

Österreichische Pastoraltagung 2026
Bildungszentrum St. Virgil, 09.01.26

The image features a vertical black line that divides the frame. On the left side, there is a black silhouette of a woman sitting on the floor with her legs crossed, wearing high-heeled shoes. On the right side, there is a black silhouette of a man sitting on the floor with his head buried in his hands, suggesting distress or despair. The background is a light gray color.

**„Verstehen, warum Menschen
verletzt und verletzend werden“**

Reinhard Haller

Psychische Traumatisierung

Unter einem psychischen Trauma versteht man eine seelische Verletzung oder eine starke psychische Erschütterung, die durch ein extrem belastendes Ereignis hervorgerufen wird. Dazu gehören zum Beispiel Naturkatastrophen, schwere Unfälle, Vergewaltigungen, Terroranschläge, Kriegserlebnisse oder Entführungen.

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

Psychische Traumatisierung

- 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

Tiefenpsychologisch handelt es sich immer um Liebesentzug und fehlende Positivresonanz

Formen der Kränkungen

- Nichtbeachtung, Missachtung
- Entwerten und Beschämen
- Diffamieren, Beleidigen, Kränken
- Ironie, Zynismus, Sarkasmus,
- Demonstrierte Unzufriedenheit
- Destruktives Schweigen

Maßgebend ist immer die fehlende Positivresonanz !!!

Verwandte der Kränkung



- **Beleidigung**
- **Diffamierung**
- **Beschämung**
- **Demütigung**
- **Verbitterung**
- **Mobbing**

Mobbing = organisiertes Kränken

= Psychoterror, Machtmissbrauch

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

„Hitliste“ beliebtester Mobbinghandlungen

1. Hinter dem Rücken schlecht sprechen
2. Abwertende Blicke und Gesten
3. Emotionale Kontaktverweigerung
4. Destruktive Kritik der Arbeitsleistung
5. Ständig ins Wort fallen und Wortabschneiden
6. Lächerlich machen
7. Vorenthalten wichtiger Informationen
8. Anschreien und laut schimpfen
9. Unterstellung psychische Störungen
10. Ausschluss von Teamgesprächen
11. Keine oder sinnlose Arbeitsaufgaben
12. Kritik der religiösen oder politischen Einstellung

Die „vier apokalyptischen Reiter“ nach John Gottman (ab 1995)

- **Kritik**: Gemeint ist destruktive Kritik
- **Geringschätzung und Verachtung**: Sarkasmus, Zynismus, Verhöhnung und Respektlosigkeit als gefährlichste Apokalyptiker
- **Rechtfertigung**: Kritik u. Verachtung als Beschuldigung des Partners.
- **Mauern**: Schweigen und Rückzug bedeuten das Ende der Kommunikation. Gleichzeitig wird Verachtung zum Ausdruck gebracht.

Später wurde von andern Psychologen und Therapeuten ein 5. Reiter eingeführt: **Die Demonstration von Macht**

Vielfältigkeit des Schweigens

- Mannigfaches und schillerndes Phänomen
- „vielsagend, einfühlsam, eisern, verlegen, beredet...“
- Phantasieanregend (positiv und negativ)
- Ursache vieler psychischer Störungen
- Hauptproblem in Beziehungen
- Ausdruck des Kränkens und Gekränktseins
- Machtinstrument ersten Ranges
- Intensivste Form der Kommunikation
- Schweigen kann toxisch sein

***„gehemmt-aggressive Stummheit“, „zerbeißendes Schweigen“,
„Terror des Schweigens“ (Thomas Bernhard)***

Kränkungen in der Lebensentwicklung

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



Kränkungen als Ursachen psychischer Störungen

- **Enttäuschung und Frustration**
- **Verunsicherung und Selbstwertzweifel**
- **Psychosomatische Leiden**
- **Burnout / psychische Erschöpfung**
- **Depressivität**
- **Alkohol-, Medikamenten-, Drogenmissbrauch**
- **Resignation und Verbitterung**
- **Innere Kündigung**

Empathie(Einfühlungsvermögen)

= Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitszüge einer anderen Person - ihr Inneres - zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden.

„Ich kann fühlen, wie Du fühlst“

Hauptelemente des Narzissmus

- Egozentrik
- Eigensucht
- Empfindlichkeit
- Empathiemangel
- Entwertung



Chancen der Kränkungen

- **Konstruktive Bewältigung**
- **Kompensation**
- **Erkennen der eigenen Schwachstellen**
- **Menschenkenntnis**
- **Ausstattung der Gefühlswelt**
- **Förderung der Empathie**
- **Persönlichkeitsbildung**

„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

Vor Kränkungen ist niemand gefeit

- gegen Wertschätzung aber kein Mensch resistent



Wertschätzungspyramide

Liebe

Vertrauen

Wertschätzung

Anerkennung / Lob

Respekt / Achtung

Toleranz / Akzeptanz

Achtsamkeit: „hier u. jetzt“

Aufmerksamkeit / Beachtung

Psychologie des Lobens

- Intensiver Ausdruck der Wertschätzung
- Mensch als liebes-/ lobesbedürftiges Wesen
- Verstärker ersten Ranges
- Richtiges und falsches Lob
- Inflationäres Lob
- Erpresserisches Lob
- Lob als Krankmacher (Burnout)
- Lobens-Hemmung

Lob soll individuell, originell, authentisch sein

Gelebte Wertschätzung

- Aufgeschlossen und tolerant sein
- Sich zuwenden und einlassen
- Empathisch sein
- Zuhören können
- Gerechtigkeitsgefühl beachten
- Den Menschen ganzheitlich erfassen
- Konstruktive Feed-backs geben
- Soziale Kompetenz beweisen
- Wertschätzung einfordern

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

**Vielen Dank für
Ihre Zeit und
Ihr Interesse!**

