

The image features a vertical black line down the center. To the left, a woman's silhouette is shown in a dynamic, possibly dancing or expressive pose, wearing high-heeled boots. To the right, a man's silhouette is shown in a more somber or distressed pose, with his head buried in his hands. The background is a light gray.

# **Die destruktive Energie der Kränkung und ihre Rolle bei Beziehungsdelikten**

**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*

# 3-Phasenmodell der Kränkungsreaktion

## 1. Phase:

Starke Emotionen (Wut, Ohnmacht, Herzrasen)

## 2. Phase:

Verletzung, Gekränktsein

## 3. Phase:

Kränkungsbewältigung

*Manchmal geht die Kränkung in eine Verbitterungsstörung oder eine querulative Entwicklung über.*

# Wirkfaktoren einer Kränkung

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

# Kränkungsreaktionen

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



# Verwandte der Kränkung



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

*„Der Mensch ist das einzige Tier,  
das Destruktivität irrational  
einsetzt“*



Erich Fromm

*Erich Fromm, in:  
Anatomie der menschlichen Destruktivität (1973)*

# **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

# Kränkungen in der Lebensentwicklung

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



# 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)

# Ursachen und Erklärungsmodelle

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

# Hauptelemente des Narzissmus

- Egozentrik
- Eigensucht
- Empfindlichkeit
- Empathiemangel
- Entwertung





# Kränkungen als Ursache psychischer Störungen

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

***„Er starb an unheilbarer Kränkung“***

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

# WERTSCHÄTZUNG = WERT und SCHATZ

- Positive Bewertung eines anderen Menschen
- Basiert auf Achtsamkeit und Toleranz
- Beinhaltet Respekt und Anerkennung
- Menschenbild des liebes-/ lobesbedürftigen Wesens
- Setzt emotionale Kompetenz voraus
- Achtet stets die menschliche WÜRDE
- Erfordert Selbstwert – stärkt den Selbstwert


# Gelebte Wertschätzung

- Aufgeschlossenheit
- Sich einlassen
- Zuhören können
- Den Menschen ganzheitlich erfassen
- Gerechtigkeitsgefühl beachten
- Feedback-Kompetenz
- Soziale Kompetenz
- Wertschätzung einfordern

„Weniger werten und mehr wertschätzen  
führt zum Mehrwert für alle“ (Peter F. Keller)

# 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. Large, mature trees with thick trunks line the path, their leaves also showing autumn colors. The background shows a green lawn and a clear blue sky. The text is overlaid in white, bold font.

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



Vielen Dank für Ihr Interesse  
und Ihre Zeit !