

schen machen, ist das sogenannte „Ghosting“ – das plötzliche und unerklärte Verschwinden eines Freundes oder einer Freundin aus dem Leben.

Herzschmerz und Verwirrung

Während dieses Phänomen häufig in romantischen Beziehungen beobachtet wird, kommt es auch immer häufiger in Freundschaften vor. Es fühlt sich an wie Herzschmerz, wenn eine Freundin/ein Freund den Kontakt abrupt abbricht, ohne eine Erklärung zu geben. Es kann schockierend und verwirrend sein, besonders dann, wenn die andere/der andere eine wichtige Rolle im eigenen Leben spielte. Dann bleibt man zurück – mit vielen Fragen: „Habe ich etwas falsch gemacht? Liegt es an mir?“

Der Begriff „Ghosting“ hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, insbesondere seit den frühen 2010er Jahren. Die Verwendung des Begriffs hat sich mit dem



Aufkommen von Dating-Apps und sozialen Medien verstärkt. Der plötzliche Kontaktabbruch aufseiten der Ghoster scheint leicht. Das Gegenüber wird mit einem Klick blockiert – aus dem Leben gelöscht – Freunde auf sozialen Medien sowie im echten Leben. Eine Lebenserfahrung, auf die man gerne verzichten könnte...

Ghosting hat mehr mit der Person, die ghostet zu tun, als mit der, die geghostet wird.

Gründe, warum Menschen andere ghosten:

- ▶ Konfliktvermeidung
- ▶ mangelnde emotionale Reife
- ▶ Angst vor Zurückweisung oder Selbstschutz
- ▶ narzisstisches Verhalten

Gründe für Ghosting

ES SCHMERZT, WENN FREUNDSCHAFTEN ZERBRECHEN. WENN SIE FÜR EINE SEITE GRUNDLOS UND OHNE ERKLÄRUNGEN ENDEN, BLEIBEN RATLOSIGKEIT UND TRAUER ZURÜCK.

Die Gründe für Ghosting können vielfältig und oft komplex sein. Hier sind einige häufige Ursachen:

- 1. Emotionale Überforderung**
Manchmal fühlen sich Menschen in Freundschaften überfordert, sei es durch persönliche Probleme oder durch die Dynamik der Beziehung. Anstatt offen darüber zu sprechen, ziehen sie sich zurück.
- 2. Veränderungen im Lebensstil**
Lebensveränderungen wie Umzüge, neue Jobs, eine neue Partnerschaft oder familiäre Verpflichtungen können dazu führen, dass Menschen den Kontakt zu Freunden verlieren. In solchen Fällen kann Ghosting eine unbewusste Reaktion auf die veränderte Lebenssituation sein.
- 3. Unterschiedliche Erwartungen**
Wenn die Erwartungen an die Freundschaft nicht übereinstimmen, kann dies auch zu Missverständnissen und Enttäuschungen führen. Manche Menschen ziehen sich dann zurück, anstatt das Gespräch zu suchen und Störendes zu klären.

4. Soziale Angst

Für einige Menschen kann es schwierig sein, Konflikte oder unangenehme Gespräche zu führen. Ghosting wird dann zur vermeintlich einfacheren Lösung.

5. Mangelndes Interesse

In manchen Fällen ist es der Fall, dass das Interesse an der Freundschaft nachgelassen hat. Anstatt dies offen zu kommunizieren, ziehen sich einige Menschen still zurück. Ist man von Ghosting betroffen, kann das emotional sehr belastend sein. Jetzt ist es wichtig, innezuhalten und zu sagen: Ich nehme das Ruder wieder in die Hand. Ich habe die Hand gereicht, habe vielleicht einen Brief geschrieben, aber es hat nichts gebracht. Dann muss ich die Beziehung überwinden und einen neuen Weg für mich finden.

Die Kündigung einer Freundschaft bedeutet Verlust und Trauer. Während es über das Ende von Liebesbeziehungen Filme, Bücher und Songs ohne Ende gibt, kommen Trennungen im Freundeskreis in den Medien kaum bis gar nicht vor. Und so haben wir keine Vorbilder, keine Worte, die wir übernehmen können.

Warum stehen mir die Haare zu Berge?

Weshalb sich bei Angst die Armhärchen aufstellen und beim Ausziehen des Pullis die Kopfhare „fliegen“

Von Mag. Monika Kotasek-Rissel

Manchmal stehen einem die Haare zu Berge, wenn man sich erschreckt oder sehr überrascht ist. Das passiert, weil der Körper auf besondere Art und Weise reagiert.

Stell dir etwa vor, du siehst plötzlich einen großen Hund auf dich zulaufen. Dein Körper denkt, dass wahrscheinlich Gefahr droht, und bereitet sich darauf vor. Dabei schickt er ein Signal an die kleinen Muskeln „unter“ deinen Haarwurzeln, die sich daraufhin zusammenziehen. Dadurch stellen sich die Härchen (etwa an deinen Armen) auf und sehen aus, als würden sie zu Berge stehen. Manche Menschen sprechen dann auch von „Gänsehaut“.

Reaktion unserer Ur-Ahnen

Diese Reaktion haben wir von unseren Vorfahren geerbt: Früher lebten die Menschen nämlich in einer viel gefährlicheren Umgebung als heute – mit wilden Tieren! Wenn unsere Ur-Ahnen Angst hatten oder sich angegriffen fühlten, stellten sich auch ihre Haare auf, damit sie größer und bedrohlicher aussahen. Das schreckte mögliche Feinde gut ab.

Obwohl wir heute nicht mehr in der Wildnis leben, reagieren wir immer noch so wie damals (wenn auch nicht immer gleich stark), weil der Vorgang tief in unseren Genen verankert ist. Also ein faszinierendes Beispiel dafür, wie unser Körper instinktiv reagiert.

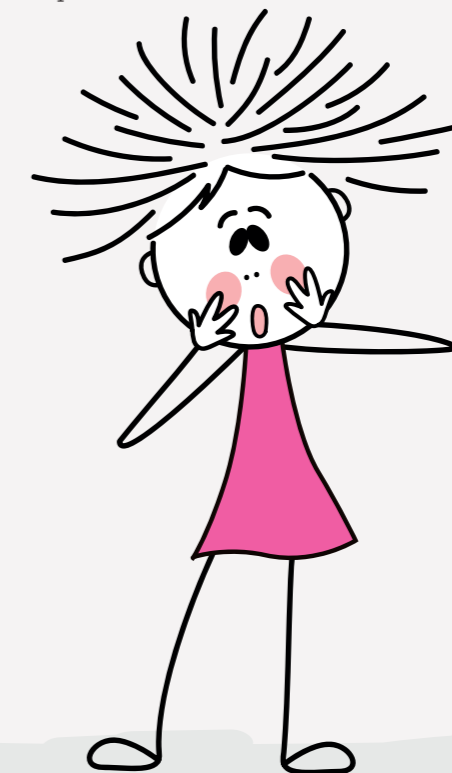
Im Tierreich kann man dieses Aufstellen der Haare ebenso noch heute beobachten, zum Beispiel als Drohgebärde bei Hunden oder Katzen.

Stehendes Haar

Manchmal stehen einem aber auch die Kopfhare zu Berge und „fliegen“, wenn man sich z. B. einen Rollkragenpullover auszieht. Dafür ist wiederum die Physik verantwortlich: Der Pullover reibt an dei-

nem Körper und deinen Haaren. Durch die Reibung bilden sich kleine elektrische Teilchen. Diese können von deinem Körper auf den Pullover springen oder umgekehrt. Dadurch entsteht wiederum elektrische Ladung. Gleiche elektrische Ladungen stoßen sich ab. Deshalb „fliegen“ deine Haare, weil sie sich voneinander wegbewegen. Manchmal hörst du dabei sogar ein Knistern oder bemerkst kleine Funken. Auf diese Weise erlebst du ein physikalisches Phänomen.

Falls du einmal aktiv experimentieren möchtest, kannst du auch einen Luftballon an deinem Pullover reiben und ihn dann an deinen Kopf halten. Deine Haare werden ganz deutlich abstehen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



KINDERLEICHT
ERKLÄRT
„Fliegende“ Haare
und Gänsehaut

