

# «Gut durchatmen kann helfen»

Jeder ist mal eine beleidigte Leberwurst. Sexualtherapeutin **Patricia Matt** erklärt, wie Frauen und Männer mit Kränkungen umgehen können, damit sie keine Freundschafts- und Liebesbeziehungen aufs Spiel setzen.

JANINE KÖPFLI

*Frau Matt, es gibt Tage, da nimmt man alles persönlich. Wenn jemand kritisiert, fühlen wir uns gekränkt und gedemütigt. Wir sind eingeschnappt und sinnen vielleicht sogar nach Rache. Warum reagieren wir überhaupt auf Kränkungen?*

**Patricia Matt:** Hinter einer Kränkung stehen meist Verletzungen, die mit unserer persönlichen Geschichte und mit unserem Selbstwert zu tun haben. Meist betrifft das, was uns kränkt, Themen, die uns am Herzen liegen. Diese Selbstwertverletzungen berühren einen wunden Punkt in uns, der uns in diesem Moment meist nicht bewusst ist. Anhand einer Aussage des anderen, die wir als Kritik oder Zurückweisung erleben, wird dieser wunde Punkt in uns wahrnehmbar. Wenn wir anspruchsvoll sind und es funktioniert nicht und wir bekommen es von aussen bestätigt, kann uns das kränken. Oder der andere bekommt den Arbeitsplatz und nicht ich, die Kränkung bestätigt den Glauben «ich bin nicht gut genug».

## Jede Kränkung schwächt unser Selbstwertgefühl.

*Wer eingeschnappt ist, spricht nicht gerne darüber.*

**Patricia Matt:** Das ist richtig. Viele Menschen übergehen es, den Schmerz auszudrücken und zu sagen, dass sie eine Aussage verletzt hat. Sie reagieren entweder mit einem Gegenangriff, einer Gegenkritik oder sie verschliessen sich, ziehen sich zurück.

*Was kann eine Person machen, die sich ständig kritisiert fühlt?*

**Patricia Matt:** Die Antwort auf diese Frage ist individuell und komplex. Jede Kränkung schwächt unser Selbstwertgefühl. Wir nehmen alles persönlich und stürzen in einem negativen Teufelskreis ab. Im Kern geht es darum zu verstehen, was mein wunder Punkt ist und was dazu führt, dass ich mich schwach und verletzlich fühle.

*Es geht also vor allem um Selbstwertgefühl?*

**Patricia Matt:** Ja, darum, es aufzubauen. Wenn sich jemand gerade im Strudel befindet und den Eindruck hat, alle seien gegen ihn, braucht es erst einmal Abstand. Die Reflexion darüber, wie hat das, was der andere sagt, mit mir zu tun, was gehört zum anderen und was ist sachbezogen. Man kann auch Aussagen anderer als Feedback oder Anregungen nehmen, die es uns ermöglichen, unsere Selbstwertgefühle zu stärken.

*Was kann man tun, um sich weniger gekränkt zu fühlen, vor allem in einer Beziehung?*

**Patricia Matt:** Kränkungen lassen sich nicht aus der Welt schaffen. Es gibt kleine Kränkungen, wie beispielsweise mangelnde Achtsamkeit im Umgang miteinander, oder grosse Kränkungen wie beispielsweise Fremdgehen oder Mobbing. Grosse Kränkungen können zu Beziehungsabbruch oder auch zu Rachehandlungen bis hin zu Mord oder auf der gesellschaftlichen Ebene zu Kriegen führen. Auch wenn Kränkungen immer wieder geschehen, ist es möglich, neue Lösungen zu finden, anders damit umzugehen. Eine Kränkung wird vom Körper wie eine Schreckreaktion erlebt. Der Körper reagiert dann mit Atem anhalten, Muskelverspannung und Erstarren. Bei kleinen Kränkungen ist es wichtig, gut durchzuatmen und bewusst wahrzunehmen, was geschieht. Es kann darum gehen, dass man den Schmerz bewusst spürt und sich Zeit nimmt zum Reflektieren und Ordnen.

*Kann der Partner helfen?*

**Patricia Matt:** Der Partner kann alte Wunden nicht heilen. Es braucht eine hohe Achtsamkeit und Wertschätzung des Partners im Umgang mit Verletzungen des anderen, damit in einer Beziehung – sei es privat oder beruflich – ein Klima geschaffen wird, welches Heilungsprozesse unterstützt. Wut, Vorwürfe und Anklagen helfen nicht, Probleme zu lösen. Kann ich für mich selbst und für den anderen Verständnis aufbringen und die Situation klären? Gelingt es, kleine Kränkungen miteinander zu be-



Patricia Matt über den Umgang mit Kränkungen: «Wut, Vorwürfe und Anklagen helfen nicht, Probleme zu lösen.»

reinen, so werden die eigene Persönlichkeit und die Beziehung miteinander gestärkt. Es wird ein neuer Boden für einen lebendigen, lustvollen Austausch geschaffen. Kränkungen über längere Zeit führen zu Verbitterung und Beziehungsabbruch.

*Gibt es Notfallübungen, die man anwenden kann, wenn man spürt, dass aufgrund einer Kränkung Wut in einem aufsteigt?*

**Patricia Matt:** Situativ kann es hilfreich sein, erst einmal gut durchzuatmen oder ganz auszuatmen und erst einmal auf Distanz zu gehen und überschießende Gefühle dem anderen gegenüber nicht gleich auszudrücken und eine Tätigkeit zu finden, um Dampf abzulassen. Der Körper braucht Möglichkeiten, emotional zu entladen, beispielsweise beim Sport, Holz hacken oder Fenster putzen. Nach

dem Dampf ablassen steht es an, darüber zu schlafen und eine Möglichkeit zu finden sich zu ordnen. Neben den Notfallübungen als kurzfristiges Entladen steht es an, mittelfristig und langfristig nachhaltige Lösungsstrategien zu entwickeln.

## Gemeinsam aufgearbeitete Kränkungen schaffen eine Offenheit

*Wie kann man sein Selbstwertgefühl stärken, damit einen Kränkungen nicht mehr verletzen können?*

**Patricia Matt:** In Liebes- und in Arbeitsbeziehungen sowie auch auf gesellschaftlicher Ebene werden immer wieder Kränkungen erlebt. Ein achtsamer, respektvoller, bewusster Umgang mit uns selbst und mit unseren Mitmenschen kann in kleinen Schritten heilsam wir-

ken. Und ein liebevolles Mitgefühl entwickeln für sich selbst und den anderen. Mitgefühl heisst, verstehen lernen, was ist bei mir und was ist beim anderen, um dann aus dieser Haltung heraus zielgerichtete Lösungsstrategien zu entwickeln. Es gibt bestimmte Verletzungen, die nur durch eine Beratung oder Therapie angegangen werden können, wie beispielsweise frühe Traumatisierungen. Diese kann helfen, rascher Ballast abzuwerfen.

*Gibt es Unterschiede, wie Männer und Frauen mit Kränkungen umgehen?*

**Patricia Matt:** Viele Frauen ziehen sich eher zurück, sie reagieren mit Selbstabwertung und Minderwertigkeitsgefühlen, gefolgt von einem Beziehungsabbruch. Viele Männer reagieren tendenziell aggressiv. Ihre Reaktionen sind nach aussen gerichtet anhand von Gegenangriffen, Vorwürfen oder massiver Gegenkritik. Männer wollen sich nicht so schnell «kleinkriegen lassen». Jedoch können beide Reaktionsarten von Frauen wie auch von Männern gelebt werden.

*Können Kränkungen auch einen positiven Aspekt haben?*

**Patricia Matt:** Sie können dabei helfen, das, was uns persönlich am Herzen liegt, zu verstehen und sich mit dem eigenen wunden Punkt zu versöhnen. Indem wir lernen, innerlich Frieden zu schliessen, schaffen wir einen Nährboden für einen sich entwickelnden, achtsamen, respektvollen und verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst. Diese Grundhaltung bildet die Basis für ein gesundes Selbstwertgefühl. Gemeinsam aufgearbeitete Kränkungen in Beziehungen schaffen eine grosse Offenheit. Sie stärken die Beziehung, die Nähe und das Verständnis füreinander.

Vortrag der Infra: «Kränkung – souverän und gelassen damit umgehen; Kränkungen verstehen und neue Wahlmöglichkeiten entdecken» mit Patricia Matt, 17. September, um 19.30 Uhr, in der Buchhandlung Omni, Eschen.

## Fast 90 Prozent haben Prüfung bestanden

**VADUZ.** Am Samstag, 30. August, hat das Ausländer- und Passamt die dritte Staatskundeprüfung im laufenden Jahr durchgeführt. Zur Prüfung für den Erhalt der Niederlassung sind 18 Personen angetreten. Davon haben 14 Teilnehmende (78 Prozent) die Prüfung erfolgreich absolviert. Von den 19 Personen, welche die Prüfung zum Erhalt der liechtensteinischen Staatsbürgerschaft ablegten, haben 17 Personen (89 Prozent) die Prüfung bestanden. Zwei Teilnehmerinnen und zwei Teilnehmer haben alle Fragen richtig beantwortet. Für den Erhalt der Niederlassungsbewilligung umfasst die Prüfung 21 Fragen mit jeweils drei Antwortmöglichkeiten. Der Test gilt als bestanden, wenn 14 Fragen richtig beantwortet sind. Für den Erhalt der liechtensteinischen Staatsbürgerschaft sind die Anforderungen höher; es müssen mindestens 18 von 27 Fragen mit jeweils vier Antwortmöglichkeiten richtig beantwortet werden.

Die nächste Staatskundeprüfung findet am Freitag, 14. November, um 13.30 Uhr statt. (ikr)

## Methodik auch für Feuerwehr wichtig

**VADUZ.** Am Samstag, 20. September, findet in Planken der Einführungskurs Methodik für Offiziersanwärter der Gemeinde- und Betriebsfeuerwehren statt. Unter der Leitung von Kurskommandant Peter Ospelt, Vaduz, werden die Teilnehmer in den Bereichen Methodik/Didaktik, Vortragstechnik und Lektionsgestaltung/Lektionsvorbereitung auf die Offizierslaufbahn vorbereitet. Ebenfalls dient der Kurs zur Überprüfung und Festigung der Sozial- und Eigenkompetenz. Der Kurs findet im Feuerwehrdepot Planken und in der näheren Umgebung statt. Das Kurskader und die Kursteilnehmer freuen sich über den Besuch von Zuschauern aus der Bevölkerung. (ikr)

## Guschg: Alpbetrieb und Käseverkauf

**SCHAAN.** Die Alpengenossenschaft Guschg, Schaan, möchte alle Verkehrsteilnehmer informieren, dass es aufgrund des Alpbetriebes am Samstag, 20. September, zwischen 10 und ca. 12.30 Uhr auf der Strecke Stachler-Steg-Triesenberg-Schlossstrasse-Fürst-Franz-Josef-Strasse-Landstrasse bis zum Loch in Schaan zu Verkehrsbehinderungen kommen kann. Es wird um Verständnis gebeten. Die Alpengenossenschaft Guschg verkauft bei dieser Gelegenheit ab 12 Uhr im Loch verschiedene Käseprodukte aus eigener Produktion. Ausserdem werden alle Besucher mit Speis und Trank bewirtet. Die Genossenschaft freut sich schon heute auf zahlreichen Besuch. (eing.)

## ERWACHSENENBILDUNG STEIN EGERTA

### Deutsch für Fremdsprachige

Zurzeit laufen die verschiedenen Deutschkurse an, die die Niveaus von A1 bis B2 abdecken. Die Kurse finden vormittags oder abends und neu auch an Samstagen statt. Ab Mitte Dezember können auch Prüfungen auf den Niveaus A1 bis B2 absolviert werden. Die Stein Egerta bietet diesen Herbst zwei A1-Kurse an, fünf A2-Kurse, drei B1-Kurse sowie zwei B2-Kurse an. Zudem je einen Kurs für Aussprache (ab A2) und Leichte Konversation (B1/B2). Informationen und den detaillierten Flyer über das Deutschkurspro-

gramm gibt es direkt bei der Erwachsenenbildung Stein Egerta.

### Italienischkurse

Italienisch für Fortgeschrittene B2/C1 (Kurs 511), Montagvormittag ab 9 Uhr im Alten Pfarrhaus Vaduz; Italienisch für Fortgeschrittene B2+ (Kurs 512), Dienstagvormittag ab 9 Uhr im Resch in Schaan; Italienisch für leicht Fortgeschrittene A1+ (Kurs 513), Dienstagnachmittag ab 14 Uhr im Alten Pfarrhaus in Vaduz; Italienisch für leicht Fortgeschrittene A2+ (Kurs 514), Mittwochvormittag ab 8.45 Uhr im Alten Pfarrhaus Vaduz; Italienisch für Fortgeschrittene B2/C1

(Kurs 515), Freitagvormittag ab 8.45 Uhr im Alten Pfarrhaus in Vaduz. Mit Voranmeldung.

### Russisch für Fortgeschrittene

In diesem Fortgeschrittenkurs (vorausgesetzt werden ca. 40 Lektionen) werden vorhandene Russischkenntnisse aufgefrischt und weiter ausgebaut. Kurs 530 unter der Leitung von Julia Buttgerer beginnt am Donnerstag, 18. September, um 18 Uhr und findet an zwölf Donnerstagabenden zu je eineinhalb Stunden im Schulzentrum Mühleholz 2 in Vaduz statt. Mit Voranmeldung.

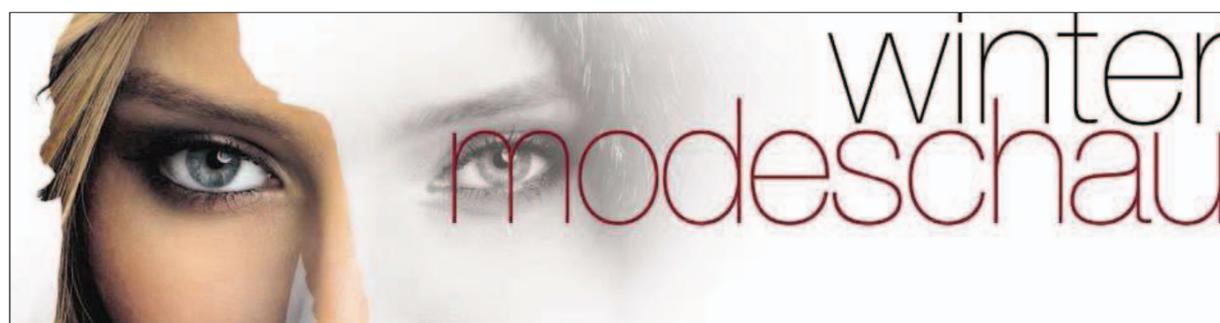
### Sprach-Kochkurs in Südligurien

In diesem Sprach-Kochkurs werden am Vormittag Küchenvokabeln gelernt, um damit auf dem Markt Zutaten zu besorgen, die in typisch ligurische Gerichte verwandelt werden. Am Nachmittag stehen der Besuch einer Kaffeerösterei oder einer Weinkellerei auf dem Programm. Voraussetzung sind elementarste Grundkenntnisse der italienischen Sprache. Der Sprach-Kochkurs mit der Nummer 517 unter der Leitung von Sarah Coppola-Weber beginnt am Sonntag, 5. Oktober, und dauert bis Sonntag, 12. Oktober.

### iPhone und iPad

In diesem Halbtageskurs lernen die Teilnehmenden den schnellen und sicheren Umgang mit iPhone und iPad. Neben dem Telefonieren (auch Videotelefonie und Skype) gehören auch Adress- und Terminverwaltung, Internet, iPod, Apps und viele weitere Funktionen zum Kursinhalt. Kurs 395 unter der Leitung von Claudio Jäger findet am Samstag, 27. September, von 8.30 bis 12 Uhr in der Kunstschule Liechtenstein in Nendeln statt. Mit Voranmeldung.

Erwachsenenbildung Stein Egerta, Schaan, Tel. +423 232 48 22, E-Mail: info@steinegerta.li



**Winter-Modeschau Wil:** 23. September 2014  
15.00 Uhr und 18.30 Uhr, Reservation 071 913 50 45

**Winter-Modeschau Arbon:** 26. September 2014  
15.00 Uhr und 18.30 Uhr, Reservation 071 447 30 60

BONSAVER

Arbon • Wil