

The image features a vertical black line that divides the frame. On the left side, a black silhouette of a woman is shown in a dynamic, powerful pose, leaning against the line with one leg raised and foot on the line. On the right side, a black silhouette of a man is shown in a more vulnerable, slumped posture, with his head resting on his hand. The background is a light gray.

Die Macht der Kränkung

Reinhard Haller

Kränkung: Die psychologische Weltmacht

- was kränkt macht krank
- löst immer Krisen aus
- mindert den Selbstwert
- verursacht viele psychische Störungen
- verwandelt Liebe in Hass
- zerstört Partnerschaften
- macht Freundschaften zu Feindschaften
- treibt Amokläufer u. Terroristen
- ist Hauptursache von Konflikten u. Kriegen

Was ist eine Kränkung?

- = **Angriff auf persönliche Gefühle, Vorstellungen und Werte**
- = **Verhalten, welches zur Verletzung bestimmter psychischer Komponenten führt**
- = **„Anhaltende Erschütterung des Selbst und seiner Werte“ (R. Haller, 2015)**

Kränkung als Interaktion

Kränkungsbotschaft



Kränkender (Absender)

Gekränkter (Empfänger)

Was macht eine Kränkung aus?

- Destruktiver Charakter (Verletzung, Trauma)
- Trifft auf sensible Stelle („innere Wunden“)
- Entwertung (Selbstwert, allgemeine Werte)
- Ruft Enttäuschung hervor
- Verletzt den Gerechtigkeitssinn
- Nachhaltige Wirkung

Psychodynamisch handelt es sich immer um Liebesentzug und fehlende Positivresonanz

Wirkfaktoren einer Kränkung

- **Psychisch-physische Konstitution** (Verletzlichkeit)
- **Selbstbild**
- **Erwartungshaltung zu anderen Personen**
- **Biographische Vorerfahrungen** (Reinszenierung)
- **Spezifische Situation**
- **Individuelle Motive**
- **Geschlecht**

Verwandte der Kränkung



- **Beleidigung**
- **Diffamierung**
- **Demütigung**
- **Enttäuschung**
- **Eifersucht**
- **Scham**

Die drei großen Kränkungen der Menschheit

1. Die Erde ist nicht der Mittelpunkt des Weltalls (Kopernikus, Kepler, Galilei)
2. Der Mensch ist aus der Tierreihe hervorgegangen (Charles Darwin)
3. Das Seelenleben entzieht sich der Kenntnis und Herrschaft des Willens (Sigmund Freud)

Kränkungen in der Lebensentwicklung

- Geburt
- Erziehung
- Verlassen des Elternhauses (Schule)
- Pubertät
- Partnerschaft und Beruf
- Wechseljahre und Alter
- Tod



Ursachen und Erklärungsmodelle

- philosophische u. religiöse Aspekte
- psychologische Theorien
- unbefriedigte Liebesbedürfnisse
- Affektlogik
- Persönlichkeitstheorien (narz., hochsensibel)
- Psychoneuroimmunologie, Dysstress
- Traumatheorien
- Verminderung der Neuroplastizität

Kränkungsreaktionen

- Irritation, Verunsicherung
- (Selbstwert-)Zweifel, Grübeln
- Schweigen, Rückzug
- Furcht, Angst
- Unkontrollierte Reaktionen, „Ausrasten“
- Wut, Rache
- Ohnmacht, Verbitterung

Kränkungen als Ursache psychischer Störungen

- Krisen
- Selbstwertzweifel und Neurosen
- psychosomatische Leiden
- Depressionen
- Sucht
- posttraumatische Verbitterungsstörung

„Er starb an unheilbarer Kränkung“

Mobbing = organisiertes Kränken


**= Psychoterror,
Machtmissbrauch.**

**Prozess systematischer
Ausgrenzung und Erniedrigung
eines Menschen, fortwährend
betrieben von einer oder
mehreren Personen**

Verbitterung: Die unheilbare Kränkung

= eine Kränkung mit seelischer Langzeitwirkung und psychosozialen Konsequenzen.

- Gefühl des Ärgers
- Versagen und Unfähigkeit
- Hilflosigkeit
- Aussichtslosigkeit



„Man kann
Menschen in
den
Selbstmord
treiben, ohne
vor dem
Gesetz
schuldig zu
werden“

Kränkungen als Verbrechensursache


- Stehlen / Kleptomanie
- Brandlegen / Pyromanie
- Beziehungsdelikte
- erweiterter Suizid und Mord
- Serientaten
- Amok und Terror („Fanal der Gekränkten“)

„Entmachtung“ der Kränkungen

- Lufthoheit über das Kränkungs geschehen
- Transparenz schaffen (ansprechen)
- Deeskalieren u. Entemotionalisieren
- Kränkungsbotschaft analysieren
- In die Schuhe des Kränkers schlüpfen
- Kränkungen als „Lehren“ nützen
- Eigene Kränkungsmuster durchbrechen
- Perspektivenwechsel
- Loslassen
- Verzeihen

Chancen der Kränkung

- Konstruktive Bewältigung, Kompensation
- Persönlichkeitsbildung
- Erkennen der eigenen Schwachstellen
- Menschenkenntnis
- Ausstattung der Gefühlswelt
(Dick- und Dünnhäutigkeit)
- Förderung der Empathie

A photograph of a path in a park during autumn. The path is covered in a thick layer of fallen yellow and orange leaves. The path leads through a line of trees with some yellowing foliage. In the background, there is a green lawn and a wooden bench on the right side. The sky is blue with some light clouds.

**„Vor Kränkungen ist fast
niemand gefeit -
gegen Lob aber kein Mensch
resistent“**



Vielen Dank für Ihr Interesse
und Ihre Zeit !