



# Die Dynamik von Frustration und Kränkung (Teil 1)

*Auf dem Weg zu einem besseren Miteinander*

*Die Desensibilisierung, die wir in unserer Kultur in Bezug auf psychische Verletzungen erfahren, führt dazu, dass wir oft inadäquat reagieren, wenn wir selbst verletzt werden und dass wir uns meist nicht der Konsequenzen bewusst sind, die wir auslösen, wenn wir selbst kränken. Im Folgenden soll die Dynamik von Frustrationen und Kränkungen erläutert werden, wie sie automatisch abläuft, wenn sie nicht bewusst unterbrochen wird – eine Dynamik, deren Unterbrechung sowohl für die eigene Gesundheit und den persönlichen Erfolg als auch für den Unternehmenserfolg sehr wesentlich ist.*

**D**ie vertiefte Beschäftigung mit der Frage, „Warum tut jemand das, was er tut?“ und mit der Frage, „Was muss getan werden, um Unzufriedenheiten, Misserfolge, Probleme, Störungen, Konflikte oder Krankheiten von der psychischen Seite her aufzulösen bzw. zu heilen“, führte mich immer wieder auf den Kern: zu unerledigten Kränkungen und Frustrationen.

Die therapeutische Arbeit gewährt Einblicke in die Psyche von Menschen wie sie sonst wohl in keinem anderen Kontext möglich sind. So konnte ich in der jahrzehntelangen Arbeit in meiner psychotherapeutischen Praxis und während meiner Coachingtätigkeit und Führungskräfteentwicklung in der Industrie erkennen, dass Frustrationen und Kränkungen in ihrer Bedeutung für Beeinträchtigungen jeglicher Art – ganz gleich ob bei Wohlbefinden, Gesundheit, Erfolg oder sonstigen wünschenswerten Zuständen – nicht zu überbieten sind.

## **Unbewusstes Kränken – Verdrängen des Gekränktseins**

Meine Beratungsarbeit auf allen Hierarchieebenen in Organisationen bescherte mir zwei weitere wichtige Erfahrungen zu dem ganzen Kränkungsprozess: Viele Menschen sind sich gar nicht klar darüber, dass sie mit

einem bestimmten Verhalten Andere kränken bzw. merken nicht, wenn sie Andere gekränkt haben. Und viele Menschen verdrängen ihr eigenes Gekränktsein aus ihrem Bewusstsein und halten sich für „unempfindlich“, „kämpferprob“, „konfliktstark“ usw. und bringen ihre Rückenschmerzen, ihre Herzkreislauf-, ihre Magen-Darm-Beschwerden, ihre Allergien und was es sonst noch gibt, meist nicht in Verbindung mit ihren unerledigten Kränkungen.

## **Kränkungsgraduierungen**

Wer bei Kränkungen nur an offene Demütigungen, Ungerechtigkeiten, Diskriminierungen denkt, greift zu kurz. Solche großen Kränkungen sind, symbolisch ausgedrückt, wie Messerstiche oder Schussverletzungen. Es gibt aber noch die vielen kleinen Kränkungen, vergleichbar mit Boxhieben, Quetschungen, Schürfungen und Nadelstichen: Unfreundlichkeiten, Unhöflichkeiten, ironische Bemerkungen, so genannte witzige Anmerkungen, rüde Belehrungen, unachtsame Taktlosigkeiten usw.

Weil die alltäglichen Kränkungen oft als „normal“ erlebt werden, ist häufig das Bewusstsein für eine Kränkung nicht vorhanden. Doch ob bewusst oder unbewusst, bei jeder Kränkung entstehen im Gekränkten immer vier innere Energien:

1. Blockade,
2. Schmerz,
3. Aggression,
4. Scham.

Und es entstehen immer alle vier mit ihren jeweiligen Folgen.

## **1. Die Blockade**

Die Blockade können wir an dem Phänomen erkennen, dass uns hinterher, wenn die Situation vorbei ist, alle die wunderbaren Reaktionen einfallen, die wir hätten bringen können – die uns aber in der Situation selbst nicht eingefallen sind. In der Situation selbst



ist man wegen der Blockade nicht im Besitz aller Ressourcen, über die man normalerweise verfügt.

Diese Blockade wird durch „schlafende Hunde“ verursacht, d. h. durch unsere alten, unerledigten Frustrationen, die durch das Thema der gegenwärtigen Kränkung geweckt werden und nun ins Bewusstsein drängen wollen. Die Betonung liegt hier auf wollen, denn sie schaffen es nicht. Eine andere große Kraft, unsere organismische Tendenz zur Schmerzvermeidung, sorgt dafür, dass sie die Schwelle des Bewusstseins nicht überschreiten.

Das Ergebnis dieser Verdrängung ist eine Absenkung unserer psychischen Energie. Aus der Stressforschung wissen wir, dass sich bei Stress viele physiologische Parameter verändern. Manche steigen (z. B. Blutdruck), andere sinken (z. B. Verdauungstätigkeit), und es dauert dann einige Zeit, bis sich alles wieder normalisiert. Ist der Stress permanent, kommt es zur Chronifizierung der Entgleisung, d. h. zu Erkrankungen.

Die psychische Vitalenergie gehört zu denjenigen Parametern, die bei Stress (Kränkung) absinken. Kommt es zu häufigen Frustrationen, sinkt die psychische Vitalenergie chronisch auf ein tieferes Niveau mit Folgen für das Immunsystem und das generelle Lebensgefühl.

## 2. Der Schmerz

Jede Verletzung verursacht Schmerz – er ist das Warnsignal des Körpers. Er informiert uns, dass etwas für den Organismus Schädliches im Gange ist und stellt eine Handlungsaufforderung dar, die Schädigung abzustellen, den Schaden zu reparieren oder/und die Heilung einzuleiten.

Wir wissen von Indianerstämmen, die ihre Mitglieder in Bezug auf physischen Schmerz desensibilisieren. („Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“). Wird einem solchen Indianer ein Messer in den Bauch gestoßen, so spürt er zwar die Verletzung nicht, er wird aber trotzdem daran verbluten, wenn er nicht verarztet wird.

Ähnlich unterliegen wir in unserer abendländischen Sozialisation einer Desensibilisierung auf psychischer Ebene. Wir lernen, unsere Kränkungen nicht mehr richtig und vor allem nicht mehr schnell genug wahrzunehmen. Wir halten uns dann für unemp-

findlich oder kampferprobt, mit „dicker Haut“ ausgestattet oder „frustrationstolerant“, wir meinen, „Nehmerqualitäten“ zu haben oder „seelisch robust“ zu sein. *Doch das Ausschalten der Schmerzempfindung verhindert auch hier nicht die Folgen.*

Die Schmerzunterdrückung führt zu zwei möglichen Konsequenzen: Die eine richtet sich *gegen einen selbst* in Form von Neurosen aller Art (Ängste, Depressionen, Zwänge, Süchte). Die andere richtet sich *nach außen* und führt zu soziopathologischen Störungen, das geht von mangelnder Einfühlsamkeit über Mitleidlosigkeit bis hin zu Sadismus.

## 3. Die Aggression

Die aggressive Energie nimmt drei Richtungen:

### *Rache gegen den Kränker*

Die erste Richtung läuft gegen den Kränker. Eine Form ist die direkte Gegenaggression. Sie ist wegen der Blockade eher selten und im beruflichen Alltag aus Kalkül sogar sehr selten. Dann geht die aggressive Energie unweigerlich in die Rache. Diese beginnt damit, dass der Kränker innerlich abgewertet wird: „Diese dumme Tussy ...“ oder „... so ein Idiot“ oder „kann selbst nichts, aber macht den Mund auf“ usw.

Diese innere Abwertung reicht natürlich nicht. Es werden Verbündete in der Abwertung gesucht, indem man ein Abwertungsfeld um den Kränker herum schafft. Dabei will man natürlich nichts Positives hören und kommunizieren, es werden nur Negativerlebnisse und -bewertungen gesammelt und kommuniziert.

Das genügt meist auch noch nicht. Die Rache geht weiter, wenn der Kränker später etwas von einem möchte. Es kommt nun darauf an, in welcher Beziehung man zueinander steht. Ist der Kränker z. B. der Chef, dann wird natürlich nicht offen verweigert. Da gibt es die tausendvielfältigen Wege, wie man verhindern kann, dass er das kriegt, was er möchte. Da wird missverstanden, „versandelt“, vergessen, ein Aktionismus entwickelt, der zu nichts führt, es werden blockierende Konflikte produziert, Nebenkriegsschauplätze eröffnet usw.

Im privaten Bereich sind die Racheaktionen so vielfältig wie es negative menschliche Handlungen gibt.



### *Aggression gegen unbeteiligte Schwächere*

Eine zweite Richtung der aggressiven Energie geht gegen Unbeteiligte und dabei immer gegen Schwächere bzw. hierarchisch Niedrigere – nie gegen Stärkere oder in der Hierarchie nach oben.

Das verschobene Rachebedürfnis bleibt dabei nicht auf das Lebensfeld beschränkt, in dem die Kränkung passiert ist. So kann z. B. eine Kränkung im Arbeitsumfeld dazu führen, dass man daheim dem Partner oder Kind rüde über den Mund fährt.

Außerdem kann dieses verschobene Rachemotiv auch ein „schlafender Hund“ werden, wenn sich zur gegenwärtigen Zeit keine Möglichkeit ergibt, die aggressive Energie loszuwerden. Dann verschiebt es sich auf einen späteren Zeitpunkt, um bei „passender“ Gelegenheit zuzuschlagen.

### *Aggression gegen sich selbst*

Eine dritte Richtung der aggressiven Energie geht gegen sich selbst. Die aggressive Energie, die eigentlich nach außen will, kehrt innerhalb der Ich-Grenze um. Die Auswirkungen sind unterschiedlichster Art und reichen von chronischer Müdigkeit und Leistungsstörungen über Depressionen bis zu manifesten somatischen Erkrankungen und Unfällen. Bei Unfällen richtet sich die aggressive Energie gegen die eigene Aufmerksamkeit. Was betroffen wird, ist also ganz von der individuellen Disposition abhängig.

In welchem Ausmaß die aggressiven Energien die eine oder andere Richtung nehmen, ist individuell sehr unterschiedlich. Normalerweise hat jeder Mensch eine bevorzugte Richtung – und es fließt eher weniger Energie in die anderen Richtungen. Trotzdem kann die eine oder andere Kränkung dazu führen, dass die Energie plötzlich eine andere Richtung nimmt.

### **4. Die Scham**

Jede Kränkung stellt eine Verletzung des Respekts dar und beschämt damit den Selbstwert. In Asien nennt man das „jemandem das Gesicht nehmen“. Wir erleben das Schamgefühl häufig nur dann bewusst, wenn ein anderer Zeuge der Kränkung wird. Ein Tadel, eine Herabsetzung vor Anderen

wird fast immer als Schande erlebt – und sichert dem Täter Rache, auch wenn dies auf den ersten Blick nicht erkennbar sein mag. Da in unserer Kultur der Scham wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird, ist sie häufig verdeckt durch die Aggression. Das heißt, bei uns ist der Ärger erlaubt, während die Scham tabuisiert ist. Die unbewusste Scham zeitigt jedoch eine Reihe von Konsequenzen: Das Selbstwertgefühl ist angegriffen und es wird unbewusst versucht, sich zu sichern. Das kann zu arrogantem Verhalten führen (*Arroganz ist immer Ausdruck von nicht verarbeiteten Kränkungen*), zu einer Einschränkung der Offenheit, sich auf Neues einzulassen (das Alte ist sicherer), zu einer Unterdrückung der eigenen Kreativität und Lernbereitschaft (Fehler müssen vermieden werden).

Die grundsätzliche Motivationshaltung entwickelt sich zur „Misserfolgsvermeidung“ anstatt zur „Erfolgserwartung“ – mit einschneidenden Konsequenzen für das eigene Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Bei Erfolgserwartung schüttet der Körper vermehrt Endorphine aus und erhöht damit Glücksgefühl, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit. Die innere Haltung der Misserfolgsvermeidung verursacht dagegen Anspannung und eventuell sogar Angst und führt letztlich zu Belastungsreaktionen und Motivationseinbrüchen.

### **Ausblick: Auswege aus der Dynamik der Kränkung**

Die Dynamik-Theorie entstand während der Arbeit an den beschriebenen Folgen. In der therapeutischen Praxis waren das Depressionen, Ängste, Beziehungsschwierigkeiten, berufliche Misserfolge sowie psychosomatische Erkrankungen. In Organisationen waren es hohe Krankenstände, Teamkonflikte, Mobbing, Qualitätsprobleme, ineffiziente Arbeitsprozesse. Das Auflösen der jeweiligen Probleme war immer verbunden mit dem Erkennen und der Unterbrechung der Dynamik sowie der Erledigung wichtiger unerledigter Kränkungen. Dazu mehr im nächsten Heft.\*

Dr. Evelyn Kroschel-Lobodda,  
Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Coach,  
München

\* Teil 2 folgt in BZB 7–8/2006.