

„Eigene Bewertung macht's“

Gesundheitsvorträge für Senioren – „Nimm's nicht persönlich“

RN 2 13.10.2017

Hirschberg-Leutershausen. (aste)

Eine flapsige Bemerkung, und schon ist es passiert: Man fühlt sich verletzt. Doch wie jetzt reagieren? „Nimm's nicht persönlich!“, lautete das Thema zum Auftakt einer



Reihe von Gesundheitsvorträgen in Kooperation von VHS, AWO Leutershausen und Gemeinde. Diese ist zwar für Senioren konzipiert, aber auch jüngere Semester sind dazu eingeladen.

Für seine spannenden psychologischen Vorträge in dieser Reihe bekannt ist Referent Wolfgang Hübner (Foto: Dorn), Systemischer Berater und Heilpraktiker aus Mannheim, der sich diesmal mit einem weit verbreiteten Phänomen beschäftigt: Man hat etwas in den falschen Hals gekriegt. Und das nagt nun an einem. Das Wichtigste vorweg: Der weitaus größte Teil aller Kränkungen geschieht völlig unbeabsichtigt. Nicht immer ist das, was der andere sagt, auch das, was man hört oder reininterpretiert.

Eine „Kränkung“ besteht formal aus einem Auslöser am Anfang und einer Reaktion am Ende. Dazwischen aber passiert etwas sehr Individuelles: eine Bewertung. Das ist genau der Punkt, an dem man ansetzen kann. Denn je nachdem, wie man eine Sache bewertet, entstehen ganz andere Gefühle. Eine Kränkung löst im Körper eine Art Stressreaktion aus. Die vermeintliche „Bedrohung“ setzt eine Alarmreaktion in Gang, die erst einmal alle Gehirnhälften außer Kraft setzt, die womöglich eine kreative schlagfertige Antwort liefern könnten.

Das erklärt auch, warum einem meist erst später einfällt, was man in der Situation hätte sagen sollen. Das Beste ist dann, erst einmal Zeit zu gewinnen. Beispielsweise indem man sagt: „Da muss ich jetzt erst mal drüber nachdenken.“

Manchmal hilft es auch, den „Angreifer“ zu bitten, seine Aussage zu konkretisieren. Vielleicht kann man so sogar etwas Konstruktives aus der Kritik mitnehmen. Auch durch achtsames Atmen lässt sich das erste spontane Stresslevel senken. In dem Moment, in dem es gelingt, die Sache mit Humor zu betrachten, entsteht viel weniger Stress.

„Man darf sein eigenes Wohlbefinden nicht vom Verhalten einer anderen Person abhängig machen“, erklärt Hübner. Wobei es immer darauf ankommt, wie wichtig einem die andere Person ist. „Personen, zu denen man keine Beziehung hat, können einen auch nicht verletzen“, sagt Hübner. Umso mehr dafür die, deren Meinung einem wichtig ist oder von denen man abhängig ist, wie beispielsweise der Arbeitgeber. Dann lässt man sich einiges mehr gefallen und leidet entsprechend intensiver unter Kritik.

Je stärker aber das eigene Selbstwertgefühl ist, desto weniger ist man von der Meinung anderer abhängig. „Sein Selbstwertgefühl zu verbessern, macht ganz allgemein immun gegen Kränkungen“, sagt Hübner. Wie empfindlich man reagiert, hängt auch von der seelischen und körperlichen Verfassung ab. Befindet sich der Organismus sowieso schon im Stress, kann es schnell passieren, dass man viel stärker reagiert, als es die Situation eigentlich erfordert.

Weiter spielt eine Rolle, ob man dezent am Rande oder vor aller Augen kritisiert wurde. Auch Erfahrungen aus der Vergangenheit können mitspielen. Jeder Mensch hat seinen „wunden Punkt“. Manchmal reicht schon ein bestimmter Tonfall, eine bestimmte Körperhaltung, um eine gefühlte Bedrohung auszulösen. Es lohnt sich also, sich auch einmal selbst zu hinterfragen. „Worauf reagiere ich schon grundsätzlich empfindlich?“ Und: „Was erwarte ich von anderen?“ Manchmal muss man die Dinge auch einfach so stehen lassen und stattdessen an der eigenen Bewertung der Sache arbeiten.