Wenn Kritik besonders belastet

Gedankenflut – Alltagshilfen | Emotionale Empfindlichkeit, Selbstwert und Zurückweisungssensibilität

Eine beiläufige Bemerkung, eine Korrektur oder ein kritischer Blick können starke Gefühle auslösen. Entscheidend ist nicht nur, was gesagt wurde, sondern auch, wie eine Rückmeldung verstanden wird, welche Erfahrungen jemand mitbringt und wie belastet die Person gerade ist.

Was hinter einer starken Reaktion stecken kann

Kritik kann Scham, Angst, Ärger oder das Gefühl auslösen, nicht zu genügen. Bei manchen Menschen bleibt die Rückmeldung lange im Kopf, andere ziehen sich zurück, verteidigen sich impulsiv oder versuchen, Fehler um jeden Preis zu vermeiden. Die sichtbare Reaktion verrät nicht zuverlässig, wie die Person die Situation innerlich erlebt.

Zurückweisungssensibilität verstehen

Zurückweisungssensibilität beschreibt eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber tatsächlicher oder vermuteter Ablehnung. Schon mehrdeutige Aussagen können dann als Zurückweisung erlebt werden. Der häufig verwendete Begriff „Rejection Sensitive Dysphoria“ (RSD) ist keine eigenständige, offiziell anerkannte Diagnose. Nicht jede starke Reaktion auf Kritik ist Zurückweisungssensibilität.

Autismus, ADHS und individuelle Unterschiede

Bei ADHS können Schwierigkeiten der Emotionsregulation und impulsive Reaktionen eine Rolle spielen. Bei Autismus können unklare Erwartungen, unerwartete Änderungen, wörtliches Verstehen oder frühere soziale Missverständnisse Kritik besonders belastend machen. Auch Erfahrungen mit Mobbing, häufigen Korrekturen, Angst oder geringem Selbstwert können die Empfindlichkeit erhöhen. Diese Zusammenhänge sind möglich, aber keineswegs bei allen Menschen gleich.

Warum die Vorgeschichte wichtig ist

Wer oft gehört hat, „zu empfindlich“, „unaufmerksam“ oder „falsch“ zu sein, kann neue Rückmeldungen schneller als persönliche Abwertung einordnen. Auch Masking und der ständige Versuch, Erwartungen zu erfüllen, können die Angst vor Fehlern verstärken. Eine starke Reaktion entsteht daher manchmal aus vielen vorherigen Erfahrungen.

Kritik ist nicht gleich Ablehnung

Eine Rückmeldung zu einer Handlung ist nicht automatisch ein Urteil über den ganzen Menschen. Unter Stress fällt diese Unterscheidung jedoch schwerer. Hilfreich ist es, konkrete Beobachtungen zu benennen und gleichzeitig Zugehörigkeit und Wertschätzung deutlich zu machen.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Kritik verständlich und sicher gestalten

Fortsetzung | Hilfreiche Reaktionen und alltagstaugliche Strategien

Rückmeldungen konkret formulieren

Verhalten statt Person: „In dieser Aufgabe fehlen zwei Schritte“ statt „Du arbeitest immer schlampig“.
Ein Thema zur Zeit: Nicht mehrere Kritikpunkte sammeln und gleichzeitig ansprechen.
Klare Erwartungen: Beschreiben, was geändert werden soll und welche Unterstützung möglich ist.

Den richtigen Moment wählen

Kritik möglichst nicht vor anderen äußern. Bei erkennbarer Überforderung zunächst beruhigen lassen und die Rückmeldung später besprechen. Vorher ankündigen, worum es geht, und nachfragen, ob die Person gerade aufnahmefähig ist. Auch schriftliche Rückmeldungen können hilfreich sein.

Gefühle anerkennen, ohne alles zu bestätigen

Sätze wie „Ich sehe, dass dich das sehr getroffen hat“ nehmen die Reaktion ernst. Das bedeutet nicht, dass jede Interpretation zutreffen muss. Gemeinsam kann später geklärt werden, was tatsächlich gesagt wurde, was angekommen ist und was anders gemeint war.

Was Betroffene selbst ausprobieren können

Sortieren: „Was wurde konkret gesagt und was habe ich daraus geschlossen?“
Zeit gewinnen: „Ich brauche kurz Pause, bevor wir weiterreden.“
Nachfragen: „Meinst du die Aufgabe oder mich als Person?“
Entlasten: Gedanken aufschreiben oder mit einer vertrauten Person besprechen. Nicht jede Strategie passt zu jeder Person.

Was eher nicht hilft

Aussagen wie „Stell dich nicht so an“, öffentliche Bloßstellung, Ironie und pauschale Urteile verstärken häufig die Belastung. Auch sofortige Rechtfertigungsforderungen können die Situation verschärfen. Grenzen und notwendige Rückmeldungen dürfen bestehen bleiben, sollten aber respektvoll und verständlich vermittelt werden.

In Schule, Familie und Beruf

Vereinbaren, wie Rückmeldungen gegeben werden sollen: mündlich oder schriftlich, sofort oder nach einer kurzen Pause, mit Beispielen und konkreten nächsten Schritten. Bei Kindern können kurze, wertschätzende Einzelgespräche helfen; bei Erwachsenen transparente Feedbackregeln und Zeit zur Verarbeitung.

Wann zusätzliche Hilfe sinnvoll ist

Wenn Angst vor Kritik zu starker Vermeidung, dauerhaftem Leidensdruck, Konflikten oder erheblichen Selbstwertproblemen führt, kann psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung sinnvoll sein. Bei Äußerungen über Selbstverletzung oder Suizid sollte unmittelbar fachliche Hilfe hinzugezogen werden.

Merksatz: Eine Rückmeldung kann sachlich gemeint sein und trotzdem schmerzen. Verständnis, Klarheit und ein respektvoller Umgang helfen, Kritik von persönlicher Ablehnung zu unterscheiden.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.