



Dr. Jonathan Falk
KI-Coach &
Mediator

MIT HERZ, HIRN & HUMOR

Deine Sorge

Ich hab heute im Supermarkt jemanden begrüßt, der mich überhaupt nicht erkannt hat – und jetzt fühl ich mich total blöd.

Doktor Falk

Ja, das ist unangenehm. Man winkt, macht ein freundliches Gesicht – und erntet ... nichts. Nicht mal ein kurzes Zucken in der Augenbraue. Das fühlt sich an wie mit offener Jacke gegen eine Glastür laufen: „*War das jetzt peinlich – oder steh ich einfach auf Leute, die mich ignorieren?*“

Und in dem Moment beginnt das große Kopfkino: Hab ich mich getäuscht? War das doch nicht der Herr Gruber aus dem Turnverein, sondern einfach nur ein sympathischer Leberkäs-Fan in ähnlicher Jacke? Hat er mich wirklich nicht erkannt – oder *bewusst* nicht begrüßt? Und die allerschönste Frage: *Bin ich komisch?*

Aber ganz ehrlich: Wer grüßt, geht ein Risiko ein. Ein Risiko, nicht zurückgegrüßt zu werden. Ein Risiko, komisch zu wirken.

Ein Risiko, kurz zu viel Mensch zu sein in einer Welt, die oft auf Autopilot läuft. Aber genau das macht uns menschlich.

Du bist nicht blöd. Du bist halt einer, der schaut. Einer, der sieht. Einer, der *hallo* sagt, bevor er überlegt, ob's cool ist. Und weißt du was? Das ist selten. Und irgendwie auch wunder-schön.

Blöd wär nur, sich beim nächs-ten Mal zu ducken. Denn dein Gruß war kein Fehler – sondern ein Zeichen: „*Ich seh dich.*“ Und selbst

wenn der andere gerade damit beschäftigt war, innerlich seinen Kassabon zu verfluchen oder sich auszurechnen, wie viel minus 25 % auf ein Joghurt mit Ablaufdatum morgen bedeutet: Dein Gruß war da.

Manche Signale brauchen kein Echo. Sie sind einfach gut, weil sie gesendet wurden. Wie ein Keks, den man jemandem hin-legt – auch wenn der andere grad keinen Hunger hat. 🍪

Und falls du's brauchst: Ich hab dich gesehen. Und ich hätte zurückgewunken. Mit einem Grinsen und vermutlich einem zu vollen Einkaufskorb. 🛒

PSYCHO | LOGISCH

Warum uns so etwas wie „nicht erkannt werden“ so tief treffen kann

1. Grundbedürfnis: Gesehen werden

Menschen haben ein tief verwurzelt psychologisches Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit und Wahrgenommen-werden. Wenn du jemanden grüßt und keine Reaktion bekommst, fühlt sich das an wie eine kleine soziale Ablehnung – auch wenn es objektiv harmlos ist.

2. Mikro-Ablehnung = Mikro-Stress

Solche Situationen werden oft unbewusst als Mini-Bedrohung bewertet:

„Hab ich was falsch gemacht?“
„Bin ich der Person peinlich?“
„War ich zu aufdringlich?“

Das aktiviert unser inneres Alarmsystem (Amygdala) – selbst wenn der Verstand weiß, dass es keine große Sache war.

3. Selbstbild wackelt kurz

Wenn du dich als „aufmerksamer, freundlicher Mensch“ siehst, und dann scheinbar ignoriert wirst, entsteht eine Dissonanz. Das kann kurz das Selbstwertgefühl berühren – vor allem, wenn du sensibel oder empathisch veranlagt bist.

4. Interpretation ist alles

Entscheidend ist nicht, was passiert ist – sondern wie du es interpretierst. Wenn du denkst: „Ich war blöd“, ziehst du die Ablehnung auf dich. Wenn du denkst: „Vielleicht war der andere einfach abgelenkt“, bleibst du in deiner Kraft.

HOFFUNGSVOLL

Grüßen ist wie säen – manchmal blüht es unerwartet.

Er hatte sich fest vorgenommen, sich vom Ignoriertwerden nicht mehr beirren zu lassen.

Nach dem letzten Supermarkt-Debakel, bei dem sein freundlich gemeintes Winken mit einem Blick beantwortet wurde, der irgendwo zwischen „Wer bist du?“ und „Was willst du von mir?“ lag, hatte er einen kurzen Moment gezögert. Aber dann hatte er sich gesagt: „*Ich grüß trotzdem. Vielleicht ist es genau das, was die Welt heute braucht.*“

Also stand er da, beim Frischgemüse, sah ein vertraut wirkendes Gesicht – und hob instinktiv die Hand. „Servus!“ rief er, mit einem warmen Lächeln und der inneren Hoffnung, diesmal wenigstens kein Kopfschütteln zu ernten.

Die Frau blieb stehen. Sie runzelte kurz die Stirn – dann lächelte sie. „Du... ich glaub, wir kennen uns gar nicht, oder?“, sagte sie vorsichtig. Er errötete leicht. „Äh ... kann sein. Oder du schaut einfach

aus wie jemand, den ich gern mag.“ Sie lachte. Laut. Ehrlich. Herzlich. „Das ist die netteste Verwechslung, die mir je passiert ist.“

Und wie das Leben manchmal spielt, kamen sie ins Gespräch. Über Paprika. Über Menschen. Über das Grüßen in Zeiten von gesenkten Blicken. Sie erzählte ihm, dass sie erst vor ein paar Wochen hergezogen war. Dass sie niemanden kannte. Dass sie sich oft unsichtbar fühlte. „Und dann kommst du, schaust mich an, als würd ich dazugehören. Das war schön.“

Sie verabschiedeten sich später mit einem echten „Bis bald“. Nicht nur so dahin gesagt. Und als er den Supermarkt verließ, dachte er: „*Ich hab mich wirklich vertan – aber es war genau richtig.*“

Moral von der Geschichte

Manchmal ist das Leben großzügig mit seinen kleinen Missverständnissen. Weil sie Türen öffnen, wo man keine erwartet hat. Weil sich Hoffnung oft genau dort zeigt, wo wir sie nicht absichtlich suchen. Ein-fach, weil wir gewagt haben, zu grüßen.



KONZERT | TERMIN

MO, 11. August um 20.00
am Georgiberg (Micheldorf)
VK 10 € / AK 15 €
wintime/hope
0677 / 617 111 53 (Gerald L.)