

MAJA GÜNTHER · EVELYN BACK

Wenn Ablehnung die Seele verletzt

**Wie du Zurückweisungen standhältst
und unerschütterliches Vertrauen
in dich und andere aufbaust**

pal

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet
über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH,

Rilkestr. 10, 80686 München

info@palverlag.de

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-21-6

1. Auflage 2025

Alle Rechte vorbehalten

Dieser Ratgeber gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor:innen und Verlag sorgfältig geprüft. Autor:innen und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Cynthia Erhardt

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © Getty Images, unsplash.com

Grafik Innenteil: © Віталій Баріда / Adobe Stock

Satz: Mona Königbauer, Buch&media GmbH, München

Druck: Druckerei Sportflieger GmbH, Berlin

Wenn Ablehnung wie eine Mauer
auf deinem Lebensweg ist,
dann ist Vertrauen in dich selbst
die Kraft, die es dir ermöglicht,
diese Mauer zu überwinden und
weiterzugehen - auf deine Art.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Die Angst, abgelehnt zu werden	21
Warum wir so sensibel auf Ablehnung reagieren	23
Wenn Ablehnung körperlich spürbar wird	24
Wie unser Gehirn gefühlte Ablehnung verstärkt	25
Warum wir Ablehnung oft selbst erzeugen	27
Die Angstspirale	28
Von der Erkenntnis zur Chance	29
Von der Kindheit bis ins Alter: unterschiedliche Gesichter der Ablehnung	31
Von der Angst zur Freiheit	37
Was unser Umfeld mit der Angst vor Ablehnung zu tun hat	38
Wie soziale Medien die Angst vor Ablehnung verstärken	40
Was die psychosoziale Forschung über Ablehnung sagt	42
Wenn das innere Alarmsystem zu fein eingestellt ist ...	43
So kannst du die Angst vor Ablehnung überwinden ...	45
Die Erfahrung, nicht dazuzugehören	53
Warum werden die einen ausgeschlossen, andere aber nicht?	54
Wie Gruppen funktionieren	55
Die leisen Mechanismen der Ausgrenzung	57
Wie aus Ablehnung Einsamkeit wird	61
Wenn Ausgrenzung chronisch wird	63
Das Gefühl der Ablehnung hat viele Gesichter	65
Soforthilfe: Wie du mit Ablehnung umgehen kannst ...	70

Kritik und Ablehnung – zwei verschiedene	
Paar Schuhe	75
Wie aus Kritik Ablehnung wird	76
Dein wunder Punkt: der innere Kritiker	77
Was du gewinnst, wenn du Kritik und Ablehnung unterscheiden kannst	90
Wie du mit Kritik richtig umgehst	95
Kritik ist auch eine Chance	103
Von der Ablehnung zur Anerkennung	107
Ein paar Gedanken zum Selbstwert	108
Wenn das Außen wichtiger scheint als das Innen	118
Wir wollen doch nur verstanden werden	129
Ich leiste, also bin ich?	140
Werte – unser unsichtbarer Kompass	156
Abschließende Gedanken	167
Referenzen zum Vorwort	172

Vorwort

von Prof. Dr. Frank Padberg

Kaum ein Erlebnis wirkt so unmittelbar und nachhaltig auf unser psychisches Wohlbefinden wie das Gefühl, abgelehnt zu werden. Ob durch soziale Ausgrenzung, berufliche Zurückweisung oder emotionale Distanz – Ablehnung berührt menschliche Grundbedürfnisse. In der psychologischen Forschung wird sie eng mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit und mit der Aufrechterhaltung des Selbstwerts verknüpft. Ihre Wirkung reicht dabei weit über den Moment hinaus: Sie beeinflusst unsere Wahrnehmung, unser Verhalten und unsere zwischenmenschlichen Entscheidungen. Nicht selten entsteht aus diesem Zusammenspiel von Erfahrungen und Reaktionsweisen ein Teufelskreis, bei dem erlebte Ablehnung Menschen einerseits für Zurückweisung sensibilisiert und andererseits Vermeidungsverhalten aktiviert, um sich vor weiterer Zurückweisung zu schützen.

Das Thema ist aktueller denn je: Die letzten Jahre haben gezeigt, wie sehr sich die Bedingungen sozialer Interaktion verändern können. Die COVID-19-Pandemie hat einerseits unsere Kommunikations- und Beziehungsstrukturen auf eine Weise verschoben, die in der Geschichte der modernen Psychologie ohne Beispiel ist. Während digitale Technologien neue Formen der Verbundenheit ermöglichen, verstärken sie zugleich den Vergleich mit anderen, öffentliche Kritik und persönliche Zurückweisung. Gerade in sozialen Medien hat sich die Dynamik von Zustimmung und Ablehnung verstärkt. Nie zuvor war es so einfach, Zustimmung zu erfahren –

und nie so leicht, abgelehnt zu werden. Ein einziger Kommentar oder eine missverständliche Formulierung können heute eine Welle der Kritik bis zu sozialem Ausschluss auslösen. Gleichzeitig verschmelzen private und öffentliche Räume: Das Publikum, das früher aus Familie, Freunden oder Kollegen bestand, kann heute die ganze Welt sein. Ablehnung wird dadurch nicht nur häufiger sichtbar, sondern auch intensiver erlebt. Sie kann in Sekunden viral gehen. Wir beobachten es in jedem Fall, auch wenn wir nicht selbst betroffen sind.

Doch während die Formen von Ablehnung sich wandeln, bleiben die psychologischen Mechanismen und Folgen für unser Wohlbefinden dieselben. Soziale Zurückweisung greift uns direkt in unserer Verwundbarkeit an und beschäftigt uns auch nach der Situation weiter. Sie führt zu individuellen Reaktionen, die im positiven Fall dazu beitragen, Konflikte zu lösen, aber im negativen Fall ebenso sozialen Stress und destruktive Entwicklungen verstärken können. Ob wir uns zurückziehen, nicht antworten, den Kontakt abbrechen oder unser Gegenüber attackieren, hängt dabei nicht nur von situativen Faktoren ab, sondern besonders auch von unseren Einstellungen und früheren Erfahrungen. Gerade in der digitalen Kommunikation kann die Ambivalenz zwischen Nähe und Distanz, Verletzlichkeit und Selbstschutz besonders belastend sein. Hier erfolgen negative Bewertungen und Ablehnung oft unerwartet und massiv und sind zudem noch jederzeit nachlesbar.

Dieser Ratgeber lädt dich ein, das Thema Ablehnung für dich persönlich zu erkunden. Es zeigt, wie eng persönliche Erlebnisse und Reaktionsweisen verflochten sind. Und es eröffnet dir Wege für dich und andere, um aus den

sich wiederholenden Erfahrungen von Ablehnung, automatischen Reaktionsmustern und ihren negativen Folgen herauszukommen. Dabei geht es auch um die positive Kraft dieser zwischenmenschlichen Erfahrungen, also die Möglichkeit, Selbstkonzepte zu überdenken, emotionale Kompetenzen zu entwickeln und neue Formen von Authentizität und Verbundenheit zu erleben.

Frank Padberg

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein abweisender Blick, ein Schulterzucken, ein schnelles »Nein« ohne Erklärung, ein nicht erwidelter Telefonanruf – schon kriecht eine alte, vertraute Unsicherheit in dir hoch: »Ich gehöre nicht dazu. Ich bin nicht willkommen.« Ablehnung fühlt sich an wie eine unsichtbare Mauer, die dich plötzlich von anderen trennt. Manchmal fällt sie mit einem »Rumms« vom Himmel, durch scharfe Worte, offene Zurückweisung oder ein deutliches »Mit dir will ich echt nichts zu tun haben«. Oft aber baut sie sich still und leise auf – ein kaum merkliches Augenrollen, das Nicht-Erwidern einer Nachricht, eine ausweichende Antwort. Beides hat denselben Effekt: Wir fühlen uns getrennt, ausgeschlossen, verloren, nicht gewollt – abgelehnt. Die Folgen davon sind Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle. Wir stellen unser Leben infrage. Vor allem aber tut Ablehnung weh. Doch warum trifft sie uns so tief und warum tun wir uns so schwer, einen Umgang mit Ablehnung zu finden und sie zu ertragen?

Das Urbedürfnis nach Zugehörigkeit

Der Grund liegt in uns selbst, in unserer Natur. Menschen sind »Rudeltiere«. Wir sind seit Urzeiten darauf programmiert, dazuzugehören, gesehen und akzeptiert zu werden. In der Frühgeschichte der Menschheit konnte nur überleben, wer zu einer Gruppe gehörte. Wer ausge-

geschlossen wurde, war gefährdet, dessen Leben war bedroht. Ein Überleben in der freien Wildbahn allein war im Grunde unmöglich. Zugehörigkeit dagegen sicherte unser Überleben. Diesen Mechanismus hat unser Gehirn tief verankert und so haben wir eine Art Alarmanlage, wenn es um unsere Zugehörigkeit zur Gruppe geht: Ist sie gefährdet, schrillt es laut in unserem Kopf. Ablehnung bedeutet Stress und seelische Schmerzen.

Welchen Effekt hat der Schmerz auf unser Verhalten?

Genau dieser Schmerz macht es uns schwer, einen gesunden Umgang mit Ablehnung zu finden. Wenn die inneren Alarmglocken losgehen, wenn wir uns klein und unwichtig fühlen, dann reagieren wir über, ziehen uns zurück oder zweifeln an uns selbst: Was denken die anderen von mir? Wie komme ich an? Was mache ich falsch? Stehe ich irgendwann allein da?

Diese Fragen bauen sich vor uns auf wie eine Mauer und trennen uns von den anderen, von der Gruppe – sowohl dann, wenn wir mit anderen zusammen sind, als auch, wenn wir uns zu Hause mit der Meinung anderer gedanklich auseinandersetzen.

Im Beisein anderer sind wir dann vielleicht nervös, angespannt, überempfindlich und besorgt. Das setzt eine Negativspirale in Gang: Weil wir wenig aus uns herausgehen und uns im Hintergrund halten, wirken wir auf andere unbeholfen, langweilig, desinteressiert, distanziert, arrogant, unterkühlt, misstrauisch, ja vielleicht sogar feindselig.

Dinge, die uns wichtig sind und die wir für richtig halten, behalten wir für uns. In Gegenwart anderer verleugnen wir unsere eigenen Bedürfnisse, passen uns an, um ein unkomplizierter Teil der Gruppe zu sein. Wir verstellen uns.

Gleichzeitig haben wir ständig Angst, entlarvt zu werden, weil wir unser wahres Ich verstecken. So, wie wir sind, wird uns die Gruppe bestimmt niemals akzeptieren. Wir fühlen uns bedroht – selbst dann, wenn uns jemand ein Kompliment macht. Ist es wirklich ernst gemeint? Das kann doch gar nicht stimmen! Wir haben ständig Angst, nicht zu genügen, tun uns vielleicht sogar schwer, jemanden kennenzulernen und endlich den Partner fürs Leben oder die lang ersehnte Freundschaft zu finden. Aber je mehr wir uns zurückziehen und verstecken, umso schneller werden wir übergangen und umso mehr sehen wir uns bestätigt, dass wir nicht in Ordnung sind.

Im schlimmsten Fall endet diese Angst, zu enttäuschen, in Isolation, Vereinsamung, vielleicht sogar einer Depression. Die Angst vor Ablehnung und die Erfahrung der Ablehnung verändern uns. Wir wollen uns schützen, wollen gleichzeitig aber unbedingt dazugehören – und verleugnen dabei letztlich uns selbst. Das ist anstrengend.