

# Und, wie bin ich?

Selten liegen wir so daneben, wie bei der Einschätzung der eigenen MACKEN. Das nervt alle – außer uns selbst.

Text & Protokolle: Anne Lemhöfer

## »Ich bin ...

... Ordnungsfanatikerin und Chaotin zugleich. Ich ertrage es nicht, wenn etwas rumliegt. Dafür komme ich immer zu spät. Ich lebe in meiner eigenen chaotischen Welt – im ›Danyversum‹. Darin sind 15 Punkte in Flensburg kein Grund, nicht doch mal eben im Halteverbot zu parken und 300 Euro Miese auf dem Konto keiner, nicht noch etwas auf Amazon zu bestellen. Ich stehe dazu, shoppingsüchtig zu sein. Internetsüchtig bin ich auch, Youtube, StudiVZ, Facebook, Myspace ... – ich gehe mit Laptop ins Bett. Auch als Serienjunkie kann ich nicht anders. Wenn ich etwas Neues entdecke, wie kürzlich ›Heroes‹, hocke ich erst auf der Couch und gucke vier, fünf Stunden lang. Meinen Freund nehme ich nicht mehr wahr. Der sitzt neben mir und schaut eine DVD auf dem Fernseher und geht irgendwann ins Bett. Ich komme nach und lege mich neben ihn, mit Laptop. Eine Folge muss ich einfach noch sehen, sonst kann ich nicht einschlafen.«

## »Sie ist ...



... ganz bestimmt nie pünktlich. Sonst ist alles offen. Für dieses Chaos, das sie in mein langweiliges, geordnetes Leben bringt, liebe ich sie. Das einzige, was mich wirklich stört, ist ihr exzessiver Internetkonsum. Egal, wie eilig wir es haben – Sie guckt garantiert gerade seelenruhig Youtube.«

**Ingo Sauer, Freund**



... sehr gut in dem, was sie macht. Mit ihrer Kreativität schießt sie allerdings manchmal übers Ziel hinaus. Sie weiß auch beim Haarschneiden genau, was sie will. Was allerdings nicht immer dem Willen des Kunden entspricht. Man muss ein Auge auf sie haben, aber dann macht es viel Spaß.«

**Harald Gath, Chef**



... ziemlich selbstbezogen. Sie blendet ihre Umwelt aus, nicht nur, wenn sie Serien schaut. Oft muss man sich mit ihr fremschämen. Sie hat keine Hemmungen, bei einer Taxifahrt mit Freunden laut über den Fahrer zu lästern. Dass sie immer zu spät kommt, ist dafür gut berechenbar.«

**Dennis Herzog, bester Freund**



... wirklich immer zu spät. Auch nicht fünf Minuten, sondern mindestens zwanzig. Sie ist sich dessen völlig bewusst, ändert es aber nicht. Eigentlich ist sie nämlich nicht chaotisch, sie macht einfach nur, was sie will. Dany treibt einen zur Weißglut – und ist dabei sehr liebenswert.«

**Philipp Lemhöfer, Ex-Freund**



Daniela Abig, 29, Friseurin aus Gießen, hat für uns ihre Macken ausgepackt. Dann haben wir ihre besten Freunde und ihren Chef dazu befragt ...



**S**eine Sätze beginnen mit »Ich sag mal ...«. Eine Meinung hat er zu allem, sei es Innenarchitektur (»Ich sag mal, da haste echt Stauraum«), Barack Obama (»Ich sag mal, da muss man jetzt erst mal abwarten«) oder Moderne Kunst (»Ich sag mal, die ästhetische Idee, die dahintersteht, ist schon der Hammer«). In den Empfängerlisten von Einladungs-Mails fehlt er immer häufiger, was er aber als rein technisches Problem sieht (»Du hast bestimmt noch meine alte Mailadresse, ich geb dir mal die neue«). Nur wieso merkt der Kerl nichts? Wieso merkt er nicht, dass es nicht am S-Bahn-Fahrplan liegt, wenn seine Gesprächspartner immer zu fällig genau dann auf dem Sprung sind, wenn er sich warmgeredet hat – sondern an ihm selbst und seinem neunmalklugen Gelaber? Ihre Sätze beginnen mit »Ich weiß nicht ...«. Irgendein Problem gibt es immer, sei es beruflich (»Ich weiß nicht, ob ich mich da jetzt bewerben soll«), kleidungstechnisch (»Ich weiß nicht, sind meine Knie für den Rock nicht viel zu knubbelig?«) oder zwischenmenschlich (»Ich weiß nicht, er wird schon seine Gründe haben, dass er sich nicht meldet«). An ihren Selbstzweifeln hat sie ihr Umfeld schon in der Grundschule wortreich teilhaben lassen (»Ich krieg bestimmt ne Fünf!«) und später die Kommilitonen zur Weißglut gebracht (»Ich weiß nicht, warum sollten die ausgerechnet mich für das Praktikum beim Staatstheater nehmen?«). Dass sie bis zum Abi nie eine schlechtere Note als Zweiplus bekam und später natürlich nicht nur das Praktikum, sondern auch den Studienplatz an der Filmhochschule, bezieht sie aber nicht auf sich (»Ich weiß nicht, wie das klappen konnte«). Ihre Freunde wissen genau warum: Sie ist super. Was keiner weiß: Weshalb sie das selbst nicht sieht. Mit unserem Selbstbild liegen wir oft grotesk daneben. Die einen überschätzen ihre Stärken gnadenlos, die anderen sehen nur die Schwächen. Sind wir zu leise oder schön laut? Richtig schlagfertig oder doch viel zu schüchtern? Nervig verpeilt oder liebenswert verträumt? Und vor allem: Abgesehen davon, wie wir das selbst einschätzen – Wie sehen das eigentlich die anderen? Bei dem Versuch, heraus zu finden wie man ist (und wirkt), kommt man sich sehr bald vor, wie in einem permanent fahrenden Auto, dessen Farbe man gerne wüsste: Da man selbst in dem Auto sitzt, es nie anhält und man deshalb auch nie kurz aussteigen kann, gelingt es einfach nicht, die Farbe zu erkennen. Es gibt zwei Gründe, weshalb es uns so schwer

fällt, uns selbst objektiv zu beurteilen. Zum einen leben wir in unserer eigenen, ganz speziellen und in vielen Jahren entwickelten Bewusstseinsmatrix, aus der heraus wir fühlen, handeln und schlichtweg sind – und diese Matrix ist anders als bei jedem anderen Menschen auf der Welt. Soll heißen: Unsere eigenen Handlungen erscheinen uns aus uns selbst heraus (also zum Beispiel aus unserer Erziehung, unseren Genen, unseren Erfahrungen, unserer Hormonlage oder, man nehme die Macke »plötzliche Motzanfälle auf langen Autofahrten«, aus unserem aktuellen Hungergefühl heraus) immer sinnvoll und stimmig. Ob andere das anders sehen interessiert erst einmal überhaupt nicht. Oder, wie es der Persönlichkeitspsychologe Mitja Back formuliert: »Anders als das Umfeld hat man selbst Zugang zu seinen Gefühlen und erlebt das eigene Verhalten deshalb fast immer als sinnvoll. In der Psychologie spricht man vom Fisch-und-Wasser-Effekt. Der Fisch weiß nicht, dass er nass ist, weil er immer im Wasser schwimmt.« Wir selbst zu sein, fühlt sich total normal an. Und

## **Selbstüberschätzung macht glücklich. Die meisten Menschen wissen das intuitiv.**

so stufen wir einen Satz als bescheiden ein, den andere arrogant finden, fühlen uns in einer Diskussion ambitioniert, in der andere uns schon für hysterisch halten oder machen einen für uns lustigen Witz, der für den Zuhörer total geschmacklos ist. Doch auch die Meinung der Anderen zu dem, was wir tun, ist natürlich kein bisschen objektiv. Auch die Anderen leben, fühlen und beurteilen schließlich aus ihrer persönlichen, uns weitgehend unbekanntem Matrix. Nur weil der Freund, der gerade verlassen wurde, es nervig findet, wie viel man selbst andauernd von der aktuellen Verliebtheit schwärmt, heißt das ja noch lange nicht, dass es tatsächlich zu viel ist. Womit wir beim zweiten Grund dafür wären, weshalb es so schwierig ist, die eigenen Schwächen und Stärken objektiv einzuschätzen: Die anderen, die uns durch ihr Feedback dabei helfen könnten, sie zu erkennen, sind auch nicht objektiv. Ihre Einschätzungen sind ebenfalls nicht eindeutig. Wenn man überhaupt so weit kommt, sie tatsächlich einzufordern. Die Situ-

ationen, in denen man wirklich nachfragt, wie das, was man tut und ist, wirkt sind relativ selten. Noch seltener sind ehrliche Antworten auf solche Fragen. Wer sagt schon auf die Frage »Findest du mich zu dick?« tatsächlich »Ja, vor allem dein Hintern entspricht überhaupt nicht meinem Schönheitsideal.«

Die Lage ist also einigermaßen verfahren. Wir selbst können unsere Macken nicht richtig sehen, weil sie sich für uns nicht als solche eindeutig zu erkennen geben. Und das, was die anderen für unsere Macken halten, hat eventuell mehr mit ihnen selbst, als mit uns zu tun. Dass, um die beiden Beispiele vom Anfang wieder aufzugreifen, die einen aus diesem Dilemma extrem verunsichert herausgehen und ständig am Zweifeln darüber sind, ob sie überhaupt etwas können oder nicht einfach – man würde es ja selbst nicht einmal merken – ein einziger Mackenhaufen sind, ist relativ leicht nachvollziehbar (siehe Interview Seite XX). Aber auch das andere Extrem, die grenzenlose Selbstüberschätzer, die sich sicher sind, absolut fehlerfrei und von allen bewundert durchs Leben zu gehen, reagieren konsequent. Wenn es keine objektive Wahrheit gibt, weshalb sollte man sich dann nicht wenigstens in der eigenen subjektiven Sicht der Dinge suhlen. In der Realität sind die meisten von uns allerdings weder absolute Selbstüberschätzer noch immerwährende Tiefstapler. Die meisten liegen irgendwo dazwischen, mit einer Tendenz in Richtung Selbstüberschätzer. Verschiedene Studien beweisen, dass es eine allgemein menschliche Neigung zur Selbstüberschätzung geben muss. Die meisten von uns sehen sich so, wie sie gerne sein wollen – und damit toller als sie sind. So glauben zum Beispiel über achzig Prozent aller Autofahrer, dass sie zu den fähigsten fünf Prozent auf der Straße gehören. In sozialpsychologische Studien gaben weit über die Hälfte der Befragten an, dass sie sich für überdurchschnittlich sensibel, nachdenklich und gefühlvoll halten – die Frage wäre dann nur, wo der Durchschnitt herkommt. Am meisten überschätzt man sich anscheinend in den Bereichen, in denen man sowieso schon seine Stärken sieht. 94 Prozent der Professoren, die für eine große amerikanische Studie gebeten wurden, ihre eigenen Leistungen einzuordnen, waren sicher, im Allgemeinen »weit Überdurchschnittliches« zu leisten. Und siebzig Prozent der eine Millionen Studenten im letzten Studienjahr, die in einer anderen amerikanischen Studie gefragt wurden, ob sie sich für führungsbegabt hielten, bejahten dies.

## »Ich verspüre ...

... den ständigen Drang, meinem Gesprächspartner zu widersprechen. Um welches Thema es geht oder wie ich gestern noch darüber gedacht habe – egal. Der Israel-Palästina-Konflikt etwa: Da gibt es die einen, die vertreten in ihren Argumenten grundsätzlich die eine Seite, und andere die andere. Ich vertrete auch immer dieselbe Meinung – nämlich die entgegengesetzte. Dabei sehe ich die Sache, wenn ich ehrlich bin, eher differenziert. Wahrscheinlich gibt es Leute, die mich für rechthaberisch

halten, doch das trifft die Sache nicht. Ich liebe einfach Diskussionen! Ich liebe es auch, andere zu kritisieren, vor allem für Macken, die ich selber habe. In der WG werde ich laut, wenn die anderen nicht putzen, obwohl sie dran sind, und vergesse es, wenn ich an der Reihe bin. Es gibt noch mehr Gründe, mich rücksichtslos zu finden. Ich vergesse ständig Geburtstage. Hat meine Schwester am dritten oder am vierten Dezember? Keine Ahnung, dabei hab ich sie wirklich gern.«



Kai Stoppel, 28, Politikstudent aus Regensburg

## »Er ist ...



... unser Nesthäkchen. Er musste sich von klein auf wenig Gedanken um Geburtstagsgeschenke machen, das haben immer die Großen organisiert. Dass er bis heute selten etwas verschenkt ist also keine Charakterschwäche, sondern ein Erziehungsfehler. Rechthaberisch finde ich ihn nicht.«  
**Christine Stoppel, Mutter**



... vor allem: schusselig. Er vergisst Geburtstage und Namen. Barbara, eine Freundin, die er eigentlich ganz gut kennt, nannte er mal Bettina. Er verbaselt gern Verabredungen, dafür reicht schon, dass er zuviel getrunken hat, bei einem Freund schläft und nicht aus dem Bett kommt.«  
**Anja Silberhorn, Freundin**



... rechthaberisch. Er hat immer das letzte Wort. Auch kann man ihm einen gewissen Egoismus nicht absprechen – fast immer sieht er erst mal zu, dass bei ihm alles läuft, dann denkt er an die anderen. Wenn beim Essen ein kleiner Happen übrig bleibt, den jeder gern hätte, greift Kai zu.«  
**Roland Jungbauer, Freund**



... ein sehr begeisterungsfähiger Mensch, was allerdings eine Kehrseite hat: Kai fängt schnell Feuer für etwas, doch oft entpuppt sich das als Strohfeuer, und er verliert das Interesse bald wieder. Dass er kontrovers diskutiert, finde ich positiv und ist in unserer Familie normal.«  
**Jan Stoppel, Bruder**

Was Studien überraschenderweise auch zeigen: Dass wir uns tendenziell überschätzen ist gar nicht so schlecht, zumindest wenn man darauf aus ist, insgesamt möglichst glücklich durchs Leben zu gehen. Wissenschaftler sprechen vom »Depressivem Realismus« oder »Sadder-but-wiser-Effect«, den amerikanische Psychologen bereits 1979 das erste Mal mit einem Experiment bewiesen. Dafür wurden leicht depressive und gesunde Testpersonen an ein Schaltpult gestellt und darum gebeten, durch das Drücken verschiedener Knöpfe Glühbirnen anzuknippen. Mal gelang das, mal nicht. Die Gesunden waren stolz auf ihre Leistung, wenn tatsächlich Birnen hell wurden – die Depressiven hingegen durchschauten den Trick sofort: Knopfdrücken und Aufleuchten waren gar nicht aneinander gekoppelt. In der Sozialpsychologie gilt das Testergebnis als Beweis dafür, dass es für die Psyche gesünder ist, an die eigenen Fähigkeiten zu glauben – selbst wenn sie realistisch gar nicht da sind. »Optimistische Selbsteinschätzungen, die nicht unangemessen von dem abweichen, was möglich ist, können Vorteile bringen, wahrheitsgetreue Beurteilungen sind dagegen selbstbegrenzend«, bestätigt auch der kanadische Verhaltenspsychologe Albert Bandura.

Denn, seien wir an dieser Stelle zur Abwechslung mal realistisch: Die Wahrheit ist leider oft verdammt ernüchternd. Schätzungsweise geht sie nämlich so: Wir sind nicht hässlich, aber außer in den verliebten Augen des neuen Partners auch nicht wirklich superschön. Halbwegs intelligent und im eigenen Fachgebiet vielleicht ein bisschen über dem Durchschnitt, aber alles andere als der Überflieger, für den wir uns in guten Momenten halten. Gern gesehener Gast auf Partys, aber auch nicht die Person, auf die alle den ganzen Abend hinfiebert. Lustig genug, um in einer aufgedrehten Runde erfolgreich einen Witz zu erzählen, aber bitte nicht fünf oder sechs hintereinander. Mittelschön, mittelschlau, mittelbeliebt, mittellustig. Wäre unsere Persönlichkeit tatsächlich ein Auto, sie wäre wohl ein solides Mittelklassemodell mit der einen oder anderen Delle, gut genug, um von A nach B zu kommen.

Aber Durchschnitt sein macht keinen Spaß. Denn es geht im Leben ja nicht nur darum, irgendetwas von A nach B zu kommen. Illusionen über uns selbst sind der Motor, der uns in unserer persönlichen Entwicklung voranbringt. Ohne Träume fühlt es sich schnell so an, als würde man steckenbleiben. Und wenn man

sich ständig vor Augen führt, wie klein die Chancen doch sind, dass die Träume eines Tages wahr werden könnten, kann im Grunde gleich im Bett bleiben. Was hätte man als beste Freundin von Angela Merkel gesagt, wenn sie einem vor 30 Jahren bei einer Tasse Schwarztee einen großen Traum anvertraut hätte – »ein Leben auf dem internationalen Parkett, also so richtig mit Mittagessen im Weißen Haus und vor der UN-Vollversammlung sprechen und in Bayreuth durchs Blitzlichtgewitter gehen... Glaubst du, ich schaff das?« Eben.

Fest steht aber auch, ganz ohne alle Studien: Menschen, die sich notorisch weit weg von jeder realistischen Wahrnehmung überschätzen, nerven die anderen. Weil sie sich jeden Montag selbstgefällig bei einem ins Büro stellen und erzählen, wie geil es am Wochenende im Club doch wieder war, als alle anderen Menschen auf der Tanzfläche am liebsten sofort mit ihnen schlafen wollten – während man selbst gerade versucht, eine Abfuhr von vor drei Monaten zu verkraften.

## **Die Wahrheit ist leider oft verdammt ernüchternd. Niemand will immer nur »mittel« sein.**

Oder weil sie schon wieder behaupten, die hässlichsten, dicksten Entlein der Erde zu sein – während sich draußen vor dem Fenster eine 130 Kilo Frau in alten Jogginghosen mit viel zu schweren Plastiktüten zum Lidl schiebt.

Wenn das nach außen getragene Selbstbild zur Masche wird, zur einstudierten Rolle die sich weder an Situationen noch an geänderte Umstände anpasst, dann liegt leider der Verdacht nahe, dass da jemand überhaupt nicht mehr über sich selbst und seine Wirkung nachdenkt. Sondern nur noch eine Rolle runterspult, von der er meint, dass sie bei ihm funktioniert. Das macht diese Person für alle anderen dann allerdings ziemlich uninteressant. Denn wenn jemand nicht über sich selbst nachdenkt, dann denkt er natürlich erst recht nicht über die anderen nach. Darum geht es aber nun mal in den meisten zwischenmenschlichen Beziehungen: Zuhören, Ratschläge geben, reagieren, gemeinsam aneinander Anteil nehmen.

Denn was natürlich auch sicher ist: Irgendwel-

## »Ich halte mich für ...

... den Größten – und alle anderen für Idioten. Leider schaffe ich es nicht immer, das zu verbergen. Andererseits, warum sollte ich? Ich bin nun mal jung, schön, intelligent und erfolgreich. Viele Menschen finden mich arrogant und selbstverliebt. Wahrscheinlich zurecht. Bei Frauen kommt diese Masche aber sehr gut an, zumindest am Anfang. Irgendwann heißt es dann aber immer, ich sei ein Arschloch. Das verstehe ich nicht. Man muss sich eben auf meine Marotten einstellen. Ich

bin zum Beispiel nicht multitaskingfähig. Wenn ich beim Umzug die Waschmaschine anschließe, und meine Freundin kommt, um über die Vorhangfarbe zu diskutieren, kann es passieren, dass ich sie anbrülle. Ich ziehe alles ins Lächerliche, auch wenn nicht angebracht ist. Meine Sprüche sind witzig. Finde ich zumindest. Ein Kumpel von mir fand das gar nicht. Als wir seine Ex und ihren Neuen auf der Straße trafen und ich sagte: »Jetzt stell dir mal besser nicht vor, was die heute Nacht noch



Sebastian Weissgerber, 24, Journalist aus Darmstadt

## »Er ist ...



... auf den ersten Blick extrem selbstbewusst und mittel-punktssüchtig. Eigentlich ist Sebastian allerdings ein sehr empfindsamer Mensch, dem viele Dinge nahe gehen. Das mag ich an ihm. Durch seine blöden, oft auch verletzenden Sprüche versteckt er das allerdings gut.«

**Swaantje Hansen, Freundin**



... kompetent und zuverlässig – allerdings tritt er dafür, dass er so jung ist und noch nicht wahnsinnig lange bei uns arbeitet, bei Recherchen extrem anmaßend auf. Er will damit natürlich zeigen, wie toll er ist. Ich glaube aber: Wer wirklich gut ist, gibt sich eher bescheiden.«

**Andreas Arnold, Kollege**



... gesegnet mit einem überzogenen Selbstbild, das alle anderen beeinflusst. Er ist fest davon überzeugt, superattraktiv zu sein, also ist er es. Im Mündlichen hat er mit Abstand die beste Note bekommen, dabei konnte er nicht mal ein Glucose-Molekül an die Tafel zu malen.«

**Melanie Schmidt, Unifreundin**



... ein Egomane, ganz klar. Er lobt sich andauernd und für alles. Aber das ist ja eigentlich auch egal. Es zwingt einen ja niemand, das Ernst zu nehmen. Man kann mit ihm die berühmten Pferde stehlen, Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer darf man dagegen nicht erwarten.«

**Hannes Michels, guter Freund**

## »Ich bin ...

... verträumt, und zwar so sehr, dass mein Umfeld oft genervt ist. Mitten im Gespräch schweife ich ab, es reicht schon, dass im Hintergrund ein Lied läuft, mit dem ich etwas verbinde. Ich bin dann nicht mehr ansprechbar. Aber diese Macke ist wichtig: So schaffe ich mir Freiräume im Alltag – und wenn es nur dreißig Sekunden sind. Wunsch und Wirklichkeit müssen bei mir übereinstimmen. Ich stelle mir Dinge – ein Essen, das ich für meinen Freund koche, oder einen Urlaub – schon vorher bis ins

Detail vor. Wenn mein Freund dann nicht bekocht werden, sondern ausgehen will, oder wenn das Hotel anders aussieht, werde ich grantig. Außerdem bin ich Hypochonderin, wenn ich zwei Stunden Kopfschmerzen habe ist klar: Gehirntumor, ich werde sterben. Solche Gefahren banne ich mit abergläubischen Selbstwetten: Der Teller aus dem Schrank muss immer der unterste vom Stapel sein. Dann wird alles gut, dann habe ich doch keinen Krebs und der nächste Urlaub wird toll.«



Laura Becker, 23, Rechtsanwaltsfachangestellte aus Langen bei Frankfurt

## »Sie ist ...



... leicht zu begeistern, das kann allerdings auch schnell abflauen. Sie träumt immer von einem Idealzustand, der kaum zu erreichen ist, beruflich oder privat. Sie gibt viel und ist irritiert, wenn es zu Konflikten kommt. Dann macht sie dicht und zieht sich zurück.«

**Karl-Heinz Becker, Vater**



... ein sehr, sehr emotionaler Mensch. Sie steigert sich in Gefühle unglaublich rein. Ich dagegen bin eher ein Kopfmensch. Es kommt selten vor, dass ich bei Filmen weine – außer mit Laura. Wir können peinlichste DVDs zusammen anschauen, und ich heule sofort Sturzbäche.«

**Naomi Strathus, Freundin**



... verträumt, aber auch sehr spontan. Im Gegensatz zu mir. Wir ergänzen uns: Laura sorgt dafür, dass ich in den Tag hineinleben kann. Und ich Sorge für eine gewisse Struktur. Wir kennen uns ewig und waren immer schon verschieden. Aber das macht ja den Reiz aus.«

**Ina Kühlmeyer, älteste Freundin**



... oft unaufmerksam. Das ist nicht schlimm, wenn es um banale Dinge geht, nervt aber, wenn wir über Wichtiges reden. Ich glaube, dass es sich dabei aber nur zum Teil um Verträumtheit handelt. Sie setzt diese Macke auch bewusst ein, wenn ihr etwas unangenehm ist.«

**Kai Schmidt, Freund**

che Macken, die andere an uns stören, haben wir alle. Von kleinen, dumm angewöhnten Ticks wie »sich immer mit dem Handrücken in einer sehr schnellen Bewegung die feuchte Nase abwischen und das dann an die Hose schmieren« oder »unangenehm glucksend laut Wasser trinken und beim Absetzen kurz laut stöhnen« bis zu handfesten Charaktereigenschaften wie »Geld leihen, Nachfragen ignorieren und es nie mehr zurückgeben« oder »immer auch bei den Ex-Partnern die absolute Nummer Eins bleiben wollen – und damit dem neuen Partner Riesenklötze in den Weg legen«. Meistens wussten wir auch irgendwann einmal, dass diese Angewohnheiten nicht besonders toll an uns sind. Aber wir haben es im Laufe der Zeit schlichtweg vergessen – und trotzdem immer weiter gemacht. Was hilft? Egal, wie schwer es auch ihm naturgegeben fällt objektiv zu sein: Ein guter Freund hilft. Ein echter, ehrlicher Freund, dem man ab und an drei ehrliche Fragen stellen darf und der dann versucht, sie bestmöglichst zu beantworten. Also auch dann, wenn man eigent-

## Wer nie nachfragt, vergisst seine schlechten Angewohnheiten einfach irgendwann.

lich denkt, alles wäre in Ordnung. Man sollte sich mit diesem Freund in die Küche setzen, ein paar Bier aufmachen, Schokolade bereit stellen, ein Anti-Beleidigtsein-Mantra ansummen und dann klar und deutlich fragen: 1. Wann warst Du das letzte Mal wirklich genevrt von mir? 2. Was würdest Du mir abgewöhnen, wenn Du meine Mutter wärst? 3. Ich habe einen Pflichttermin mit einem Psychologen – Worüber sollte ich mit ihm reden? Anschließend die Plätze tauschen.

Wie gut bist du darin, dich einzuschätzen?  
Mach den Test auf Seite XX

NEON.de

NEON-Link: MACKENCHECKLISTE

Auf NEON.de findest du eine Liste der häufigsten Macken, die uns an anderen nerven – und die anderen vielleicht auch an uns.

# »Ich bin so hässlich!«

Wer immer tiefstapelt, nervt. Wir haben eine Psychotherapeutin gefragt: Wieso machen es so viele trotzdem? Interview: Vera Schroeder

**Frau Potreck-Rose, es gibt Menschen, die nerven uns damit, dass sie sich selbst immer für die dümmsten, dicksten und unfähigsten von allen halten – obwohl sie es überhaupt nicht sind. Wieso machen die das?** Es sind in der Regel Menschen mit einem ganz schwachen Selbstwert. Solche Menschen sehen sich selbst immer sehr kritisch und bewerten sich viel strenger, als alle anderen. Ein geringes Selbstwertgefühl ist meist lebensgeschichtlich bedingt. Oft wurden diese Menschen schon in der Kindheit mit direkten oder indirekten Ansprüchen konfrontiert, denen sie nur sehr schwer genügen konnten.

**Oft kommt es einem allerdings so vor, als sei dieses »Ich bin so hässlich« nur noch eine antrainierte Masche, um möglichst oft »Nein, Du bist doch hübsch!« zu hören.** Tatsächlich führt es fast immer zu einer Aufwertung von außen, wenn man das eigene Licht unter den Scheffel stellt. Wenn die Hausfrau den Braten auf den Tisch stellt und sagt: »Im Kochbuch sah das viel hübscher aus«, dann erntet sie mehr Komplimente. Ich glaube allerdings nicht, dass dieses »Fishing for Compliments« bei selbstwertschwachen Personen eine bewusste Aktion ist. Es ist einfach die Rolle, an die sie sich gewöhnt haben. Eine Rolle, die andere schnell nervt, wenn sie sich irgendwann ganz automatisch abspielt.

**Andererseits finden wir es auch nicht toll, wenn jemand ständig betont, was er alles geleistet hat oder wie gut, um ihr Beispiel zu nehmen, der Braten wieder gelungen ist.** Ja, Eigenlob stinkt, sagt man. Irgendwie scheint sich nach außen getragenes Selbstbewusstsein mit unserer Moral nur schwer zu vertragen. Es riecht zu sehr nach Egozentrik. Der gesellschaftliche Codex gibt vor: Man stellt sich gefälligst hinten an und drängelt sich nicht nach vorne. Tatsächlich sind Menschen, die die ganze Zeit nur davon reden, wie super sie sind, ja auch nicht besonders sympathisch. Der Grat zwischen Koketterie und Angeberei auf der einen Seite und realistischer Selbsteinschät-

zung auf der anderen, ist sehr schmal.

**Es kommt einem so vor, als ob vor allem Frauen ständig tiefstapeln. Stimmt das?** Das mag so wirken. Ich glaube allerdings nicht, dass mehr Frauen ein geringes Selbstwertgefühl haben als Männer. Frauen sind nur dazu erzogen, ihre Gefühle mehr zu zeigen, sie reden mehr davon – und vermitteln somit auch ein negatives Selbstbild deutlicher.

**Es passiert immer wieder, dass man als normal mitteldicker Mensch neben einem wirklich dünnen Feenwesen steht, das dann anfängt davon zu jammern, wie dick es wieder geworden ist. Absicht oder Ignoranz?** Gerade beim Thema Figur – und das müssen nicht unbedingt essgestörte Menschen sein – gibt es eine nachweisliche Wahrnehmungsverzerrung in Bezug auf den eigenen Körper. Wenn sie diese Person ein Bild von sich selbst malen lassen würden, sie würde sich wahrscheinlich viel dicker zeichnen, als sie ist.

**Aber wenn sich mich daneben malen würde, müsste das Verhältnis doch klar werden?** Nein, wahrscheinlich würde sie Sie im Verhältnis viel dünner zeichnen. Ich denke, solche Bemerkungen müssen nicht als Affront oder gemeine Absicht verstanden werden. Sie zeigen eher die absolute Selbstbezogenheit dieser Person. Womit wir beim großen Paradox wären, das Menschen mit geringem Selbstwertgefühl verkörpern: Sie folgern ihr Unglück daraus, dass sie den Rest der Welt für besser halten als sich selbst – und trotzdem lassen sie sich von niemandem von außen sagen, dass das gar nicht stimmt. Der einzigen Maßstab, den solche Menschen gelten lassen, ist dann doch wieder nur ihr eigener.

**Dr. Friederike Potreck-Rose** ist Privatdozentin, Psychotherapeutin und Buchautorin in Freiburg. Zuletzt erschien ihr Ratgeber »Von der Freude, den Selbstwert zu stärken« im Klett-Cotta Verlag.



# Der Test: Wie gut schätzt du dich selbst ein?

Etum ipit vullaore consectem nit in el dolore dui te euguero etuer amet vel utat utat, suscil ut lore faciliquis! do diamconse velestie ea at. Ut nonsequis ate consed ea ad dolorer ciliquatio deleseuq uipsum at veliquis

**Weil es sich zufällig ergeben hat, warst du gestern mit einer/m Kollegen/in nach der Arbeit noch ein Bier trinken. Am nächsten Tag steht ein kleiner Strauß mit einer Grußkarte „Vielen Dank“ auf deinem Schreibtisch. Du denkst ...**

a) Krass, die/der ist ja total in mich verschossen. Hab ich aber immer schon geahnt.  
b) Warum ausgerechnet Nelken? Haben Nelken nicht was mit Tod zu tun? Was will sie/er damit sagen? Oder sind es gar keine Nelken?  
c) Wie bekomme ich denn die Blumen jetzt nach Hause, ich bin doch mit dem Fahrrad da.  
d) Mist, die/der hat bestimmt Mitleid weil ich gestern die ganze Zeit von meiner Einsamkeit erzählt habe.

## Deine Schulzeit ...

a) ... war der Hammer. Jeden Nachmittag frei, jedes Wochenende Party und jeden Monat eine neue Beziehung.  
b) ... war ein wenig kompliziert. Viele meiner Mitschüler hielten mich für arrogant, dabei war ich nur schüchtern und diese Coolness war nichts weiter als eine Fassade meiner Unsicherheit.  
c) ... war ganz okay. Bis auf die fiese Kuh, die ich in Chemie hatte, die wollte mich fertigmachen.  
d) ... war hart. Zum Glück hatte ich einen besten Freund, auf den ich mich verlassen konnte. Aber manchmal denke ich, der

wollte auch nur meine Hausaufgaben abschreiben.

## Was ist dein Lieblingskleidungsstück?

a) Da hab ich eine Menge, vorwiegend enge Sachen – darin kommt mein Körper besser zur Geltung  
b) Wenn ich jetzt sage „Schal“, dann denken wieder alle: Ah, so'n Kopftyp mit SPD-Faible. Deshalb würde ich mich jetzt da nur ungern in eine Schublade stecken lassen.  
c) Jeans – und obenrum das, was im Schrank gerade obenauf liegt.  
d) Ich mochte meinen Norwegerpulli eigentlich immer sehr gerne – aber in letzter Zeit habe ich das Gefühl, die Leute schauen mich seltsam an, wenn ich ihn trage.

## Einer deiner besten Freunde hat dir einmal sehr betrunken gesagt, was ihm an dir alles nicht passt. Heute ...

a) ... redest du immer noch kein Wort mehr mit ihm.  
b) ... weiß ich, dass diese Ansprache im Grunde nur ein stummer Schrei nach Aufmerksamkeit war, weil er damals selbst in einer schwierigen Phase steckte.  
c) ... Abend treffen wir uns wieder zu unserem wöchentlichen Kinobesuch. Wieso?  
d) ... bin ich ihm dankbar, dass er mir mal

klipp und klar gesagt hat, was er wirklich denkt. Man vermutet das ja so oft, aber die Leute sind einfach zu höflich, einem die Wahrheit zu sagen.

## Wie nennen dich deine Eltern?

a) „Unsere Prinzessin“ / „Unser Sohnmännchen“  
b) Mit meinem Vornamen – aber ich weiß natürlich trotzdem, dass ich in ihren Köpfen immer das kleine „Nudelchen“ bleiben werde. Einmal Kind, immer Kind.  
c) Ehrlich gesagt: keine Ahnung, ich hör meistens nicht so genau hin, wenn die quatschen.  
d) „Menschenskind!“ oder „Herrgottnochmal!“

## Auflösung

### Überwiegend Antwort a) – Du bist die/der Selbstüberschätzer/in

Macken? Haben in deinen Augen nur die anderen. Du selbst hast allenfalls Vorzüge oder sogar „hammermäßige Assets“ - um deinen Humor beneiden dich ebenso viele wie um dein lässiges Auftreten und deine Wortgewandtheit. Das denkst du zumindest. Denn wenn du feststellst, dass alle in deinem Freundeskreis oder deine, Unisemester eine Einladung zu dieser spektakulären Geburtstagsparty bekommen haben außer dir – gehst du felsenfest davon aus, dass du nicht absichtlich übersehen wurdest, sondern die Mail mit der Einladung einfach in deinem Spam-Ordner gelandet ist. Und gehst trotzdem hin – und amüsiert dich prächtig.

### Überwiegend Antwort b) – Du bist die/der Hobbypsychologe/in

Wenn es etwas gibt, womit du dich nicht abfinden kannst, dann die Tatsache, dass manche Menschen so sind und manche eben so. Dass die einen immer alles sofort aufräumen und die anderen es liegen

lassen, „bis es sich lohnt“. Dass unterschiedliche Menschen unterschiedliche Arten haben, einen Doppelkeks mit Schokolade zu verzehren. Für dich muss alles einen Grund, eine tiefenpsychologische Erklärung haben. Ob diese dann „Das hast du von deiner Mutter“ lautet oder „Das ist diese Scheu in dir, dich festzulegen ... ch spüre da etwas Rastloses“ ist dann auch schon egal.

### Überwiegend Antwort c) – Du bist die/der Gleichgültige

„Ich bin rund – na und!“ könnte auf deinem T-Shirt stehen. Nur, dass du gar nicht so wahnsinnig dick bist - von deinem Fell mal abgesehen. Dir ist es egal, ob andere Leute manchmal die Stirn runzeln, wenn du zu einem riesigen Latte Machiato noch ein Glas Wasser bestellst „wegen der Dehydrierung“ oder du jedes Telefonat mit „Bingo-Bongo!“ beendest. Du bist wie du bist und wem das nicht passt, dem kannst du leider auch nicht helfen. Das ist einerseits gut, weil du es auch mit den Macken der anderen nicht so genau nimmst – andererseits schlecht, weil es dich nicht mal kümmert, als die

Partner sich aus Gram über deine Wurschtigkeit in die Arme eines anderen flüchtet. „C'est la vie – so ist das Leben“, denkst du nur. Oder eben: „Bingo-bongo!“

### Überwiegend Antwort d) – Du bist die/der Dauerzweifler/in

Wenn du von einer Party nach Hause kommst, fällst du nicht wie die meisten anderen Menschen betrunken und müde ins Bett – für dich geht die Arbeit dann erst richtig los. „War es doof, mir beim DJ das Lied zu wünschen? Der denkt jetzt, ich halte ihn für inkompetent ... Und in dem Gespräch mit Melanie hätte ich vielleicht weniger gehässig sein sollen, die ist doch frisch getrennt ... Hoffentlich ist es niemandem aufgefallen, dass ich immer viel zu viele Fachbegriffe benutze, die ich gar nicht richtig erklären kann...“ So geht das dann bis zum Morgengrauen, erst wenn du jede Facette deines Verhaltens genauestens hinterfragt und abgewogen hast, kannst du zufrieden einschlummern.

# ANZEIGE

---