

Ablehnung

Alle sind gegen mich



Ablehnung

Quelle: envato/ klenova

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Überall eckt man an. Ständig gibt es Streit. Jeder scheint gegen einen zu sein. Was soll man da tun? Hier sind einige Tipps, um da wieder herauszukommen.

Viele Kinder und Jugendliche entwickeln ein solches Lebensgefühl in der Klasse und in ihrem Wohnviertel ebenso wie Erwachsene am Arbeitsplatz oder mit ihren Nachbarn: Die Umgebung signalisiert ihnen, dass man sie nicht dabei haben will. Das kann so weit gehen, dass sie aktiv ausgeschlossen werden; das Leben wird zum Spiessrutenlauf.

Daran gewöhnt

Kennen Sie das aus eigenem Erleben? Wenn ja, wollen Sie überhaupt eine grundlegende Veränderung? Es mag erstaunlich klingen, aber manche richten es sich damit ein, dass sie auf Ablehnung stossen. Es ist für sie normal, sie haben sich daran gewöhnt. Deshalb braucht es zunächst ein eigenes Ja dazu, dass sich diese Erfahrungen und die eigene Rolle darin ändert.

Gibt es typische Situationen?

Überlegen Sie als zweites, mit wem und wann Sie immer wieder streiten und sich abgelehnt fühlen. Wer sind diese Menschen, und worum ging es konkret in den letzten Tagen oder Wochen?

Fragen Sie sich drittens, ob diesen Erlebnissen ein bestimmtes Muster zugrunde liegt. Wenn ja: Woher kennen Sie dieses Muster vielleicht schon? Sind es Erfahrungen, die Sie ähnlich schon als Kind gemacht haben?

Hilfe ist wichtig

Wer ständig Streit und Abweisung erlebt, hat sich Erklärungen dafür zurechtgelegt. Deswegen ist es wichtig, mit Menschen darüber zu sprechen, die an dem Streit nicht beteiligt sind, Menschen, die Erfahrung darin haben, andere zu begleiten, zum Beispiel [Seelsorger oder Therapeuten](#). Für diesen Schritt muss man vielleicht eine innere Hürde überwinden. Aber es lohnt sich. Wenn Sie diese Hürde nicht nehmen, werden Sie sich und Ihr Problem kaum verstehen, geschweige denn etwas daran ändern können.

Gründe für diese Ablehnungen

Die Ursachen, auf die man dann stösst, können sehr verschieden sein.

- Vielleicht haben Sie nie gelernt, mit Kritik, Widerstand und anderen Meinungen umzugehen.
- Oder es ist eine Frage der mangelnden Identität: Wer sich selbst unsicher ist, der reagiert sehr schnell gereizt und abweisend und erlebt auch seine Umwelt auf die genau gleiche Weise.
- Wer viel mit anderen im Streit liegt, der liegt meist auch mit sich selbst im Streit. Da kann das Erleben mit anderen ein Spiegel des eigenen Inneren sein.

Es ist auch möglich, dass Sie aus den Äusserungen anderer Menschen nur noch Aufforderung und Kritik heraushören, obwohl es gar nicht so gemeint war. Wer innerlich so programmiert ist, steht mit praktisch jedem in einer dauernden Auseinandersetzung

Jesus steht zu Ihnen

Ganz gleich, wie viel Ablehnung Sie erfahren haben, es gibt einen, der bedingungslos auf Ihrer Seite steht – Jesus. Er tut das nicht, weil er alles gut und richtig findet, was Sie machen, sondern weil er jeden annimmt und nicht erst bewertet. Jesus hat diese Freundschaft hier auf der Welt mit Menschen gelebt, die von anderen arrogant gemieden wurden: mit Kollaborateuren und mit Prostituierten, und zusammen mit Kriminellen wurde er gekreuzigt. Jesus kam nicht zuerst für die Sieger-Typen, sondern für die, die Hilfe brauchen und suchen.

Dieser Artikel erschien im Februar 2010 auf Jesus.ch

Haben Sie Fragen, brauchen Sie ein offenes Ohr oder Hilfe in Ihrer persönlichen Situation? Nutzen Sie die Angebote der [«Livenet-Beratung»](#): Seelsorge [per E-Mail](#), [Gebetsunterstützung](#) und mehr. Weitere [Adressen für Notsituationen](#) können Ihnen weiterhelfen. Sie müssen in Ihren Herausforderungen nicht allein bleiben!

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Zuspruch zum Jahreswechsel: «Jesus sieht dich und gibt dir Würde!»](#)

[Vom Thurgau nach Tokio: «Wenn Jesus alles ist, was bleibt, dann hast du alles»](#)

Datum: 25.03.2025

Autor: Norbert Abt

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Leben als Christ](#)

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)