

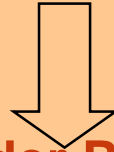
Nur zum persönlichen Gebrauch

**Interdisziplinäre Tagung:
Von der Kränkung zur Versöhnung
St. Virgil Salzburg 13.5.-15.5.2022**

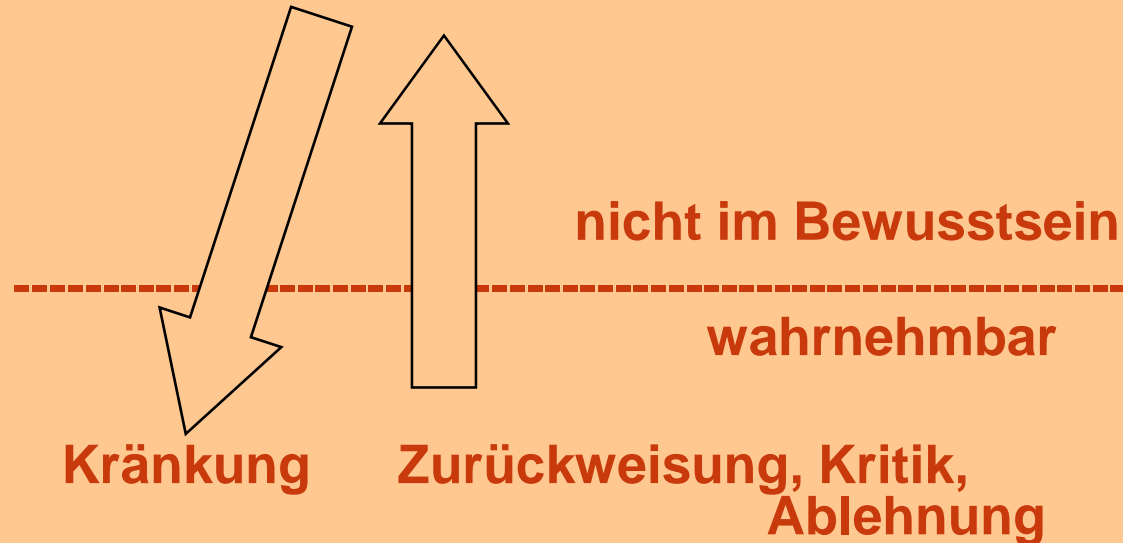
**Ohrfeige für die Seele - Umgang mit
Kränkungen in Therapie und Beratung**

Dr. Bärbel Wardetzki

**Selbstwertverletzungen sind „offene
Gestalten“ und bilden den wunden Punkt**



Wunden Punkt wird verletzt



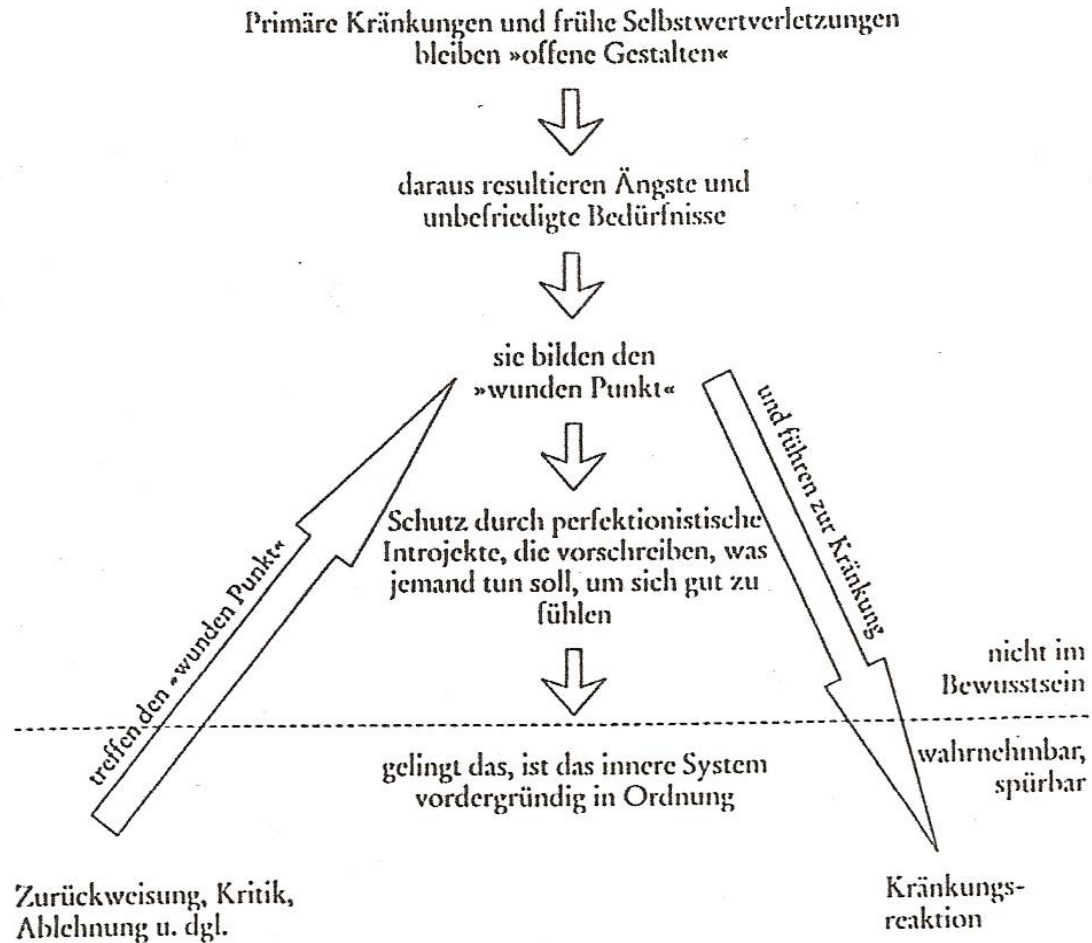


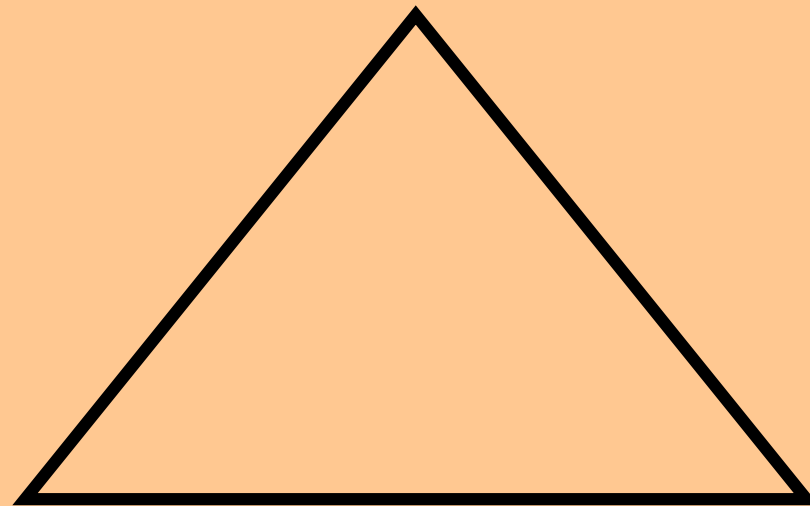
Abb. 5: Kränkungs-dynamik II

Kränkung entsteht durch:

- Die Verletzung durch andere aufgrund von Zurückweisung.
- Die Verletzung löst Schmerz, Scham, Verzweiflung und Angst aus.
- Verletzung, Schmerz, Scham, Verzweiflung und Angst werden abgewehrt.
- Erlebt werden Wut, Verachtung, Ohnmacht, Enttäuschung und Trotz.
- Die Reaktionen sind Rache, Gewalt, Beziehungsabbruch, Suizid.

Dramadreieck

Helfer/Retter



Täter/Verfolger

Opfer



Kränkungen laufen auf 5 Ebenen ab

1. Gefühle
2. Bedürfnisse
3. Denken /Einstellungen
4. Körper
5. Verhalten

Verantwortung

- Wir entscheiden, was uns kränkt
- Wir gestalten unsere Kränkungen mit
- Wir können aus Kränkungen aussteigen bzw. nicht in sie einzusteigen
- Wer uns entwertend behandelt, hat ein Problem, nicht wir

Kränkungsfallen

1. Die erste Falle : „ Wie du es machst, ist es falsch“. („double bind“)
2. Die zweite Falle: „Was gestern galt, muss heute noch lange nicht gelten“.
3. Die dritte Falle : „Wenn du mich liebst, dann weiß du, was ich brauche“.

Kollaps der Kontaktfunktionen

- Verlust der Flexibilität im Handeln
- Verlust der kreativen Anpassung an die jeweilige Situation
- Unangemessene Reaktion

Kontaktfunktionen

- Die **Es-Funktion** "Was spüre, brauche ich?"
- Wahrnehmung vom Empfindung und Bedürfnis
- Die **Ich-Funktion** "Was will ich? Wie kann ich es erreichen?" Energiemobilisierung und Handlung
- Die **Kontakt-Funktion** "Wie nah, wie fern will ich sein?" Nähe-Distanz
- Die **Persönlichkeits-Funktion.**
"Wer bin ich?„ Bedeutung des Erlebten

Kränkungskompetenz

1. Typische Kränkungssituation
2. Konfliktfähigkeit
3. Dialogbereitschaft
4. Emotionale Kompetenz
5. Selbstwirksamkeit und Selbstachtung
6. Von der Kränkung zur Problemlösung
7. Narzisstisches Gleichgewicht herstellen
8. Coaching, Therapie, Supervision, Mediation

Kränkungsreaktion

Problemlösung

Verhalten Vorwürfe, Wutausbrüche,
Beleidigt abwenden,
Zerstörung, Gewalt
Kontaktabbruch

Sachliche Kritik
Kontrolle, Beherrschtsein
Kontakt wird gehalten oder
zeitweise schützende
Distanz

Gefühle Ersatzgefühle: Trotz
Ohnmacht, Empörung,
Racheimpulse, Leiden

Echte Gefühle: Wut, Angst,
Schmerz, Scham

Denken Selbstzweifel: Ich bin nichts wert.
Selbstüberschätzung: So eine
Unverschämtheit.
Paranoides Denken: der andere
will mir Böses, Rachegedanken

Problemlösendes Denken
Was ist das Problem? Gibt
es eine Lösung? Was
brauche ich, wogegen
setze ich mich zur Wehr?
Ich bin ok / Du bist ok

Kränkungsreaktion

Problemlösung

Körper

Erstarren, Atem stockt,
Verspannungen, Stressreaktionen
des Körpers, psychosomatische
Schmerzen u. Krankheiten,
unspezifische Spannungsabfuhr

Atmen und Spüren,
körperliche Symptome
wahrnehmen und auf sie
reagieren, Entspannung +
Spannungsabfuhr

Bedürfnisse

narzisstische Bedürfnisse werden
enttäuscht, das Selbstwertgefühl
wird nachhaltig angegriffen, es
geht nicht um den Inhalt,
sondern um Zurückweisungen
und Verletzungen

Bedürfnisse spielen ebenso
eine Rolle wie der Inhalt des
Konflikts. Narzisstisches
Gleichgewicht kann
ausbalanciert werden

Lösungs- versuche

Stolz, Recht haben wollen, Opfer-
Täter-Spiele, der andere ist Schuld
Rückzug oder Kampf
Kaum Dialogbereitschaft, Verhärtung
der Fronten oder Trennung im Streit

Verantwortung Was ist mein Anteil,
was deiner? Dialogbereitschaft
Suche nach Lösungen gegenseitige
Anerkennung der Andersartigkeit +
Unterschiedlichkeiten, Kompromisse
oder einvernehmliche Trennung

Therapie der Kränkung

- Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung
- Bearbeitung des lebensgeschichtlichen Hintergrunds
- Die stützende Begleitung für die aktuelle Erkrankung
- Was ist das Trauma, der wunde Punkt, das Kränkungsthema, der persönliche Schmerz, das persönliche Problem?
- Die abgespaltenen Gefühle und Persönlichkeitsanteile bewusst machen und integrieren
- Zugang zu dem verletzten Kind

Therapie der Kränkung

- Verarbeitung der Verletzung
- Ausdruck der Gefühle
- Identifikation der Unbefriedigten seelischen und körperlichen Bedürfnisse
- Übernahme von Verantwortung
- Sich vor neuen Kränkungen schützen
- Das Selbstwertgefühl stärken (Selbstachtung und Selbstwirksamkeit)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Bärbel Wardetzki

© Dr. Bärbel Wardetzki Tizianstr. 9, 80637 München