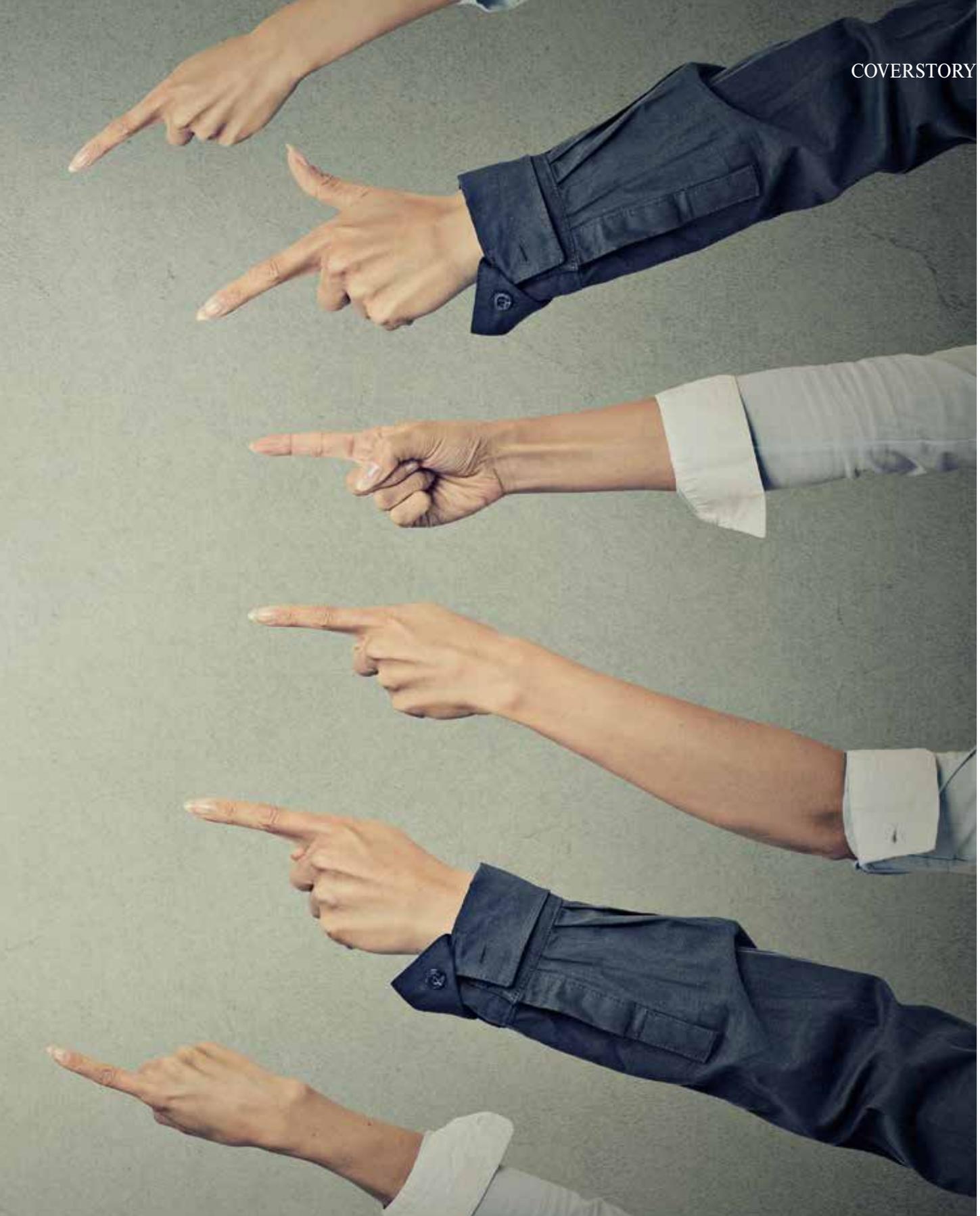


COVERSTORY



Immer im

Aloseits



FOTOS: ISTOCK/THINKSTOCK

**ZU WENIG FREUNDE.** Nicht nur in jungen Jahren kämpfen manche Menschen damit, Außenseiter zu sein und nirgends richtig Anschluss zu finden. Gründe für die Position im Abseits gibt es viele. Vor allem ein mangelndes Selbstwertgefühl steht sozialen Bindungen oft im Weg.



# D

Vielleicht kennen Sie jemanden, vielleicht waren oder sind Sie sogar selbst einmal so jemand: einer, der einfach nicht richtig dazugehört. Derjenige, der hinterher erfährt, dass am Wochenende eine tolle Party war, zu der er nicht eingeladen war. Oder derjenige, der sein Mittagessen meist allein einnimmt, begleitet vom Lachen am Nebentisch. Während manche Menschen damit völlig zufrieden sind – oder sich sogar wohler fühlen, wenn sie ihre Ruhe haben –, gibt es andere, die unter solchen Außenseiter-Situationen leiden. All diesen sei gesagt: Niemand ist dazu verdammt, am Rande der Gesellschaft ein einsames Leben zu fristen – auch wenn manche von uns mehr und manche weniger dazu bestimmt zu sein scheinen.




---

**„Beliebte Menschen sehen in anderen Menschen ein Gegenüber, keine Bedrohung. Sie gehen offen und positiv auf die Menschen zu und zeigen Interesse und Empathie. Menschen, die dagegen mit Angst und Selbstzweifeln anderen gegenüber treten, tun sich oft schwer, Kontakte zu knüpfen.“**

**Bärbel Wardetzki**, Psychologin, Psychotherapeutin, [www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)

---

**Beliebte Gene.** Tatsächlich haben Studien gezeigt, dass es zum Teil genetisch bedingt ist, ob wir im Mittelpunkt stehen oder eher zurückgezogen in einer Ecke hocken. Nicholas Christakis, Soziologie-Professor an der Harvard University, hat herausgefunden, dass eineiige Zwillinge – die ja genetisch ident sind – den nahezu gleichen Beliebtheitsgrad aufweisen.

Expertin und Buchautorin Petra Wüst stellt aber klar: „Introvertiert zu sein ist nichts Schlechtes, sondern hat viele positiven Seiten. Es ist eine Charaktereigenschaft, die 50 % der Men-

schen mehr oder weniger ausgeprägt besitzen.“ Die übrigen 50 % sind aber nun mal eben jene, die man besser hört – ihnen schenkt man mehr Beachtung und für gewöhnlich finden sie auch schneller Anschluss.

**Hoher Selbstwert.** Der andere Teil unseres Beliebtheitsgrades liegt – wer hätte das gedacht? – an unserer Kindheit: Werden Kinder häufig kritisiert oder von anderen ausgelacht, kann sich kein ausgeprägtes Selbstwertgefühl entwickeln. Genau das benötigt man aber, um stabile soziale Beziehungen aufbauen zu können. Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki erklärt: „Wenn ich mit Angst auf jemanden zugehe, ist das keine gute Basis für Zuwendung. Und je weniger Zuwendung ich erhalte, desto unsicherer werde ich. Dadurch entsteht eine Negativspirale.“ Unsicherheiten äußern sich z. B. in unfreundlichem oder ablehnendem Verhalten anderen gegenüber – was den Grad der Beliebtheit natürlich nicht gerade erhöht. Denn beliebt sind – und das zeigt sich schon in ganz jungen Jahren – eben jene Menschen, die freundlich und zuvorkommend sind.

**Ohne Vertrauen.** Fehlt in der Kindheit die Möglichkeit, soziale Kontakte zu



## In der Schule

Wird ein Kind von anderen Kindern als „anders“ wahrgenommen – sei es z. B. aufgrund seiner Kleidung, seines Musikgeschmacks, seiner Hobbys oder seines Humors –, wird es oft aus der Gruppe ausgegrenzt. Eltern bemerken dies nicht immer gleich. Typische Anzeichen dafür, dass das eigene Kind ein Außenseiter ist und sich in dieser Rolle unwohl fühlt, sind z. B. häufige Krankheiten bzw. die Weigerung, die Schule zu besuchen, Essstörungen, nachlassende schulische Leistungen oder häufiges Weinen. Die Einmischung der Eltern, etwa durch Gespräche mit den Lehrern oder mit anderen Eltern, bringt meist wenig. Auch Aufforderungen an das Kind, sich endlich zu integrieren und etwas mit anderen zu unternehmen, bringen wenig – vielmehr sorgt das nur für zusätzlichen Druck und Schuldgefühle beim Kind. Sinnvoller ist es, als Elternteil Themen herauszufinden, die die Mitschüler interessieren, und dafür sorgen, dass sich das eigene Kind ebenfalls mit diesen Themen auseinandersetzt. So findet es leichter Anschluss. Zusätzlich ist es ratsam, das Kind zu außerschulischen Gruppenaktivitäten zu ermutigen, wo es neue Freunde finden kann: etwa bei Sportvereinen.

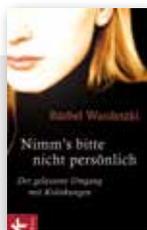
knüpfen und diese auch zu halten, kann sich das im erwachsenen Menschen widerspiegeln. „Manche Menschen merken nach der Schule, wenn sie in ein neues Umfeld kommen oder neue Freunde finden: Ich kann mehr, als ich gedacht habe! Diese Personen können Außenseiter-Erfahrungen in ihrer Kindheit dann auch problemlos überwinden. Andere kommen dagegen nicht darüber hinweg“, erklärt Bärbel Wardetzki. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Außenseiter-Erfahrungen extreme Formen angenommen haben, etwa, wenn die Kinder von ihren Mitschülern gemobbt wurden. Übrigens: Nicht nur die Kinder, die gemobbt werden, können

später Probleme damit haben, sich auf soziale Bindungen einzulassen. Auch die Mobber haben als Erwachsene oft Schwierigkeiten, denn sie zählen einer im „Psychological Bulletin“ erschienenen Studie von Andrew Newcomb, William Bukowski und Linda Pattee zufolge ebenfalls zu den unbeliebten Kids.

**Schnell beleidigt.** Menschen, die nicht gelernt haben, eine vertrauensvolle und gleichberechtigte Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen, sind als Erwachsene oft still, reagieren übertrieben oder sind bewusst distanziert. Sie bleiben lieber allein, um die Gefahr weiterer Kränkungen zu minimieren. Zudem vertragen sie selten Kritik und nehmen vieles persönlich, das eigentlich gar nicht gegen sie gerichtet war. „Auch das hängt mit Selbstzweifeln zusammen“, so Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki. „Wenn wir unseren Selbstwert vom Urteil anderer abhängig machen, sind wir schneller gekränkt. Menschen mit gutem Selbstwertgefühl bleiben meist gelassener.“ Und natürlich: Menschen, die bei danebengegangenen Sprüchen oder einem Witz auf ihre Kosten wochenlang die beleidigte Leberwurst, stehen auf der Beliebtheitskala selten ganz oben. ➤

## Buchtipps

Bärbel Wardetzki  
**„Nimm's bitte  
 nicht persönlich“**  
 Kösel-Verlag  
 12,99 Euro



Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki zeigt auf, wie man sein Selbstwertgefühl vor Kränkungen schützen kann.



## Buchtipp

Petra Wüst  
**„Schüchtern war  
gestern“**  
Orell Füssli  
16,95 Euro



Für alle, die ihre Schüchternheit überwinden und dennoch authentisch auftreten wollen, hat Petra Wüst passende Tipps.

**Endstation Mobbing.** Ein niedriger Selbstwert ist auch ein guter Nährboden für Mobbing, das vor allem am Arbeitsplatz für psychisch bedingte Krankenstände sorgt. Heinz Leymann, Autor des Buches „Mobbing: Psychoterror am Arbeitsplatz und wie man sich dagegen wehren kann“, hat die Ursachen und Auswirkungen von Mobbing untersucht und betont vor allem den Kontrollverlust, den die Mobbingopfer erleben: „Man verliert den Zugang zu Informationen und gerät schließlich in eine Situation, in der ausschließlich der oder die Gegenspieler die Regeln für das Gespräch aufstellen. Was der Betroffene auch unternimmt, um sich zu retten, es sind die anderen, die einseitig

darüber urteilen, ob er wieder gut aufgenommen wird oder nicht.“ Menschen, die von Haus aus schon Probleme damit haben, sich positiv darzustellen, geraten dadurch schnell in eine Opferrolle und reagieren mit Aggressionen oder Depressionen – was die Mobbingattacken noch verstärkt. Bärbel Wardetzki betont aber: „Am Mobbing sind immer beide Seiten beteiligt.“

**Kleine Schritte.** Der erste Schritt, um Selbstzweifel zu untergraben und die ungewollte Außenseiterrolle abzulegen, ist, wieder positive Erfahrungen im Umgang mit anderen Menschen zu sammeln. „Am einfachsten gelingt dies durch Selbstliebe. Ich muss ler-

nen, dass ich so, wie ich bin, ein liebenswerter Mensch bin“, empfiehlt Bärbel Wardetzki. „Man sollte schrittweise kleine Kontakte suchen, ohne gleich auf Bestätigung für den anderen zu hoffen. Man kann z. B. ein Gespräch mit sympathisch wirkenden Menschen aus dem Umfeld anfangen, und einfach einmal fragen, wie es ihnen denn so geht. Darauf bekommt man für gewöhnlich nette Antworten und diese kleinen positiven Erlebnisse geben mehr Mut dafür, auf andere zuzugehen.“ ●

## Tipps

### Tipps von Autor Dale Carnegie, Freunde zu gewinnen:

- Jemand, der sich für andere interessiert, gewinnt in zwei Monaten mehr Freunde als jemand, der darauf achtet, dass sich andere für ihn interessieren, in zwei Jahren. Wer also darauf aus ist, interessant zu wirken, interessiert sich in erster Linie für sich selbst – und das kommt selten gut an.
- Ein gutes Gedächtnis ist Gold

- wert: Wer sich Informationen vom Gegenüber gut einprägt und bei Gelegenheit wieder auf diese zurückkommt, sammelt Pluspunkte. Denn auch dieses Verhalten zeugt von Interesse am anderen.
- Aufmerksames Zuhören lässt die Mitmenschen automatisch darauf schließen, dass man ein interessanter Gesprächspartner ist – selbst, wenn man kaum etwas zum Gespräch beiträgt.

- Wer von sich selbst spricht, sollte auf das Interesse des anderen eingehen, anstatt über Themen zu sprechen, zu denen der andere kaum Bezug hat.
- Ein Lächeln zur Begrüßung bewirkt Wunder. Es sagt: Ich freue mich, dich zu sehen, und führt dazu, dass der andere sofort positiver gestimmt ist.



# Interview



**Petra Wüst**

Self-Branding-Expertin, Buchautorin, [www.wuest-consulting.ch](http://www.wuest-consulting.ch)

## **Wieso fällt es manchen Menschen so schwer, Freunde zu finden?**

Vielen Menschen fällt es schwer, auf andere zuzugehen und ein Gespräch zu beginnen. Und so fangen Freundschaften in der Regel nun einmal an: mit einem ersten, unverbindlichen und oberflächlichen Gespräch. Deshalb ist es schade, dass viele Smalltalk als langweilig oder nichtssagend abtun. Denn Smalltalk ist ein wichtiges Kommunikationsinstrument. Jede Beziehung – selbst wenn sie in einer Ehe endet – beginnt mit Smalltalk.

## **Was machen beliebte Menschen anders als unbeliebte?**

Sie strahlen Positives aus, sind fröhlich und humorvoll, interessieren sich für ihre Gesprächspartner, stellen

Fragen, hören aufmerksam zu. Ihr Glas ist häufiger halb voll als halb leer. Wer schüchtern oder introvertiert ist, ist allerdings nicht automatisch unbeliebt. Ganz im Gegenteil: Zurückhaltende Menschen werden häufig sehr geschätzt, da sie rücksichtsvoll und höflich sind und den anderen ins Zentrum stellen. Unbeliebt dagegen sind Menschen, bei denen sich alles um sie selbst dreht und die kein Gespür für die Bedürfnisse der anderen haben.

## **Welche Rolle spielt das Selbstbewusstsein in Bezug auf unsere Fähigkeit, Freundschaften zu knüpfen?**

Eine große. Denn wer sich selbst uninteressant oder unattraktiv findet, geht davon aus, dass es den

anderen ebenso geht. Und mit dieser negativen Haltung sich selbst gegenüber fällt es schwer, gewinnend auf andere zuzugehen.

## **Welche Auswirkung hat es auf das Leben als Erwachsener, wenn man als Kind unbeliebt war bzw. kaum Freunde hatte?**

Viele Glaubenssätze und Überzeugungen, nach denen wir als Erwachsene leben, haben wir aufgrund von Erlebnissen in der Kindheit formuliert. Wenn wir als Kind gelernt haben, dass wir nicht liebenswert sind und sich niemand mit uns abgeben will, dann glauben wir dies auch als Erwachsene. Es braucht schon auch viel Arbeit, um aus solchen Überzeugungen auszubrechen, aber es ist möglich.