

WEGE DES WUNDEN HERZENS

Kränkungen und ihre Wirkung

«Es ist leichter, eine Kränkung
zu rächen, als sie zu erTRAGEN»

~ Leo Tolstoi



INHALTSVERZEICHNIS

1. Grundlagen der IP
2. Kränkungen & Voraussetzungen
3. Gedanken & Gefühlswelt
4. Handlung & Dynamik
5. Ganzheitliche Betrachtungsweise
6. Beratung – Wege aus der Kränkung
7. Q & A

1. GRUNDLAGEN DER IP ¹

- Grundbedürfnis des Menschen:
Sich geliebt, bedeutend, fähig, zugehörig und sicher fühlen
Einen Wert/Platz in der Gemeinschaft haben
- Menschenbild
Der Mensch ist als soziales Wesen eng in seinem Umfeld (Beziehung zu anderen) eingebunden. Einzigartig und schöpferisch bildet sich er sich in jungen Jahren anhand von Erlebnissen eine Meinung, trifft Entscheidungen und steuert zielgerichtet als Einheit von Körper, Seele und Geist auf ein unbewusstes Ziel hin.
Die Konsequenz daraus ist, dass der Mensch als eine Einheit handelt und er somit für sein Denken, Fühlen und Handeln verantwortlich ist.
- Streben, um menschliches Minderwertigkeitsgefühl & Herausforderungen zu überwinden ²
- Lebensstil → Lebensbewegung

2. KRÄNKUNGEN

Impuls für Kränkungen:

- Mensch
- Situation
- aktuelles Befinden

Was sind Kränkungen?

- Reaktion auf ein Erlebnis, wodurch wir uns von einem anderen Menschen im Selbstwert verletzt fühlen
- Erschütterung der eigenen Grundwerte & Grundbedürfnisse.
- Wertung als Angriff auf eigene Persönlichkeit

Voraussetzungen für Kränkungen

- Vulnerabilität (Lebensgeschichte & Prägung)
- Persönlichkeitsentwicklung
- Eigene Bewältigungsstrategie
- Aktuelle Stressfaktoren
- Bedeutung beimessen
- Überempfindlich - Alles persönlich nehmen
- Persönlicher wunder Punkt
- Verantwortung abschieben

2.1 EBENE DER KRÄNKUNG

➤ Bewusste Ebene

ImPULS

Kränkung
Denken-Fühlen-Handeln

Resultat

➤ Unbewusste Ebene Archäologische Ebene

ImPULS

Kränkung
Denken-Fühlen-Handeln

Resultat

Finale Überzeugung
Denk- und Handlungsmuster
Sicherheit: Nähe/Distanz

Nicht gedecktes Bedürfnis

2.2 KRÄNKUNGEN

Tiefgehende Selbstwertverletzung in der Kindheit

- Bevorzugung eines Kindes
- Parentifizierung
Rollentausch – Eltern → Kind
Rollenverschiebung – Eltern → Kind wird elterliche Ansprechperson

Arten der Kränkung

- Kleine & grosse Kränkungen
- Unterschied:
Bedeutung, die einer Kränkung gegeben wird

3. GEDANKEN & GEFÜHLSWELT³

Grundgefühl «Liebe»

**Positives, sozial verbindendes Gefühl
Gemeinschaftsfördernd**

Liebe, Glück, Verbundenheit, Zufriedenheit,
Gleichwertigkeit, Geborgenheit, Sicherheit

➤ Positives Denken & Fühlen



Erfüllung menschlicher Grundbedürfnisse

- Stärkt den Selbstwert
- Zugehörigkeitsgefühl, Gemeinschaftsgefühl

Grundgefühl «Angst»

**Negatives, sozial trennendes Gefühl
Gemeinschaftsbelastend**

Wut, Schmerz, Aggression, Angst, Scham
Depression etc.

➤ Negatives Denken & Fühlen



Nicht gedeckte menschliche Grundbedürfnisse

- Mindert den Selbstwert
- Selbstzweifel → Minderwertigkeitsgefühl
- Geringes Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl
Ichbezogenheit

3.1 GEFÜHLE IN DER KRÄNKUNG

(Gefühle und ihre Ziele, Paul Rasmussen⁴)

Gefühl	Beschreibung	Zweck - Ziel des Gefühls
Wut	Hindernis-Beseitigungsgefühl	Steuert unsere Handlungsweise und führt zu Ergebnissen, wovon wir überzeugt sind, berechtigt dazu zu sein.
	Konstruktive Wut	Steuert eine Lösung für alle Beteiligten an (gemeinschaftsbezogen) Guter Umgang mit Selbstwertverletzung Sachlicher Blickwinkel → Was ist das Problem
	Wut in der Kränkung	Persönlichen Selbstwert sichern beinhaltet Fassungslosigkeit, Schuldzuweisung, Verachtung Distanzierung (emotionale Erkaltung) Die Bedrohung zerstören – Rache (Ichbezogen)
Schmerz	Warnsignal für Gefahr (subjektive) Bedrohung der eigenen Person	Sicherheit (Schutz) Aggression (gegen aussen & innen gerichtet)
Angst	Kampf-Gefühl oder Vorbereitung auf Gefahren	Antrieb mit der aktuellen Herausforderung umzugehen
Trauer	Gefühl des Verlustes	Bewusstsein über definitiven Verlust einer Sache oder Person
Scham	Persönliches Unzumutbarkeitsgefühl	Enthält das Bewusstsein einer inneren Verpflichtung

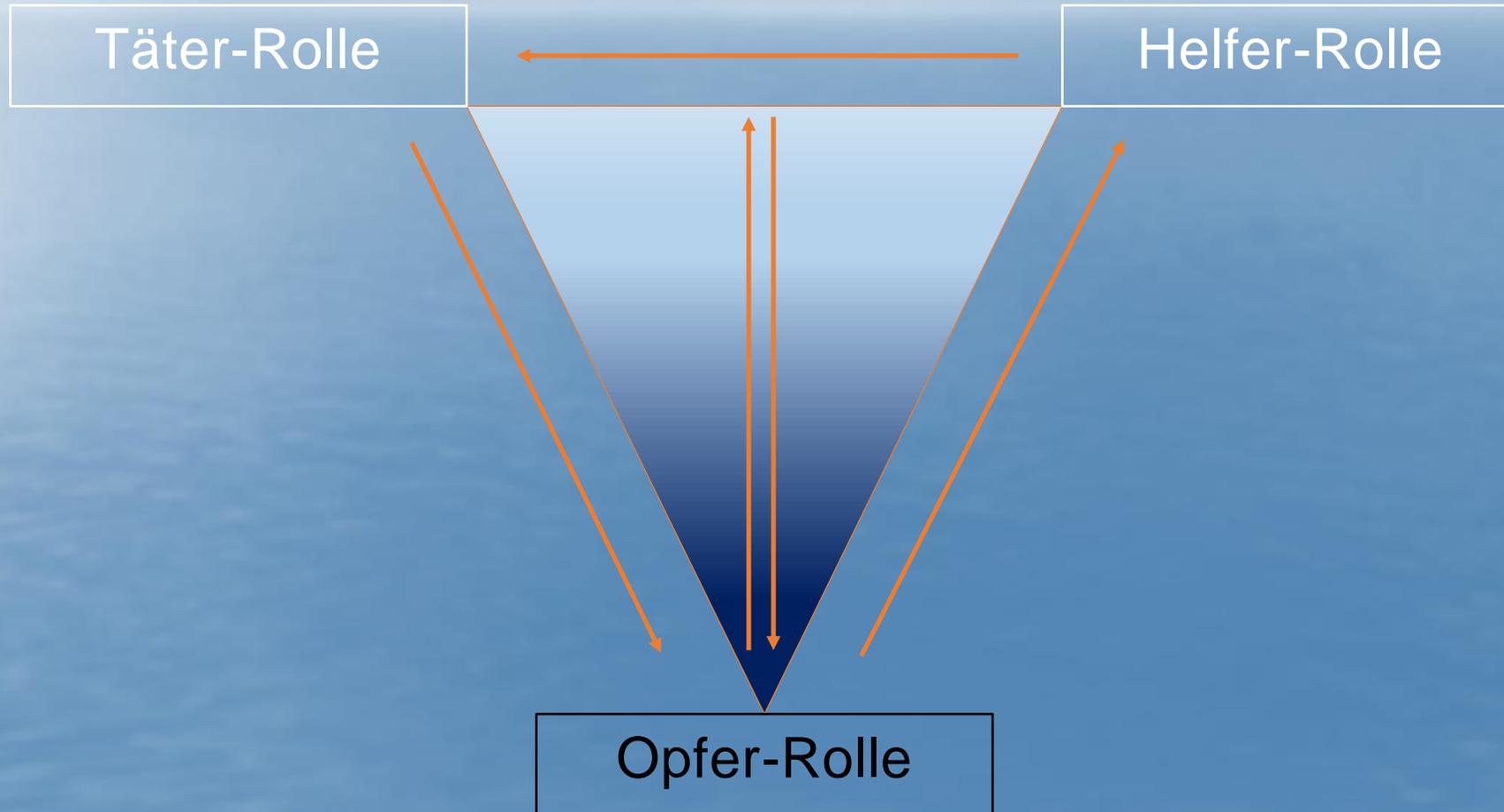
4. HANDLUNG & DYNAMIK

MERKMALE VON KRÄNKUNGEN (anhand Informationskette, Theo Schoenaker⁵)



Impuls	Mensch, Situation, aktuelles Befinden
Denken	Ausmass der Bedeutung Persönlich nehmen → Wertung als persönlicher Angriff Unbewusste Verknüpfung mit frühkindlicher Selbstwertverletzung Schuldzuweisung an andere, Ablehnung, Rachegedanken « Wer ist das Problem? Emotionale Sichtweise »
Fühlen	Selbstwertverletzung, Minderwertigkeitsgefühl Wut, Schmerz, Aggression, Angst, Trauer, Scham Ungerecht behandelt fühlen (Opferrolle)
Handeln	Überempfindliche, unangemessene Reaktion Opfer-Täterrolle Aggression / Rache, Zerstörung ⁶ Respektloser Umgang, Abwertung Kampf, Streit, Beziehungsabbruch/Trennung
Resultat	Wiederkehrende Konflikte, Trennungen Unfrieden & Unruhe im Leben Ganzheitliche Auswirkungen möglich

4.1 DRAMA-DREIECK⁷



5. GANZHEITLICHE BETRACHTUNGSWEISE ¹

- Die IP betrachtet den Menschen als eine Einheit (Körper, Seele Geist).
Alle körperlichen und psychischen Kräfte arbeiten im Zusammenspiel auf ein unbewusstes Ziel hin.
- Auswirkung einer Kränkung (psychosozialer Stress) im Körper:
Stress setzt den Körper in Alarmbereitschaft (Anspannung)
Schnelle Mobilisation aller verfügbaren Kräfte zur Überwindung der Situation
- Chronischer Stress kann zu psychosomatischen Beschwerden führen
(Verspannungen, diffusen Schmerzen/Auffälligkeiten, Schlafstörungen etc.)
- Selbstwertverletzungen schmerzen sehr.
Der Mensch weicht diesem Schmerz in der Tendenz aus
- Gelingt kein angemessener Umgang mit der ursprünglichen Selbstwertverletzung und der darin liegenden unbewussten, zielgerichteten Selbststeuerung, kann die Seele erkranken
- **Das Ziel des menschlichen Seelenlebens wird zum Dirigenten, causa Finalis, und reisst alles seelisch Bewegliche in den Strom des seelischen Geschehens hinein.
(Alfred Adler)**

6.1 IN DER BERATUNG

WEGE AUS DER KRÄNKUNG¹

VOM MINUS INS PLUS KOMMEN

Die Seele zieht an was sie liebt und was sie fürchtet.

Innere Denk- und Handlungsmuster sowie Verletzung ins Bewusstsein heben

- Lebensstil-Arbeit
- Rollenanalyse / Erwartungen⁸ an sich und andere
- Traumanalyse
- Was wäre wenn Frage – positiver Planbruch
- Konfliktverhalten, Kommunikation, Drama-Dreieck

Arbeit mit der inneren Verletzung, Akzeptanz, Weg des Verzeihens

- Trauma-Arbeit (evtl. mit Körperarbeit) / Arbeit mit innerem Kind
- Eigene Bedürfnisse sichern, besserer Umgang mit Gefühlen, Erwartungen mindern
- Wahlfreiheit erkennen / Unvollkommenheit annehmen
- Selbstverantwortung übernehmen, ableitend aus Selbststeuerung

6.2 IN DER BERATUNG

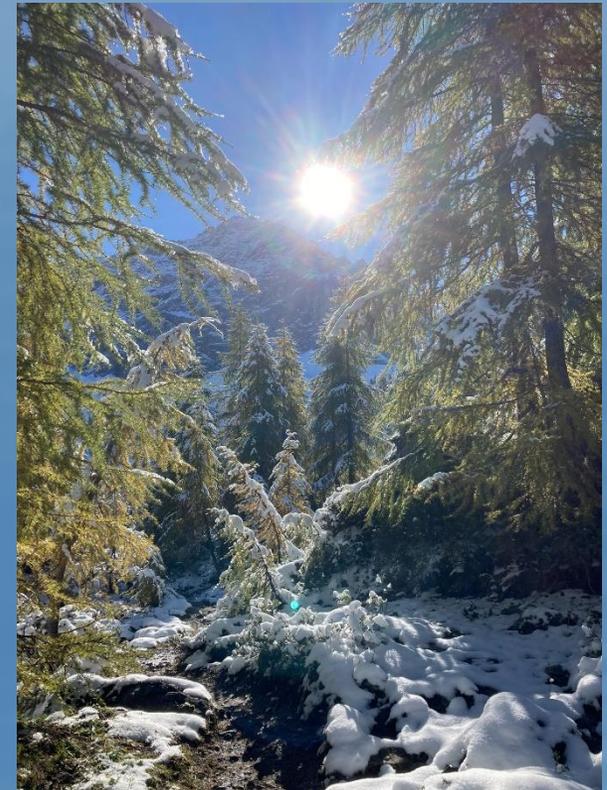
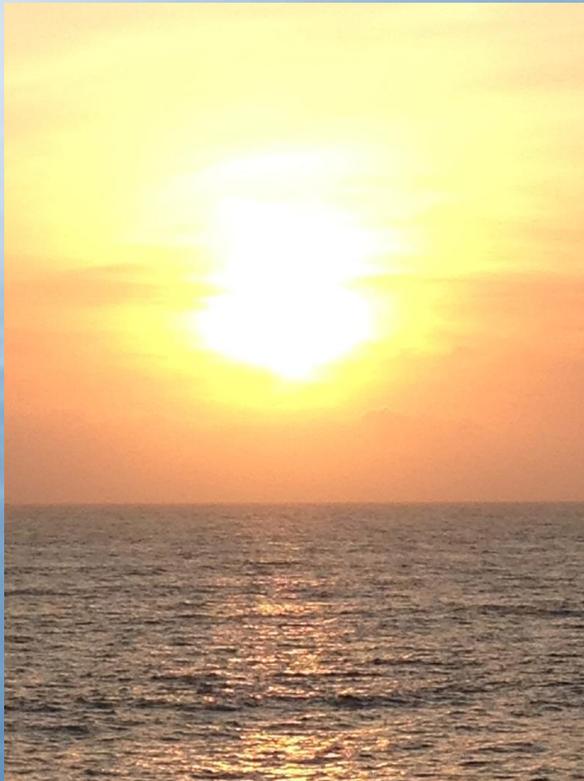
WEGE AUS DER KRÄNKUNG

ERMUTIGUNG & STÄRKUNG SELBSTWERT

- Ermutigung in der Beratung
- Ressourcen stärken mit diversen Tools – zB. Wachstumsbuch (Theo Schoenaker)⁹
- Positive Selbstgespräche / liebevollen Umgang mit sich trainieren¹⁰
- Atemübung mit allen 5. Sinnen
- Malaufgaben → besprechen & Ressourcen hervorheben
- Verwendung von Impact-Techniken
- Sicherheitsgefühl in Alltag einbinden mit:

6.3 IN DER BERATUNG WEGE AUS DER KRÄNKUNG

Safe Places



© Lili Gotter, Bali, Indonesien & Arosa, Schweiz

?

TAKE AWAY...



Wer loslässt, hat beide Hände frei

Ich wünsche Ihnen Mut...

- ... um die sonnigen Momente im Leben HERZhaft zu genießen und nicht zu hinterfragen
- ... um in Herz zu schauen und hinzuhören, sofern etwas anklingt und dabei Ihrem inneren Kind liebevoll die Hand zu reichen
- ... um diesen heilsamen Weg mit Ihren Klienten zu gehen, stets offen und neugierig zu bleiben, denn: es kann auch immer alles anders sein! Jeder hat seinen eigenen Blickwinkel...

QUELLENANGABEN

1. IP-Wissen & Methoden aus Studiums-Unterlagen & Literatur der Akademie für Individualpsychologie GmbH, Kloten (2018-2021)
2. Sinn des Lebens, Alfred Adler, S. 47-50 Anaconda Verlag, München (2008)
3. Angst und andere Gefühle – die Individualpsychologische Sicht, Theo Schoenaker, RDI-Verlag, Deutschland (2008)
4. The Quest to Feel Good, Paul Rasmussen, New York, Routledge Taylor & Francis Group (2010)
Übersetzt von Kathrin Matti, Akademie für Individualpsychologie GmbH, Kloten, 30.09.2019
5. Schmerzgrenze, Joachim Bauer, Karl Blessing Verlag, Deutschland (2011)
6. Steffen Raebicht, No more drama, BoD – Book on Demand GmbH, Deutschland (2021)
7. Das Leben selbst gestalten, Theo Schoenaker, S. 54, RDI Verlag (2011)
8. Wege zur inneren Freiheit, Erik Blumenthal, Peter Pollak Verlag (14. überarbeitete Ausgabe)
9. Theo Schoenaker, Das Leben selbst gestalten S. 238, RDI-Verlag (2011)
10. Theo Schoenaker, [Das Thema heute: Selbstgespräche \(youtube.com\)](#)
11. Zusätzliche Nachforschungen zum Thema Psychologie, Gefühle, Kränkungen:
Jürg Frick. Ich mag dich - du nervst mich. Hogrefe Verlag, Bern (2015)
Alfred Adler, Wozu leben wir?, Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main (2006)
Alfred Adler, Menschenkenntnisse, Anaconda Verlag, München (2008)
[Lexikon der Psychologie – PSYLEX](#)
[Psychologie - Das gekränkte Ich \(deutschlandfunkkultur.de\)](#)
Bärbel Wardetzki, Ohrfeige für die Seele, dtv Verlagsgesellschaft mBH & Co. KG, Köln (2014)