

Pressemappe

Lea Blumenthal

Mach's wie die Möwe, scheiß drauf!
Wie ich (fast) aufhörte nett zu sein

Umfang: 192 Seiten

Format: 13,5 cm x 21 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (DE) / 17,90 € (AT) / 23,90 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8321-7

Erscheinungsdatum: August 2022



Humorvoller Anti-Ratgeber, der dabei hilft, endlich nicht mehr Fußabtreter für den Rest der Welt zu sein. Mit biografischen Anekdoten, über die sonst keine:r spricht, den psychologischen Ursachen dahinter und garantiert ohne erhobenen Zeigefinger.

ca. 200 Seiten

Inhalt Pressemappe:

Kurzinhalt

Die Autorin

Kapitelübersicht

Interview

Leseprobe

Pressekontakt:

Gräfe und Unzer Verlag, Franziska Sedlmayr

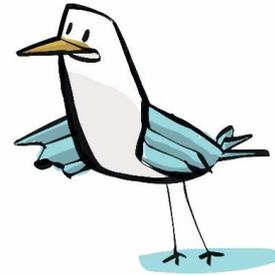
franziska.sedlmayr@graefe-und-unzer.de, 089-419 81 165

Kurzinhalt

„Am Arsch vorbei“ für Harmoniesüchtige: humorvoll, unterhaltsam, hilfreich

Eigentlich führt Lea Blumenthal ein ausgeglichenes Leben - wenn da nicht die anderen wären. Vor allem die Kratzbürsten und Krawallmacher, mit denen sie sich andauernd konfrontiert sieht. Denn Lea hat ein ausgesprochenes Bedürfnis nach Harmonie. Konflikte und Meinungsverschiedenheiten sind ihr ein Graus, weshalb sie jeder Provokation aus dem Weg geht und weiterlächelt, selbst wenn sie schon längst explodieren will. Bis sie beschließt: Es reicht! Zusammen mit ihrer Psychologinnenfreundin stellt Lea sich der Harmoniesucht und lernt die Mechanismen in ihrem Unterbewusstsein kennen. Leser*innen entwickeln in **Mach´s wie die Möwe, scheiß drauf!** ganz nebenbei ein Verständnis der eigenen Auslöser und finden Wege, um endlich den Unmut rauszulassen und für sich einzustehen!

Mit Tests und Übungen, die ohne Aufwand für Aha-Erlebnisse sorgen



Die Autorin

Lea Blumenthal wurde 1983 geboren. Sie hat sich lange nicht getraut, mit einem Buch über ihre Harmoniesucht an die Öffentlichkeit zu gehen – aus Sorge vor den Reaktionen. Mittlerweile pfeift sie auf das, was andere von ihr denken könnten, und schreibt, was sie will. Sie lebte einige Jahre in Hamburg, bevor sie mit ihrem Freund und den gemeinsamen Hunden aufs Land zog.



Abbildung 1 Lea Blumenthal, Copyright by Verena Braun, Die Lichtzeichnerei

Lisa Bitzer ist die Autorin hinter dem Pseudonym Lea Blumenthal. Nach dem Studium der Kulturwissenschaften und dem Volontariat in einem Hörbuchverlag entschied sie sich für die Selbstständigkeit. Sie arbeitete viele Jahre als freie Lektorin, bevor sie aus Versehen ihr erstes Buch schrieb. Es folgten zahlreiche Ghostwritings, Co-Autorenschaften sowie Romane und Sachbücher unter Pseudonym. Seit 2022 führt sie gemeinsam mit ihrem Partner Björn Rustemeyer das Autorenloft, eine Schule für kreatives Schreiben in Berlin und Hamburg.

www.lisa-bitzer.com

Kapitelübersicht

Vorwort. Auf die Plätze, fertig ... lächeln! Warum es Menschen gibt, die einfach keine Konflikte führen können

Kaum einer mag wirklich Auseinandersetzungen, aber im Leben kommen wir ohne Meinungsverschiedenheiten und Konflikte nicht weiter. Harmoniesüchtige gehen Differenzen allerdings grundsätzlich aus dem Weg – und zwar nicht, weil sie es wollen, sondern weil sie nicht anders können. Lea, die Heldin dieser beinahe wahren Geschichte, trifft zum Beispiel im Hausflur ihre Nachbarin Frau Pressel, die wie immer etwas auszusetzen hat. Aber anstatt sich zur Wehr zu setzen, lächelt Lea den Ärger einfach weg, was sie aber in noch mehr Konflikte stürzt. **Es kommt zum Moment, an dem sie so nicht mehr weitermachen will ...**

Kapitel 1. Wer der Herde folgt, hat nur Ärsche vor sich: Warum wir (trotzdem) zur Gruppe dazugehören wollen

Lea geht mit ihrer Freundin Tina, die als Psychologin arbeitet, joggen – obwohl sie Joggen hasst. Leider beruht ihre wöchentliche Alsterrunde im Dauerlauf auf einem eklatanten Missverständnis, das Lea einfach nicht aufklären kann. Sie traut sich nicht. Sie sprechen über Leas Harmoniesucht und die Fragen:

- Was ist Harmoniesucht? Die Weigerung, Konflikte einzugehen, aber auch die Unfähigkeit, Nein zu sagen.
- Vom Bedürfnis zur Sucht: Bis zu welchem Grad ist das Bedürfnis nach Harmonie „normal“ – und ab wann wird es schädlich?
- Mögliche Auslöser von Harmoniesucht: zu große Empathie, andere/sich selbst nicht verletzen wollen, Wunsch, belohnt zu werden, Angst vor Abgrenzung

Das Kapitel endet mit einem kurzen Test zur Selbst-Einschätzung des Lesers:
Wie harmoniesüchtig bin ich eigentlich selbst?

Kapitel 2. Jedem Tierchen sein Pläsierchen: Von Gorillas, Ziegen und Hasen

Wie wir in Konfliktsituationen reagieren – nach vorne gehen, erstarren, flüchten – , hat mehr mit unserer Genetik zu tun, als wir vielleicht annehmen. Lea lernt drei angeborene Grundtypen kennen, den Hasen, die Ziege und den Gorilla: wie sie gestrickt sind, warum sie tun, was sie eben tun. Was ihr nicht schwerfällt ist, zu

erkennen, welchem Typ sie entspricht. Die größere Herausforderung ist es, das innere Tier zu kontrollieren.

In einer verständlichen Übersicht finden sich Wege, mit dem inneren Reaktionsmuster umzugehen.

Kapitel 3. „Pew-Pew, Madafakas!“: Warum manche schneller schießen als ihr Schatten, und andere lieber ihre Zunge verschlucken

Lea begegnet wieder ihrer Nachbarin, dieses Mal richtet sie sich im Streitgespräch etwas auf und bemerkt, dass es ihr damit besser geht. Sie lernt: Die Körperhaltung macht einen kleinen Unterschied. Boris erklärt ihr den Unterschied zwischen Scheinriesen, Kampfwergern, Tasmanischen Teufeln und Wirbellosen, außerdem lernt sie die Big Five der Persönlichkeitspsychologie kennen. Lea reflektiert über ihre Erziehung, den Wunsch, ein „gutes Mädchen“ zu sein und begreift: Konsequenz der Harmoniesucht ist eine Abwertungsspirale: Alle anderen sind blöd, und man selbst hat es doch nur gut gemeint und wollte nur das Beste. So oder so ist man ein OPFER. **Sie beschließt, das Nicht-Nettsein zu lernen.**

Kapitel 4. Nabelschau: You can get a girl out of the Spice Girls – but you can never get the Spice Girls out of a girl

Lea lernt den Unterschied zwischen Hochsensibilität und Empathie kennen. Bei einer Recherche stößt sie auf die Spiegelneuronen, die dafür sorgen, dass wir Gefühle bei anderen nicht nur erkennen, sondern sie auch nachempfinden, das Verhalten anderer intuitiv nachahmen (zum Beispiel Lächeln und Gähnen) oder Körpersprache kopieren. Lea wird klar, dass sie als Empathin besonders viele Spiegelneuronen hat und deshalb besonders häufig mit allem möglichen in ihrer Umwelt reagiert. Außerdem geht sie auf die Suche nach einem besonderen Ereignis in ihrer Kindheit oder Jugend, die ihre zwischenmenschliche Unsicherheit und die Angst vor Konflikten ausgelöst haben könnte – und wird tatsächlich fündig. **Gemeinsam mit ihr lernt auch der Leser den Umgang mit seinem verletzten Inneren Kind.**

Kapitel 5. Diplomatenstatus: Warum es gut ist, wenn einer die Stimmung im Blick hat

Es gibt auch positive Aspekte der Harmoniesucht. Zum Beispiel die ausgleichende Energie von diplomatischen und konfliktvermeidenden Menschen, mehr Kompromissfähigkeit in der Welt, weniger Egoismus – nur die Dosis macht eben das Gift. Wer immerzu Konflikte vermeidet, bringt sich vielleicht um Auseinandersetzung mit anderen, sorgt aber fortwährend für Konflikte im eigenen Inneren. Lea beschließt, Konflikte zu üben und sucht einen Therapeuten auf, der ihr verrät: Konflikte sind Einladungen zur Konfrontation, die man annehmen und ausschlagen kann. **Konflikte ja – aber bitte gewaltfrei.**

Kapitel 6. Everybody's darling is everybody's Depp: Raus aus dem Dramadriek

Es ist ein uralter, sozialer Reflex: Wir wollen gemocht werden, alles andere bedeutete in unserer Vorzeit den sicheren Tod. Unsere soziale Umgebung sorgt aber nicht nur für Sicherheit, sondern auch für einen stabilen Selbstwert: Wenn ich gemocht werde, bin ich gut.

Bei Harmoniesüchtigen ist es jedoch anders, sie haben einen „inneren Drang“, keine Konflikte einzugehen, um niemals in Ungnade bei jemandem zu fallen. Frei nach dem Motto: Wenn ich nicht gemocht werde, bin ich nicht richtig. Sie streben nach Eintracht, Harmonie und Freundlichkeit – auch dann, wenn es schon längst nicht mehr angebracht ist. **Es gilt zu lernen, wann Hilfe wirklich angebracht und völlig in Ordnung ist und wann man einfach auch mal Nein sagen muss.**

Kapitel 7. Wer (J)A sagt, muss auch B sagen: Warum Menschen, die es immer allen recht machen wollen, eigentlich von niemandem gemocht werden

Lea beginnt die kleinen und großen Konflikte in ihrem Leben aktiv anzugehen. Sie zeigt Haltung und spricht offen und ehrlich an, was ihr nicht passt. Der Schritt von ‚keine Meinung‘ und ‚deine Meinung‘ hin zu ‚meine Meinung‘ ist nicht einfach, zeigt aber Wirkung. Sie erkennt das Paradoxon: Mit übertriebener Harmoniesucht erreicht man das Gegenteil von dem, was man eigentlich möchte.

Das Kapitel endet mit einer Übersicht, wie sich Konfliktfähigkeit trainieren lässt.

Kapitel 8. Kleine Gefallen erhalten die Freundschaft: Reziprozitätsnorm und ein Aha-Moment der Extraklasse

Reziprozitäts- oder Gegenseitigkeitsnorm bedeutet: Der Empfänger einer Gefälligkeit will diese intuitiv erwidern, damit arbeiten gute Verkäufer und Berater, darunter leidet Lea, aber auch viele andere Frauen (und sogar einige Männer). Muss ich ein Geschenk mit einem Gegengeschenk würdigen? Muss ich mit einem Date ins Bett, weil er bzw. sie mein Essen bezahlt hat? Muss ich im Laden die Hose kaufen, die mir nicht gefällt, weil die Verkäuferin bzw. der Verkäufer mich nett beraten hat?

Die Antwort ist: NEIN. Warum wir das trotzdem häufig tun, liegt an fehlendem Selbstwert. **Unsere eigenen Bedürfnisse müssen wieder wichtiger werden als die Wünsche der anderen.**

Kapitel 9. Vor dem Streit ist nach dem Streit: Warum es manchmal besser ist, die Klappe aufzumachen, anstatt alles in sich reinzufressen

Wer versucht, es immer allen rechtzumachen, sagt nicht, was er denkt, und unterdrückt seine wahren Gefühle – so verrät er sich selbst. Das weiß Lea mittlerweile und begreift endlich den Unterschied zwischen Friedfertigkeit und Harmoniesucht. Gerade noch rechtzeitig, denn die Konsequenzen ihrer andauernden Rechtmacherei holen sie ein, und es kommt zu Streit mit Boris.

Das Kapitel bringt aber nicht nur Streit, sondern auch Versöhnung und eine Anleitung zum richtig Streiten für den Leser.

Kapitel 10. „Ich will so streiten, wie ich bin“: sich selbst die Erlaubnis geben, auch mal unbequem zu sein

Lea übt sich weiter darin, ihre Konflikte direkt anzusprechen und lernt dabei nicht nur eine wichtige Lektion über das Timing, sondern auch über die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Kommunikationskanäle unserer modernen Welt: **Wann ist es besser, sich direkt zu sprechen, was sind die Vor- und Nachteile von Anrufen, Sprachnachrichten, etc. ...**

*Kapitel 11 Du musst nicht von allen gemocht werden: Der eigenen
Harmoniesucht ein Schnippchen schlagen und es endlich richtig krachen lassen*

In einem abschließenden Gespräch mit Tina zieht Lea Resümee: Es hat sich nicht alles verändert, Lea ist kein neuer Mensch geworden – das wäre aber auch zu viel verlangt. Gelernt hat sie vieles über sich und einige Methoden und Wege, in Zukunft auch mal Richtung ‚Das will ich‘ abzubiegen. Sie geht nicht auf jeden Streit zu, aber auch nicht mehr jedem Konflikt aus dem Weg.

Was lerne ich, wenn ich dieses Buch lese?



An Leas Hand gelingt es mit einem Schmunzeln auf den Lippen das eigene People-Pleaser-Potenzial zu erkennen und sich mutig der Aufgabe zu stellen, öfter mal für sich selbst ins Gefecht zu ziehen. Auf unterhaltsame Art und Weise stellt dieser narrative Ratgeber die dafür notwendigen Waffen und Tools zur Verfügung. Für ein friedliches, besseres Miteinander, in dem ich man sich nicht selbst aufgeben muss, um anderen zu gefallen.

Interview mit Lea Blumenthal

1. Wie merkt man eigentlich, dass man harmoniesüchtig ist?

Ist man harmoniesüchtig, bereiten einem Konflikte beinahe körperliche Schmerzen, allein der Gedanke an eine Auseinandersetzung führt zu einem Gefühl der Enge im Körper und lässt Panik aufsteigen ... und zwar egal ob es um eine unfaire Behandlung am Arbeitsplatz, eine Diskussion in der Beziehung oder einen Meinungs austausch mit einem wildfremden Menschen geht.

Harmoniesüchtige suchen sich nicht aus, mit wem sie *keine* Konflikte eingehen – sie können auch gar nicht anders als den Streit zu vermeiden.

2. Ihr Buch ist an manchen Stellen doch recht provokant - wie geht das, wenn man Konflikte eigentlich meiden will?

Das ist ausgesprochen schwierig! Denn allein die Beschäftigung mit dem Thema hat mich ja bereits in einen Konflikt gestürzt, und zwar mit mir selbst. Es bedurfte einige Gespräche und das innere Bedürfnis, endlich raus aus der Ecke der permanenten Konfliktvermeidung zu kommen, um den Hintern hochzukriegen und das Thema anzugehen. Trotzdem habe ich bei fast jedem Satz gedacht: Kann ich das so schreiben? Wird sich jemand durch meine Zeilen verletzt fühlen? Und wie reagieren eigentlich die Menschen in meinem Umfeld auf das Buch? Beim Schreiben aber war ich ja erstmal allein, mit Veröffentlichung und Feedback kommt für mich die größere Herausforderung, aber auch Trainingsmöglichkeit zu meinen Aussagen zu stehen.

3. Drei Vorteile von Harmoniesucht, bitte!

Man kann seine impulsiven Gefühle wie Wut, Überraschung, Zorn oder Ähnliches gut kontrollieren, ist in der Lage, auch in kniffligen Situationen diplomatisch zu bleiben und wird von den meisten anderen als angenehm und sympathisch empfunden.

4. Und drei Nachteile von Harmoniesucht?

Ich glaube, drei reichen nicht aus. Aber die für mich wichtigsten drei sind: Man übergeht andauernd die eigenen Empfindungen und Bedürfnisse und wird dadurch in den größten Konflikt gestürzt, und zwar mit sich selbst. Außerdem werden Harmoniesüchtige von anderen oft ausgenutzt oder bieten sich freiwillig für alle möglichen Zusatzaufgaben an. Außerdem müssen sie ziemlich oft

flunkern oder sogar lügen, um die Harmonie nicht in Gefahr zu bringen – das wirkt unauthentisch und stößt anderen negativ auf.

5. Wenn Sie sich entscheiden müssten: People Pleaser oder Ellenbogen-Raus-Typ, was würden Sie wählen?

Ich antworte mal wie die meisten Politiker: Weder noch! Am liebsten wäre mir eine harmonische (ha!) Mischung aus beidem. Empathisch, nachsichtig und harmonieorientiert mit den Menschen, die mir wichtig sind, aber in entscheidenden Momenten eben auch mal in den Konflikt gehen und durchsetzen können ... das wär's.

6. Ihr wichtigster Tipp an Leidensgenoss:innen?

Ein übersteigertes Harmoniebedürfnis oder sogar Harmoniesucht haben immer einen Ursprung. Wir kommen nicht als Konfliktverweigerer auf die Welt, sondern erlernen diese (Un-)Fähigkeit meist oder tragen ein Trauma von einem Moment in uns, in dem wir uns abgelehnt oder ausgeschlossen fühlten. Ich kann jeden nur darin bestärken, sich mit dem inneren Zwang des Gefallenwollens und Harmoniezwangs zu beschäftigen und sich davon zu befreien. Das Erstaunlichste ist nämlich: Wer öfter mal Nein sagt oder in Konflikte geht, hat viel weniger Auseinandersetzungen im Innen wie im Außen, sowohl mit anderen als auch mit sich selbst.



Abbildung 2 Lea Blumenthal, Copyright by Verena Braun, Die Lichtzeichnerei

Leseprobe

Auf die Plätze, fertig ... lächeln! Warum es Menschen gibt, die einfach keine Konflikte führen können



„Fräulein Blumenthal! Na, immerhin erwische ich Sie persönlich.“

Ich stehe in der Tür und mustere das misstrauische Gesicht unserer Nachbarin. Frau Pressel hat eigentlich immer etwas zu meckern. Entweder das Wetter passt ihr nicht (wahlweise ist es ihr zu warm, zu kalt, zu feucht, zu trocken oder zu Hamburg), die neuen Mieter im Dachgeschoss sind in ihren Augen unzumutbar (zu jung, zu laut, zu vegan), und dass die Stadtwerke schon wieder die Tarife erhöht haben, grenzt an Schikane. Wann immer es mir möglich ist, gehe ich Frau Pressel aus dem Weg. Auch wenn das bedeutet, dass ich drei Minuten in voller Wintermontur hinter der Wohnungstür stehe, während sie die Treppe hinabkommt und dabei jeden Staubkrümel kritisch kommentiert.

Diesmal kann ich nicht hinter der Tür warten, bis sie weg ist. Ich habe sie geöffnet, weil Frau Pressel geklingelt hat, und nun stehe ich hier und mache mich auf alles gefasst.

Ihr Blick richtet sich auf mein Gesicht. Dann wandert er anklagend nach unten, gleich rechts neben unseren Fußabstreifer, wo meine Joggingschuhe stehen. „Das ist kein schöner Anblick“, stellt sie fest und zieht hörbar die Luft durch die Nase ein.

Sie sollten mich mal beim Joggen um die Alster sehen, denke ich, das ist kein schöner Anblick.

Natürlich spreche ich diesen Gedanken nicht aus, sondern lächle Frau Pressel hoffentlich entwaffnend an. Lächeln ist eine Art urzeitlicher Reflex, mit dem mein Gehirn immer dann reagiert, wenn ich mit einem Problem oder einem problemverursachenden Menschen konfrontiert werde – wohl in der Hoffnung, die Stimmung damit zu verbessern. Auch wenn ich mittlerweile weiß, dass ein verkrampftes Dauergrinsen eher zu einer Depression führen kann. Das hat ein Psychologe aus Japan herausgefunden, und als Forscher aus dem Land des kulturell bedingten Perma-Lächelns muss er wissen, wovon er spricht.

Frau Pressel ist von meinen Bemühungen nicht beeindruckt und lächelt nicht zurück. Stattdessen holt sie noch einmal tief Luft und sagt: „Wenn ich nach

einem langen Arbeitstag nach Hause komme, Fräulein Blumenthal, möchte ich nicht von Ihnen“, sie zögert, sucht nach dem richtigen Wort, „abgelatschten, dreckigen Laufschuhen begrüßt werden. Sehen Sie es mir nach.“

Das Lächeln in meinem Gesicht ist immer schwerer zu halten. Ich erwäge, eine Ohnmacht vorzutauschen. Auch totstellen ziehe ich in Betracht. Es gibt einige Tiere, die so sehr erfolgreich ihr Überleben sichern.

„Außerdem gibt es ein Brandschutzproblem“, fährt sie ungerührt fort, als sie merkt, dass ich zu keiner Reaktion imstande bin. „Wenn es brennen sollte, und ich müsste aus meiner Wohnung flüchten, könnte ich über Ihre Schuhe fallen und mir wer weiß was brechen. Und dann läge ich da im Hausflur, während das Feuer um mich wütet. Sie sehen, das geht so nicht.“

Langsam zerbröseln mir das Lächeln im Gesicht. Vermutlich sieht es gar nicht mehr wie ein Lächeln aus, sondern wie eine Fratze aus einem der Ölschinken Goyas. Und sicher dauert es nicht mehr lange, bis die Depression kommt. Schließlich räuspere ich mich leise. „Frau Pressel“, setze ich vorsichtig an, doch ihr erhobener Zeigefinger bringt mich sofort zum Schweigen. Jetzt wünsche ich mir kein mobiles Erdloch mehr, sondern die Fähigkeit, mit der Raufasertapete des Hausflurs zu verschmelzen.

„Ihre Laufschuhe könnten mich das Leben kosten!“

Eine Stimme in meinem Inneren sagt: Ja, oder die Tatsache, dass Sie am Tag zwei Schachteln Zigaretten rauchen und regelmäßig vor dem viel zu lauten Fernseher einschlafen – was wir selbst mit Ohrenstöpseln ein Stockwerk drunter noch hören –, vermutlich mit einer Kippe in der Hand. Was dann auch eine Gefahr für unser Leib und Leben wäre.

Leider scheint die Verbindung zwischen der Stimme in meinem Ohr und meinem Sprachzentrum vollständig abgebaut. Denn anstatt irgendetwas Angemessenes, Abwägendes, Ablehnendes oder auch Unfreundliches zu sagen, zwingt mich meine Mundwinkel dazu, sich wieder an meinem Hinterkopf zu treffen und flöte: „Aber natürlich, Frau Pressel. Ich lasse die Schuhe nicht mehr im Flur stehen.“ Ich bücke mich, hebe die verdreckten Schuhe an und stelle sie in die Wohnung, wo sie sofort einen erdverschmierten Fleck auf dem Parkett hinterlassen.

„Sehen Sie? Warum nicht gleich so“, freut sich Frau Pressel und dreht sich um.

Es gibt Menschen, die sagen ihre Meinung. Sogar dann, wenn sie wissen, dass sie damit eine bestimmte Reaktion provozieren. Mein Freund Boris ist so ein Fall. Wenn dem was nicht passt, macht er den Mund auf, sagt, was er denkt, und die

Sache läuft. Er hat überhaupt kein Problem, anzuecken oder sich anzulegen, weder mit Leuten, die er sehr gut kennt (vorzugsweise mir) noch mit Personen, die ihm am Allerwertesten vorbeigehen. Vermutlich heißt er nicht ohne Grund, wie er heißt. Boris ist eine Abkürzung des slawischen Borislav, dessen erster Wortteil „Kampf“ und dessen zweiter Wortteil „Ruhm“ bedeutet. Ruhm durch Kampf. Klar, dass er keiner Konfrontation aus dem Weg geht und Menschen in seiner Umgebung gern mit spitzen Bemerkungen reizt, obwohl er im Grunde seines Herzens nicht einer Fliege etwas zuleide tun könnte und ein wirklich guter, liebenswerter Typ ist.

Und dann gibt es mich. Lea Blumenthal, steil auf die vierzig zugehend, mitten im Leben stehend und unfähig, Konflikte zu führen. Ich bin einfach zu nett, wenn ich es mir recht überlege. Kann auch am Namen liegen. Lea stammt aus dem Hebräischen und bedeutet wahlweise „Kuh“ oder „die sich Mühe gibt“. Aber das nur am Rande.

Das Perfide ist: Die Konflikte finden mich, egal, wie gut ich mich vor ihnen verstecke. Manchmal habe ich das Gefühl, dass in meinem Körper ein unsichtbarer GPS-Sender implantiert ist, der all den Krawallbürsten und Krachmachern da draußen zuverlässig verrät, dass sie bei mir leichtes Spiel haben. Am schlimmsten sind für mich die Weihnachtsfeiertage, wenn ich bei meiner Familie bin und die Stimmung jeden Moment zu kippen droht, weil mein Vater auf unsere Bedürfnisse pfeift, meine Mutter vollkommen gestresst in der Küche steht und sich trotzdem nicht helfen lässt und alle einfach nur furchtbar angestrengt sind, weil sie bitte jetzt sofort in besinnlicher Festtagsstimmung sein sollen. Gruselig. Deswegen machen Boris und ich an Weihnachten oft Urlaub – allerdings erzähle ich meiner Mischpoke, dass es mit den vielen freien Tagen zusammenhängt, für die man sich nicht extra Urlaub nehmen muss.

Denn im Grunde meines Herzens möchte ich nur in Harmonie leben. Ich möchte nicht von Menschen umgeben sein, die mir andauernd die Meinung geigen, um die ich nicht gebeten habe. Ich verstehe ehrlich gesagt noch nicht einmal, warum so viele Leute überhaupt so viele Meinungen haben, die sie in einem fort kundtun. Vielleicht hat uns das Internet dazu erzogen, wo wir unter dem Deckmäntelchen der Anonymität als kotzbrocken_81 unsere schlechte Laune in die Welt pusten dürfen. Vielleicht haben wir aber auch einfach verlernt, nett zu sein. Uns zurückzunehmen. Einfach mal die Schnauze zu halten, weil wir nichts Adäquates zu sagen haben oder die Stimmung nicht versauen wollen. Schade. Ich finde nämlich, wir könnten alle eine riesige Portion Nettigkeit in unserem Leben vertragen.

Das Problem ist, dass ich diese Lanze momentan recht einsam vor mir hertrage. Dabei kann ich mir nicht vorstellen, dass es da draußen wirklich Leute gibt, die

sich gern fetzen. Die Regale voller Aktenordner haben, in denen sie die Gerichtsunterlagen ihrer unzähligen Klagen und Gegenklagen verwahren wie eine wertvolle Briefmarkensammlung. Die mit ihren Familien brechen, weil sie nicht einsehen, ein Siebtel der Bestattungskosten für Oma zu übernehmen, wo ihnen doch ein Drittel des Erbes zusteht. Die morgens in den Spiegel schauen und ein unfreundliches Gesicht erblicken, das sie in exakt diesem Zustand nur eine Stunde später der Welt präsentieren, und dabei geht es ihnen am Arsch vorbei, ob sie gemocht werden oder nicht.

Wer will sowas?

Ich nicht. Ich möchte gemocht werden. Und mit einem wohlwollenden Blick auf mein Umfeld schauen. Ich möchte ruhig und besonnen reagieren und mit einem Lächeln durch die Welt gehen. Harmonie als Dauerzustand – das wäre genau meins.

Trotzdem gibt es Momente, da finde ich meinen Zwang, Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten großräumig aus dem Weg zu gehen, einfach nur zum Kotzen. Da nervt es mich, dass ich die Flucht ergreife, anstatt mich breitbeinig aufzustellen und die Arme in die Seiten zu stemmen wie Wonder Woman. Vor allem strengt es mich an, dass ich mich nicht nett verhalte, weil ich es will, sondern weil ich nicht anders kann. Das stürzt mich dann nämlich gleich in den nächsten Konflikt, und zwar mit mir. Ich bin zwar nett, aber nicht gern im Streit mit mir.

Blöd nur, dass es Leute wie Frau Pressel gibt. Und Boris.

Als ich zurück ins Wohnzimmer komme und meinem Freund von Frau Pressels Auftritt erzähle, zieht er die Augenbrauen zusammen und knurrt: „Deine Schuhe kommen NICHT in die Wohnung, wenn sie so dreckig sind. Die bleiben schön im Flur stehen.“

„Ja, aber die Brandschutzbestimmungen...“, setze ich an, werde jedoch rüde unterbrochen.

„Die gelten auch für die alte Schachtel und ihren Gummibaum, an dem man sich auf dem Weg zum Dachboden immer vorbeidrücken muss. An dem bin ich schon dreimal hängen geblieben.“

Zerknirscht und mit hängenden Schultern gebe ich zu: „Ich habe ihr schon gesagt, dass die Turnschuhe aus dem Hausflur verschwinden.“

Boris sieht mich einen Moment lang fassungslos an. „Deine Harmoniesucht ist echt zum Davonlaufen.“

„Ich bin nicht harmoniesüchtig!“, begehre ich auf und lasse mich aufs Sofa fallen, sodass die Kissen zittern. In Gedanken füge ich hinzu: Zumindest würde ich das niemals vor dir zugeben.

„Nene, klar.“ Dann sieht er mich an und lacht. „Was soll das dann sein, eine zu stark ausgeprägte Beißhemmung?“ Er schaut auf den Hund, der Hund schaut aus treudoofen Augen zurück. Wenigstens einer auf meiner Seite. „Die Weigerung, Konflikte jedweder Art einzugehen, und die Unfähigkeit, Nein zu sagen, könnte man schon als Harmoniesucht interpretieren. Nur als kleine gedankliche Anregung.“

„So ein Quatsch“, schmolle ich. „Ich mag halt keinen Streit.“

„Niemand mag Streit“, sagt Boris und nimmt mir das Kissen weg, das ich mir gerade unter den Arm gestopft habe.

„Du schon.“

„Nein.“

„Doch.“

„Ich sagte Nein.“

„Okay.“

Boris schaut mich ungläubig an und fängt schließlich an zu lachen. Er lehnt sich in meine Richtung, zieht mich zu sich und gibt mir einen Kuss. „Liebling, du bist alles Mögliche, doch konfliktfähig bist du nicht. Macht aber nix. Hast ja andere Talente.“

„Pah!“, mache ich. Und dann sage ich nichts mehr. Schließlich will ich keinen Streit vom Zaun brechen. Und sooo falsch liegt Boris mit seiner Einschätzung nicht, auch wenn er natürlich übertreibt.

Ich mag keinen Streit. Na und? Das ist doch nun wirklich keine schlechte Eigenschaft. Meinungsverschiedenheiten, Konflikte, Stänkereien – alles nicht meins. Ich weiß auch nicht, warum das so ist. Aber das ist auch gar nicht wichtig. Die Welt kann Friedensstifter brauchen. Krawallbürsten gibt es schließlich genug. Außerdem geht alles, wirklich ausnahmslos alles auch in harmonisch. In meinen Augen sind Leute, die sich streiten, nicht in der Lage, sich wie Erwachsene zu verhalten. Stattdessen kleben sie in irgendeinem der sieben Höllenkreise fest, vorrangig in dem, in dem sie ihre Wut nicht kontrollieren können. Ich habe so etwas eben nicht nötig. Die klügere Zahnbürste gibt nach. Ich muss mich nicht streiten, um mich durchzusetzen. Ich habe gute Argumente. Und bin überzeugend. Und ...



„Du? Boris.“

Er schaut nicht vom Fernseher weg. „Hm?“

„Findest du wirklich, ich bin harmoniesüchtig?“

Er schaut mich an. In seinem Blick erkenne ich Zuneigung und ... Mitleid?

„Ich kann auch anders!“, drohe ich.

Boris stellt den Ton leiser und dreht sich zu mir. „Okay, dann zeig es mir.“

„Wie ... jetzt?“

„Ja.“

Oh nein. Was habe ich getan? „Okay, wie?“

„Du gehst jetzt hoch zur Pressel und sagst ihr, dass deine Schuhe im Flur stehen bleiben. Brandschutz hin oder her. Und wenn sie darauf besteht, muss der Gummibaum auch weg.“

Ich reiße die Augen auf. Mein Herzschlag beschleunigt sich, mein Mund wird trocken, nervös fange ich an, meine Hände zu kneten. „Kann ich eine andere Aufgabe haben?“

„Nein.“

„Bitte.“

„Nein.“

„Okay.“

Auffordernd sieht er mich an. „Also los. Beweise es mir.“

Mit weichen Knien stehe ich vom Sofa auf, schleiche aus dem Wohnzimmer wie ein geprügelter Hund und werfe Boris einen letzten, hoffnungsvollen Blick zu. Der schaut aber schon wieder zum Fernseher und nimmt keine Notiz mehr von mir.

Lautlos ergebe ich mich meinem Schicksal. Ich gehe aus der Wohnung. Die Tür lasse ich sicherheitshalber angelehnt. Falls ich flüchten muss und mir die Pressel in den Flur folgt, will ich nicht erst den richtigen Schlüssel finden müssen. In meinem Kopfkino legt der Filmvorführer einen schrecklichen Clip nach dem anderen in den Projektor: Frau Pressel, die sich vor mir aufbaut und mir die Leviten liest. Frau Pressel, die mich in Grund und Boden brüllt. Frau Pressel, die nie wieder ein Wort mit mir spricht. Mich bei der Hausverwaltung anschwärzt. Uns das Kündigungsschreiben persönlich überreicht. Ich lege mir Sätze zurecht.



Alle fangen mit „Liebe Frau Pressel ...“ an, und keiner endet mit einem Ausrufezeichen.

Noch während ich nachdenke, erreiche ich die nächste Etage. Eine Minute oder länger stehe ich vor der Wohnungstür. Sie ist nur angelehnt, vermutlich damit der kalte Zigarettenrauch ins Treppenhaus abzieht. Mir ist schlecht. Dann drücke ich die Klingel.

Zitate:

„Vor allem strengt es mich an, dass ich mich nicht nett verhalte, weil ich es will, sondern weil ich nicht anders kann.“

„Die Krux ist, wer keine Selbstliebe kennt, legt anderen selbstliebendes Verhalten immer als Egoismus aus.“

„Obwohl die meisten Menschen mehr Meinung als Ahnung haben, fällt es ihnen nicht schwer, Position zu beziehen.“

„Warum, denke ich, soll ausgerechnet ich der Mülleimer für alles und jeden sein?“

„Wenn du einen guten Kompromiss erreichen willst, darfst du auf keinen Fall einen Kompromiss anbieten. Eine einfache Rechnung: Wenn beide Seiten mit 100 % einsteigen und 50 % nachgeben, landet jeder bei 50 %. Wer mit 50 % in den Ring steigt und die Hälfte nachgibt, landet bei traurigen 25 %.“