

Liebe Leserin, lieber Leser

Was hat die Kollegin eben gemeint mit ihrer spitzen Bemerkung? Warum ignoriert mich der Nachbar so geflissentlich? Wie stehe ich jetzt vor den Leuten da – nachdem ich so ins Fettnäpfchen getreten bin? Manches, was wir im Alltag mit anderen erleben, geht uns buchstäblich unter die Haut. Anderes nehmen wir zwar zur Kenntnis, aber es perlt an uns ab wie das Wasser an der Ente, es lässt uns kalt. Und wieder anderes ist uns so was von gleichgültig, dass wir Karl Valentin zitieren könnten: „Das ignoriere ich nicht einmal!“ Leider gelingt uns das mit dem Nicht-mal-Ignorieren bei weitem nicht so gut, wie wir es gerne hätten; wir sind meist alles andere als gelassen, wenn wir Kränkungen erfahren oder vor Scham in den Boden versinken möchten.

Es ist ein normaler Impuls, auf Kritik und Zurückweisung irritiert und betroffen zu reagieren. Denn als soziale Wesen kann es uns nicht gleichgültig lassen, wie unsere Mitmenschen uns sehen und bewerten. Unser Wohlbefinden hängt in hohem Maße von der Akzeptanz und Wertschätzung anderer ab, wir haben ein starkes Bedürfnis, uns zugehörig und eingebunden zu fühlen. Über dieses *need to belong* wacht ein psychologisches System, das die Sozialpsychologen Mark R. Leary und Roy Baumeister als „Soziometer“ beschrieben haben. Dieses scannt automatisch und ununterbrochen unsere soziale Umgebung, um zu prüfen, wie es um unseren Beziehungswert steht. Registriert es – zum Beispiel – kritische Blicke oder negative Kommentare, signalisiert das System: „Da stimmt was nicht!“ Unser Selbstwertgefühl verschlechtert sich, wir fühlen uns unwohl und unglücklich, grübeln über das Geschehene nach. Die Arbeit des Soziometers spüren übrigens nicht nur die Sensiblen unter uns, sondern auch Menschen, die glauben, von der Meinung anderer weitgehend unabhängig zu sein.

Es lässt uns also nicht kalt, wenn andere mit uns nicht einverstanden sind (und wir deshalb nicht mit uns). Doch wir können lernen, unempfindlicher zu werden und uns ein dickeres Fell zuzulegen, das uns schützt vor unvermeidlichen Nadelstichen (Seite 18). Denn – und das ist die gute Nachricht – wir sind unserem Soziometer nicht ausgeliefert. Es ist möglich, uns und unseren ganz normalen Unzulänglich-

keiten gleichmütiger zu begegnen und von Fall zu Fall zu entscheiden, wie wir die Einschätzung des Soziometers bewerten wollen: Wie schlimm ist die Zurückweisung? Will ich die Kritik ernst nehmen? Ist dieser Mensch wichtig für mich?

Auch Hinweise, wie sie der amerikanische Satiriker und Autor Roger Rosenblatt in seinem Buch *Rules for Aging* (Regeln fürs Älterwerden) gibt, sind hilfreich, die Ausschläge des Soziometers in Grenzen zu halten:

„Es ist nicht wichtig!“ Was immer wir denken – es ist *sub specie aeternitatis* nicht wirklich von Bedeutung. Ob der Boss böse guckt, ob die Freundin zickig ist, ob man einen *bad hair day* hat – was soll's! Und ein zweiter Hinweis: „Niemand denkt an dich!“ Soll heißen: Wir bilden uns nur ein, dass die anderen zwei Drittel ihres Tages damit verbringen, über unsere Angelegenheiten zu räsonieren oder unsere Arbeit zu kritisieren oder unser Aussehen zu bewerten. Rosenblatt: „Niemand denkt über dich nach. Die anderen denken an sich – so wie du auch!“



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber