.

2 Ohne böse Absicht

Von der Unschuldsvermutung und dem Wesen der Tragik

Ich möchte diesen Text mit zwei Behauptungen beginnen, die Ihnen vielleicht auf den ersten Blick schwer verständlich erscheinen. Mir sind dafür zwar keine empirisch-wissenschaftlichen Belege bekannt (die wären methodisch wohl auch schwer zu erbringen), sie entsprechen aber vielen Erfahrungen aus meinem privaten und beruflichen Leben.

Die beiden Behauptungen, die ich zum Ausgangspunkt meiner weiteren Überlegungen machen möchte, lauten:

- Wenn Kränkungen zwischen Menschen stattfinden, sind sie in der Regel unbeabsichtigt.
- Deswegen (und aus mehreren anderen Gründen) kann man auch in den meisten Fällen keinem der Beteiligten die alleinige Verantwortung oder gar die Schuld dafür zuschreiben.

Obwohl ich von dieser ›Unschuldsvermutung‹ überzeugt bin, halte ich mich nicht für naiv und will keineswegs abstreiten, dass Menschen einander absichtlich kränken können und dies auch gelegentlich tun. Sie tun das jedoch in der Regel nicht im Sinne einer *initiativen* Handlung, sondern wenn sie es tun, dann eher als subjektiv erlebte *Reaktion*, z. B. wenn – meist *nach* einer bereits erfolgten Kränkung – ein Streit entbrannt ist und ein böses Wort das andere gibt. Gerade das Gekränktheit wird ja häufig als Lizenz zum Äußern von kleineren oder größeren Gemeinheiten oder als Legitimation zum Intrigieren aufgefasst.

Aber in zwischenmenschlichen Beziehungen wie in Partnerschaften, Freundschaften und therapeutischen Beziehungen zwi-

schen Erwachsenen oder auch unter Kolleginnen am Arbeitsplatz, die meinen Erfahrungshintergrund bestimmen und die ich beim Schreiben im Sinn habe, sind die Beteiligten nach meinem Eindruck einander in der Regel erst einmal wohlwollend zugewandt und daran interessiert, dass es ihnen miteinander gut geht. Keiner nimmt Kontakt auf, nur um den Anderen zu kränken, und keiner hat sich vorgenommen, sich vom Anderen kränken zu lassen.

Wenn dennoch Kränkungen passieren, dann geschieht das meist für *beide* Beteiligte unerwartet und überraschend; darin liegt eine nicht zu unterschätzende, manchmal geradezu schicksalhafte und verhängnisvolle **Tragik**. (Dass ich diese Behauptung nicht einfach aus der Luft greife, sondern dass es neben meiner persönlichen Erfahrung auch gute Gründe dafür gibt, wird weiter unten noch deutlich werden.)

Zwischenbemerkung 2: Die klassische griechische Tragödie, z. B. die von König Ödipus (Sophocles 2012), schildert in besonders plastischer Weise die Situation von Menschen, die in bester Absicht Entscheidungen treffen, deren Schicksal aber gerade darin besteht, dass ihre Entscheidungen sich dennoch als falsch erweisen; **sie werden unschuldig schuldig**: Der Versuch, das Schlimme zu vermeiden, bleibt erfolglos oder erweist sich sogar als maßgeblich dafür, dass es entgegen der ursprünglichen Hoffnung eintritt.

Diese Tragik ist oft schwer zu verstehen. Die Unterstellung böser Absichten lässt sich als der Versuch interpretieren, das komplexe Geschehen übersichtlicher zu machen; sie vereinfacht den Sachverhalt jedoch über die Maßen und wirkt auf mich in vielen Fällen wie der hilflose und wenig hilfreiche Versuch, sich einen Reim auf etwas zu machen, das auf den ersten oder auch zweiten Blick undurchschaubar und unverständlich erscheint.

Daraus ergibt sich die Frage: Wenn Kränkungen in persönlichen

Beziehungen häufig unbeabsichtigt sind und keiner sie gewollt hat, wie können sie dann überhaupt stattfinden?

Um eine Antwort auf diese Frage zu finden, ist es notwendig, sich zunächst mit einer anderen Frage zu beschäftigen, nämlich der Frage danach, was Kränkungen eigentlich sind. Dazu gebe ich im folgenden Abschnitt 3 ein paar Beispiele; in Abschnitt 4 beschreibe ich dann einige bedeutsame Verhaltens- und Erlebensweisen, wie sie in den Beispielen zum Ausdruck kommen.