



Rainer Fincke & Ulla Peffermann-Fincke

Die Kunst, sich (nicht) verletzen zu lassen

★★★★

Ill. von Mascha Greune

Vier-Türme-Verlag 2018 · 158 Seiten · 18.00

978-3-7365-0154-6

Der Titel ist so widersprüchlich wie das Leben selbst. Wer möchte das nicht, nicht mehr verletzt sein? Man kann tatsächlich etwas dagegen tun, zumindest nicht mehr so oft verletzt zu sein, auch wenn wohl niemand ganz um Kränkungen, Verletzungen und Mobbing herumkommt. Dann aber kann man immer noch anders damit umgehen, als es offenbar bisher der Fall war.

Diese Kränkungen kommen nämlich nicht nur von außen, wie wir oft selbst das Gefühl haben: Da sagt jemand etwas oder behandelt uns so, dass wir uns ganz einfach verletzt fühlen müssen. Vielmehr haben diese Verletzungen mit unserem subjektiven Selbstgefühl zu tun. Das Autorenpaar, das auch im wirklichen Leben ein Paar ist und dank vielfältiger seelsorgerischer Ausbildungen auch entsprechende Kurse leitet und Erfahrungen mit Menschen aller Altersgruppen und in allen Lebensphasen hat, macht deutlich, dass eine richtige Selbstwahrnehmung die Voraussetzung ist, mit Verletzungen aktiv umzugehen. Wir sollen (und wollen!) also keine Opfer mehr sein, sondern Gestalter unseres Lebens, und das kann man demnach letztlich auch in Situationen, in denen man sich ohnmächtig fühlt. Ich fand das nachvollziehbar und sogar tröstlich und Mut machend.

Ein Instrument, sich selber besser kennen zu lernen und richtig einzuschätzen, ist das Enneagramm, eine Typenlehre, die – ganz grob gesagt – die Menschen in Kopf-, Herz- oder Bauchtypen einteilt und Zusammenhänge zeigt, die einem helfen, sich selber auf die Schliche zu kommen und seine Schwachstellen und Empfindlichkeiten zu erkennen. Und das vor allem deutlich macht, dass bestimmte Schwachstellen mit wieder anderen Stärken zusammenhängen!

Viele Kränkungen entstehen auch erst durch unsere Interpretation; demzufolge kann man die betreffende Situation auch ganz anders interpretieren.



Aktiv mit Verletzungen umzugehen kann auch „love it, change it, leave it“ bedeuten, also nicht tatenlos rumjammern, sondern entweder sich mit der Situation anfreunden, sie ändern oder eben sich selbst aus der Situation rausziehen.

Trotz alledem: Wir wollen verletzlich bleiben, denn nur wer verletzlich ist, kann lieben und geliebt werden. Wenn uns nichts und niemand mehr was anhaben kann, dann sind wir so abgehärtet und abgeschottet, dass uns auch nichts Positives mehr erreichen kann.

Das Buch wäre wohl kaum im Vier-Türme-Verlag erschienen, wenn es nicht auch einen christlichen Hintergrund hätte. Zum Glück nicht dogmatisch, nicht konfessionell gebunden, sondern es heißt immer wieder: Prüfen Sie, was für Sie stimmig ist.

Hilfen können auch Gespräche sein, das Schreiben – also Führen eines Tagebuchs oder das Schreiben von Briefen –, Gespräche sowieso. Auch ein Lebensmotto zu entwickeln, das u.U. ein anderes, bisher nicht eingestandenes, ja nicht einmal bewusstes Lebensmotto ablöst, kann helfen, wie auch Symbole und Bilder und die Kraft der Vergebung.

Ich konnte (fast) alles gut nachvollziehen, habe genug gefunden, was für mich stimmig ist und will nun nicht gerade behaupten, dass ich auf die nächste Kränkung geradezu ungeduldig warte, um damit ganz anders umzugehen als bisher, fühle mich aber dennoch gewappneter. Das ist schon ganz schön viel. – Übrigens, ein bisschen Humor ist auch durchaus hilfreich!