

GUT ZU WISSEN_

Psychologie: Wie kann ich mit Ghosting (abruptem Kontaktabbruch) umgehen?

Ghosting, das abrupte und kommentarlose Beenden einer Beziehung oder Freundschaft, hat in den letzten Jahren zugenommen. Besonders schmerzhaft wird erlebt, wenn enge Freunde oder Familienmitglieder ohne Vorwarnung den Kontakt abbrechen. Dieses Verhalten hinterlässt die Betroffenen oft ratlos und verletzt.

MÖGLICHE AUSLÖSER

Ghosting kann verschiedene Ursachen haben. Manche Menschen ziehen sich zurück, weil sie mit einer Situation überfordert sind oder Konflikte vermeiden wollen. Andere könnten persönliche Krisen durchleben, die sie daran hindern, offene Gespräche zu führen. Oft fehlt es an der emotionalen Reife, um schwierige Themen anzusprechen.

AUSWIRKUNGEN

Der plötzliche Kontaktabbruch löst bei den Zurückgelassenen häufig ein Gefühl von Ablehnung und Unsicherheit aus. Sie fragen sich, was sie falsch gemacht haben, und können in ein Gedankenkarussell aus Selbstzweifeln und Schuldzuweisungen geraten. Besonders schwer ist es, wenn die Beziehung als eng oder stabil wahrgenommen wurde.

UMGANG MIT GHOSTING

Es gibt einige Strategien, um mit Ghosting umzugehen:

- **Selbstreflexion:** Überlege, ob es Missverständnisse oder Konflikte gab. Sollte dir kein Grund einfallen, akzeptiere, dass es vielleicht nichts mit dir persönlich zu tun hat.
- **Abschied nehmen:** Akzeptiere den Kontaktabbruch und versuche, emotional abzuschließen. Es ist wichtig, sich nicht auf unbeantwortete Fragen zu fixieren, sondern den Fokus auf sich selbst zu legen.
- **Selbstfürsorge:** Nimm dir Zeit, um die Enttäuschung zu verarbeiten. Sprich mit anderen Menschen, denen du vertraust, und lenke dich mit Aktivitäten ab, die dir guttun.
- **Grenzen setzen:** Sollte der Kontakt unerwartet wieder aufgenommen werden, überlege dir, ob und unter welchen Bedingungen du bereit bist, die Beziehung fortzusetzen. Es ist wichtig, deine eigenen Grenzen zu wahren.

FAZIT

Ghosting ist eine schmerzvolle Erfahrung, die das Vertrauen in Beziehungen erschüttern kann. Doch indem man lernt, mit der Unsicherheit umzugehen, und sich auf das eigene Wohlbefinden konzentriert, kann man gestärkt daraus hervorgehen. Wichtig ist, zu erkennen, dass das Verhalten des anderen mehr über ihn als über einen selbst aussagt.



CARMEN RELLA
Psychotherapeutin in freier
Praxis, Innsbruck
www.carmenrella.at

„Nur dann bin ich ich“

Dialekte sind Teil der österreichischen Identität, auch wenn sie nicht überall mit dem gleichen Stolz gesprochen werden. Soziolinguist Manfred Glauninger weiß, warum die Dialektlandschaft in Österreich so vielfältig ist.

Österreich ist ein vergleichsweise kleines Land mit vielen Dialekten. Wie viele Dialekte es genau gibt, ist nicht einfach zu beantworten. „Es hängt davon ab, wie genau Sie hinschauen“, sagt Soziolinguist Manfred Glauninger, der an der Österreichischen Akademie der Wissenschaften (ÖAW) forscht und an der Universität Wien lehrt. Zum einen sei ein Sprach- bzw. Dialektraum ein Kontinuum, „eine Sprachform geht in die nächste über“. Zum anderen hänge die Definition davon ab, welche und wie viele Merkmale unterschieden werden sollen: die lautliche Ebene, der Wortschatz, die Grammatik? „Je nachdem welche Kriterien man anwendet, kommt man zu einer unterschiedlichen Anzahl an Dialekten.“

INNEN- UND AUSSENSICHT

Hinzu komme noch, dass die Sprecher:innen subjektiv andere Einteilungen vornehmen als die Wissenschaft, die „von außen“ draufblickt. Forscher:innen sprechen z. B. von einem bairischen Dialektraum in Österreich, benannt nach

dem Germanenstamm der Baiern aus dem Frühmittelalter. Als „bairisch“ würden die Österreicher:innen ihre Dialekte aber selbst nie bezeichnen, meint der Experte.

SPÄTE STANDARDSPRACHE

Dass in Österreich so unterschiedliche Dialekte gesprochen werden, hat auch historische und politische Gründe. „Es ist nie dazu gekommen, dass alle deutschsprachigen Menschen in einem Staat zusammenleben. Lange Zeit war der deutsche Sprachraum ein Fleckerlteppich von Fürstentümern, Grafschaften, Bistümern usw. Also viele, oft kleine politische Zentren, und das hat die Homogenisierung der dialektal vielfältigen Sprache aufgehalten“, sagt Glauninger. Eine relativ einheitliche Standardsprache hat sich erst im 19. Jahrhundert herausgebildet.

WEST UND OST

Die Vielfalt von sprachlichen Ausprägungen habe auch mit der Topografie Österreichs zu tun, erklärt der Soziolinguist: „Im hochalpinen Raum waren



Sprache ist als etwas Lebendiges ständig im Wandel, das gilt auch für die verschiedenen Dialekte in Österreich. Franke 182 / Adobe Stock

früher die Verkehrsmöglichkeiten eingeschränkt, was zu weniger Kontakt und Kommunikation abseits von Kleinregionen führte. Im Osten Österreichs dagegen gab es schon früh entlang der Donau viel Verkehr und Austausch, das hat sich – neben dem Einfluss der Millionenstadt Wien – dialektal entsprechend ausgewirkt.“

STÄNDIG IM WANDEL

Da Sprache etwas Lebendiges ist und sich deshalb ständig wandelt, ist es wenig verwunderlich, dass manche Dialekte verschwinden. Manche beklagen dies als „Dialektsterben“. Dieses Gefühl von Nostalgie und Verlust könnte damit zu tun haben, dass die Vergangenheit gerne verklärt und glorifiziert werde, sagt Glauning. „Fällt einem die Veränderung in der Sprache auf, wird einem gleichzeitig bewusst, dass man älter wird.“ Sprache allein sei zwar nicht alles, was eine Person ausmacht, doch sei sie sicher eine der wichtigsten Komponenten der eigenen Identität. „Es gibt Menschen, die sagen, nur

wenn ich Dialekt spreche, bin ich ich“, sagt Glauning. Heute sei die Mundart vielfach ein Teil des bunten Sprachrepertoires der Menschen, so wie Hochdeutsch, die Fachsprache im Beruf, die Umgangssprache oder Englisch. Und wo es früher viele kleinräumige Dialekte gab, spreche man heute eher von größeren Dialekträumen. Teilweise, in Wien etwa, würden Kinder gar nicht mehr in der Mundart sozialisiert und Dialekt werde eher negativ bewertet, anders als noch im Westen, wo man den Dialekt oft mit Stolz spreche.

DIALEKTE DOKUMENTIEREN

Am Phonogrammarchiv der ÖAW gibt es eine Sammlung von mehreren tausend historischen Dialektaufnahmen aus insgesamt etwa 120 Jahren. Diese wurden in den letzten Jahren zu einem Großteil digitalisiert und systematisiert. Mit dem Projekt sollen frühere Sprachvarietäten dokumentiert und der Wissenschaft sowie einem breiteren Publikum zugänglich gemacht werden.

LISA-MARIA HAMMERL

Projektwebsite mit Hörbeispielen:
www.oeaw.ac.at/phonogrammarchiv/forschung/bedrohte-sprachen-und-dialektforschung/kooperationsprojekt-korpus-oesterreichische-dialektaufnahmen-aus-dem-20-jahrhundert

Projektcluster „Wörterbuch der bairischen Mundarten in Österreich“: www.oeaw.ac.at/de/acdh/wboe-projektcluster

Scharfes Putencurry aus dem Wok mit Reis



Diasch / Stockadobe

ZUTATEN FÜR 3–4 PERSONEN

- Putenbrustfilet 500–600 g
- 6 EL Fischsauce oder Woksauce (dient als Marinade)
- 1 Glas Bambussprossen (ca. 200 g)
- 1 Glas Wokgemüse (bzw. gemischtes Gemüse nach Wahl, z. B. Maiskölbchen, Karotten, Paprika, Brokkoli, Chinakohl, Sojasprossen, Zuckerschoten, Pilze – je nach Saison und Geschmack, zusammen ca. 200 g)
- 1–2 grüne oder rote Paprika
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 EL rote Currypaste
- 1 Prise Rohrzucker
- 250–300 g Basmatireis
- Salz

ZUBEREITUNG

Zuerst die Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Fisch- bzw. Woksauce vermischen und beiseitestellen (mindestens 10 Minuten marinieren lassen). Das Gemüse waschen bzw. abspülen und klein schneiden.

Für den Basmatireis zuerst ein Stück Butter in einem Topf erwärmen, dann darin die gewünschte Menge Reis glasig andünsten. Nun mit Wasser aufgießen (die eineinhalbfache Menge), nach Geschmack Salz hinzufügen und köcheln lassen, bis der Reis das Wasser aufgesogen hat.

In der Zwischenzeit in die erhitzte Wokpfanne etwa ein Drittel der Kokosmilch geben und aufkochen lassen. Dann die scharfe Currypaste unterrühren und 3–5 Minuten köcheln lassen. Nun das marinierte Fleisch in die Pfanne geben und einige Minuten garen lassen. Zwischendurch umrühren. Als Nächstes das Gemüse hinzufügen, die restliche Kokosmilch untermengen und alles gut vermischen. Nochmals für 5–8 Minuten köcheln lassen. Immer wieder ein wenig umrühren. Mit Rohrzucker abschmecken und mit dem Basmatireis servieren.