



Online-Ausgabe

Der Schweizerische Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 52 52
www.beobachter.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften
UUpM: 373'000
Page Visits: 750'699

Online lesen

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

Wut Vorsicht, Explosionsgefahr!



Eine banale Bitte, ein gut gemeinter Rat oder eine berechnete Kritik – und schon explodieren wir mit fürchterlicher Lautstärke.

Ein falsches Wort, eine falsche Geste, und schon ist man auf 180. Warum wir manchmal so dünnhäutig sind – und wie wir uns ein dickeres Fell zulegen können.

Psychologie
, Kommunikation

Die Ehefrau: «Scha-atz, denkst du an die Einkäufe?» Der Arbeitskollege: «In deinem Exposé fehlen wichtige Eckdaten.» Die beste Freundin: «Besonders fair hast du dich nicht gerade verhalten.» Eine banale Bitte, ein gut gemeinter Rat oder eine berechnete Kritik – und schon explodieren wir mit fürchterlicher Lautstärke und zerstörerischer Wucht. Warum sind wir manchmal so empfindlich? «Dünnhäutigkeit hat immer etwas zu tun mit vermehrtem

Stress
, Überforderung und dem Gefühl, die eigene Sicherheit sei bedroht», sagt Christine Poppe, Chefärztin der Psychotherapiestation am Sanatorium Kilchberg. Der Dämon, der einem im Nacken sitzt

Ob und wie schnell man aus dem Gleichgewicht und aus der Fassung gerät, hänge von verschiedenen Faktoren ab: von den Erfahrungen etwa, die man im Laufe des Lebens gemacht hat, oder davon, wie gut man Stress bewältigen kann. Menschen beispielsweise, die sich als

Kind nicht geborgen fühlten, seien anfälliger für Dünnhäutigkeit, sagt Christine Poppe. Häufen sich die Stressfaktoren, fühlen sie sich schneller abgelehnt, allein gelassen und verunsichert – das Selbstwertgefühl



Online-Ausgabe

Der Schweizerische Beobachter
8021 Zürich
043/ 444 52 52
www.beobachter.ch

Medienart: Internet
Medientyp: Publikumszeitschriften
UUpM: 373'000
Page Visits: 750'699

[Online lesen](#)

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854

gerät bei ihnen rascher ins Wanken. Aber auch tiefe Verletzungen

oder ungeklärte Konflikte

können ein Grund sein. Dann nämlich, wenn uns ein bestimmtes Wort oder eine bestimmte Bemerkung zur Weissglut treibt – und zwar immer wieder. Wie ein Dämon, der im Nacken sitzt und flüstert: «Du bist nichts wert. Du genügst mal wieder nicht. Keiner achtet auf dich.»

Überempfindlich reagieren – das habe auch mit den wirtschaftlich harten Zeiten zu tun, die wir momentan erleben, sagt Christine Poppe. Viele haben

Angst

um ihren Job. Gleichzeitig wird von ihnen 150 Prozent Einsatz erwartet. Und sich selbst fordert man immer mehr ab, um die Stelle ja nicht zu verlieren. Man denkt nur noch über die Arbeit nach, vernachlässigt seine privaten Kontakte, setzt die

Beziehung

aufs Spiel – und irgendwann hat man Angst, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren. Dann kann einen schon die kleinste

Kritik

ins Taumeln bringen oder der kleinste Misserfolg.

Und wenn wir einen geliebten Menschen immer wieder zusammenstauchen, aus geringem Anlass und ohne wirklichen Grund – was ist dann? «Einen Grund gibt es immer, nur ist er nicht immer sofort ersichtlich», erklärt Bob Schneider vom Institut für emotionale Kompetenz in Bern. Tatsache sei: Menschen, die einem nahestehen, lösen eher starke

Emotionen

aus – positive wie negative. Oft stecken hinter den Überreaktionen aufgestaute, nicht geäusserte Bedürfnisse, Erwartungen und Frustrationen. Oder man fühlt sich durch die Ansprüche des Gegenübers überfordert und weiss keinen anderen Weg, damit umzugehen. Man fährt aus der Haut – und schämt sich hinterher, die Kontrolle über sich verloren zu haben.

Text: Vera Sohmer

Bild: Thinkstock Kollektion