

DR. RAMI KAMINSKI

Wie schön es ist, nicht dazugehören zu müssen

DR. RAMI KAMINSKI

Wie schön es ist, nicht dazugehören zu müssen



Weder Intro noch Extro:
Die besondere Gabe der
Otrovertierten

Aus dem Englischen von Marion Zerbst


kailash

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2025 unter dem Titel *The Gift of Not Belonging: How Outsiders Thrive in a World of Joiners* bei Little, Brown Spark, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2025

Copyright © 2025 der Originalausgabe: Dr. Rami Kaminski

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

This edition is published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

Umschlag: ki 36, Editorial Design, München

Umschlagmotiv: Gettyimages / Maarten Wouters

Innenabbildungen: Adobe Stock / Vera Kuttelvaserova

Satz: Satzwerk Huber, Germerring

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · NN

ISBN 978-3-424-63283-5

www.kailash-verlag.de

Für Maya

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Teil I Was es bedeutet, nicht dazugehören

1 Was ist ein otrovertierter Mensch?	23
2 Wie die Welt otrovertierte Menschen missversteht	38
3 Sanfte Rebellen	51
4 Der Pseudo-Extrovertierte	60
5 Der Kreative	67
6 Der Empath	71

Teil II Eine Welt für Mitläufer gemacht

7 Wir kommen alle als Otrovertierte auf die Welt	79
8 Eine Kultur, in der dazugehören belohnt wird	87
9 Der Anpassungs-Trugschluss	103

Teil III
Was für Vorteile es bringt,
ein otrovertierter Mensch zu sein

10	Emotionale Selbstgenügsamkeit	119
11	Empathie und Verbundenheit	126
12	Selbstvertrauen und Zufriedenheit	132
13	Über den Tellerrand hinausdenken	141
14	Ein reiches Innenleben	157

Teil IV
Wie lebt man als otrovertierter Mensch?

15	Das otrovertierte Kind	167
16	Der Spießrutenlauf der Pubertät	183
17	Liebesbeziehungen	195
18	Otrovertierte im Berufsleben	204
19	Alter und Tod	212
	Schlusswort	221
	Bist du ein otrovertierter Persönlichkeitstyp?	227
	Danksagung	238

Einleitung

Was kann ich für Sie tun?«

»Was für Behandlungsziele sollten wir Ihrer Meinung nach festlegen?« Diese Fragen stelle ich normalerweise jedem neuen Patienten zuallererst. Die meisten Menschen wissen zunächst keine Antwort darauf; und das ist ja auch verständlich. Eigentlich erwarte ich auch gar keine Antwort, sondern möchte den Patienten mit diesen Fragen vielmehr darauf hinweisen, dass er die Verantwortung dafür trägt, was als Nächstes passiert, denn schließlich geht es um sein eigenes Leben. »Sie sind der Kapitän, und es ist *Ihr Schiff*«, sage ich meinen Patienten oft. »Ich bin nur der Steuermann, den Sie angeheuert haben, um Ihnen den Weg durch einen Ozean zu zeigen, den Sie nicht kennen, der mir aber sehr wohl vertraut ist, weil ich ihn schon mehrmals überquert habe.« Egal wohin die Reise geht – ich wünsche mir immer das Gleiche für meine Patienten: Am Ende unserer gemeinsamen Arbeit möchte ich, dass sie froh darüber sind, sie selbst zu sein.

Oberflächlich betrachtet mag einem dieses Ziel ziemlich bescheiden vorkommen. Aber jeder Mensch weiß, wie schwer es zu erreichen ist. So viele von uns quälen sich ihr Leben lang

mit der Sehnsucht herum, wie jemand anders auszusehen, das zu haben, was jemand anders hat, oder vielleicht sogar jemand anders zu sein. Nach etwas zu streben, ist an und für sich kein Problem. Nur leider streben wir normalerweise nach Dingen, die wir für besser halten als das, was wir selbst haben; und daher sehen viele Menschen das, was sie sind, und das Leben, das sie führen, ziemlich negativ.

Manchmal wurzelt die Sehnsucht, mehr wie jemand anders zu sein, in Neid, Ehrgeiz oder einem echten Wunsch nach Selbstverbesserung. Doch wenn ein Patient zu mir kommt und sich eine Veränderung wünscht, zeigt sich bei näherer Betrachtung oft, dass er eigentlich jemand sein möchte, der gemocht und akzeptiert wird – jemand, der dazugehört. Solche Menschen haben gelernt, dass Zugehörigkeit nicht nur eine Tugend, sondern auch ein Ziel ist, nach dem alle Menschen streben sollten – dabei ist sie in Wirklichkeit weder das eine noch das andere. Zugehörigkeit ist nichts Konkretes, real Existierendes, sondern einfach nur ein Gefühl.

Darin liegt eines der größten Probleme der Menschheit: Wie geht man mit der Tatsache um, dass jeder Mensch ein unverwechselbares Individuum ist, aber trotzdem ständig einem Gefühl nachjagt, das in absolutem Widerspruch zu dieser Individualität steht?

Während meiner über 40-jährigen Tätigkeit als praktizierender Arzt und Psychiater bin ich dank meinen breit gestreuten Interessen ziemlich weit herumgekommen: Meine berufliche Reise hat mich von einem abgelegenen Gebiet in der Sinai-Wüste, wo ich als einziger Arzt nomadische Beduinenstämme behandelte, an das Mount Sinai Hospital in New York geführt (quasi von einem Sinai zum anderen), wo ich die Abteilung für Schizophrenie leitete. Später wurde ich zum medizinischen Di-

rektor für den operativen Bereich einer in New York ansässigen Behörde ernannt, die für alle Aspekte der psychologischen Gesundheitsversorgung im Staat New York zuständig ist. Ich habe Studenten und Assistenzärzte unterrichtet, Patienten in akademischen medizinischen Zentren (zuerst am Mount Sinai und dann am Columbia Presbyterian Hospital) und auch ambulant behandelt, klinische und pharmakologische Forschung betrieben und daneben stets auch noch eine eigene Privatpraxis unterhalten. Während dieser Zeit hat meine ursprüngliche therapeutische Philosophie sich weiterentwickelt.

In meiner Privatpraxis in Manhattan habe ich mit Menschen aus allen sozialen Schichten zu tun. Dazu gehören Führungs-persönlichkeiten aus aller Welt und auch berühmte darstellende Künstler und Experten, die in ihrem jeweiligen Fachbereich den Ton angeben. Viele Patienten kommen zu mir, weil sie nicht verstehen, warum sie sich den Menschen, die ihnen am nächsten stehen und die sie am besten kennen – Freunden, Kollegen, ja sogar Familienangehörigen – so fremd fühlen. Im Lauf unserer Sitzungen stellt sich dann oft heraus, dass sie eigentlich schon ihr Leben lang das Gefühl hatten, nicht »dazuzugehören«. In Gesellschaft anderer Menschen sind sie immer nur Beobachter, nehmen aber niemals richtig am Geschehen teil; und egal mit welcher Gruppe sie gerade zusammen sind – sie haben nie das Gefühl, wirklich dorthin zu gehören. Die meisten Menschen entwickeln ihr Selbstverständnis in ihren Beziehungen zu anderen Personen – sie identifizieren sich in erster Linie als Ehemann oder Mutter, Lehrer oder Führungskraft. Diese Patienten dagegen leben außerhalb jeder Gemeinschaft.

Und meistens liegt das nicht daran, dass sie an einer psychiatrischen Erkrankung leiden. Sie sind nicht neurodivergent und sind auch nicht auf dem autistischen Spektrum. Sie sind

weder sozial unangepasst noch werden sie von sozialen Ängsten geplagt. Warum fällt es ihnen dann so schwer, sich anzupassen? Nur in seltenen Fällen sind ihre sozialen Probleme auf Schüchternheit oder Introvertiertheit zurückzuführen. Manchmal sind diese Menschen so »anders«, weil sie aufgrund ihrer Rasse, ihrer Geschlechtsidentität oder irgendeiner Behinderung ausgegrenzt bzw. zu einem Außenseiterdasein gezwungen worden sind. Doch in den meisten Fällen gibt es eine ganz andere Erklärung für das Anderssein dieser Menschen. Nachdem ich ihre Eigenschaften viele Jahre lang beobachtet und erforscht habe, ist mir klar geworden, dass dahinter ein ganz bestimmtes, bis dahin unerkanntes Persönlichkeitsmerkmal steckt, das bei Menschen aller Ethnizitäten, Rassen und Geschlechter weltweit vorkommt: nämlich das Fehlen eines Gemeinschaftssinns oder – anders ausgedrückt – eine angeborene Unfähigkeit, sich irgendwo zugehörig zu fühlen.

Das ist übrigens eine Wesensart, die ich rein gefühlsmäßig sehr gut nachvollziehen kann. Auch ich habe mich in meiner Kindheit oft gefragt, warum ich mir immer so anders vorkam als die anderen Kinder in meinem näheren Umfeld. Ich wurde nicht gemieden oder abgelehnt. Ich hatte Freunde, war ein witziger Typ und allem Anschein nach auch beliebt. Ich ging gerne zur Schule. Ich war nicht schüchtern oder introvertiert, litt nicht unter sozialen Ängsten und lief gerne in dem endlosen Labyrinth aus Hinterhöfen und Gebäuden in der Stadt herum, in der ich aufgewachsen war. Nach außen hin wirkte ich wie ein glückliches, ausgeglichenes Kind, doch innerlich kam ich mir vor wie ein hässliches Entlein in einer Welt aus lauter schönen Schwänen. Ich gehörte zwar stets mehreren verschiedenen Freundeskreisen an, hatte aber nie das Gefühl, irgendwo hinzupassen. Immer trennte mich eine unsichtbare Mauer von den

anderen. Egal wie beliebt ich war – ich fühlte mich stets als Außenseiter.

Gruppenaktivitäten, an denen alle meine Freunde gern teilnahmen – Mannschaftssport, Ferienlager und Campingausflüge –, empfand ich ohne ersichtlichen Grund als sehr unangenehm. Aber ich hatte Angst, dass die anderen Kinder mich für komisch oder unnormal halten würden, wenn ich das zugeb; also tat ich so, als würde ich mich genauso darauf freuen wie sie. Paradoixerweise war ich ein beliebter Einzelgänger, der rasch lernte, seinem Umfeld eine coole, extrovertierte Fassade zu präsentieren. Die anderen Kinder hatten den Eindruck, dass diese Fröhlichkeit meinem wahren Naturell entsprach; dabei stimmte das gar nicht.

Mit Beginn der Pubertät fiel es mir immer schwerer, dieses Theater weiterzuspielen. Denn jetzt litt ich nicht nur unter den typischen emotionalen Turbulenzen aller Jugendlichen, sondern zusätzlich auch noch unter meiner Unfähigkeit, mich für die Dinge zu interessieren, die den anderen in meinem Alter große Freude bereitet haben. Das empfand ich als verwirrend und frustrierend. Wie gerne hätte ich die gleiche enge Verbundenheit mit meiner sozialen Gruppe genossen wie alle anderen Jugendlichen! Ich sehnte mich nach diesem Gefühl der »Zusammengehörigkeit« und hätte so gern alles mit meinen Freunden und Schulkameraden geteilt: den Klatsch, die Geschichten über sexuelle Eroberungen, die fanatische Begeisterung für bestimmte Sportmannschaften, das enzyklopädische Wissen über sämtliche Rolling-Stones-Songs, die je geschrieben worden sind, und alles andere, wonach meine Altersgenossen – Jungs ebenso wie Mädchen – so verrückt zu sein schienen. Aber ich konnte keine echte Begeisterung, kein wirkliches Interesse dafür aufbringen. Ich führte lieber echte, vertrauliche Gespräche, statt meine Zeit

mit oberflächlichem Smalltalk und Angeberei zu vergeuden – aber wie Teenager nun einmal sind, täuschte ich einfach vor, genau die gleichen Vorlieben zu haben wie alle anderen, weil man das nun einmal von mir zu erwarten schien. Ich lernte die Namen von Fußballspielern auswendig, ging auf Partys, kleidete mich wie all die coolen Jungs und ließ mir die Haare lang wachsen. Wenn das Gespräch auf ein Thema kam, das auch nur ein kleines bisschen kontrovers war – von Politik über die Frage, welches Mädchen aus unserer Klasse am hübschesten war, bis hin zur Diskussion über den neuesten Kinohit –, wartete ich ab, was die anderen darüber dachten, und schloss mich dann einfach dem Gruppenkonsens an, obwohl ich insgeheim fast immer anderer Meinung war.

Rein äußerlich unterschied ich mich nicht von den anderen Kindern in der modernen, fortschrittlichen Schule, die ich besuchte; doch innerlich fühlte ich mich dort sehr unwohl. Ich hatte nur nicht den Mut, mit jemandem darüber zu reden. Die schauspielerische Leistung, die ich damals rund um die Uhr erbrachte, mag Oscar-reif gewesen sein; aber innerlich fühlte ich mich dabei leer und ausgelaugt.

Doch mit über 20 änderte sich das bei mir allmählich. Meine eigenen krampfhaften Versuche, eine lockere, unbekümmerte Verbundenheit mit meinen Altersgenossen vorzutäuschen, wurden mir allmählich unerträglich. Während meines Grundstudiums – und auch später als Medizinstudent – hatte ich ein anspruchsvolles Arbeitspensum zu bewältigen und folglich immer weniger Lust, meine knapp bemessene Freizeit mit Aktivitäten zu verbringen, die mir keinen Spaß machten. Ich sehnte mich danach, offen meine Meinung sagen zu können und enge Zweierfreundschaften zu pflegen, die nicht durch gruppendiffamische Zwänge belastet waren. Ich hatte nicht mehr das Ge-

ühl, die Zustimmung der Gruppe als Bestätigung für meine Existenzberechtigung zu brauchen, und wollte mich in meinen Ansichten oder Entscheidungen auch nicht mehr von der Mehrheitsmeinung beeinflussen lassen. Nun war es endlich an der Zeit, nicht mehr »so zu tun als ob«!

Damals wurde mir auch klar, dass meine fehlende Beziehung zu den Dingen, die Gruppen von Menschen bewegt und motiviert, mich zu einem außergewöhnlich scharfen Beobachter machte: Ich versuchte stets, den Gründen von Verhaltensweisen, die ich als verwirrend empfand, auf die Spur zu kommen. Da ich nun einmal keinen echten Herdentrieb hatte, lernte ich, intensive Kontakte zu einzelnen Menschen aufzubauen, statt mich an die Stammesnormen zu halten, die tiefe, empathische Beziehungen unterdrücken und uns von Menschen isolieren soll, die als Außenseiter gelten. Da ich mich schon immer eine Armeslänge vom Kollektiv entfernt gefühlt hatte, konnte ich seine Mitglieder als Individuen betrachten, die allesamt unterschiedliche emotionale Reaktionen, Verhaltensmuster und Persönlichkeiten aufwiesen. Inzwischen wurde mir klar, dass ich durch dieses ständige (wenn auch stumme) Hinterfragen des Gruppenkonsenses zu jemandem geworden war, der außerhalb der klassischen Muster denken konnte: Ich betrachtete Probleme aus ganz neuen Perspektiven, die die anderen nicht sehen konnten oder wollten. Außerdem konnte ich mich dank meines Desinteresses an den meisten beliebten Aktivitäten, Trends und Hobbys hundertprozentig auf meine Interessen und mein Studium fokussieren.

Mit anderen Worten: Gerade diese Seite meiner Persönlichkeit – dieses »Nicht-Dazugehören«, das mein jüngeres Ich so verwirrt hatte – ermöglichte mir eine erfolgreiche und für mich persönlich äußerst befriedigende Karriere als Psychiater. Ich war

weder ein hässliches Entlein noch ein Schwan, sondern eine ganz andere Vogelart. Nach einer schwierigen Phase in der Pubertät eröffnete mir diese Entdeckung eine faszinierende neue Chance: Statt der Herde hinterherzurennen, konnte ich meinen eigenen Weg gehen.

Ich begann die oben beschriebenen Persönlichkeitsmerkmale intensiv zu beobachten und zu studieren – an mir selbst, an anderen Menschen, die so ähnlich waren wie ich, und auch an Patienten, deren Gefühl des »Andersseins« sich durch keine bekannte psychische Erkrankung erklären ließ. Und durch meine eingehende Beschäftigung mit diesem Phänomen stieß ich mit der Zeit auf bestimmte Eigenschaften, die wir alle miteinander gemeinsam hatten. Als ich anfing, meine neue Entdeckung in wissenschaftlichen Fachartikeln zu beschreiben, suchte ich nach einem treffenden Wort für solche Menschen (zu denen natürlich auch ich selbst gehörte).

Die meisten Leute kennen die von C. G. Jung geprägten Begriffe »extrovertiert« (»nach außen gewandt«) und »introvertiert« (»nach innen gewandt«), denn sie haben in der Sprache der Alltagspsychologie mittlerweile einen festen Platz. Doch Menschen wie ich sind weder nach innen noch nach außen gewandt: Unsere Orientierung ist vielmehr dadurch definiert, dass wir nur selten in die gleiche Richtung schauen wie alle anderen. So kam ich schließlich auf den Begriff »otrovertiert«. Im Spanischen (etymologisch vom Lateinischen abgeleitet) bedeutet »otro« so viel wie »anders«, und »vert« heißt »Richtung«. Wörtlich übersetzt, ist ein »otrovertierter« Mensch also »jemand, der in eine andere Richtung schaut«.

Unsere Gesellschaft legt großen Wert auf die Vorteile von Gemeinschaft und Zugehörigkeit. Das ist logisch – vor allem in

einer Zeit, in der immer mehr Menschen über die tiefgreifenden negativen Auswirkungen von Einsamkeit, Entfremdung und einem Gefühl des Getrenntseins von ihren Mitmenschen klagen.

Es gibt genügend Belege dafür, dass soziale Bindungen sich sehr positiv auf unsere körperliche und seelische Gesundheit auswirken. Doch Bindung ist nicht dasselbe wie Zugehörigkeit, auch wenn diese beiden Begriffe in unserer Gesellschaft oft miteinander gleichgesetzt werden. Wenn wir sagen, dass wir »da-zugehören«, meinen wir damit, dass wir uns mit einer Gruppe verbunden fühlen – sei es einem Freundeskreis, einem Netzwerk von Kollegen oder einer Gruppe weit voneinander entfernt lebender Individuen –, die eine gemeinsame Identität wie beispielsweise Rasse, ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung usw. hat. Damit wir uns einer Gruppe wirklich zugehörig fühlen, muss uns zwar eine gewisse innere Verwandtschaft mit ihren Mitgliedern verbinden; aber wir müssen nicht unbedingt zu einer Gemeinschaft gehören, um uns mit einzelnen Personen innerhalb dieser verbunden zu fühlen. Denn wenn die Intensität unserer Verbindung zu einer Person auf einer gemeinsamen Gruppenzugehörigkeit beruhen würde, würden wir keine echte Nähe zu Menschen außerhalb dieser identitätsbasierten Gruppierungen empfinden.

In unserer modernen Welt gibt der Tribalismus (eine andere Bezeichnung für den Gemeinschaftssinn, mit dem die Evolution uns angeblich ausgestattet hat) uns nicht mehr das Gefühl, uns sicherer und unseren Mitmenschen weniger entfremdet zu fühlen oder zufriedener mit unserem Leben zu sein. Man muss sich nur unser heutiges polarisiertes politisches Leben anschauen, um zu erkennen, dass Tribalismus in Wirklichkeit genau das Gegenteil bewirkt. Und doch werden otrovertierte Menschen

in einer Welt, in der man es für so positiv hält, sich anzupassen und mit anderen zusammenzutun, oft als Problem wahrgenommen. Solche Menschen werden häufig dazu ermahnt, »mit dem Strom zu schwimmen« oder »ein Teamplayer zu sein«. Mit anderen Worten: Sie sollen ihre wahre Natur – das Nicht-Dazu gehören – verleugnen und sich in das soziale Puzzle einfügen. Otrovertierte Menschen können durchaus kontaktfreudig und gesellig sein, wenn es um Interaktionen mit einzelnen Menschen geht. Daher wundern ihre Mitmenschen sich oft über ihr Desinteresse an Gruppenaktivitäten oder ihre Abneigung dagegen, an Veranstaltungen teilzunehmen, bei denen sie gezwungen sind, mit vielen Menschen gleichzeitig in Kontakt zu treten.

Wenn man sich anpasst, lassen die anderen einen in Ruhe. Deshalb geben viele otrovertierte Menschen sich große Mühe, dazuzugehören. Doch all ihre Versuche, sich anzupassen, ein Insider zu sein und Gemeinsamkeitsgefühle zu erleben, sind zwecklos. Denn sie sind nun einmal keine gemeinschaftsorientierten Menschen und können sich daher eigentlich auch nicht als Mitglied einer Gruppe fühlen – selbst dann nicht, wenn man sie dazu einlädt und ermutigt. Außerdem wollen sie das auch gar nicht.

Darin liegt einer der größten Vorteile der Otroversion: Sobald man versteht und akzeptiert, wer man ist, wird man frei von dem enormen sozialen Druck, den die Zugehörigkeit zu einer Gruppe mit sich bringt. Wenn man keine Affinität zu einer bestimmten Gemeinschaft hat, ist das eigene Selbstwertgefühl auch nicht von der Zustimmung dieser Personen abhängig. Mit anderen Worten: Du bist nicht dazu verpflichtet, die kollektive Position, Meinung oder Sichtweise irgendeiner Gruppe gut zu finden. Du kannst die Nähe und Verbundenheit individueller Beziehungen genießen und bist von dem Gesellschaftsvertrag

befreit, der von dir verlangt, dem »Wohl der Gruppe« oberste Priorität einzuräumen und die Bedürfnisse der Gruppe über deine eigenen zu stellen. Du lernst, das, was du innerlich als wahr erkennst, von dem zu trennen, was du als wahr akzeptieren *musst*, weil man dich dementsprechend indoktriniert hat. Und das Beste an alldem ist, dass du keine andere Denkweise kennst, als selbstständig zu denken.

Genau darum geht es in diesem Buch: Es will die große Freiheit und Erfüllung beschreiben, die man durch ein Leben abseits des gesellschaftlichen Rasters gewinnt, und gleichzeitig hervorheben, welch großen Wert die Perspektive ottovertierter Menschen für unsere Welt hat. Für eine gewisse Stabilität ist zwar auch die herkömmliche Meinung wichtig; doch für den Fortschritt braucht man revolutionäre Ideen. Deshalb müssen wir lernen, solche Ideen zu tolerieren, statt sie von vornherein von uns wegzuschieben. Schon Sigmund Freud hat gesagt, dass große gedankliche Entscheidungen und bahnbrechende Entdeckungen und Problemlösungen nur einem Individuum möglich sind, das allein im stillen Kämmerlein arbeitet.

Im Lauf meiner langjährigen Tätigkeit als Therapeut ist mir immer bewusster geworden, wie sehr die Tatsache, dass ich ein ottovertierter Mensch bin, meine therapeutische Philosophie (und damit auch meine Fähigkeit, meinen Patienten zu helfen) geprägt hat. Ich habe große Hochachtung vor dem, was die meisten Leute zu ignorieren scheinen – nämlich dem Recht jedes Menschen, sich selbst zu definieren. Wenn du wieder zu dir selber findest, nachdem du dich jahrelang über die Gruppe definiert hast, der du deiner Meinung nach angehören solltest, lernst du, deine Vorrangstellung in deinem eigenen Leben und deine Pflicht, dich gut um dich selbst zu kümmern, wieder zu schätzen. Es gibt nichts Befreienderes als die Erkenntnis, dass

es sehr sinnvoll ist, den Menschen, der du bist, zu mögen und zu schätzen, weil du nun einmal nichts anderes sein kannst als du selbst.

Wenn du die Eigenschaften otrovertierter Menschen und ihre ganz besondere Art, in der Welt zu sein, kennenzulernen, wirst du vielleicht feststellen, dass auch du selbst zu diesem Persönlichkeitstyp gehörst oder dass zumindest bestimmte Menschen in deinem Leben (die dir möglicherweise sogar sehr nahestehen) otrovertiert sind.

Doch egal ob du dich oder irgendjemanden aus deinem näheren Umfeld in diesem Buch wiedererkennst oder nicht, werden dir diese Seiten hoffentlich zeigen, dass die Erfahrungswelt otrovertierter Menschen die kollektive Sichtweise darüber bereichern kann, wie man in dieser Welt lebt. Ob du nun ein otrovertierter Persönlichkeitstyp bist oder nicht – die dauerhafteste Beziehung, die du führst, ist deine Beziehung zu dir selbst. Wenn du diese Beziehung stärkst, gewinnst du Zugang zu der psychischen Energie, die du brauchst, um andere Menschen intensiver und auf deine ganz persönliche Weise kennenzulernen und eine engere Verbindung zu ihnen einzugehen.

Wenn du dein Leben von einer Gruppe bestimmen lässt, verzichtest du unweigerlich auf die Kontrolle über dein eigenes Glück. Schon der Philosoph Friedrich Nietzsche hat geschrieben: »*Freiheit ist* der Wille, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.« Ich hoffe, dieses Buch wird dir dabei helfen, deine innere Freiheit einzufordern!

TEIL I

Was es bedeutet, nicht dazuzugehören



1

Was ist ein otrovertierter Mensch?

Otrovertierter
[Substantiv; Adjektiv: otrovertiert] Ein »otrovertierter Mensch« verkörpert das Persönlichkeitsmerkmal der Nichtzugehörigkeit: In einer auf Gemeinschaftlichkeit beruhenden Welt bleibt er ein ewiger Außenseiter. Im Gegensatz zu Personen mit Beziehungsstörungen sind otrovertierte Menschen einfühlsam und freundlich; doch obwohl sie sich in ihrem Verhalten nicht von gut angepassten Menschen unterscheiden, fällt es ihnen schwer, sich wirklich zu sozialen Gruppen zugehörig zu fühlen.

»Ich kann es mir nicht erklären. Er ist ein Schatz. Ein wunderbarer Junge – innerlich ebenso wie äußerlich – und so intelligent.« So begann vor einigen Jahren eine Sitzung mit N, einer meiner langjährigen Patientinnen: Statt über sich selbst zu sprechen, wollte sie lieber von ihrem Sohn A reden. Er ging in die neunte Klasse; doch obwohl er aus einer warmherzigen, liebevollen Familie stammte und seine Eltern sich sehr um ihn kümmerten,

hatte er im letzten Mittelstufenjahr soziale Probleme bekommen. Und diese Probleme waren für seine Mutter ein Buch mit sieben Siegeln. Ihr Sohn wurde nämlich weder gemobbt noch ausgegrenzt und litt auch nicht unter Gruppendruck (was in seinem Alter die häufigsten Probleme sind). Ganz im Gegenteil: »Er geht gerne zur Schule und bekommt nur Einsen«, sagte sie. »Alle lieben ihn, und er wird auch ständig zu Partys eingeladen, geht aber meistens nicht hin.«

Dieser Junge hatte weder Ängste noch Depressionen. Er gehörte zwar keiner großen Clique gleichaltriger Jungen an, hatte aber mehrere gute Freunde. Doch er lehnte fast alle Einladungen zu Ausflügen und anderen Gelegenheiten des Beisammenseins ab – und das konnte seine Mutter nicht verstehen. »Für einen Teenager ist er überhaupt nicht launisch oder wütend«, überlegte sie. »Aber er ist so verschlossen. Ich weiß nie, was er denkt, und er will auch nicht darüber reden, warum er nicht mit seinen Freunden zum Camping fahren möchte, obwohl sie ihn immer wieder dazu einladen. Anscheinend ist es ihm egal, dass er irgendwann völlig allein dastehen könnte; und das macht mir am meisten Sorgen. Wie kann es sein, dass ein 14-Jähriger kein Interesse daran hat, sich an andere Jungs anzuschließen?«

Solche Fälle hatte ich auch früher schon erlebt. Natürlich sehen Eltern es nicht gerne, wenn ihr Kind soziale Probleme hat – und diese Sorge nimmt in der Pubertät sogar noch zu, weil Ausgrenzung in diesem Alter besonders schlimme Auswirkungen auf die Stimmung, das Wohlbefinden, ja sogar die Funktionsfähigkeit eines jungen Menschen hat. Doch nach allem, was N mir erzählte, lag hier ein ganz besonderes Problem vor: Sie machte sich nämlich keine Sorgen darüber, dass A unbeliebt sein könnte, sondern es bekümmerte sie, dass ihr Sohn sich irgendwie völlig von seinen Altersgenossen unterschied, ob-