**Beleidigungen sind nicht harmlos!**

Eine **Beleidigung** im weiteren Sinne ist jede Verletzung der persönlichen Ehre eines anderen. Die Beleidigung ist das Aussprechen der Miss- oder Nichtachtung einer anderen Person. Ein falsches Wort und die verletzte Seele schreit nach Flucht oder Angriff. Beleidigt sein wird demnach auch als Verletzung der Seele verstanden. Über die strafrechtliche Bedeutsamkeit hinaus wird die Beleidigung von den Betroffenen meistens als kränkend empfunden. Beleidigungen verletzen. Denn sie sind eine Herabwürdigung. Juristisch gesehen haben Beleidigungen bei Klagen konkrete Folgen. Das deutsche Strafgesetzbuch sagt im Paragraph 185 über Beleidigung: "Die Beleidigung wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe und, wenn die Beleidigung mittels einer Tätlichkeit begangen wird, mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft." Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass vor allem diverse Religionen das „Beleidigt sein“ als Waffe gegenüber kritischen Meinungsäußerungen gebrauchen und so einer vernünftigen Lösung von zwischenmenschlichen Problemen ausweichen. Warum bloß? Was für einen Sinn hat Religion, wenn sie das Zusammenleben der Menschen erschwert?

In der Regel reagiert jeder Mensch auf beleidigende Äusserungen mit einem Gegenangriff. Er rächt sich gleichsam. Dadurch verhärtet sich die Kommunikationssituation. Es gibt jedoch bewährte Möglichkeiten, um Beleidigungen friedfertiger zu beantworten.

Der römische Philosoph Lucius Annaeus Seneca sagte schon kurz vor über 2000 Jahren: *Ein grosser Geist, der sich selbst richtig schätzt, rächt Beleidigungen nicht, weil er für sie keinen Sinn hat.*

Wenn man einmal die nichtaggressiven Verhaltensweisen betrachtet, stellt man erstaun fest,, wie reichhaltig diese Palette ist. Das nicht-aggressive Verhalten kann erlernt werden. Welche Möglichkeiten haben wir?

Egal, wie jemand dich auch nennen sollte - bleib gelassen, falls es sich nicht um einen Wiederholungsfall handelt. So ersparst du dir viel Ärger und zeigst außerdem noch Größe. Am Ende bedeutet beleidigt sein immer, sich selbst angreifbar zu machen. Wer auf scharfe Worte nicht überreagiert, der ist auch nicht zu beleidigen. Sollten sich derartige Ausfälle jedoch wiederholen, dann musst du unbedingt reagieren. Die Erfahrung lehrt: Aufgestaute Unzufriedenheit legt sich nur in den seltensten Fällen wieder von allein. Hier ist aktives Handeln aller Beteiligten erforderlich.
Reagiere jedoch nicht unmittelbar auf Beleidigungen! Oft ist die Situation so aufgeheizt, dass ein Wort das andere geben könnte und alles noch weiter eskaliert. Falls du beleidigt wirst, zieh dich erst einmal kommentarlos zurück. Das nimmt die Spannung aus der Situation. Jeder Beteiligte hat Zeit, darüber nachzudenken, was nicht richtig gelaufen ist. Warte aber nicht zu lange. Nach ruhiger Analyse der Situation solltest du innerhalb der nächsten Stunden, spätestens am folgenden [Tag](http://www.vnr.de/glossar/tag/) das sachliche Gespräch mit dem anderen suchen. Du kannst dabei auch eine Person zur Hilfe nehmen, die vermitteln kann – z. B. die Streitschlichter oder eine Lehrperson. Wichtig ist am Ende, das dem anderen klar wird, dass er dich in deiner Ehre verletzt hat und das nicht noch einmal passieren sollte. Bei einem solchen Gespräch sollten beide Seiten das Gesicht wahren und niemand sollte dabei erniedrigt werden.

Merken kann man sich diese Methode des Umgangs mit Beleidigungen auch ganz einfach. Es ist die NA-UND-Methode: Die Kurzformel, wie du aktiv auf Beleidigungen reagieren kannst:

**N** Nicht aufregen
**A** Abstand gewinnen
**U** Ursache analysieren
**N** Nicht nachtragend sein
**D** Darüber diskutieren