

Die Macht der Kränkung

Verletzungen heilen



Mit – Ein –Ander (Kol.3:12-15)

Ich bin Ich – Du bist Du

Respekt – Wertschätzung

Unterschiede akzeptieren und
integrieren



Ich bin?

Meine Ich-Identität
In Christus?

Ich bin geliebt
Ich bin gewollt
Ich bin begabt
Ich bin berufen

Die Macht der Kränkung
zeigt sich in der Erschütterung meiner Ich-
Identität



In Schieflage

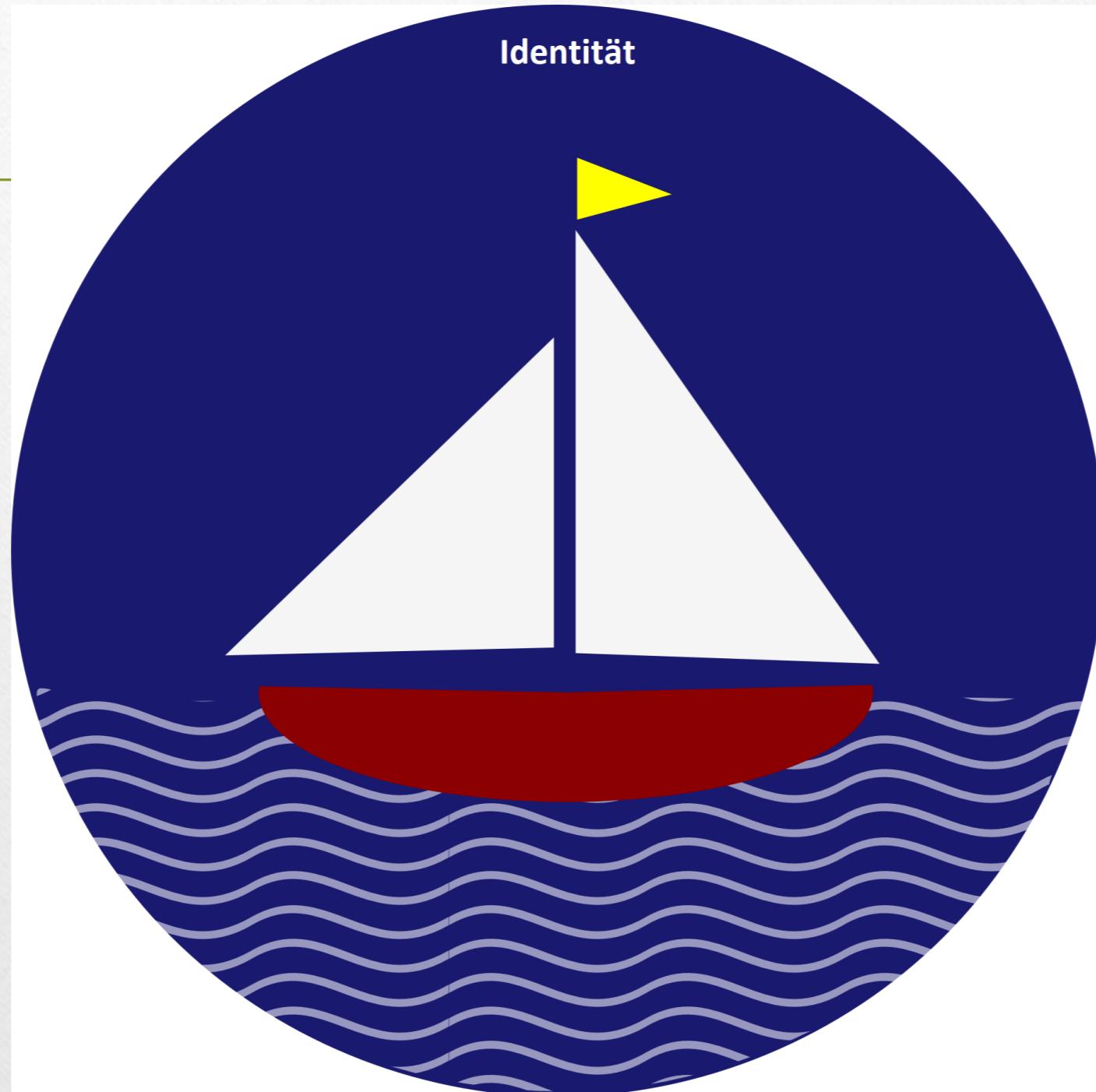


Der Arzt und Psychotherapeut *Reinhard Haller* erklärt, wie sehr Kränkungen unsere Selbstachtung angreifen

Mit dem Begriff Kränkung wird

**die Verletzung eines anderen Menschen
in seiner Ehre,
seinen Werten,
seinen Gefühlen,
besonders seiner Selbstachtung,
bezeichnet.**

Meine Identität – in Christus?



Meine Ehre und Werte



Besitz – das was zu mir gehört



Lustgewinn - Lebensfreude



In Schieflage



**Kräckungen erschüttern mein Selbst-Bewusstsein,
sie sind Angriffe auf meine Persönlichkeit.**

**Mein Selbst definiert sich aus dem
menschlichen Bedürfnis nach Ehre, Besitz
und Lust (Liebesfähigkeit und Möglichkeit)**

**Die Achtung unserer Ehre und Werte verleiht
uns Würde.
Besitz und Ehre geben uns Macht.**

Kräckung macht krank und wer gekräckt ist kräckt wieder



Kräckung macht krank

den Kränkenden ----- den Gekräckten

Kräckungsgegenstand

Die Wirkung der Kräckung geht weit über den ursprünglichen Kräckungsgegenstand hinaus!

- Gefahr einer Identitätskrise mit psychosomatischen Problemen
- Kräckung wirkt auf den Spuren meiner Kräckbarkeit!

Offene Rechnungen

Ich habe gegen dich...

- Vorwürfe
- Anklagen



Kräenkungen

- ▲ Meine Ehre/Werte wurden missachtet und dadurch meine Würde verletzt?
- ▲ Mein Einsatz hat nicht die Wirkung gehabt die ich mir erhofft habe. Ich wurde in meiner Berufung behindert, mit meinen Gaben nicht gesehen?
- ▲ Mir wurde etwas weggenommen, was mir wichtig war? (Das was ich eingebracht habe wird nicht gewürdigt)
- ▲ Meine Lust und Lebensfreude wurde eingeschränkt? (Ich bin frustriert?)
- ▲ Das Leben hat mich gekränkt (Alter, Verlust, Versehrtheit, Umstände..)
- Wie bin ich bisher damit umgegangen?

Gott meint es gut mit mir



Kräckung vermeiden durch Verstehen

¶ **Durch Kommunikation**

¶ **Braucht das Gegenüber**

¶ **Sucht die Beziehung**



Gesunde Grenzen





Schutzraum – Ich-Grenze





Grenzverletzungen zerstören meine Sicherheit



Relativierung



- ¶ Bringt meine Selbstgerechtigkeit ins Wanken
- ¶ Dein Versagen
- ¶ Mein Versagen

Wiedergutmachung annehmen

I'm sorry!



Rache



Delegation

**Übertragung der ganzen Rechts-
und Unrechtsangelegenheit
an eine übergeordnete Distanz.**



Vergebung

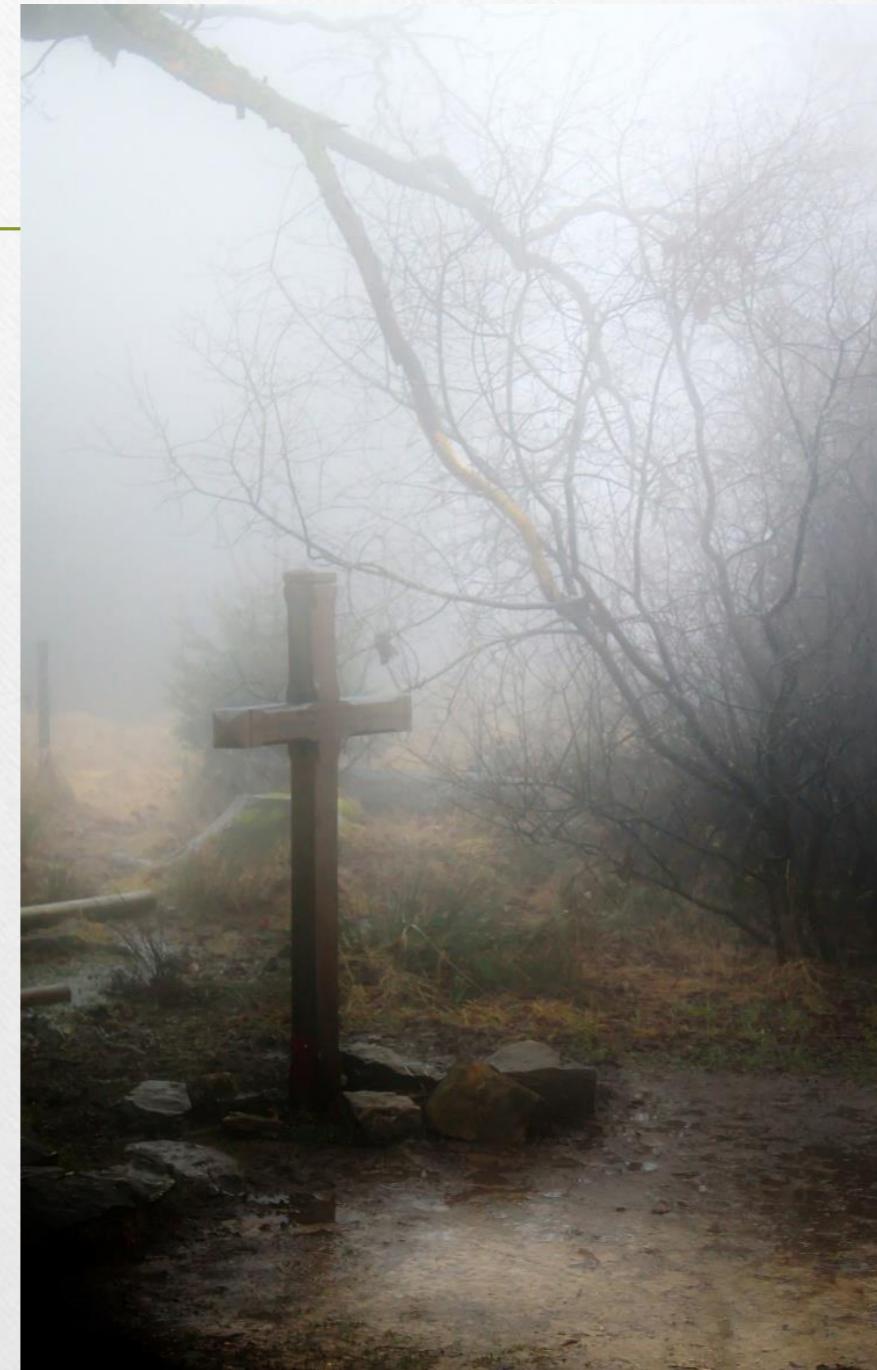
„Vergebung“ (aphiaemie) bedeutet:

- ▲ **wegschicken, gehen lassen, zurücklassen, fortlassen, trennen, verlassen**

Im juristischen Sinne:

- ▲ **jemanden aus einem Rechtsverhältnis entlassen**

Schuld **ver**-geben



Meine Identität liegt in Jesus.

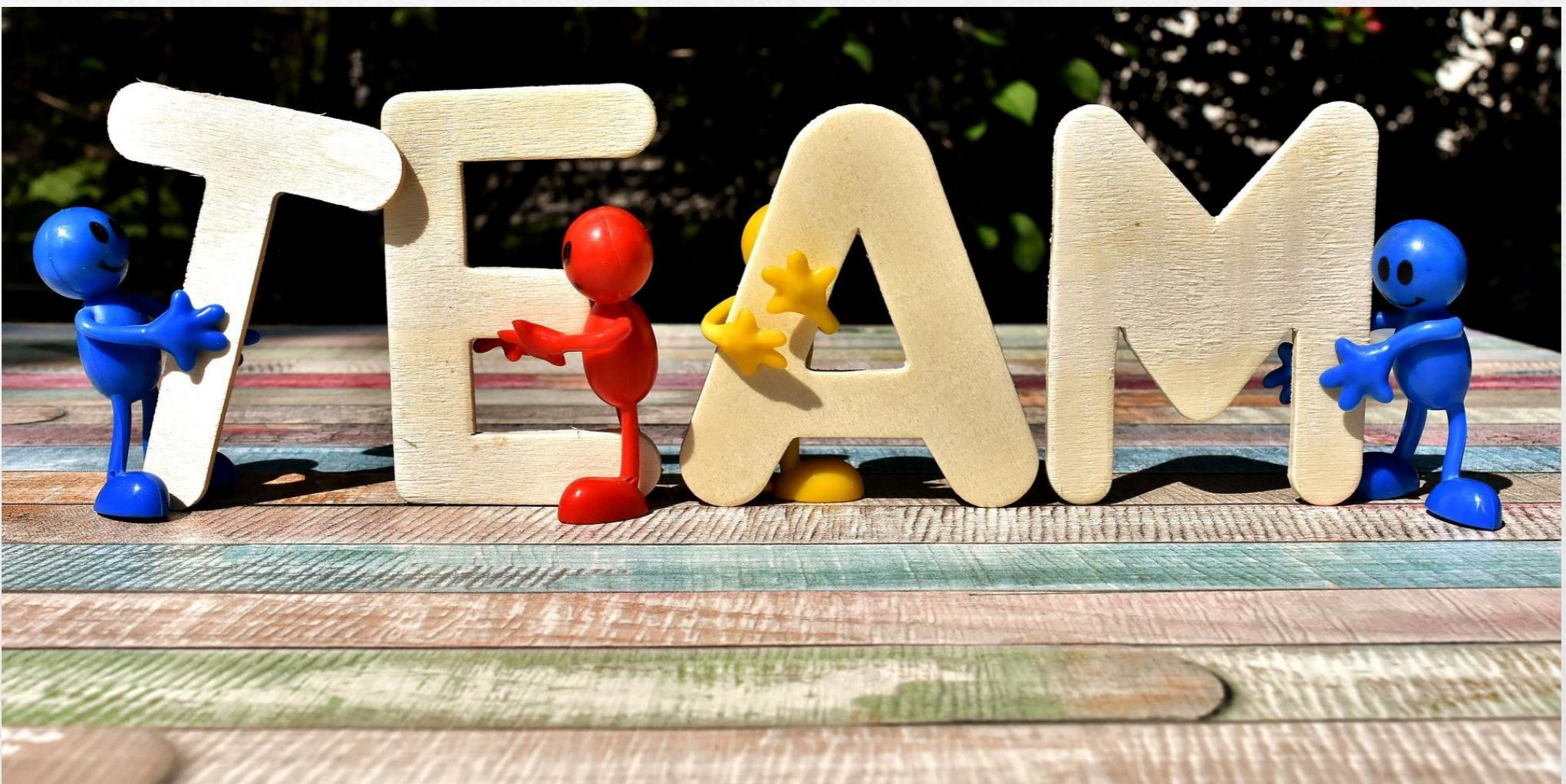
**Er gibt mir was ich brauche, um aufrecht
aufrecht unterwegs ^{Identität} zu sein.**



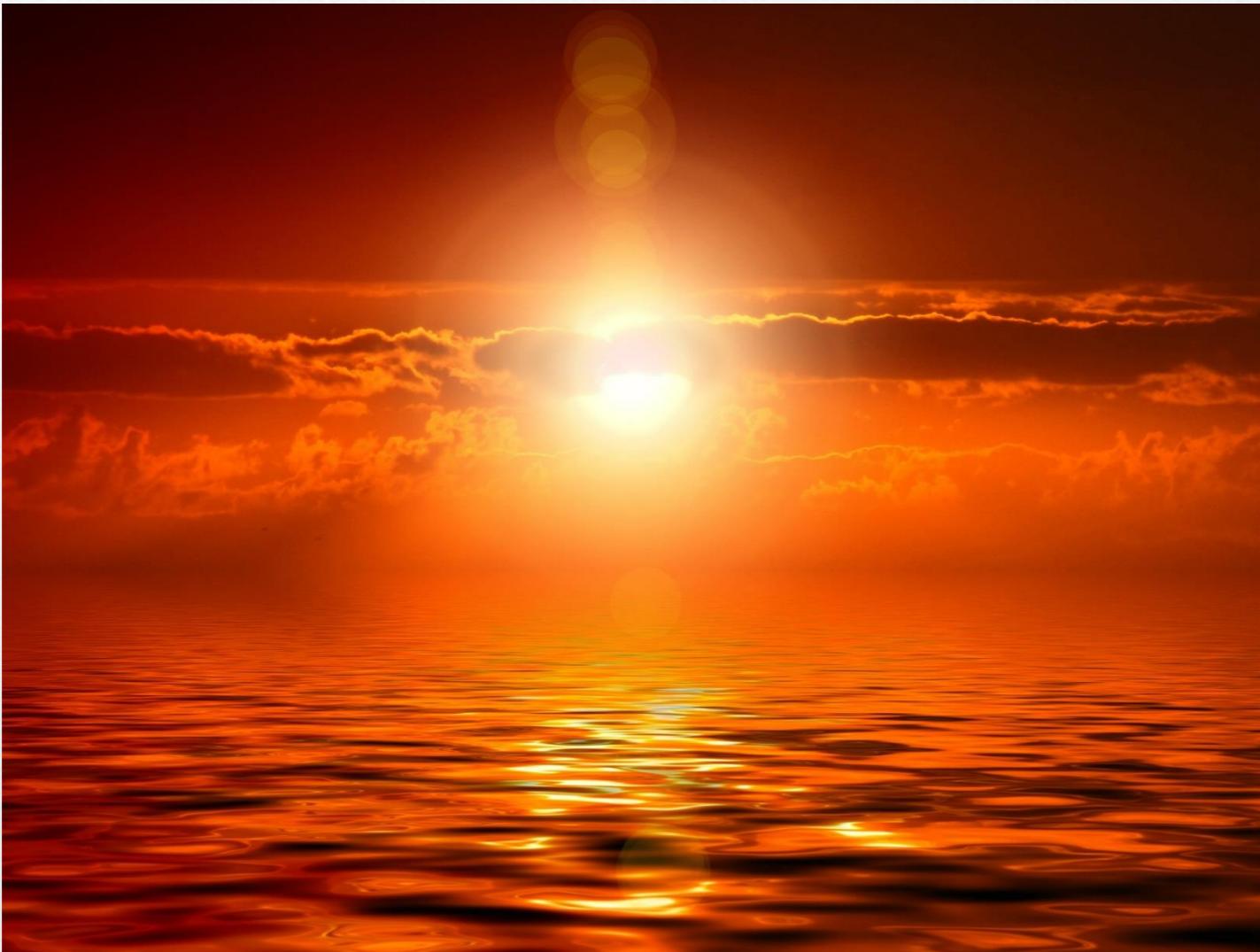
Ich richte mich auf und bin Teil
der Flotte



Teamfähig



- Jer 29,11 Denn ich weiß genau, welche Pläne ich für euch gefasst habe, spricht der HERR. »Mein Plan ist, euch Heil zu geben **und** kein Leid. Ich gebe euch **Zukunft und Hoffnung.**
-



Kräckungen überwinden – Verletzungen heilen

Prof. Reinhard Haller (Gerichtspsychiater) sagt: „Nahezu jedem menschlichen Problem liegt eine Kräckung zugrunde“

Das besondere an den Kräckungen ist, dass sie große Wirkung haben ohne, dass wir uns konkret damit auseinandersetzen. Oder wie wäre es, wenn Sie in ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld erleben würden, dass diese Kräckungsreaktionen ausgesprochen werden würden. Dann hätten wir einiges zu tun in der Kommunikation – wir müssten anfangen, einander zu verstehen – uns selbst mit unserer Kräckbarkeit auseinanderzusetzen und gemeinsam darin zu wachsen, dass wir verständnisvoller miteinander umgehen, uns gegenseitig ungewollt weniger kräcken. Ziel meines Vortrages ist, dass sie mehr Verständnis für die Wirkung von Kräckungen bekommen, und dadurch auch anders mit Kräckungen umgehen lernen.

Definition: Mit dem Begriff **Kräckung** wird die Verletzung eines anderen Menschen in seiner Ehre, seinen Werten, seinen Gefühlen, insbesondere seiner Selbstachtung, bezeichnet.

Das passiert schon, wenn Sie den Eindruck haben, dass jemand achtlos an Ihnen vorrübergeht, Ihnen die Vorfahrt nimmt oder sich beim Einkaufen vordrängelt.

Es geht bei Kräckung also um einen Angriff auf meine Persönlichkeit.

Mein Selbst definiert sich aus dem menschlichen Bedürfnis nach Ehre, Besitz und Lust (Liebesfähigkeit und Möglichkeit)

Die Achtung unsrer Ehre und Werte verleiht uns Würde. Besitz und Ehre gibt uns Macht, die konstruktiv oder destruktiv einsetzen.

Wir erleben Kräckung als nachhaltige Erschütterung unsrer „Identität“



Interessant fand ich, dass es den Begriff „Kräckung“, mit (g) in der Bootsfahrt gibt. Damit wird die Schräglage bezeichnet, in die ein Boot durch falsche Lastenverteilung kommt.

Die Kräckungserlebnisse, die wir haben, lassen sich auf drei Themen einschränken, die unsere Identität betreffen. Es geht um unsere Ehre – Wertvorstellungen, es geht um unseren Besitz und um den Lustgewinn. Unter Lustgewinn versteht sich alles, was uns Lebensfreude bringt.

Mit diesem Bild stellen wir fest, dass uns Umstände schon selbst in Schräglage bringen durch falsche Lastenverteilung. Wer sich in seiner Ehre bedroht fühlt – (unsere Familie ist nicht so angesehen) vermehrt aktiv seinen Besitz, um dadurch angesehener zu werden. Wer nicht so viel Besitz erwerben kann und sich nicht wertgeschätzt fühlt, sucht umso mehr nach dem Lustgewinn, was schnell im Suchtverhalten endet.

Menschen, die eine tragfähige Gottesbeziehung haben, müssen mit Besitz und Lustgewinn nicht kompensieren, sondern gehen dankbar und verantwortlich damit um.

Was passiert jetzt bei Kräckungen?

Hilfreich ist es, bei Kräckungen folgende Fragen zu beantworten:

- Wo fühlen Sie sich durch den Kräckenden eingegrenzt, in Ihrer Entfaltung behindert, in Ihren Lebensmöglichkeiten beschnitten?
- Wo hat der Kräckende Ihnen etwas weggenommen, was doch Ihnen gehören sollte?
- Wo hat er Ihre Wertvorstellungen verletzt?
- Wo hat er Ihre Ehre verkleinert?
- Wo hat er Ihren Besitz, Ihre Macht eingeschränkt?

- Wo hat er Ihnen Lust- und Liebesmöglichkeiten genommen?

Die Palette der frühkindlichen Kränkungen, die immer noch nachwirken, ist vielschichtig.

Ich bin nicht wichtig - Ich bekam als Kind kein neues Fahrrad;

Ich dürfte nicht mein Lieblingsinstrument lernen oder die Sportart ausüben oder die Ausbildung machen. Ich darf nicht machen was mir Spaß macht.

Ich entspreche wohl nicht den Erwartungen meiner Eltern; ich bin dafür verantwortlich, dass es meinen Eltern gut geht – ich darf nicht Kind sein.

Ich wurde bei der Bewerbung abgelehnt

Mobbinerfahrung – systematische Kränkung!

Demütigung – einseitige Machtverteilung – entmenschlicht – beschämten werden

Vom Partner abgelehnt werden - nicht mehr begehrte zu sein; du bist zu dick; nicht erfolgreich genug

Vom Partner verlassen werden – Fremdgehen, du bist nicht gut genug

Erbe und Streitigkeiten – wobei das in der Regel die Spitze eines alten verdrängten Kränkungsprozesses ist. Streit als Versuch die Kränkungen zu bekämpfen!

Geschwisterrivalitäten im Erwachsenenalter

Krankheiten, Versehrtheit, das Leben kränkt mich und als letzte große Kränkung wird der Tod erlebt und in der Verbitterung auch ersehnt.

Die narzisstische Kränkung, wenn sich ein Mensch so sehr als Mittelpunkt der Entwicklung sieht – ist er höchst kränkbar, wenn ihm der erwartete Erfolg und Beifall versagt bleibt

Frühkindliche Kränkung

Es gibt keinen Menschen, der nicht kränkbar ist, keinen, der nie kränkt!

Wir wollen das nicht so gerne wahrhaben, weil wir stark sind und unser Leben meistern. Und doch ist unser Leben angefüllt von den kleinen und großen Kränkungen, und wenn wir diese Lasten nicht loswerden, bringen sie uns in Schräglage und machen das Leben anstrengend und auch gefährlich.

Kränkung trifft immer meine ganze Person, ich erlebe es in allen zwischenmenschlichen Bereichen und besonders bei Menschen die mir nahestehen.

Ich erkenne sie an den Gefühlen von Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst, Traurigkeit, Zorn, Scham, Verzweiflung. Begleitet von Körperreaktionen wie: Unruhe, Schlafstörungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenproblemen, und allem was wir an Stresssymptomatik sonst noch erleben. Wir sind in unsrer Persönlichkeit gestresst mit der Schräglage, weil wir aus dem Gleichgewicht gekommen sind.

Und weil wir Angst vor diesen Gefühlen haben, schlingern wir lieber mit Schieflage durchs Leben, auch wenn es mühsam ist und auch gefährlich. Manche kentern mit ihren Kränkungs-Geschichten und gehen mit dem Krankwerden unter!

Es gibt

den Kränkenden ----- den Gekränkten

Kränkungsgegenstand

Die Kränkungsreaktion ist subjektiv. Welche Verletzung sie erleben hängt von ihrer persönlichen Geschichte ab. Was den einen tief verletzt ist für den anderen kein Problem. Das muss verstanden und gewürdigt werden. So kann die Antwort darauf auch nur Ihre subjektive sein.

Grundübel der Kränkungen und Kränkbarkeit ist die frühkindliche Kränkung durch Liebesvorenthalt, das sorgt für den lebenslangen Kampf um Zuwendung.

Fehlende positive Resonanz – zurückgewiesen



Ich wähle noch ein anderes emotionales Bild, um sie mit hineinzunehmen in die destruktive Dynamik von Kränkungen. In ihrer Identität (Selbstbild, Selbstbewusstsein) nehmen sie einen Raum ein, den sie als zu sich gehörig wahrnehmen. Stellen Sie sich als Bild für ihre Persönlichkeit einen Garten vor.

Dieser Garten ist ein Sinnbild für ihr Leben, den Sie bebauen, bepflanzen und vor Angriffen schützen. Als „gestandene Persönlichkeit“ verteidigen Sie Ihr „Selbst“. Ihr Garten mit seinen Grenzen ist quasi ihr psychisches Revier. Sonst hätten

Sie kein Selbstwertgefühl.

Wird dieser Garten angegriffen, erleben Sie dies als Kränkung.

Es bringt sie aus dem Gleichgewicht und sie müssen irgendwie damit umgehen.

Ihr Lebensgarten – Ihr Selbstwertgefühl

Wir haben unterschiedlich deutliche Grenzen und unterschiedliche Erfahrungen, wie sich unser Lebensgarten, also unser Selbstwertgefühl, entwickeln durfte. Und dann erleben wir, wie Menschen über uns hinwegtrampeln, und zerstören was uns wertvoll ist.



Interaktion, (etwas Schönes wird zerstört). So geht es uns, Eine nachhaltige Erschütterung meines Selbst und seiner Werte. Zerstörung die in ihrer Wirkung zu Krankheit, Krise, Kriminalität und Krieg führt.

Was haben sie gefühlt bei dieser Aktion eben? Schrecken, Ärger, Zorn, Angst?

Dann bekommen sie eine Ahnung, wie sie auf Kränkung reagieren.

Ihr „Gartenzaun“ hat nicht standgehalten. Übergriffig – grenzüberschreitendes Verhalten. Wenn Dinge geschehen, die nicht geschehen dürfen: aggressive Attacken, Verleumdungen, Überfälle, Unfälle...



Sie erleben es als Missachtung Ihrer „Persönlichkeit“, wenn jemand zerstört, was Sie gepflegt haben, oder sich etwas unter den Nagel reißt, was ihm nicht gehört. Solche Erfahrungen machen Sie in vielen alltäglichen Dingen:

Sie haben etwas liebevoll vorbereitet für eine besondere Veranstaltung im Verein. Dann macht ein anderer Ihre Vorbereitung zunicht mit seiner Idee, mit der er sich besser durchsetzen kann. Sie sind gekränkt, selbst wenn Sie die Idee gar nicht so schlecht finden.

Diese Kränkung erleben Sie in kleinen und großen Dingen.

Sie wurden nicht informiert oder nicht eingeladen, sie wurden für eine Aufgabe nicht gefragt.

Wie jetzt umgehen damit?

Wir listen diese Vorfälle innerlich auf. Wie in einem geheimen inneren Lebensordner. Wo die Anderen an mir schuldig geworden sind, und wo jemand in meinem Leben randaliert hat.

Ihr Ordner hat so viele Blätter wie Sie Kränkungen erlebt haben, die noch nicht verarbeitet wurden.

Die offenen Rechnungen belegen: jemand ist Ihnen etwas schuldig geblieben. Sie klagen an und fordern ein was Ihnen fehlt! Er hat sich etwas angeeignet, was ihm nicht gehört. Er hat Ihnen Schaden zugefügt.

Je mehr Unrecht oder Ungerechtigkeit Sie erlebt haben, desto schwerer wird der Ordner. Den müssen Sie mitschleppen durchs Leben. Alles Ungeklärte macht Unruhe!

Ihnen ist ein Unrecht geschehen. Jemand ist an Ihnen schuldig geworden, die Rechnung ist nicht beglichen.

Das führt zu der Frage:

Können diese offenen Rechnungen überhaupt jemals bezahlt werden?

Wie soll das geklärt werden? Diese Erfahrungen beschäftigen Sie, mit all den nicht abgeschlossenen Geschichten. Innere Kündigung und Rückzug, Hass, Rachegedanken, Wut, Zorn, Hilflosigkeit, Grübeleien sind der beste Nährboden, Ähnliches wieder zu erleben. Und Sie können mit Fug und Recht ein neues Schulddokument dazu fügen.



Für Ihren Lebensschuld-Ordner heißt das: Entweder die Rechnung bleibt offen, oder Sie brauchen eine Lösung, wie Sie das klären können. Wir spüren durchaus, dass es gut wäre, aus diesem Zustand des „Kranksein an Kränkung“ herauszukommen, aber wir schaffen es nicht.

Dieser geheime Lebensordner offenbart uns die Grundthemen unserer eigenen Kränkbarkeit.

Die offenen Rechnungen sind eingeordnet unter bestimmten Rubriken:

Ich bin nicht wichtig

Ich werde nicht gesehen

Ich werde nicht geliebt

Ich bin nicht gut genug

Ich bin besonders kränkbar durch die tiefen Verletzungen meiner Geschichte. Unter diese Themen werden dann alle weiteren Verletzungen eingehetzt. Es scheint, als ob es mir helfen würde, mit den alten Verletzungen umzugehen. Ich kann mich daraus nicht lösen, denn ich erlebe es ja immer wieder.

Dieser Ordner gibt uns auch Macht. Ich habe ein Recht darauf, dich zu verklagen.

Weil du so bist, habe ich gegen dich!

Die eigentliche Verletzung macht oft nur einen Bruchteil der emotionalen Belastung aus. Eine viel stärkere Rolle spielt der innere Prozess, nach einer Verletzung zu versuchen, die Kränkung unwirksam zu machen! Opfer von heftigen Verletzungen können ihr Leben deformieren und Lebenszeit unglaublich belastet und destruktiv verbringen. Zeit und Energie sind gebunden und stehen dem Leben nicht mehr zur Verfügung.

Manche Familien sind davon gekennzeichnet, dass destruktive Beziehungsmuster, die zu immer neuen Verletzungen und Kränkungen führen, ununterbrochen fortgeführt werden. Es ist etwas nicht „fertig“ geworden.

Die Seele versucht, diese Situation zu verarbeiten, wozu ihr bestimmte Mechanismen zur Verfügung stehen. Die weitere Entwicklung wird dann oft mehr von diesen Verarbeitungsprozessen geprägt als vom geschehenen Unrecht selbst.

Wie kann ich mit Kränkungen umgehen?

1. Verstehen

Verständnis für das Kränkungsthema und für den Kränkenden kann Sie von einer Menge Ballast und Grübelthemen befreien, Freundschaften und Beziehungen erhalten, macht aber auch richtig Arbeit und erfordert Mut. Mutiges Aussprechen von Kränkung und Verletzung kann Ihnen zeigen, wo sie besonders kränkbar sind und was der Auslöser war. Verständnis bekommen Sie durch Information vom Verursacher. Sie kommunizieren, was bei Ihnen passiert ist, ohne Anschuldigung. Beispiel: Der Nachbar fährt mit seinem Auto viel zu schnell durch die Spielstraße, und ich habe Angst um meine Kinder. Wenn er mir aber erzählt, dass sein Kind sich verletzt hatte und er schnell in die Klinik gefahren ist, kann ich das verstehen.

Verständnis kommt nur durch Gespräch und Nachfragen. Wenn Sie den Mut haben, sich ihrem Gegenüber zuzuwenden, statt auf Rückzug zu gehen, hätten Sie die Chance, miteinander



aufzulösen, dass der „Schuldige“ bei Ihnen ungewollt etwas ausgelöst hat. Es war nicht seine Absicht, Sie zu kränken. Es hat Sie an dem Punkt getroffen wo sie schon oft gekränkt wurden. Wenn Sie das aussprechen können, arbeiten Sie konkret an einer stabilen Beziehung. Darum ist jede erlebte Kränkung auch eine Einladung, sich selbst und sein Gegenüber besser kennenzulernen. Sie können lernen, mit Ihrer Kränkbarkeit umzugehen, und Verantwortung dafür zu übernehmen. Wenn sie gekränkt worden sind, ist es ihre Aufgabe den Kränkenden darauf anzusprechen, weil er es wahrscheinlich gar nicht weiß und es auch nicht seine Absicht war.

Kränkungen machen mich auf meine wunden Punkte aufmerksam – Verletzlichkeit – helfen zur Selbstkenntnis – ich lerne mich selbst besser kennen. Ich lerne auch mein Gegenüber besser kennen

Kränkungen fördern die Empathie – unser Einfühlungsvermögen

Stephen Hawkins – Die Zukunft der Menschheit hängt davon ab, ob sie Einfühlungsvermögen be- halten. Die Empathie bringt uns zusammen in einen ruhigen und friedlichen und vor allem kränkungsarmen Zustand.

2. Relativierung

Relativierung bedeutet, dass Sie ein Unrecht, das Ihnen zugefügt wurde, vergleichen mit dem Unrecht, das Sie selbst schon anderen angetan habe.



Der Weg der Relativierung bedeutet, Ihren Blick auf sich selbst zu richten. Sie können das Unrecht, was Ihnen zugefügt wurde, vergleichen mit dem Unrecht, das Sie selbst schon anderen angetan habe. Sie hinterfragen Ihre Selbstgerechtigkeit und reflektieren, warum Sie die Handlung Ihres Gegenübers negativ beurteilen. Selbstgerechtigkeit lässt Sie anderen gegenüber hart werden.

Der viele Ärger, den es unter Personen mit unterschiedlichen Lebenssituationen gibt, zeigt, dass leider in der Regel das gegenseitige Verständnis immer mehr einschläft.

Beispiel: Heute kann ich mich nicht mehr konzentrieren, wenn ein aktives Kleinkind im Raum ist. Früher habe ich es ignoriert, wenn es meine eigenen waren und nicht darüber nachgedacht, dass es andere stören könnte.

Wie kränkend Sie ein Verhalten empfinden, hängt offensichtlich nicht von dem Verhalten an sich ab. Es scheint viel mehr davon abzuhängen, wie Sie damit umgehen können.

Relativierung erschüttert Ihre Selbstgerechtigkeit.

Sie sind gekränkt von einem Verhalten, von dem Sie überzeugt sind, dass Sie so etwas nie tun würden.

Selbstgerechtigkeit bedeutet Blindheit gegenüber den Kränkungen, die von Ihnen ausgehen. Sie sehen nur die Kränkung, die der andere in die Waagschale legt, aber sind blind für das, was Sie mit Ihrem Verhalten in die Waagschale legen. Dann können Sie sich lange und ausdauernd ärgern über das Unrecht, was Ihnen geschieht. Sie verlieren das innere Gleichgewicht, weil nur der Verursacher schuldig ist. Ihre Selbstgerechtigkeit ist der Versuch einer psychischen Aufwertung Ihres Selbst. Wenn Sie eine Ahnung davon bekommen, dass Sie nicht so unfehlbar sind wie Sie gerne wären, lernen ich mit den Kränkungen anders umzugehen. Sie entwickeln eine hohe Vergebungs-bereitschaft.

Ich erinnere an die Geschichte aus den Evangelien, wo die Pharisäer eine Frau zu Jesus bringen mit dem berechtigten Ansinnen: Sprich sie schuldig, auf, dass sie sterbe – denn sie hat etwas Verbotenes getan. Jesus zeigt ihnen den Weg der Relativierung: Wer unter euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein. Sie gingen einer nach dem anderen weg, weil sie verstanden hatten: Jesus lässt nicht zu, dass sie ihre Selbstgerechtigkeit an der Frau auslassen.

3a) Wiedergutmachung hilft mit Kränkung umzugehen.

Jemand hat Ihnen eine Beule ins Auto gefahren und bezahlt die Rechnung. Dann ist es für Sie ok, und es gibt keine offene Rechnung in Ihrem Ordner.

Wenn Sie sich dagegen widerspruchslos Unrecht zufügen lassen, erniedrigen Sie die Schwelle für andere, es wieder zu tun. Sie müssen sich mit immer mehr Kränkungen rumschlagen und verharren letztlich in einer erlernten Opferhaltung. Großzügig sein und friedfertig ist wunderbar; aber das können Sie sich nur leisten mit einem gesunden Selbstwertgefühl. Ansonsten verdrängen Sie Ärger, Wut und Aufbegehren. Sie verbrauchen zu viel Energie, um die Demütigungen aus Ihrem Bewusstsein zu verdrängen. Ihre Haut wird immer dünner, Ihr inneres Gleichgewicht macht Mühe. Irgendwann platzt Ihnen der Kragen und Sie explodieren. Dann könnte es sein, dass Sie eine weitere Möglichkeit suchen, um mit der Kränkung klarzukommen.

3b) Rache ist in unserer Kultur verpönt. Diese Form des Ausgleichs ist ebenfalls ein Versuch, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen. Der Schaden soll nicht irgendwie wieder gut gemacht werden, sondern den verletzen, der mich verletzt hat. Wenn das Rechtssystem mir nicht helfen kann, dann mache ich mich unabhängig und stark. Bei der Rache hat das Opfer es selbst in der Hand, für einen vermeintlich inneren Ausgleich zu sorgen. Der Schmerz des Täters muss mindestens so schlimm sein wie der eigene. Das führt folgerichtig zur Eskalation, wie Sie bei jeder Schlägerei beobachten können.

Rache ist zunächst ein Mittel der Selbstaufwertung. In unserer Kultur kommt sie verdeckt vor: ausgrenzen, übersehen, Mittel entziehen, verleumden, üble Nachrede... Wer auf Gelegenheit zur Rache wartet muss seinen Hass wachhalten und wird ihn nicht los. Selbst wenn er dem Täter schaden kann, ist der eigene Schaden deswegen nicht weniger. Die Rache nährt die Befriedigung, dass es dem Täter auch nicht gut gehen darf und macht ihn selbst zum Täter. Die Kränkungsreaktion Rache macht den Gekränkten zum Kränkenden. Haller, ein bekannter Psychiater in der Forensik sagt, dass die meisten Kriminalfälle Folgen einer tiefen Kränkungsgeschichte sind.

Meine Verantwortung im Umgang mit Kränkungen liegt zunächst also im Verstehen lernen und im Relativieren.- Selbsterkenntnis hilft weniger kränkbar zu werden.

Wenn ich so tief in meiner Persönlichkeit gekränkt bin, dann reicht das nicht aus. Ich brauche einen Platz, an dem ich das Zerstörende aus meinem Lebensgarten hinbringe. Die Verletzung bleibt und will heilen, aber ich kann Last loswerden die mich ständig hindert, an der ich mich stoße und auch die Menschen die zu mir gehören.

4) Delegation

Die Übertragung der ganzen Rechts-und Unrechtsgelegenheiten an eine übergeordnete Distanz.
Besonders wenn es um traumatischen Erfahrungen geht, um Übergriffe, zerstörende Verletzungen Ihrer Grenzen, die Sie in Ihrer Entwicklung behindert haben – wie können sie diese Schuld delegieren? Wenn ganze Steinlawinen Ihren „Lebensgarten“ verwüstet haben – wie können Sie die Steine loswerden? Wen würden Sie am liebsten steinigen? Wie können Sie sich befreien – um wieder lebendig zu sein?

Betroffenen, die ich in der Beratung erlebe, beschreiben diese Erfahrung oft mit Dunkel – Höhle – Loch – schwarz – Angst. Das offenbart die existentielle Bedrohung, die ein Mensch erlebt hat durch existentielle Grenzverletzung.

Folgende Geschichte zeigt, wie befreiend der Weg der Delegation sein kann.

Eine verheiratete Frau mit zwei kleinen Kindern kommt in die Beratung. Es geht ihr nicht gut, sie hatte als 13jährige eine Missbrauchserfahrung mit ihrem Vater. Das hatte sie zunächst völlig verdrängt, aber im Zuge ihres Studiums war die Erinnerung zurückgekehrt und hatte sie in tiefe Verzweiflung gestürzt. Sie hatte den Vater konfrontiert, und der hatte alles zugegeben und um Verzeihung gebeten. Bis jetzt 10 Jahre später versuchte sie, damit klarzukommen. Mittlerweile hatte sie mit ihrem Mann das Obergeschoß im Elternhaus ausgebaut, und sie wünschte sich nichts mehr, als dass sie wieder als normale Familie zusammenleben konnten.

Es gab diese zerstörerische Kränkung in ihr, die ihre eigene Entwicklung und ihre Ehe belastete. Es war etwas in ihr zerbrochen. In einer der ersten Beratungsstunden zerbrach ein Stuhl, auf dem sie saß. Sie wollte ihn gleich mitnehmen und reparieren lassen, aber ich ermutigte sie, den angebrochenen Stuhl stehen zu lassen. Im Laufe der Beratung hat sie sich ihrer Verletzung gestellt und Hilfe gefunden bei Jesus, den sie im Höhepunkt der Krise um Hilfe angerufen hat. Sie verstand immer mehr, dass sie dieses Unrecht nicht mehr gut machen kann und welches Angebot Jesus ihr macht, dass sie es Ihm bringt – und Er sich darum kümmert – damit sie frei wird und ihr Leben ohne diese Last leben kann, was direkte Auswirkung auf ihre Ehe hat.

Es kam der Tag, wo sie sagte, jetzt kann ich es loswerden. Sie nahm diesen angebrochenen Stuhl in die Hand als Erinnerung ihres Zerbruches, und wir standen im Beratungsraum vor dem Kreuz. Sie brachte es Jesus und sagte: „Ich bringe es dir und bitte dich, dass du dich darum kümmert, ich will das nicht mehr tragen. Ich will diese Last vergeben und bitte dich mich heil zu machen.“

Danach hat sie den Stuhl mitgenommen, und ihr Mann, ein Schreiner, hat ihn neu zusammengefügt. Jesus war auch Zimmermann, Er kennt sich aus mit dem heilmachen. Ihr Leben und ihre Ehe hat sich stabilisiert.

Ungefähr ein Jahr später erzählt mir diese Frau, dass die Atmosphäre im Haus noch nicht gut ist, Sie empfindet jetzt erst Wut und Zorn gegen ihre Eltern und sucht Frieden. Sie bringt ihre Eltern mit ins Gespräch. Die erlebte Verletzung darf in einem sicheren Raum ausgesprochen und spürbar werden. Die Eltern suchen die geheilte Beziehung zu ihrer Tochter, sie wünschen sich Versöhnung und wollen alles tun, damit es wieder besser wird. Nach dem Entschluss der Vergebung geschieht im Raum die Versöhnung. Vergeben kann ich alleine, aber für die Versöhnung braucht es beide. Sie



kann ihrem Vater die Hand geben – ihm in die Augen schauen und sagen: „Ich vergebe dir.“ Genauso mit ihrer Mutter von der sie sich alleine gelassen fühlte. Hier geschieht Befreiung. Sie schreibt mir später: „Befreit leben, wie danke ich Gott. Die Großfamilie fühlt sich viel gelöster.“

Im Folgenden in Anlehnung an die Beispielsgeschichte die notwendigen Schritte auf dem Weg zur Vergebung.

1. Zu der Schuld und dem Schaden stehen! Die Wahrheit aussprechen. „Du hättest das nicht tun dürfen“. „Du hast mir Unrecht getan“. Und „Du, Gott, willst das auch nicht“! In dieser Phase sind alle schweren Gefühle wie Hass, Rachegedanken, Wut, Zorn erlaubt. Sie sind die entsprechende Reaktion auf den Übergriff und die tiefe Verletzung. Wenn die entsprechenden Gefühle unterdrückt werden, kehren sie sich letztlich gegen die Person selbst. Sie reagiert autoaggressiv – depressiv!
2. Energie nach innen richten, Stabilität suchen, Zuflucht finden, nicht alleine bleiben, Trost suchen? Die Zerstörung benennen, darüber sprechen, malen oder gestalten, und zu dem subjektiv entstandenen Schaden stehen. Trauern ist ein wichtiges Thema! Wer nicht die Kraft hatte zu trauern, der bleibt im Dunkeln.
3. Lösungsmöglichkeiten suchen, um mit dem erlebten Unrecht umzugehen
4. Integration von guten und schlechten Erfahrungen. Ihre Eltern hatten gute und schlechte Anteile Sie wünschte sich eine gute Mutter und einen guten Vater. Im Heilungsprozess lernte sie das Ungute zu benennen und gleichzeitig das Gute festzuhalten.
5. Verantwortung übernehmen für den eigenen Heilungsprozess. Hilfe in Anspruch nehmen.
6. Das Angebot der Vergebung - Delegation an Jesus

Die Frau aus der Geschichte fand ihren Weg in die Freiheit durch die heilsame Liebe Gottes. Jesus hält uns nicht davon ab Steine zu werfen, aber Er bietet uns an, die Steine zu Ihm zu bringen. Jede Schuld lastet schwer und hält uns in der Zerstörung. Jesus stirbt, weil wir Steine werfen und zerstören. Weil wir aneinander schuldig werden. Er unterbricht den Kreislauf der Eskalation mit Seiner Einladung: bring den Schaden zu mir, der dein Leben zerstört. Ich kümmere mich darum, ich trage die Last, ich halte das aus. Bei mir darfst du neu lernen, deine gesunden Grenzen zu setzen. Ich bin mit dir und für dich.

So darf ich diese offenen Rechnungen aus meinem Kränkungsordner Jesus bringen. Ich kenne keine andere Instanz, wo ich die Kränkungslast hinbringen kann, und es wird für Gerechtigkeit gesorgt. Ich vergebe die offene Rechnung an Ihn. Es wird abgerechnet, aber dafür bin ich nicht mehr verantwortlich. Ich will das nicht mehr haben, diese Kränkungslast in meinem Leben. Ich kann es nicht klären, und es belastet mich nur. Es belastet ganze Systeme und wirkt weiter. Ich vertraue mich letztlich mit meinem Erleben meinem Gott an und überlasse mich Seiner Liebe und Seiner Gerechtigkeit. Das Blatt löst sich nicht auf – es verschwindet nicht. Aber es ist nicht mehr bei mir. Immer wenn ich mich erinnere, weiß ich, es ist in der Verantwortung von Jesus. Ich habe es Ihm abgegeben – ich habe vergeben. Als ob ich die Steine, die meinen Garten verwüstet haben, zum Kreuz bringe. Ich stoße mich nicht mehr dauernd an diesen Steinen und bin auch nicht mehr in der Gefahr, andere steinigen zu wollen

Diese heilsame Entwicklung geht nicht auf Fingerdruck und ist nicht machbar. Es ist eine Prozessentwicklung, in der sich mein inneres Selbst lebensbejahend wieder aufspannen will. Das griechische Wort „Vergebung“ (aphiaemie) bedeutet: wegschicken, gehen lassen, zurücklassen, fortlassen, trennen, verlassen. Im juristischen Sinne: Jemand aus einem Rechtsverhältnis entlassen.

Freiheit entsteht da, wo Sie Last loslassen, Ihr Leben wieder in Balance bringen, Dankbarkeit, Freude und Hoffnung statt Bitterkeit, Groll und Hader. Freigesetzte Energie im heute, hier und jetzt, für die aktuellen Beziehungen zu Gott, Ihren Mitmenschen und Ihnen selbst.

Vergebung wird zum Lebensstil. In dieser heilsamen Entwicklung des Vergebens und befreit - werden können Sie mutig, dankbar und fröhlich leben und getröstet sterben.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Ihren Kränkungslast-Lebensordner bewusst in die Hand nehmen, hineinschauen, was sie unruhig macht und belastet, wo immer wieder offene Rechnungen hinzukommen. Setzen Sie sich mit ihren Verletzungen und Ihrer eigenen Kränkbarkeit auseinander! Entscheiden Sie mutig, welche Schritte zielführend sind, um offene Rechnungen zu klären und ihren Seelengarten zum Blühen zu bringen. Die Wachstumsschritte liegen im

1. Mich selbst und mein Gegenüber besser Verstehen
2. Relativieren; ich kränke oft auch ungewollt, das macht mich geduldiger und barmherziger.
3. Belastende Verletzungen die mich in meiner Person gekränkt haben – vergeben!

Diese Last Jesus anvertrauen und die erlösende Botschaft annehmen, dass Er für Gerechtigkeit sorgt und ich befreit sein darf.

Ich nehme diese Kränkungslast in die Hand und bringe sie zum Kreuz. Dies ist der Platz, an dem Jesus bezahlt hat für alle Kränkungsschuld. Er sorgt für Gerechtigkeit. Ich kann das nicht ausgleichen und nicht gutmachen – ich verzebe es an Ihn und darf frei sein. Der Königsweg im Umgang mit tiefssitzenden Kränkungen. Dann kann ich trauern, den Schmerz würdigen und mich wiederaufrichten.

Wenn mein Selbst erschüttert ist und damit meine Identität ins Wanken kommt, lädt Jesus mich ein, mich wiederaufzurichten.

Gott sagt: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein. Du bist wertvoll! Er selbst gibt mir meine Ehre und Würde und die kann mir niemand nehmen.

Er selbst macht mein Leben reich. Ich bin mächtig durch Erbe. Wir haben alle genommen von seiner Fülle... Beziehungen, Freunde, Erfahrungen, Dankbarkeit für die großen und kleinen Dinge des Lebens; was ist wirklich wichtig?

Lustgewinn – Lebensfreude, in der persönlichen Gemeinschaft mit Jesus liegt eine Freude mit niemand nehmen kann.

Gekränkt werden und andere kränken ist menschlich, mich in meiner Identität in Christus immer wieder aufzurichten ist göttlich. In diesem Sinne wünsche ich euch ein „aufrechtes“ Unterwegssein. Sie dürfen Lasten loslassen und Freiheit genießen.



Vater im Himmel, danke, dass Du uns nicht alleine lässt mit Verletzungen und Leid.
 Jesus, danke, dass Du Dein Leben gegeben hast für meine Kränkungsschuld an anderen, dass Du mich erlöst und meine Schuldiger auch erlösen willst. Danke, dass ich Dir die offenen Rechnungen bringen kann. Du kannst damit umgehen und sorgst für Gerechtigkeit.
 Danke für Deine Liebe, die uns den Weg in mehr Freiheit zeigt.

Segenswünsche begleiten dich als Vertrauenszeichen für deinen Heilungsweg.

Segenswünsche erreichen dich in deinen dunklen Momenten als wohltuender Lichtblick.

Du bist gesegnet in deiner Liebeskraft, sie lässt dich Verwandlung erfahren.

Du bist gesegnet in deiner Verunsicherung, sie lässt dich sensibler werden.

Du bist gesegnet in deiner Sehnsucht, sie lässt dich Vertrauen erfahren.

Der Herr segne und behüte dich in Seinem starken Frieden