

„Pechvogel oder Königskind??“

Ein Handbuch

zum Lesen, Nachdenken, Lachen und Weinen

Von Corinna Palaver

Für meine Tochter Charlotte

Inhalt

1. Einleitung
2. Vom Geben und Nehmen
3. Vom Umgang mit Partner oder Partnerin. Sexualität.
4. Über die Höflichkeit und die Unhöflichkeit, über Kritik und Verletzungen.
5. Das „Arme Opfer“ sowie Gedanken über das Lachen.
6. Vorgefasste Meinungen und Vorurteile
7. Vom Geschlechterhass
8. Bemerkung der Autorin
9. Negative Äußerungen und Einstellungen
10. Die Eifersucht
11. Ungeduld und Jähzorn
12. Ein schönes Gesicht zum bösen Spiel
13. „Ich krieg die Krise, er hat die Paranoia“
14. Die „B“ Methoden: der Besserwisser und der Missionierer
15. Der Prolet, die Proletin
16. Die Love-Story
17. Der versprochene Anhang bezüglich des Verreisens im Ausland
18. Sich Geld leihen und es nicht zurückzahlen
19. Indikation, Dosierung und sonstige Ratschläge

Einleitung

Bei 40 Grad Hitze, oder eher mehr, saß ich vor wenigen Tagen noch in einem dieser kleinen Busse in Ghana, die aus freischwebenden Sitzen, herumhängenden Drähten sowie Lautsprechern für Reggae Musik bestehen und vermutlich für Beinamputierte oder Kinder konzipiert worden sind. Auf zwei Plätzen darf man zu viert sitzen, und die Reisen in diesen Bussen sind lang, sehr lang. Da man sich körperlich überhaupt nicht betätigen kann (man muß nur darauf achten, daß man die beim Einsteigen eroberte Positionen nicht völlig verliert) ließ ich meinen Geist arbeiten und so kam ich auf die Idee, ein Buch zu schreiben.

Um mich herum schwarze Gesichter, glänzend von den herunterrieselnden Schweißperlen, ernsthafte Gesichter von Menschen, die Leid und Not kennengelernt hatten, oder von Kindern, die nicht in die Schule können, weil sie hart arbeiten müssen: doch ein Augenkontakt genügte, um auf diese Gesichter ein strahlendes Lächeln zu zaubern. Und immer wieder dasselbe Phänomen: ich brauchte nur jemandem in die Augen zu schauen, und schon strahlte mir ein 24 (oder 32?)-Zähne weißes Zahnpasta-Reklame-Lächeln entgegen.

Klar, mir ist es auch bewusst, daß diese Beschreibung nun 1000 Meter gegen den Wind nach Garten Eden riechen könnte, nach Urwald-Romantik und dem Mythos des unschuldigen, von den Übeln der Zivilisation unbeleckten Sohn des wilden schwarzen Kontinentes: aber NEIN, weit

gefehlt! Es hat nichts mit Urwald und unberührten Stränden zu tun, sondern es sind Städte und Dörfer, wo die Armut allgegenwärtig ist, und der Müll gemütlich vor sich hin zum Himmel stinkt, wo die Zivilisation in Form der von uns weg geschmissenen Gütern (alte Busse, Schrottautos, angerempelte Fernsehapparate, second hand Büstenhalter sowie äußerst geschmacklose USA-T-Shirts) durchaus vorhanden ist, also keineswegs nach dem Motto von: "Auf der Suche nach dem verlorenen Glück." Aber trotzdem die strahlenden Gesichter!

So vor mich hin sinnierend, gingen meine Gedanken zurück zu meiner Wahlheimat Deutschland, zu den ernsthaften, griesgrämigen, verbitterten, unzufriedenen Gesichtern der Menschen, die mehr oder weniger „Alles“ haben, aber die noch mehr haben möchten, und dabei unglücklich sind. So fing ich an zu grübeln über das sogenannte „subjektive Glücksgefühl“ und kam schließlich zum Schluß, daß es in Deutschland (Europa?) so gut wie kein subjektives Glücksgefühl gibt, sondern eher ein „kollektives Unglücksgefühl“, wobei ich selbstverständlich einräumen möchte, daß es auch hier die berühmten Ausnahmen gibt (jajawohl: die die Regel bestätigen). Bei diesen Ausnahme fällt mir übrigens eine Freundin ein, von der ich viel gelernt habe: was mir am meisten bei ihr imponierte: egal wann ich sie auch getroffen oder angerufen habe, auf die Frage: „Annelies, wie geht es Dir?“ (Name von der Autorin nicht geändert) hat sie immer

unweigerlich geantwortet: "Phantastisch!", und das kam von Herzen.

Infolge dieser und anderer ähnlicher Überlegungen wurde bei mir die Idee geboren, ein Buch zu schreiben, gewissermaßen eine Studie über die von Menschen eingesetzten Methoden und Verhaltensweisen, um sich unglücklich zu fühlen, möglicherweise sogar zu werden, und unbeliebt zu sein. Ich weiß, ich weiß: ein überaus geschätzter und berühmter „Kollege“ hat sich schon vor einigen Jahren mit diesem Thema beschäftigt und ein ziemlich oft gelesenes Buch geschrieben, mit dem Titel „Anleitung zum unglücklich sein“. Mit Paul Watzlawick möchte ich auch keineswegs konkurrieren, wahrscheinlich wird MEIN Buch sowieso ganz anders.

Ich gehe davon aus, das Watzlawick eine durchaus beachtliche und recht wissenschaftliche literarische Leistung erbracht hat, ich dagegen möchte nur ein kleines Buch produzieren, „aus dem Bauch“ geschrieben und mit einer guten Portion bittersüßer Ironie sowie toleranten Humors durchtränkt, in dem Menschen sich spiegeln können, oder auch nicht. Zudem werde ich nicht nur eine Anleitung bringen zum unglücklich sein, sondern auch einige bewährte Methoden schildern, womit man sich gründlich unbeliebt machen kann. Manche werden sich erkennen, oder zum Teil erkennen und werden mein Büchlein benützen, um an sich zu arbeiten und sich zu ändern, manche werden sich nicht erkennen, oder nicht erkennen wollen, und werden mein

Büchlein benützen um sich selber noch einmal die Bestätigung zu geben, daß sie wirklich BESSER als die anderen sind.

Ein weiterer wichtiger Unterschied ist der, daß mein Buch nicht nur eine Anleitung ist, um unglücklich und unbeliebt zu werden, sondern gleichzeitig auch eine Anleitung, um glücklich, beliebt und zufrieden zu sein. Wie das? Ganz einfach: man kann es „vorwärts“ oder „rückwärts“ benützen: diejenigen, die sich für das „Glück“ und die Liebe entscheiden, sollen konsequent das Gegenteil von dem tun, was dort empfohlen wird: Deutschland ist ein freies Land, zumindest sollte es so sein, und jeder hat die Freiheit, mit den Büchern, die auf dem Markt erscheinen, so umzugehen, wie es ihm paßt.

Ich werde in dieses Buch meine Erfahrungen einpacken von einem relativ langen Leben, von einer Ehe mit einem interessanten, aber durchaus nicht einfachen sowie vom 2. Weltkrieg nicht immer positiv geprägtem Intellektuellen, meine Erfahrungen als Mutter einer dickköpfigen und rebellischen Tochter, die u.a. das Pech hatte, in der sogenannten „antiautoritären Erziehungsepoche“ groß geworden zu sein, die Erfahrungen die ich in 30 oder mehr Praxisjahren sammeln konnte und meine ganz privaten, persönlichen Erkenntnisse als Freundin, Lebensgefährtin oder Geliebten einiger mehr oder weniger neurotischen Partner, die mir das Leben schwer machten, mindestens genau so schwer, wie ich ihnen das auch machte. Und, last not least - wie man so

sagt, wenn man gebildet ist - werde ich darin auch die gelegentlich schmerzhaften Erinnerungen und gewonnenen Weisheiten verarbeiten als Tochter einer Mutter, die im Zeichen des Skorpion geboren wurde, eines Vaters, der enorm mathematisch begabt war (ich nicht) und Besitzerin zweier äußerst agilen und gutaussehenden sowie in jeder Hinsicht erfolgreichen Geschwister. (Pech muß man haben!).

Sollte beim Lesen dieses Buches jemand zur Überzeugung kommen, daß ER (bzw. SIE) beschrieben sei, dieser ER oder diese SIE würde sich irren: keine spezifische Person schwebte vor meinen geistigen Augen beim Niederlegen meiner Betrachtungen: es handelt sich ausschließlich um die ins Theoretische übersetzte Quintessenz namenloser empirischer Bestandsaufnahmen. Also nicht ER oder SIE werden beschrieben, sondern im Bedarfsfall immer die ANDEREN. Auch für mein Buch gilt der bekannte Nachsatz, der in den meisten weltberühmten Romanen geschrieben steht: "Jegliche eventuelle Ähnlichkeit mit tatsächlich existierenden Personen dürfte rein zufällig und unabsichtlich sein....".

Ich werde eine einfache und praktische Einteilung einhalten, so daß sich jedermann (Frau) die entsprechenden Kapitel leicht aussuchen kann, die er (sie) meint zu benötigen und werde auch eine kleine Appendix anfügen, worin passende

Verhaltensweisen aufgelistet werden, um sich im Laufe von internationalen oder interkontinentalen Reisen problemlos unglücklich, unzufrieden und unbeliebt zu machen.

Bevor ich meine Einleitung schließe, noch ein paar Worte über den Titel: eigentlich paßt er nicht so ganz zum Inhalt, aber ich finde ihn einfach gut, kurz und einprägsam, und das ist wohl das wichtigste. Außerdem, wie ich immer wieder sage, warum soll immer alles zu allem passen?

Kapitel 1: Vom Geben und Nehmen

Wie wir alle wissen, „macht geben seliger als nehmen“, demzufolge all denen, die das Klassenziel (unglücklich und unbeliebt) so schnell wie möglich erreichen wollen, sei das Geben strikt verboten!

Geben Sie nie und geben Sie nichts: schenken Sie keine Blume, bringen Sie kein Geschenk wenn Sie zum Essen oder zum Geburtstag eingeladen sind. Vermeiden Sie kleine Geschenke zwischendurch, denn diese erhalten die Freundschaft, und das wollen wir ja gerade nicht. Ein kleines Geschenk zwischendurch eignet sich auch sehr gut, um Ihnen die Liebe Ihres Partners (Ihrer Partnerin) zu erhalten: also: lassen Sie es lieber bleiben.

Sollten Sie unbedingt in die mißliche Zwangslage geraten, etwas schenken zu müssen, dann durchsuchen Sie zu allererst Ihren Haushalt und Ihren Hausmüll: es ist durchaus möglich, daß Sie irgendwo in einer Ecke ein überflüssiges, relativ wertloses Stück finden, oder eventuell auch ein Teil mit einer kleinen nicht allzu sichtbaren Macke, verpacken Sie das in aufgespartes, schon etliche Male benütztes Geschenkpapier und verschenken Sie das. Aber - wichtig - verschenken Sie es nicht mit der Selbstverständlichkeit desjenigen, der gerne und aus ganzem Herzen schenkt: verschenken Sie es so, daß der Beschenkte genau merken muß, wie schwer es Ihnen fällt, sich von diesem Teil zu trennen. Später, im Laufe der kommenden Jahre,

erkundigen Sie sich immer wieder, ob das Teil noch im Hause ist und ob es gute Dienste leistet. Vielleicht können sie auch gelegentlich erwähnen, daß Sie dafür doch mehr Geld ausgegeben hatten als geplant. Reiben sie den Leuten unter die Nase, wie teuer das war.

Wenn Sie mit Ihrer Freundin (Geliebten, Partnerin) beziehungsweise mit ihrem Freund (Geliebten, Partner) zum Essen gehen, oder zu einer sonstigen Veranstaltung, vergessen Sie bitte systematisch Ihren Geldbeutel im Auto (oder zu Hause). Wenn Sie Glück haben, wird Ihr Partner seinerseits vergessen, Sie danach zu fragen Ihren Anteil zu entrichten.

Und überhaupt, sollten Sie je in die Situation geraten, etwas für andere tun zu müssen oder etwas geben zu dürfen, fragen Sie sich immer: „Was kommt für mich dabei raus?“ Menschen die so handeln sind grundsätzlich unglücklich (ungeliebt sowieso): Lieblingsfarbe braun oder Kack-Braun, jedoch alle möglichen Farben, soweit sie in Geldbeuteln verarbeitet sind, Lieblingsgebäude: Bank, Lieblingsmöbel: Safe.

Sie mögen sich wohl fragen, wie denn eine solche Grundsituation (man kann es auch „Komplex“ nennen) entsteht: es ist anzunehmen, daß auch in diesem Falle die Mutter die Schuldige ist (wer denn sonst???) Als Sie noch im zarten Alter von 1 bis 3 Jahren waren, hat diese Frau möglicherweise erwartet, eventuell sogar verlangt, daß Sie das Ge-

schenk Ihrer Ausscheidungen nicht sang- und klanglos in die Windel ausbreiten, sondern Sie sollten es in besonders dafür geeigneten Behältern für sie hinterlassen. Um das zu erreichen, hat die gute Frau auch keine Anstrengungen gescheut: sie mußten auf dem geeigneten Behälter sitzen, (wie langweilig) während sie (die Mutter) mit besonderen Lauten und Geräuschen einen Lockruf entfachte: „Pss pss pss pss oder (groß) aa aa aa. „

Normalerweise ist man im erwachsenen Alter bereit diesen Eingriff in die Privatsphaere zu verzeihen und zu vergessen, so daß man in der Lage ist, eigenhändig und selbständig zu entscheiden, ob und wem man etwas schenken möchte. Dennoch gibt es Menschen, die mit einem bestimmten Teil ihres Ichs über dieses Alter nicht hinauswachsen können und demzufolge immer darauf bedacht sind, ihre eigene Sch....(eisse). für sich zu behalten, genau so, wie sie im zarten frühkindlichem Alter nicht gewillt waren, ihre Erzeugnisse der Mutter im besagten Behälter zu überlassen.

Ein solcher Mensch, bei dem die Sch....(eiße).. nicht fließen kann - ist mit Sicherheit auch nicht in der Lage, Gefühle fließen zu lassen. Sind Sie also karg und verstopft im Verteilen Ihres Geldes wird es kein Problem sein im Gefühlsbereich entsprechend muffelig zu sein.

Dazu ein paar ganz einfache Regeln: auch wenn Sie jemanden lieben (mögen, schätzen) äußern Sie das nie! Wenn Ihnen jemand schüchterne Gefühlsäußerungen entgegenbringt, bleiben Sie gleichgültig und passiv, oder - noch besser - zerstören Sie diese zarte Atmosphäre der gegenseitigen Zuneigung mit einer zynisch/ironischen Bemerkung (Beispiel: „Ach, Schatz, was würde ich denn ohne Dich tun!“ Antwort: „Dann hättest Du einen anderen (eine andere)“. Natürlich können Sie hier verschiedene Antworten bringen, wie „mehr an die frische Luft gehen“ o.ä. : diesbezüglich sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, Hauptsache Sie erreichen den Zweck, keine Gefühle aufkommen zu lassen.

Genau so sparsam dürfen Sie mit Komplimenten umgehen: auch wenn Sie ausnahmsweise feststellen sollten, daß Ihr Partner (Ihre Bekannte oder ihr Freund) sich besonders hübsch und elegant gemacht hat, oder daß ihm etwas gut gelungen ist, tun Sie so, als ob Sie das nicht merken, bleiben Sie kühl (heute sagt man eigentlich „cool“). Dieses Verhalten gilt selbstverständlich nicht nur für Partner und Freunde, sondern ist grundsätzlich bei sämtlichen Menschen anzuwenden, die Ihnen im Laufe des Lebens begegnen: tun Sie nie eine Leistung, ein Gegenstand, eine Aktion lobend anerkennen, und um so schneller werden Sie das Klassenziel erreichen.

Gehen wir nun davon aus, daß Sie es erreicht haben, in Puncto GEBEN eine gewisse vornehme Zurückhaltung zu

erreichen, so dürfte es Ihnen auch nicht weiter schwer fallen, in Puncto NEHMEN das richtige Verhalten zu entwickeln. NEHMEN Sie alles und so viel Sie können und - falls nichts kommen sollte - fordern Sie es, ERWARTEN Sie es! Sollten Sie ein Geschenk bekommen, nehmen Sie es an, aber zeigen Sie nie übermäßige Freude dafür: es dürfte für Sie eine Selbstverständlichkeit sein, beschenkt zu werden. Falls möglich sagen Sie auch nicht groß „Danke“, um so enttäuschter wird der andere sein.

Als Sie klein und noch ganz unschuldig waren, hat Ihnen Ihre Mama offensichtlich „zu wenig geboten“, d.h. Sie haben nicht die uneingeschränkte Liebe, Zuwendung und Beachtung erhalten, worauf Sie selbstverständlich als Säugling und Kleinkind ein Recht gehabt hätten: Ihr Konto ist nicht ausgeglichen.

Dafür haben wir alle größtes Verständnis. Dennoch können Ihre Mitmenschen nichts dafür, daß Ihre Mutter eine Schnepfe war und Ihr Vater ein unsensibler Banause, und die meisten reagieren höchst unwillig, wenn sie für die Defizite Ihrer mangelhaften Eltern jetzt verantwortlich gemacht werden. Auch in dieser Beziehung steht Ihnen ein wichtiges Werkzeug zur Verfügung, womit Sie sich mit absoluter und mathematischer Sicherheit gründlich unbeliebt machen können: gehen Sie grundsätzlich davon aus, daß Ihnen alle etwas schulden, und daß Sie ein Recht haben, von anderen zu bekommen, z.B. zum Bahnhof oder Flughafen abgeholt oder gefahren zu werden, zum Essen oder zum Geburtstag

eingeladen zu werden, Ansichtskarten und Geschenke zu erhalten, angerufen zu werden, Sonderpreise und Rabatte, Ausnahmen, Genehmigungen etc. etc. Fragen Sie danach, machen Sie Ihre vermeintliche Rechte geltend und vor allem kommen Sie niemals auf die Idee, daß andere dafür auch von Ihnen etwas erwarten könnten. Sie sind derjenige (diejenige), der (die) etwas zu bekommen hat und damit BASTA.

Falls noch Fragen zum Thema offen stehen sollten rufen Sie mich bitte an: mein Anrufbeantworter wird sie liebevoll beantworten.

Kapitel 2: Vom Umgang mit Partner oder Partnerin. Sexualität.

Im Umgang mit dem Partner lassen sich selbstverständlich sämtliche unter Kapitel 1 aufgeführten Regeln auch äußerst erfolgreich anwenden: also - zusammengefaßt - keine Komplimente, keine Gefühle, keine Geschenke und keine Anerkennung. Da jedoch die Partnerbeziehung ganz besondere Merkmale aufweist, gibt es durchaus Nuancen, die berücksichtigt werden sollten. Der Partner ist der Mensch, der Ihnen am nächsten steht und eine gute Partnerschaft trägt ganz wesentlich dazu bei, daß wir uns glücklich und geliebt fühlen. Sollten Sie also das Klassenziel dieses Handbuches erreichen wollen, müssen Sie dafür sorgen, Ihre Partnerschaft entsprechend negativ zu gestalten.

Als Mann verhalten sie sich auf der sexuellen Ebene wie ein Hurenbock, aber nie wie ein Liebender. Sagen Sie z.B. nie: „Schatz, ich möchte Dir heute Abend ganz nahe sein“, sondern: „Zieh Dich aus“ (Milan Kundera, „Die ungeheure Leichtigkeit des Seins“). Betrachten Sie Sex nicht als ein Akt der Liebe, sondern eher als eine hygienische Maßnahme, die sich strikt und nur auf einer körperlichen Ebene beschränkt. Seelische Momente, liebe Worte oder gar Gefühlsäußerungen sind zu unterlassen. Es ist anzunehmen, daß Ihre Partnerin es unter diesen Umständen nicht sehr lange mit Ihnen aushalten wird, so daß Sie Ihrem Ziel (s.o.) wieder ein bißchen näher kommen können.

Als Frau sollten Sie versuchen, jegliche Regung von Spaß und Freude gründlich zu bannen: denken Sie an die Bot-

schaften, die sie schon immer gehört hatten: „Die Männer wollen sowieso nur das Eine“, „die Männer sollten ihren Dreck eher zwischen den Türen rausdrücken“ usw. Ihre Aufforderung zum Liebesspiel sollte nicht etwa so klingen: „Liebster, ich habe Sehnsucht nach Dir!“ sondern eher: „Na ja, mal sehen ob Du heute abend mal wieder einen hoch kriegst!“ und während des Geschehens beschäftigen Sie sich nicht mit Ihrem Partner und seiner Liebe, sondern ausschließlich mit dem Gedanken, wann dieser wohl endlich fertig sein möchte. Besagte gedankliche Beschäftigung dürfte Ihrem Gesichtsausdruck und Ihrem Verhalten diesen angewiderten „Touch“ verleihen, bei dem es ihm recht bald eins für allemal endgültig die Lust vergehen dürfte.

Der Punkt „Erwartungen“ wurde zwar in Kapitel 1 schon zum Teil bearbeitet, dennoch spielt dieser Punkt gerade in Beziehungen eine enorm wichtige Rolle, so daß es Sinn macht, ihn an dieser Stelle noch einmal durchzunehmen.

Der Partner ist selbstverständlich die Person, die in jeder Hinsicht verpflichtet ist, Ihnen sämtliche Erwartungen zu erfüllen. Dort, wo ihre Mutter gescheitert war, soll der Partner (die Partnerin) einspringen und springen, während Sie mit gelangweilter Miene sich bereit stellen, seine (ihre) Dienste über sich ergehen zu lassen. Der Partner soll gefälligst Frühstück vorbereiten, einkaufen, kochen, spülen, und in den freien Minuten die Wohnung sauber machen, die Kinder entrotzen, Ihnen die Hausschuhe herbeiholen und die Füße massieren, während Sie vor der Glotze sitzen und

Fußball (im etwas gehobenerem Falle „Tatort“) anschauen und Bier trinken.

Sollte Ihr Partner rebellieren und von Ihnen auch etwas erwarten, antworten Sie höchstens mit einem beleidigt - vorwurfsvollem Blick. Klärende Gespräche oder gar Diskussionen sollte es zwischen Ihnen nicht geben: Falls sich der Partner auf diesem gefährlichen Wege hin bewegen sollte, geben Sie ihm unmißverständlich zu verstehen, daß Sie jetzt (und später auch nicht) überhaupt kein Bock haben, weiter zu reden und hüllen sich in ein majestätisch verletzten Schweigen ein.

Sollte Ihr Partner (Partner steht hier und im nachhinein sowohl für den weiblichen wie auch für den männlichen anderen Teil) den verzweifelten Versuch starten, Ihnen etwas Interessantes und Begeisterndes zu erzählen, um die Beziehung aus der trostlosen Langeweile und Banausigkeit herauszureißen, tun Sie so, als ob sie nicht hören und falls bohrende Fragen kommen sollten, erklären Sie ihm, daß Sie überhaupt keine Lust haben, zuzuhören.

Kapitel 3: Über die Höflichkeit und die Unhöflichkeit, über Kritik und Verletzungen.

Wie es der Name schon sagt, Höflichkeit kommt von „Hof“ und Hof hat mit König zu tun: in der Tat: die Höflichkeit ist die Tugend der Könige, indem sie es uns möglich macht, mit allen Menschen, auch mit denjenigen, die uns weniger liegen, korrekt und problemlos umzugehen. Ein höflicher Mensch ist normalerweise auch ein ausgeglichener Mensch, der einigermaßen in Harmonie mit seiner Umwelt lebt und beliebt ist in seinem sozialen Umfeld. Höflichkeit ist wie ein Schutzwall, und der höfliche Mensch steht sicher auf einem Podest, von dem aus er mit eleganten Gesten den Verkehr lenkt und leitet, wie ein Polizist mit weißen Handschuhen, während der unhöfliche, rüpelhafte Mensch sich in das Verkehrschaos stürzt und überall anrempelt. Demzufolge heißt die Devise für den fleißigen Schüler dieses Handbuchs: nehmen Sie Abstand von der Höflichkeit! Betrachten Sie die Höflichkeit als „passe“, als „antiquarisch“, unzeitgemäß, falsch, Cocolores, schleimig usw.

Meistens sind unhöfliche Männer solche die Angst haben, als Schwächlinge angesehen zu werden. Sie verwechseln Höflichkeit mit Softmässigkeit, halten Höflichkeit für „weibisch“, befürchten, daß ihnen ein Zacken (oder mehrere) aus der Krone fallen könnte, wenn sie höflich sind. So bemühen sie sich um einen barschen, knappen, befehleri-schen Ton, der ihrer Meinung nach Männlichkeit und Stärke ausdrücken soll. Sie betrachten es als schick, weder „bitte“

noch „danke“ zu sagen, besonders im Restaurant sagen sie nie: „Noch ein Bier, bitte“, sondern knapp und bündig: „Noch ein Bier!“.

Unhöfliche Frauen sind meistens solche, die es den Männern nachmachen wollen. Sie sind neidisch auf die Männerwelt (Freud würde von „Penisneid“ sprechen, was allerdings die ganze Komplexität der Problematik zu sehr vereinfachen dürfte). Sie verwechseln „männliches Gehabe“, das sie zum Ausdruck bringen möchten, mit Roheit und autoritären, barschen Manieren. Vielleicht sind sie bewußt oder unbewußt der Meinung, daß die Möglichkeit Karriere zu machen in direkter Proportion zu der Unhöflichkeit steht, womit sie ihre Kollegen und Untergebenen behandeln. Unhöfliche Ehefrauen und Mütter sind Frauen, die keine Möglichkeit finden konnten, den täglichen Shit (auf Deutsch „Scheiße“) wegen des täglichen Frustes auf eine bessere Art und Weise zu kompensieren, als indem sie ihre Familie schikanieren und ihren Kindern durch ihre mangelnde Höflichkeit das schlechtest-mögliche Beispiel bieten.

Eines steht auf jeden Fall fest: beide oben beschriebene Kategorien - sowohl die männliche wie auch die weibliche - haben, wie man so sagt, die Kinderstube mit dem D-Zug (heute IC) passiert, d.h. viel zu schnell, als daß sie etwas dabei lernen konnten. Mehr Beispiele für unhöfliches Verhalten? Nun ja: Wenn z.B. Ihr Partner Ihnen im Wege steht, sagen Sie nicht: „Schatz, könntest Du mich bitte vorbei lassen?“, sondern schieben Sie ihn wortlos und mit einer ge-

wissen Ruppigkeit beiseite, möglicherweise mit einem vorwurfsvoll-beleidigten Blick, der ihm zu verstehen gibt, wie grenzenlos blöd Sie das finden, daß er gerade da steht und nicht woanders. Auf Fragen, Einwände oder Bemerkungen antworten Sie mit einem knappen: „Ach, was!“ (mit verachtender Betonung) und egal was Sie sagen, fragen oder antworten, reden Sie nie mit einem normalen Ton, sondern benützen Sie ungefähr die Tonart eines verärgerten und gefrusteten Feldwebels am Freitag abend.

Wenn Sie es geschafft haben werden, ein gewisses Maß an Unhöflichkeit zu produzieren, oder auch Ihre spontan schon vorhandene Unhöflichkeit angemessen zu pflegen, werden Sie sehr bald feststellen, daß immer mehr Menschen Sie meiden werden, immer mehr Freundschaften in die Brüche gehen, potentielle Freunde Angst vor Ihnen bekommen, aus Ihrem Blickfeld verschwinden und schon sind Sie ein Schritt weiter in Ihrem Ziel, unglücklich und ungeliebt zu sein. Und vor allem: verlieren Sie nicht den Mut: Sie werden es schaffen!!!!!!!

Kritisieren und verletzen: das sind wohl zwei Begriffe, die in einem gewissen Sinne mit dem Begriff der Höflichkeit zusammenhängen, deswegen werden sie in diesem Rahmen auch besprochen. „Die Menschen sind keine Kokosnüsse“, so sagt meine Freundin Alexandra, indem sie eine afrikanische Redensart zitiert. Damit ist gemeint, daß wir Menschen isoliert und getrennt von den anderen gar nicht lebensfähig wären, damit ist gemeint, daß wir alle in vielfältiger Weise

zusammenhängen, daß wir uns brauchen. Dies wage ich zu behaupten trotz mehrerer neuromodischer psychotherapeutischer und psychologischer Theorien die uns beibringen wollen, daß wir „lernen müssen, alleine zu sein „ bis daß der Tod uns von dieser Welt scheidet“, denn Einsamkeit kann tödlich sein.

Somit ist es wichtig, um einigermaßen „glücklich und beliebt“ zu sein, bestimmte Spielregeln zu kennen und zu beherrschen, die ein Zusammenleben mit anderen Menschen angenehm und möglichst konfliktarm (ich wage schon gar nicht, „konfliktfrei“ zu sagen) gestalten. Jeder von uns braucht „Kritik“, d.h. eine gewisse Kontrolle (heute würde man sagen „Feedback“), und es ist für uns alle wichtig zu erfahren, wie wir nach außen wirken, damit wir im Laufe der Zeit lernen, die sogenannte „Selbstwahrnehmung“ mit der sogenannten „Fremdwahrnehmung“ zu vergleichen und dadurch einige lehrreiche Schlüsse ziehen können.

Da die meisten von uns die Tendenz haben, sich bei Kritik als ganze Person getroffen und in Frage gestellt zu erleben und meistens recht empfindlich reagieren, ist das Kritisieren sowieso eine heikle Prozedur, die besonders viel Fingerspitzengefühl verlangt. So haben hier eifrige Schüler ausgesprochen gute Möglichkeiten, einen Schritt weiter zu kommen: kritisieren Sie immer, wo Sie auch können, aber hüten Sie sich davor, Begriffe wie Diplomatie oder gar Feinfühligkeit anzuwenden. Tragen Sie so dick auf wie es Ihnen überhaupt möglich ist! Machen Sie sich nicht allzu viele Ge-

danken über die Form, in der Sie Ihre Kritik zum Ausdruck bringen: nein, klotzen Sie es einfach dahin.

Sagen z.B. nicht: „Ich glaube, daß Du etwas Schlechtes gegessen hast, denn Du hast einen strengen Mundgeruch,“ aber sagen Sie: „Du stinkst aus dem Maul „. Sagen Sie nie: „Du hast ein paar Kilo zugenommen, eventuell solltest Du in Zukunft mehr aufpassen, „ sondern sagen Sie: „Du bist eine richtig fette Sau geworden“ und sagen Sie auch nicht: „Das Kleid mit grünen Pünktchen welches Du gestern anhattest, hat Dir besser gestanden als das, welches Du heute anhast,“ sondern sagen Sie: „Du bist heute absolut abstoßend angezogen“.....Aber genug der Beispiele, ich bin mir sicher, daß jeder von Ihnen Dutzende von Beispielen an dieser Stelle bringen könnte..... Wir alle sind Meister im Kritisieren, denn was anderes haben wir in unseren sogenannten Primärgruppen (damit sind unsere Elternfamilien gemeint) wohl kaum erlebt, und das, was man erlebt hat, kann man auch am besten weitergeben!

Für die eifrigen Benützer dieses Handbuches möchte ich noch erwähnt haben, daß durch das Kritisieren auch eine optimale Möglichkeit geboten wird, andere zu verletzen, und zwar so tief und nachhaltig, daß diese lebenslänglich nichts mehr von uns wissen möchten. Also, bitte: benützen Sie diese Möglichkeit und Sie werden bald am Ziel sein!

Kapitel 4: Das arme Opfer sowie Gedanken über das Lachen

Es gibt verschiedene „Muster“ nach denen wir unsere Mitmenschen einteilen können, wenn wir es wollen. So gibt es den Macho, den Fachidioten, den Bajazzo, die Diva, den Hans-Dampf-in-allen-Gassen, den Hans im Glück, den Casanova, die Madonna, die Hure, den Alleskönner, das Schläule, den Macher, das Dummerchen....usw. und es gibt schließlich auch „das arme Opfer“.

„Die armen Opfer“ sind Menschen, die mit Sicherheit in ihrer frühen Kindheit schwerste Ungerechtigkeit erlitten haben (wie übrigens wir alle). Unverstanden von der Mutter, ungeliebt von den Großeltern, schikaniert von der Kindergarten-tante, ausgelacht von den Geschwistern (wer kennt es nicht?) und verprügelt vom Vater, unterschätzt von den Lehrern usw. Aufgrund irgendwelcher merkwürdigen Verbiegungen der Gehirnwindungen geht die Lebensentwicklung bei diesen Menschen nicht weiter, d.h. die Programme ändern sich nicht, der Kanal bleibt gesperrt und es läuft immer noch dasselbe Programm weiter: armes Opfer, armes Opfer, armes Opfer.....Auch dafür haben wir größtes Verständnis. Dennoch hat der Typ „Armes Opfer“ die Tendenz, sich von seinen Mitmenschen, die absolut nichts dafür können, eine chronische Wiedergutmachung seines „Solls“ holen zu wollen. Das arme Opfer läuft in der Welt herum mit dem Gesichtsausdruck eines Vollwaisen, dem man das letzte Stück Brot geklaut hat. Seine meistens großen unschul-

digen Augen geben wohl jedem zu verstehen, daß man ihm etwas schuldig ist. Er erwartet Hilfe, Unterstützung, Liebe, Verständnis und auch sonst noch alles Mögliche mit einer bemerkenswerten Penetranz und bewundernswerten Hartnäckigkeit, und wenn er das nicht bekommt, was er erwartet, ist er traurig, sehr traurig, aber nicht nur das, er ist auch beleidigt, sogar wütend, beschimpft die Menschen, die es nicht verstanden haben, ihm das zu geben, worauf er doch ein absolutes Recht gehabt hätte und zieht sich von den Menschen zurück, in einer stolzen Einsamkeit und mit der Ausstrahlung des sizilianischen Bauers, dem der Esel gestorben ist.

Das „Arme-Opfer-Muster“ bietet nun auch optimale Voraussetzungen zum unglücklich- und ungeliebt-werden, denn kein Mensch möchte auf die Dauer seine deprimierende und schuldgefühleinimpfende Präsenz erleiden. Ich gehe davon aus, daß wir ursprünglich fast alle die „Arme Opfer“ Krankheit hatten, manche in einer schweren, manche in einer etwas leichteren Form. Dennoch es ist meistens so, daß der Moment kommt, wo wir diese Krankheit abschütteln, wie der Hund das Wasser nachdem er gebadet worden ist, und ein neues Leben anfangen, indem wir das Glück erleben können, uns nicht mehr als Opfer zu fühlen. Dem fleißigen Schüler dürfte es wohl klar sein, daß er an dieser Krankheit festhalten soll, so lange bis Traurigkeit und Verbitterung seine Gesichtszüge soweit geprägt haben, daß er überhaupt nicht mehr lachen kann, weil inzwischen die ent-

sprechende Muskulatur geschwunden ist, so daß es nicht mehr möglich ist, Lachfalten zu bilden. Jawohl: es kostet dem Armen Opfer eine ungeheure Mühe zu lachen: wenn er lacht, fühlt er sich unwohl, deplaziert. Er verliert sein Gesicht und muß plötzlich - solange das Lachen dauert - mit einem Gesicht umgehen, womit er sich nicht auskennt. So zieht er es vor, auch in einer Gesellschaft wo jeder lacht, auch bei einer äußerst angenehmen Beschäftigung, sein Begräbnisgesicht beizubehalten. Jeder, aber auch jeder kann es dann nicht umhin zu merken, daß er ein Mensch mit einem besonders harten Schicksal ist (so meint er) und jeder, aber auch jeder muß ihn endlich verstehen, bemitleiden, lieb haben und unterstützen.

Was nun das Muster „Armes Opfer“ zum Zwecke unseres Handbuches so unersetzlich wichtig macht: der Arme Opfer wird mit seiner Strategie sein Ziel nie erreichen: er wird nie geliebt werden, und auch diejenigen, die vorerst auf seine Taktiken reinfallen, werden sich sehr bald distanzieren und ihn noch einsamer als zuvor hinterlassen.

Kapitel 5: Vorgefaßte Meinungen und Vorurteile

Wer hat sie nicht, wer liebt sie nicht, wer pflegt sie nicht? Ohne Vorurteile und vorgefaßte Meinungen hätten wir fast nichts mehr zum Sagen! „Die Nachbarn sind Schweine“, „Die Franzosen sind Gigolos“, „Die Korsen sind Piraten“, „Die Neapolitaner sind Gauner“, „Die Chinesen sind gelb“ und „Die Italiener sind sowieso die Besten (ha ha HA) „. Der Mensch, der seine Einstellung (moderner gesagt „seinen mind“) mit Vorurteilen pflastert, begegnet im Endeffekt immer und nur sich selbst, denn die Vorurteile und die Meinungen, die er mit sich herumträgt, sind nichts anderes als abgespaltene Anteile seiner eigenen Persönlichkeit. So vereinsamt er zusehends in einer hoffnungslosen Kontaktlosigkeit, und dies trotz seiner ausgeprägten Kontaktsehnsucht.

In unseren „Vorurteilen und vorgefaßten Meinungen“ steckt eine Goldgrube an potentieller Selbsterkenntnis, denn darin befindet sich wohl unser „Schatten“. Der Schatten ist, nach einer recht guten Definition, die vermutlich von Vater C.G.Jung-selig-er-ruhe-in-Frieden, stammt, wenn nicht von ihm, dann ist sie von mir oder von jemand anders (genau zitieren ist immer wichtig), also - von vorne - der Schatten ist nach dieser recht guten Definition „All das, was wir sind, dennoch nicht sein wollen“. Und wohin mit diesen lästigen Inhalten? Da diese Inhalte irgendwo bleiben müssen, wir sie aber nicht haben wollen, gibt es die hervorragende Methode, sie einfach zu „projizieren“, d.h. sie von uns wegzuschicken und auf „die anderen“ zu kleben.

Dort, bei den anderen, können wir sie sehr gut sehen und erkennen: „Aha, so ist es also: die Deutschen sind stur und humorlos“.....usmw .(und so munter weiter).

Ein Mensch, der voll mit Vorurteilen steckt, ist zwangsläufig ein untröstlicher, mißmutiger und unzufriedener Mensch, denn er befindet sich ja nach seiner subjektiven Vorstellung in einer ausgesprochen miesen Welt von Gigolos, Gaunern, Schweinen, Piraten und sturen humorlosen Menschen. Dennoch, die Zweckmäßigkeit von Vorurteilen und vorgefaßten Meinungen im Sinne unseres Lehrganges zur eigenen Unzufriedenheit und Unbeliebtheit liegt nicht nur darin: der mit diesen Etikettierungen vollgepflasterte Mensch schießt ständig um sich, denn er möchte doch allen zeigen, was er alles über die anderen weiß, er möchte verdeutlichen, daß er anders ist, daß er wesentlich besser ist. Aus diesem Menschen strahlt ständig eine negative, aggressions-trächtige Bereitschaft zu treffen, und sie trifft, und zwar alle diejenigen, die sich in erreichbarer Nähe befinden.

Die zwangsläufige Folge ist wieder die Vereinsamung, und diese ist eine wichtige Voraussetzung zum eigenen Unglück! Also: halten Sie an Ihren vorgefaßten Meinungen fest, besonders an den negativen: hierzu fällt mir noch ein alter Witz ein, der sich gut eignet, um die Situation zu verdeutlichen und die Wirkung von negativen vorgefaßten Meinungen zu zeigen: „Es ist Nacht, auf der Landstraße kommt ein Auto mit einem Platten zum stehen. Ein Mann steigt aus und stellt fest, daß er keinen Wagenheber im Auto hat. Er

schaut sich herum und sieht, daß in einem nahestehendem Haus in einem Fenster Licht brennt. Hoffnungsvoll macht er sich auf den Weg zu diesem Haus und läßt dabei seine Gedanken laufen: "Nun ja, jetzt werde ich dort ankommen, ich werde klingeln, werde eine ganze Weile warten müssen, dann wird sich wohl endlich jemand zeigen und wird vom Fenster herunterschreien, was mir denn wohl einfalle, zu dieser Zeit an fremden Türen zu klingeln....."

Mit diesen und ähnlichen Gedanken ist er beschäftigt, als er die Türe des Hauses erreicht und klingelt. Sofort erscheint jemand am Fenster und erkundigt sich mit freundlicher Stimme, ob er irgendwie helfen könne. Daraufhin blafft unser Mann schroff und gereizt zurück: „Und Ihren Wagenheber brauche ich überhaupt nicht: den können Sie sich in den Hintern stecken!“ (Eigentlich ist es hier etwas ordinär geraten, obwohl ich die überlieferte Originalversion schon erheblich gemildert habe!)

Kapitel 6: Vom Geschlechterhaß, d.h. aufgeschlüsselt: Männer und Frauenhaß!!

Vielschichtig und vielzählig können die Gründe für den Geschlechterhaß sein, und es wäre anmaßend, sie alle im Rahmen eines knapp gehaltenen Handbuches aufzählen zu wollen! Es seien hier nur einige der Möglichkeiten aufgeführt: der Frauenhaß beim Manne hängt wohl in erster Linie mit Frauen zusammen: sein Grund, die Frauen zu hassen, kann in sehr frühen Alter wurzeln und selbstverständlich bei der Mutter anfangen: sie ist die, die über ihn verfügen durfte, als er noch völlig wehrlos, ein winziger Pimpf, war! Damals hat sie mit seinem Pimmel gespielt (gewaschen, eingölt und eingepudert) und sich die Freiheit herausgeholt, ihn zu demütigen und bloßzustellen, wenn es um die intimsten Dinge ging: "Hast Du schon wieder in die Hosen gepinkelt? Pfui!".

Etwas später - kam die ältere Schwester, dieses kokette, raffinierte Luder, das so herrlich den dackligen Vater um den kleinen Finger wickeln konnte. Sie, die Schwester, verachtete und schikanierte den kleinen Mann wo sie nur konnte: „Hau ab, du Windel-Scheißpaket!“.

Dann war es die Ehefrau, dieser Hausengel, der sowieso auf seine Kosten lebte: „Mach Dein Hosenlatz zu und bohr Dir nicht in die Nase,“ und schließlich die heranwachsende Tochter, seine schöne Prinzessin: „Papa, du schlürfst beim Essen wie eine alte Sau!“. So wurden die Grundsteine für

den Frauenhaß schon früh gelegt und ein Leben lang daran weiter gebaut.

Bei der Frau dürften die Hauptverantwortlichen für den Männerhaß natürlich die Männer sein, und auch bei ihr fing es früh an: schon bei ihrer Geburt hörte sie vom Vater :“Oh je: nur ein Mädchen!“, dann kam der ältere Bruder: „Verpiss Dich, Du blöde Zicke!“ , später der Ehemann: „Du bist so durchgeknallt, daß man Dich verbieten sollte“, und irgendwann der Sohn, der geliebte Prinz, „Du blöde Kuh!“.

So lernten viele Männer und Frauen das andere Geschlecht zu hassen! Sie lernten es früh genug, sie lernten es gründlich genug.

Dennoch die Frauen sollten es längst festgestellt haben: es laufen wirklich genug 4F-Männer herum (4F: F..cken, Fressen, Fußball, Fernsehen), aber lohnt es, sie zu hassen? Diese Männer sind es eher wert, daß man sie bemitleidet! Und die Männer wissen es wohl auch: es laufen genug lieblos-gepflegte, übergewichtige Wesen weiblichen Geschlechtes umher, die keine andere Möglichkeit hatten, ihren Frust anderweitig auszulassen außer durch Futter Verteilung, daß sie sich sogar noch auf dem Weg zwischen Tengelmann und zu Hause schnell eine Sahnetorte oder ein Salamibrötchen kaufen müssen, das sie verstohlen auf der Straße verdrücken. Diese Frauen sind es eher Wert, daß man sie bemitleidet, und nicht, daß man sie haßt.

Haß macht häßlich (wie man feststellen kann, genau dieselbe Wurzel in beiden Worten), macht einsam und macht

unglücklich. Frauenhasser oder Männerhasserinnen sind durch und durch bis in ihre letzte Faser verbitterte Menschen, und diese kommen meistens bei anderen Menschen nicht besonders gut an. Ständig mißtrauisch, ständig auf der Hut, denn sie können nur der einen Hälfte der Menschheit trauen (die andere Hälfte ist sozusagen ihr natürlich gebo-rener Feind). Sobald der Begriff MANN (FRAU) im Raum steht, sind diese Menschen verspannt und auf der Hut, denn von dieser Seite kann nur schlechtes kommen. Sie kennen kaum Sex und keine Zärtlichkeiten, denn auf diesem Gebiet droht die Gefahr!!!!

Nunmehr gibt es genügend Möglichkeiten, Therapien und Ideologien, die einem helfen würden, diese traumatisierenden Erlebnisse zu verarbeiten und zu überwinden, um Frieden schließen zu können mit dem anderen Geschlecht: dennoch, das wäre wirklich nicht im Sinne unseres Vorhabens. Ich kann also nur empfehlen: vergessen Sie Ihre Wunden nicht, vergeben sie nie, hassen Sie weiter und Sie werden Ihrem Ziel mit Sicherheit näher kommen.

Und damit hier nicht der Eindruck entstehe, daß ich eher zu den Männern halte als zu den Frauen (oder umgekehrt), werde ich einen Witz erzählen, der die Sache wieder in Ordnung bringen soll und ein Gleichgewicht wieder herstellen kann:

„Gott erschuf Eva und plazierte sie im Garten Eden, umgeben von herrlichen Blumen, liebevollen Tieren und alles was man sich noch so wünschen kann. Dennoch eines Tages

kam Eva zu Gott und beklagte sich: „Mein Herr, ich bin Dir ja so dankbar für all die schönen Sachen, die Du mir geschenkt hast, aber ich habe ein Problem.“ „So - sagte Gott - was hast Du für ein Problem?“ „Ja - antwortete Eva - ich fühle mich eben allein!“ „Aha - meinte Gott - dazu hätte ich eine Lösung: ich könnte den Mann erschaffen.“ „Hee- fragt Eva - der Mann??? Was ist denn das??“ „Der Mann - antwortete Gott - ist ein Wesen mit einem riesenhaften EGO, er wird Dich im Bett belästigen, er wird sich u.a. die Zeit vertreiben, indem er einen Ball mit Fußritten traktiert, er wird laut sein, brüllen und ständig mit anderen Krach kriegen, aber er ist schneller und kräftiger als Du, wird wilde und schlaue Tiere jagen können und Felder bestellen. Dennoch muß ich eine Bedingung stellen: Du sollst ihn immer in den Glauben lassen, daß ich IHN zuerst erschaffen habe.“

Eva war damit einverstanden, und so wurde der Mann erschaffen. Nachdem nun eine gewisse Zeit vorbei war, ging Adam zu Gott. „Gott - sagte er, ich hätte ein paar Fragen! „Gütig wartet Gott auf die Fragen: „Warum - fragt der Mann - hast Du denn die Eva so schön erschaffen?“ „Damit Du Deine Freude an ihr haben kannst“, antwortete Gott. „Und warum hast Du sie so sexy gestaltet?“ „Damit Du dich in sie verlieben kannst“. „Ah, und warum hast Du sie so blöd gemacht?“, fragte der Mann zuletzt. „Damit sie sich auch in Dich verlieben kann“.

Kapitel 7: Bemerkung der Autorin:

Ich habe den Eindruck, daß ich an dieser Stelle eine wichtige Bemerkung einfügen sollte: schon in der Einleitung meines kleinen Buches habe ich eindeutig erklärt, daß kein realer, wirklich existierender Mensch mir als Vorbild beim Schreiben stand: solche widerlichen Menschen kenne ich nicht. Diese Bemerkung möchte ich mit Nachdruck an dieser Stelle nochmals wiederholen und auch hinzufügen, daß selbstverständlich Menschen, die dieses Buch lesen, niemals mit den von mir beschriebenen Menschentypen gemeinsame Züge haben können: Menschen, die sich dafür entscheiden, dieses Buch zu lesen, sind humorvolle, intelligente, sympathische und meistens auch glückliche und zufriedene Menschen. So: jetzt bin ich beruhigt, ich möchte nämlich keine Freunde verlieren! Die brauche ich schließlich, um einen gewissen Pegel an Heiterkeit und Ausgeglichenheit beibehalten zu können.

Kapitel 8: Negative Äußerungen und Einstellungen

Es geschieht wohl vieles im Laufe eines Tages, wir denken darüber nach, wir reden darüber, wir äußern uns darüber, und wir können diese Äußerungen positiv oder negativ gestalten. Einige Beispiele dazu?? Kein Problem: wir können sagen: „Es regnet schon wieder: war ja bitter nötig, die Erde war am vertrocknen!“ oder wir können sagen: „Scheißwetter!“. Der Italienreisende kann sagen: „Diese Itaker sind doch recht primitiv!“, oder er kann sagen: „Die Menschen hier sind anders als bei uns in Deutschland: viel spontaner und herzlicher.“ Man kann sagen: „Dies ist eine verkehrsreiche Gegend“, oder man kann sagen: „Scheiß stinkende Autos!“. Man kann sagen: „Diese Idioten käsen mich alle an“, oder man kann sagen: „Diese Menschen haben andere Interessen als ich“. Man kann sagen: „Die junge Generation besteht nur aus Vollidioten“, oder man kann sagen: „Ich komme mit den jungen Leuten nicht immer zurecht“. Und so weiter: Beispiele könnte man sich tonnenweise ausdenken.

Eine solche im Sinne unseres Lernzieles äußerst vorteilhafte Einstellung zum Leben und zu den Menschen gewinnt man meistens in der sogenannten Primärgruppe (sprich „Elternfamilie“). Schon die Eltern hatten fleißig dafür gesorgt, Negativität, Mißtrauen und Gallengift an die Kinder weiterzugeben, während positive Äußerungen nur beim Besuch der Erbtante herumgeschmettert wurden: „Tante Berta, Du siehst heute blendend aus: Deine Kittelschürze ist richtig süß (moderner: „ein echter superstylisher eyecat-

cher“) oder beim Arzt: „Ach, Herr Doktor: wir sind in unserer Familie alle ständig krank (kein Wunder!) und wir sind so froh, daß wir einem so „kultigen“ Arzt wie Ihnen begegnet sind!“ oder bei den Lehrern: „ Herr Lehrer, eins darf ich Ihnen sagen: unser Hans (unsere Trudel) wären völlig verloren ohne Sie! Ein super-cooler trendy Lehrer paßt wirklich auf keine Kuhhaut!“ (Bemerkung der Autorin: der Spruch hinkt, aber das macht nichts).

Wenn Hans oder Trudel, bzw. ein Kind aus einer solchen Familie nach dem Heranwachsen sein Vokabular begutachtet, findet er in erster Linie negative Bemerkungen (heute genannt Statements) und ein paar Schleimsätze, andere Werkzeuge stehen ihm nicht zur Verfügung, also wird er so weitermachen und das ganze noch ausbauen. Der Anfang ist immer am einfachsten: „Meine Alten, diese gruftigen Armleuchter, haben nichts besseres zu tun gehabt als über alles und jeden zu schimpfen und schlecht zu reden“. (Man muß zwischendurch immer wieder seine Sprache erneuern, sonst wird man von den Jüngeren nicht mehr verstanden, außer von den Germanisten. Wer in diesem Buch aufmerksam zwischen den Zeilen liest, wird mühelos feststellen können, daß recht häufig ein frischer Wind weht.)

Nun, ich glaube, daß damit fast alles gesagt ist. Wer möchte aber mit einem solchen Menschen länger als 37 Minuten zusammensein? So eine Einstellung kann den Tag gründlich vermiesen, man vergißt, daß die Sonne scheint, daß ein gutes Essen auf uns wartet, daß abends ein guter Film in

Fernsehen kommt, daß man nett angezogen ist, daß man noch Geld auf dem Konto hat: solche Menschen verbreiten über alles eine dunkle Wolke, einen Schleier von Dreck, und früher oder später läßt man sie fallen wie heiße Kartoffeln oder man fällt selbst in die tiefste Depression und Trostlosigkeit.

Auch hier wird der fleißige Schüler seine Schlüsse ziehen: „Ich werde mir aus diesem beschissenem Buch von dieser beknackten Autorin die idiotischsten Ratschläge herausholen und baldmöglichst anwenden.“

Kapitel 9: Die Eifersucht



So: jetzt habe ich ein großes Wort gelassen hingeschmissen! Über die Eifersucht ist schon sehr viel geschrieben worden, sogar mein guter Freund und gelegentlicher Co-Therapeut Adalbert Schmidt alias Henry ist Co-Autor eines recht lesenswerten Buches über das Thema (Verlag Lucie Körner: Bücher für eine bessere Welt). Am besten besagtes Buch gleich kaufen, lesen und weiter empfehlen.

Aber nun zurück zum Thema Eifersucht: schon meine Großmama, Charlotte von Br., (edler Sproß einer hochadeligen deutschen Familie, Gott halte sie in Ehren: als junges Mädchen hatte sie das Glück, sich in den Sohn ihrer Zimmerwirtin aus Florenz zu verlieben, was Anlaß war für ein internationales Familiendrama) pflegte zu sagen: „Eifer

sucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft“.

Also, sogar die frühe intuitive Aussage meiner Großmama (geb. 1881) besagt in weiser Voraussicht, wie wichtig das Thema Eifersucht für dieses Handbuch ist, denn wir können hier wirklich alles gebrauchen, „was Leiden schafft“.

In erster Linie findet man die Eifersüchtigen unter den Menschen, die sich grundsätzlich beschissen vorkommen. Diese müssen nämlich in der chronischen Angst leben, daß der jeweilige Partner (die jeweilige Partnerin) wenn nicht heute, dann eben morgen einen besseren Partner findet.

Da diese Menschen sich subjektiv beschissen vorkommen, ist es logisch, daß subjektiv eine enorme Anzahl von besseren potentiellen neuen Ersatzpartnern herumläuft. Das ewige Mißtrauen und die chronische Angst prägen ihren Charakter und ihre Gesichter sowie ihre Gesichtsfarbe. Gelb vor Angst und von den verbalisierten und den nicht verbalisierten Verdachtsmomenten, tyrannisieren sie ihre jeweiligen Partner mit Fangfragen und Kontrollen von Westentaschen, Akten, Adreßbüchern, Telefonaten, Notizen, Wäschereirechnungen, Hotelscheinen, Konzert- und Theaterkarten sowie regelmäßigen Durchsuchungen der Intimwäsche nach verdächtigen Flecken (dies besonders nach der Clinton Affäre).

Solche Menschen, bei denen die Eigenschaft der Eifersucht besonders stark ausgeprägt ist, sind diejenigen, die am

schnellsten das Ziel unseres Kurses erreichen und als Prämie ein Exemplar des Buches von Corinna Palaver umsonst erhalten. (Jedoch nur, wenn sie die richtige Zahl der Umlaute auf Seite 33 angeben können, einen Bezug zum Alter Christi bei seinem Tod und seiner Wiedergeburt herstellen sowie die Gewinnmarke in den dafür vorgesehenen Rechteck kleben und die Lösung vor Monatsende auf die Post bringen). Kein Partner hält nämlich diese Schikanen längere Zeit aus!

Aber, auch Menschen die sich in ihrer Haut relativ wohl fühlen, können immer noch Gründe finden, um Eifersucht zu entwickeln. Jeder Mensch, auch solche, die mehr oder weniger (übersetzt: more or less) zufrieden sind mit sich selbst, haben insgeheim irgendeine subjektive oder gar objektive Schwäche: andere könnten bessere Zähne haben, oder einen knackigeren Hintern, proportioniertere Oberschenkel oder ganz einfach mehr Geld, so daß auch diese relativ glückliche Menschen einen Zugang zur Eifersucht finden könnten und somit eine Möglichkeit diesen Lehrgang erfolgreich zu absolvieren.

Nichtsdestoweniger, egal was berühmte Kollegen oder Forscher über dieses Thema zu berichten haben, ich - Corinna Palaver - behaupte, daß Eifersucht unvermeidbar ist. Diese Schlußfolgerung kann man eindeutig auch aus Beobachtungen unter Mitgliedern des Tierreiches machen: rufen Sie die Katze A, kommt mit Sicherheit die Katze B, (A

könnte eventuell Streicheleinheiten bekommen), rufen Sie dagegen B, erscheint mit Sicherheit A. Wenn Sie schließlich den Hund C rufen, sind die Katzen (A und B) wie ein Blitz auf der Stelle. Als letzter Beweis für die Richtigkeit dieser These: rufen Sie ihre Tochter Gotelinde, so werden A, B und der Hund C sofort vorhanden sein (Tochter Gotelinde jedoch nicht, denn erstens gehört sie nicht zum Tierreich, zweitens bleibt sie lieber im Kinderzimmer, wo sie gerade mit ihrem Schulfreund Moppel Müller - Nachname vom Verlag geändert: der Junge ist nämlich ein führender Politiker von der grünen Szene geworden - äußerst ergiebige Stellungen beim Doktorlesspiel ausprobiert).

Fazit: Trotz Bill Gates und Window 98 können wir „Eifersucht“ nicht aus unserem Programm löschen, wir können höchstens lernen, damit umzugehen. Und, wie das? Als kleiner Hinweis für meine eifrigsten Schüler ein paar Verhaltensweisen, die diese unbedingt vermeiden sollten:

Auch wenn Sie eifersüchtig sind, tun Sie so, als ob Sie das nicht wären. (Einfach, nicht wahr?)

Vermeiden Sie tunlichst Ausfrage- und Durchsuchungsprozeduren auf der Suche des endgültigen Beweises zur Bestätigung Ihres Verdachtes.

Was aber für Sie absolut empfehlenswert ist: halten Sie sich an das unerschütterliche Prinzip: „Wie Du mir, ich Dir“, bzw. „Auge um Auge, Zahn um Zahn“, und eigentlich - noch besser - „Was Du mir einmal, ich Dir drei mal“. Dieses dritte

Prinzip wird Ihnen Kraft und Energie verleihen, und besonders wirksam ist dieses Rezept, wenn Sie es vorbeugend anwenden (siehe das Beispiel der Malaria Prophylaxe), d.h., wenn Sie bevor Sie den Verdacht schöpfen, ihre Pluspunkte schon gesammelt haben. Dann kann Ihnen nichts mehr passieren.

Zur Abrundung des Kapitels noch ein Witz: „Ein Fischer findet eine Flasche in seinem Netz, er macht sie auf und sofort entspringt ihr ein kleiner Geist aus der Flasche. Der kleine Geist bedankt sich überschwenglich bei dem Fischer: „Du hast mir die Freiheit wieder gegeben, und daher möchte ich Dir auch etwas schenken, jedoch, ich bin ja nur ein kleiner Geist, also kann ich Dir nichts großartiges schenken.“

Der Fischer kratzt sich an der Kopfhaut nachdenklich und schließlich sagt er: „Ich habe eine Tochter, und diese ist in Amerika verheiratet: So muß ich jedesmal fliegen, wenn ich sie sehen will. Könntest Du für mich vielleicht eine Autobahn nach Amerika bauen?“ Der kleine Geist schaut etwas hilflos in die Gegend und sagt schließlich: „Weißt Du, ich bin doch nur ein kleiner Geist, könntest Du Dir vielleicht etwas Kleineres überlegen?“ Der Fischer kratzt sich abermals an der Kopfhaut und schließlich sagt er: „Hm, ich möchte gerne lernen zu verstehen, was die Frauen so denken und wie die Frauen so sind. Könntest Du mir eventuell dabei behilflich sein?“ Der kleine Geist sieht plötzlich etwas unsicher und bestürzt aus, dann gibt er sich einen Ruck und fragt ener-

gisch: „OK: wie breit muß die Autobahn nach Amerika sein?“

Eigentlich paßt der Witz nicht unbedingt zum Thema Eifersucht, aber warum muß immer alles zu etwas passen? Ich gehe davon aus, daß die wenigen Argumente, die ich in Bezug auf die Eifersucht zusammentragen konnte, ausreichen, um die enorme Bedeutung dieses Kapitels für unseren Zweck zu demonstrieren und schreite nun zu

Kapitel 10: Ungeduld und Jähzorn



„Selig die Ungeduldigen und die Jähzornigen, denn ihnen gehört der schnelle Erfolg in diesem Lehrgang!“ Wer kennt sie nicht, die schreienden, konfus artikulierenden Geschöpfe inmitten eines Kreises von grinsenden Mitmenschen? „Die Suppe ist zu heiß, der Bus ist zu voll, die Pommes sind nicht knusprig genug und der Kellner läßt zu lange auf sich warten.....“ Subjektiv gesehen ist ihnen großes Unrecht getan worden, aber objektiv gesehen hat keiner Verständnis dafür: im Gegenteil: es wird gelacht, zumindest im günstigsten Falle. Dennoch, wenn die Sache schief läuft und sie

gerade mit einem anderen Teilnehmer unseres Lehrganges zusammentreffen, könnte es unter Umständen auch knallen: oh weh!

Düster wie ein Paramount Chief (Afrikanisches Dorfoberhaupt) dem die Hühneraugen schmerzen und heiter wie ein schwäbischer Handwerker, der kein Platz mehr in der Besenwirtschaft gefunden hat, bewegt sich der potentiell Ausrastende in dieser Welt mit dem Bewußtsein, daß man ihn immer ärgern will. Im schlimmsten Fall hat er sogar eine dieser neumodischen Therapiegruppen absolviert, die nach dem Motto laufen: „Laß Dir nichts mehr gefallen, hau den Leuten einen über die Rübe,“ oder: „Wehr Dich, auch wenn Du nicht angegriffen wirst,“ oder „Du hast ein Recht zu leben, andere nicht,“ usw. und gestärkt von diesen oder ähnlichen pseudotherapeutischen Kampfpaparen ist er sofort bereit, für seine Rechte um die Wette zu schreien und herumzuproleten.

Leider macht er im Leben ganz andere Erfahrungen als seinerzeit in der Gruppe: dort hatte man begeistert gejubelt, wenn er in einem Exploit männlicher (weiblicher) Stärke „ICH BIN ICH“ geschrien hatte, aber hier wird nur noch gelacht, wobei das Gelächter keineswegs als Kundgebung von Wohlwollen und Sympathie zu verstehen ist, sondern als Zeichen, daß die Menschen sich über ihn, der sein Gesicht verloren hat, ungeniert lustig machen.

Aber schon winkt der Trost in Form einer erfolgreichen Absolvierung dieses Lehrganges, denn auf die Dauer

„Allein bleibt der Mensch
und traurig
wenn ihn ohne Grund
reitet der Jähzorn:
Eichhörnchen „Ungeliebt“
ik hör Dir trabsen“

(Ein Gedicht von C.P.)

(NB. Auf dieses atmosphärisch intensive Gedicht bin ich in aller Bescheidenheit sehr stolz, denn es kann mit wenigen Worten eine Situation der inneren Verzweiflung sehr prägnant darstellen). Also kann ich nur empfehlen: proleten Sie so oft Sie können, und wenn niemand Ihnen einen Grund gibt, geben Sie sich selber einen. Fühlen Sie chronisch

übervorteilt, persönlich benachteiligt und zutiefst verletzt. Lassen Sie es nicht zu, daß andere ihre vermeintliche Macht über Sie ergehen lassen und vor allem - merke Dir - „Sie, und nur Sie haben grundsätzlich immer Recht, besonders in jenen Fällen, wo andere eventuell Recht haben könnten“.

Zu dieser Kategorie von Menschen gehören meistens die früher schüchternen, unverständenen Kinder, die sich jahrelang von Eltern und Geschwistern einiges gefallen lassen

mußten, schließlich doch in die Revolution gingen, eine falsch interpretierte (oder falsch erteilte) Therapie durchlitten und jetzt endlich das Trotzalter erreicht haben, so daß sie als 2/3 -jährige in einer Gesellschaft von Erwachsenen leben müssen. Zum Glück wissen sie das nicht: im Gegenteil, sie glauben, die einzigen Erwachsenen in einer Welt von Kindern zu sein. Traurige Don Quichote Gestalten, die auf ihren klapprigen Ronzinanten das Leben unglücklich und ungeliebt durchqueren.

„Er brüllt in die Gegend hinein
und brüllt aus der Gegend heraus:
wie es in den Wald hineinschallt,
so schallt es wieder raus!“

Es sei mir an dieser Stelle der Hinweis gestattet, daß ich auch auf dieses kleine, aber feine, Gedicht recht proud (stolz) bin: so etwas findet man nicht oft, Gott sei Dank!

Kapitel 11: Ein schönes Gesicht zum bösem Spiel machen, oder auch nicht.

Mitgegangen, mitgehangen, mitgefangen, jeder kennt es: wir haben eine Einladung angenommen, wollten ein Wochenende mit Freunden auf dem Land verbringen, sind mitgefahren mit einer fremden Crew zum Segeln, besuchen auf touristische Weise eine Insel, haben uns zu einer Fortbildung gemeldet..... und die anderen Gäste käsen uns an, auf dem Land regnet es und unser Zimmer müffelt, auf dem Segelboot wird nur dummes Zeug unentwegt geschwätzt, und die anderen Teilnehmer sind zu fett, oder sie essen zu viel von dem, was aus der gemeinsamen Kasse gekauft wurde. Auf der Touristeninsel mitten im Indischen (Atlantischen) Ozean hat man sich geweigert, unsere Sonderwünsche zu berücksichtigen, und bei der Fortbildung haben sich zufälligerweise die konservativsten und borniertesten Kollegen aus ganz Deutschland oder ganz Europa gemeldet: kurz und gut: Katastrophe auf der ganzen Linie!

Für den fleißigen Teilnehmer an unserem Kurs dürfte es keine Unsicherheiten geben: er weiß, wie er sich zu verhalten hat. Vorerst stehen ihm auf jeden Fall sämtliche in Kapitel 10 (Ungeduld und Jähzorn) geschilderten Verhaltensweisen zur Verfügung: dadurch kann er sich mit Erfolg aus der ankäsenden und verhaßten Gemeinschaft herauschneiden und sich einsam in eine Aura des Großen Unverständenen zurückziehen. Er wird beobachten können, wie nach und nach sämtliche Versuche der jeweiligen Mitmen-

schen auf ihn zuzugehen im Sand verlaufen und wird feststellen, daß die anderen sich auch ohne ihn prächtig amüsieren (auf Neudeutsch: great fun haben können). Der eigene Partner wird es noch am längsten aushalten, aber es gibt schließlich ein paar gut praktikablen Techniken, womit sie auch ihn in kurzer Zeit entmutigen können: reden Sie nicht mehr, nehmen Sie kein Blickkontakt mehr auf (von großer Hilfe kann in diesem Falle ein Buch sein, in das man sich vertieft oder so tun kann, als ob man sich darin vertieft). Antworten Sie nicht auf seine Fragen und reagieren Sie schon gar nicht auf seine schüchternen Versuche, Sie aus dieser selbstgewollten Isolation heraus zu manövrieren. Geben Sie ihm deutlich zu verstehen, daß seine Vorschläge totale Sch....(eisse) sind und vermitteln Sie ihm bitte das Gefühl, daß er (der Partner) einzig und allein für diesen desaströsen Zustand die Schuld trägt. Wenn Sie nicht gerade über einen Goldschatz von Partner verfügen (zum Beispiel einen, der im Sternzeichen des Fisches geboren wurde - wie zufällig die Autorin - also bescheiden, geduldig und streßgeprüft) werden Sie bald ihr Ziel erreichen und er ist weg!

Die oben beschriebenen Methoden zählen sozusagen zu den „sanften“, die einen Erfolg einbringen, ohne allzuviel kaputt zu machen: Sie können Ihren Mitmenschen mit Hilfe von Schweigen, verachtenden Blicken, Rückzug und totalem Desinteresse zu verstehen geben, wie sehr sie Ihnen auf den Sack drücken.

Es gibt natürlich auch härtere Methoden: die Reichweite geht von der direkten Provokation bis hin zum Anschreien, Beleidigen und Anrempeln, indem sie gleichzeitig jeglichen Versuch einer Erklärung oder einer Versöhnung tapfer abwehren. Und vor Allem, lassen Sie sich nicht verunsichern: Banausen sind Banausen und bleiben Banausen und Sie haben das Recht, sich zu schützen und es denen deutlich zu zeigen, und die Banausen sind in erster Linie jene Menschen, die Sie nicht genügend ernst genommen haben, und die sich nicht genügend für Sie interessiert haben, oder die es gewagt haben, eine scherzhafte Bemerkung über Sie zu machen, ohne Sie vorher um Erlaubnis gefragt zu haben.

Wie dem auch sei, Menschen wie hier beschrieben, können einem das Leben und die Lust gründlich vermiesen, deswegen läßt man sie früher oder später auch alleine in ihrer eigenen Brühe köcheln: niemand kann Ihnen helfen, denn Ihre Tiefe Überzeugung völlig im Recht zu sein ist mindestens genau so verwurzelt wie ihr absoluter Glaube, das Recht zu haben, sich jeglichen Wind aus der Seele zu pusten, ohne Rücksicht auf Verluste und Verletzungen. Wir können nur noch eines tun: wir entweichen im Reiche der leichten Musik und singen (im Chor): „Vaya con Dios my darling, vaya con Dios my love.....“

Kapitel 12: „Ich krieg die Krise, er hat die Paranoia“



Das hören wir immer wieder, ob wir es hören wollen oder nicht: das ist Neudeutsch, eine Mischung aus Englisch und Fachausdrücken aus verschiedenen Bereichen. So drücken sich meistens unsere Jüngeren aus, was u.a. ein wichtiger Beweis ist, wie sehr durch Begriffe aus fachlichen und wissenschaftlichen Bereichen unsere mündliche Kommunikation bereichert wird. In diesem Falle handelt es sich um Kategorien aus der Neurosenlehre, die in die allgemeine Umgangssprache übernommen wurden.

Laut Meyers großes Taschenlexicon (in 24 Bänden, Bibliographisches Institut Mannheim/Wien/Zürich, Meyers Lexiconverlag 1981) ist die Definition von Krise:

(zu griechisch Krisis „Entscheidung“), allg. Eine schwierige, gefährliche Situation, Wendepunkt einer Entwicklung, Entscheidungssituation.....im Drama das Moment der Entscheidung, der Augenblick auf dem Höhepunkt des dramatischen Konflikts, in dem der Held durch eine Entscheidung seine Handlungsfreiheit wieder gewinnt und damit den Umschwung der Handlung einleitet.

(Heilkrise, Krise) in der Medizin: Höhepunkt eines Krankheitsverlaufs, dramatische Wendung (meist zur Besserung hin) einer Krankheit. Band 12, Seite 226.

In der Umgangssprache hat sich die Bedeutung etwas verschoben, die Krise hat nichts mehr „heldenhaftes“ und auch nichts mehr „heilendes“, sondern ist zu einem Gemütszustand geworden. Eine „Krise“ ist fällig immer wieder und jedesmal, wenn etwas geschieht, was uns nicht paßt. Man findet keinen Parkplatz, man hat nicht mehr genug Bargeld in der Tasche, es kommen zu viele Telefonanrufe hintereinander, die Katze hat auf den Teppich gekotzt, man findet seinen Terminkalender nicht oder hat das drahtlose Telefon verlegt.....in all solchen und ähnlich gelagerten Fällen kann man getrost die Krise kriegen.

Der Mensch in der Krise wird unleidlich, verspannt, seine Gesichtszüge versteinern, jegliche Spur eines Lächeln ver-

schwindet. Man spürt eine latente Aggressivität, die sich jeden Augenblick entladen kann, die gesamte Stimmung ist verdorben: unser „Krisenmensch“ unterbricht die Kommunikation mit seiner Umgebung, er wurstelt vor sich hin, da jedoch ein großer Teil seiner Energien in dieser Krisenstimmung blockiert sind, kann er nichts mehr Vernünftiges zustande bringen und wurstelt sich immer tiefer in die Krise hinein, ohne zu merken, das eine „Krise“ in keinsten Weise die Situation aufbessern kann: ganz im Gegenteil: mit oder ohne Krise, die Sachlage bleibt immer dieselbe.

Der Mensch, der die Krise kriegt, hat sich nicht mehr in der Hand: er tut Dinge, die er eigentlich nicht tun möchte, haßt sich deswegen und haßt aber auch die anderen, die Zuschauer des von ihm abgehaltenem traurigen Spektakels. Der „Krisenmensch“ ist im Endeffekt ein kleiner (oder großer) Tyrann und diese besondere Verhaltensweise hat er aus seiner Kindheit mitgenommen. Schon als dreijähriger hat er die Krise bekommen, wenn Mama (na, da haben wir es: schon wieder die Mütter) nicht unverzüglich bereit war, die Dinge so einzurichten, wie er es gewollt hätte. Da er meistens in solchen Situationen das Ziel erreichte, hielt er es für zweckmäßig, diese Verhaltensweise beizubehalten. Das Fatale ist jedoch, daß Launen, die bei einem dreijährigen noch erträglich sind, gelegentlich sogar als putzig betrachtet werden, (immerhin gehören sie zur Entwicklung in dem bestimmten Alter,) bei einem erwachsenem Menschen unerträglich sind: seinen Begleitern bleibt dann nichts ande-

res übrig, als sich in ein verlegenes Schweigen zurückzuziehen und auf den Augenblick zu warten, wo sie sich unauffällig aus dem Staub machen können und der verpesteten Atmosphäre entschwenden.

So würde ich, als fleißiger Teilnehmer dieses Kurses, mit Krisen nicht sparen: seien Sie großzügig: es gibt so viele Gründe eine Krise zu bekommen: die Kehrwoche muß gemacht werden, das Wetter ist schlecht, die Erbsensuppe war angebrannt, die Putzfrau ist nicht gekommen, die Post kam mit dem Steuerbescheid, oder Sie haben die S-Bahn verpaßt.....



Die Paranoia: Definition aus Meyers Taschenlexicon:

Paranoia (griech.): (Bemerkung der Autorin: was würden wir denn tun, wenn es die Griechen nicht gegeben hätte!!!)

Bezeichnung für die aus inneren Ursachen erfolgende, schleichende Entwicklung eines dauernden Systems von Wahnvorstellungen. Typische Ausprägungen der Paranoia sind der Eifersuchts- oder Liebeswahn (P. erotica), der religiöse Wahn (Dämonomanie), der Querulantenwahn u.a. Das plötzliche Auftreten eines Verfolgungswahns in Kombination mit Halluzinationen (die Autorin: auf Neudeutsch: „Hallus“), wird heute als paranoide Schizophrenie bezeichnet.....“

Interessanterweise hat sich die Bedeutung des Begriffes der Paranoia in der Umgangssprache nicht so weitgehend verschoben, wie es bei der „Krise“ der Fall ist. Derjenige, der eine „Paranoia“ hat, ist ein Mensch, der eine Macke hat, bei dem tickt es halt nicht so richtig. Dieser Mensch ist unberechenbar und meistens auch unzuverlässig. Es kann kein Blatt von einem Baum fallen, ohne das es der Paranoiker auf sich bezieht: es ums unbedingt etwas mit ihm zu tun haben. Sollten Sie erwähnen, das Sie in der „Thomas Mann Straße Nr. 175 wohnen, würde der Paranoiker sagen:“ Ah, Sie wollen damit andeuten, das ich Homosexuell bin,“ und sollten Sie erzählen, das Sie sich grade überlegen, ob Sie eine Fastenkur machen, würde der Paranoiker behaupten: „Sie meinen also, das ich zu dick bin.“ Da es sehr schwierig und außerordentlich mühsam ist mit einem solchen Men-

schen umzugehen, geben es die meisten recht bald auf und überlassen die Paranoiker ihrem eigenen Schicksal.

Und wo findet sich wohl die Ursache für ein solches Verhalten wenn nicht - wie üblich - bei der Mutter? Diese war wohl nicht in der Lage, dem kleinen Heranwachsenden das ausreichende Ich-Wertgefühl zu vermitteln. So fühlte sich dieser im Laufe der Jahre immer „zu wenig“, zu klein“, „zu hälich“, und ihm blieb nichts anderes übrig, als zu kompensieren, indem er sich immer und bei jeder Gelegenheit als Zentrum des Geschehens sah. Bekanntlich führen alle Wege nach Rom, und der zukünftige Paranoia Träger fühlte sich wie Rom. Er wurde in seiner Phantasie so wichtig, so unendlich groß, daß auf dieser Welt überhaupt nichts geschehen kann, ohne daß es ihn tangiert.

Er ist sich sicher, daß die anderen Menschen sich einzig und allein mit ihm beschäftigen, über ihn reden, daß sie sich stets um ihn Gedanken machen, und ganz und gar nicht im positiven Sinne. Seine tief verwurzelte Angst und seine immer noch latent vorhandenen Minderwertigkeitsgefühle sowie seine Erfahrung in der Kindheit bewirken es: er ist nicht in der Lage, zu glauben, daß Aufwertendes und Positives auf ihn zukommen kann. Nein: alle denken schlecht über ihn, alle lehnen ihn ab, alle wollen ihm schaden, alle hassen ihn. Und schon erleben wir das Entstehen eines Verfolgungswahnes.

Vielleicht könnte man sich im Laufe der Jahre von diesen festgehaltenen kindlichen Positionen lösen, Abschied von der Mutter nehmen und eine realistischere Sicht der Dinge bekommen: aber, was dann?? Dann wären wir nicht mehr ROM, wir wären nicht mehr das Zentrum der Welt, dann würden sich nicht mehr ALLE mit uns beschäftigen, und so ein Verzicht muß gut überlegt werden. Die Menschen, die Wert darauf legen, mit Erfolg diesen Kurs abzuschließen, sollen sich weiterhin jede Mühe geben, ROM zu bleiben, das Zentrum der Aufmerksamkeit ihrer Umgebung darzustellen, in ihrer Phantasie die Zielscheibe für Überlegungen und Aktionen ihrer Mitmenschen zu sein.

Kapitel 13: Die „B“ Methoden: Der Besserwisser und der Missionierer



Was bis jetzt geschrieben wurde, waren die sogenannten „A“ Methoden, (was weder mit der A Klasse noch mit dem Elchtest zu tun hat, und was jetzt kommt, ist ein kurzes Kapitel über die sogenannten „B“ Methoden. Es handelt sich hier um kleinere, unauffälligere Methoden, die sich gut für ANFÄNGER UND Einsteiger eignen.

Der Besserwisser: er weiß natürlich immer alles besser, egal ob es sich um Baby-Unterhosen handelt, Liebespraktiken der Papua, Surfen im Internet oder Salat- Saucen. Wenn Sie als Besserwisser in einer Runde sitzen, hören Sie eine Weile beim Gespräch zu, nicht vergessen dabei einen

leicht gelangweilten Gesichtsausdruck mit kleinem spöttischen Ansatz anzulegen, dann - wenn Sie meinen, daß Ihre Zeit gekommen ist - unterbrechen Sie sanft aber bestimmt das Gespräch: „Nein, meine Lieben (Kollegen, Nachbarn usw. je nachdem) so geht es wirklich nicht: wenn die Delfine ihre Kinder kriegen.....oder beim Garen einer Hammelkeule.....oder die australischen Aborigenesusw.

Zweckmäßig ist es, das Gespräch detailliert in die Länge zu ziehen, bis alle den Raum verlassen haben, außer dem letzten, der auf dem Tisch eingeschlafen ist und mit der noch brennenden Zigarette ein Loch in die Tischdecke eingebohrt hat.



Der Missionierer (nicht zu verwechseln mit dem Missionar: der Missionierer ist relativ harmlos): also, der Missionierer ist ein Mensch, der beseelt von einer großen Aufgabe ist: es kann sich um Esoterik handeln, Wiedergeburt, Buddhismus, Philosophie, es können auch Anhänger einer bestimmten Sekte sein oder Menschen, die ein absolutes Steckenpferd besitzen: Angeln, Katzen züchten, Aquarien sammeln oder Indianertänze einstudieren. Die Technik beim Missionierer ist ähnlich wie beim Besserwisser, nur daß der gelangweilte Gesichtsausdruck mit spöttischem Ansatz wegfällt, und - anstatt dessen - eine leicht ängstliche etwas gespannte Haltung vorhanden ist (er könnte ja nicht zum Zuge kommen).

Er, der Missionierer, gesellt sich unauffällig zu einer Gesprächsrunde, in der zum Beispiel von Fußball die Rede ist, oder in der über den letzten Film von Roberto Benigni diskutiert wird, unterbricht bei der passenden Pause mit: „In dieser Beziehung möchte ich einfügen, daß der echologische Ansatz bei den Buddhisten...oder in diesem Zusammenhang darf ich erwähnen, daß Kätzchen kurz nach der Geburt.....“

Die Folgen dieser Technik sind ähnlich wie die der schon beschriebenen Besserwisser-Technik. Bei beiden Kategorien handelt es sich um Menschen, die im Familienverband keine Rolle spielen durften, demzufolge im Laufe der Zeit eine gewisse „Profilneurose“ entwickelten, wobei hier noch

erwähnt werden muß, daß eine bestimmte Sorte von Missionierer gibt, die besonders hartnäckig (also in Sinne unseres Lehrganges auch besonders erfolgreich) sind: das sind all diejenigen, die sich mit Psychologie und Psychotherapie beschäftigt haben, oder die eine mehr oder weniger erfolgreiche Therapie hinter sich brachten. Mit absoluter Sicherheit werden sich alle vor diesem Exemplaren hüten, da diese sowohl die unangenehmen Eigenschaften des Besserwissers wie auch die des Missionierers vereinigen: „es rette sich, wer kann“.

Kapitel 14: Der Prolet, die Proletin



Der Prolet, nicht mit dem „Proletarier“ zu verwechseln. Abgesehen davon, daß es die Proletarier heute gar nicht mehr gibt, denn die Proletarier haben sich aufgrund der Evolution zu Bürger entwickelt, die Bürger zu Großbürgern und die Großbürgern zu Aristokraten oder Politiker. Die Stelle der Proletarier ist vakant: eine gähnende Leere. Insofern ist Prolet im Sinne dieses Buches keineswegs auf einer eventuell vermuteten sozialen Ebene zu verstehen: nein. Wir können diesen Typus sowohl unter den Hochschulprofessoren, wie auch unter den Versicherungsangestellten, den Landwirten oder den Arbeitern finden. Subjektiv hält sich

der Prolet für benachteiligt in jeder Hinsicht und - da er starke Minderwertigkeitskomplexe hat - ist er der Meinung, daß alle ihm ansehen, daß er ein Mensch zweiter Klasse ist, und das geschieht nur deswegen, weil er sich in mancherlei Hinsicht selber als Mensch zweiter Klasse erlebt.

Der Prolet ist mißtrauisch per Definition, und da er sich klein vorkommt, hat er das Bedürfnis, groß zu wirken. Der Prolet haßt alle, denn er fühlt sich von allen verachtet und gering geschätzt. Um den vermeintlichen Unterschied zwischen sich selbst und den anderen auszugleichen, macht er grundsätzlich alle anderen klein: er tut so, als ob er sie verachtet, und er tut es so lange und so gründlich, bis er wirklich überzeugt ist, daß alle anderen auch verachtenswert sind. Was andere machen ist grundsätzlich Scheiße, was andere denken ist grundsätzlich falsch, was andere sagen ist grundsätzlich Blödsinn. Er fühlt sich nur wohl in Gesellschaft von Gleichgesinnten, (d.h. von anderen Proleten) denn gleich und gleich gesellt sich gern, erkennt sich sofort und schließt sich zusammen, gegen „die Anderen“.

In seiner Angst unterzugehen und nicht anerkannt zu werden, entwickelt er Mittel und Methoden, um zu erreichen, daß man doch auf ihn aufmerksam wird. Der Prolet erzählt obszöne Witze, er erzählt sie möglichst laut und fett, und lacht dabei selber als erster, er kneift der vorbeilaufenden Kellnerin in den Hintern, und kommt sich dabei groß vor, er trinkt Alkohol bei jeder Gelegenheit, am liebsten Bier direkt

aus der Flasche, im Büro grabscht er an fremde Busen und liest billige Pornohefte unter dem Schreibtisch, protzt mit seiner Potenz, seiner Untreue und seiner Vielweiberei, wobei es ungeklärt bleibt, ob es stimmt oder nicht.

Er hat gelernt, daß Deutschland, Deutschland über alles steht.....und glaubt auch daran, so daß er sich im Ausland verpflichtet fühlt, sich so zu verhalten, wie wenn er die einzige einäugige Sau unter den Blinden wäre („findet gelegentlich auch eine Eichel...“) Überhaupt bekommt er im Ausland ein subjektives Wohlseingefühl, denn er erlebt sich ja subjektiv allen überlegen (endlich). So kann er sich erlauben, in ausländischen Städten - wo bekannterweise die Einheimischen sehr korrekt und elegant herumspazieren - seine meistens unappetitlichen, krummen Beinchen in kurzen Hosen zu zeigen, mit einem außerhalb der Hose flatternden Hemd herumzusegeln und in Straßen und Lokalen für sein lautes, rücksichtsloses Gehabe zu brillieren.

Wenn er in seiner Heimat Deutschland ist, müssen Ausländer grundsätzlich und nur „RAUS“. Der Prolet besitzt meistens die größten Photokameras, die protzigsten Camcorders und wenn schon nicht ein Mercedes, ums es mindestens ein BMW sein. Im Grunde gesehen ist er nur ein armer, deformierter Mensch der verzweifelt nach Mitteln sucht, um sich aufwerten zu können. Seine Tragödie ist, daß er leider immer nach den falschen Mitteln greift! Anstatt höflich zu sein, proleitet er andere Menschen an, anstatt zu

respektieren, verachtet er, anstatt anzuerkennen, vermiest er! Er hat die starke Tendenz, sich mit einer Proletin zu paaren (wenn er eine findet, denn beim weiblichen Geschlecht ist diese Gattung etwas rarer gesät) und seine eventuellen Kinder als kleine Proleten zu erziehen.

Die Effizienz einer solchen Haltung zum Erreichen unseres Klassenzieles ist evident. Hierzu noch ein passender Witz:

„Es fragt ein Prolet: Was soll man unternehmen, um eine Frau zu beeindrucken? Hm: Kauf ihr Blumen, zünd Kerzen an, leg romantische Musik auf, begleite sie zu einem Konzert, bring sie ins Theater, gib ihr einen Handkuss, mach ihr Komplimente, geh mit ihr im Mondschein spazieren Daraufhin fragt eine Proletin: und was soll man unternehmen um einen Mann zu beeindrucken? Zieh Dich nackt aus und bring das Bier.“ Der Witz paßt auch nicht hundertprozentig zum Text, aber er ist gut.

Kapitel 15: Die Love Story???

Soeben habe ich mit meiner Freundin Sylvia (Name von der Autorin geändert) telefoniert. Normalerweise gibt sie mir immer gute Ratschläge betreffs meines Outfits: schmeichelnde Schuhe, passende Frisur usw. (Sie arbeitet bei einer Werbeagentur und muß es ja schließlich wissen!) Heute äußerte sie sich über mein Buch, und sie meinte, in jedem Film oder in jedem Buch, das ein Minimum an Erfolg haben soll, müßte man eine kleine Geschichte einbauen, damit die Leute das überhaupt anschauen oder lesen. Vorerst war ich etwas verunsichert („durch den Wind“, wie man im Jargon so sagt), ob eine profane Geschichte zum brisanten Thema dieses Buches auch passend sei, aber dann hat mich die Chose überzeugt, und ich werde mir ernsthaft Gedanken machen, ob und wie ich noch eine kleine Love-Story oder einen Kurzkrimi in diese Abhandlung einbauen könnte. Nun kann ich mit ruhigem Gewissen zu Kapitel 16 übersiedeln:

Kapitel 16: Der versprochene Anhang bezüglich des Verreisens im Ausland.

Man liest es, man hört es, man sieht es im Film und Fernsehen: im Ausland ist alles anders. Besonders wenn wir uns in Länder der sogenannten Dritten Welt wagen gibt es Überraschungen jeder Art, und das ist wohl das Faszinierende und das Abenteuerliche beim Reisen in diesen Ländern. Nun gibt es Menschen - und das sind speziell die, die ein besonderes Talent besitzen, sich unbeliebt zu machen - die zwar alles haben wollen: das Neue und aufregende einer Reise in einem völlig anderem Land, dennoch die Verhaltensregelungen, die Gebräuche und den Service vorfinden wollen, wie sie es z.B. in Europa gewöhnt sind. Das geht natürlich nicht, und diese Unmöglichkeit führt unweigerlich zu äußerst unangenehmen Konflikten. Im Nachhinein kurz einige Beispiele für typische Situationen:

Sie haben denselben Hunger, wie ein Löwe, welches seit vier Tagen keinen Missionar mehr verspeisen konnte und sitzen in einem Restaurant, wo sie gerade Chicken Kebab, Bier, Wein usw. bestellt haben. Die junge Afrikanerin (Indonesierin, Inderin, Türkin) verschwindet irgendwo nach hinten, ganz stolz, daß sie irgendwelche Euros (Aussprache: lueros) bedienen darf. Im Hintergrund ein tropischer Sonnenuntergang, Vogelgezwitscher, Grillenzirpen usw. Kurz und gut: eine supergeile, romantische Atmosphäre. Es verstreichen 5 Minuten, 7 Minuten, 8 Minuten: das ist schon die Grenze, die unser Kandidat zum ungeliebt werden ertragen

kann. Nachdem 9 Minuten vorbei sind, hat er schon mit höchst unwilligen Gebärden seine Jacke und seine Tasche im Griff und schreitet zum Ausgang, im selben Moment, indem die junge Afrikanerin (Türkin, Inderin, Indonesierin) mit einem Tablett voller Köstlichkeiten samt Bier und evtl. sogar Wein den Raum betritt, mit dem glücklichen Gesichtsausdruck derjenigen, die es endlich geschafft hatte, das gesamte Küchenpersonal zu wecken und es zu veranlassen, ein Essen für die zwei komischen Vögel zu vorbereiten. Für die junge Bedienung fällt eine Welt zusammen, aber doch nicht für unsere Frau (Mann) denn die (Bedienung) hätte sich doch bemühen sollen, das europäische Tempo einzuhalten, also war sie doch selber an allem Schuld. Peinlich, peinlich, um so mehr, daß der Magen weiterhin vor Hunger brüllt, und daß es im nächsten Restaurant auch nicht schneller geht!

Beispiel 2: Sie befinden sich gerade in den engen Gassen eines Marktes in einem fremden, fernen Lande und es wird ihnen etwas angeboten. Nun heißt die Parole: "HANDELN". Jawohl: die Spatzen zwitschern es von den Bäumen und man hört es klingen 1000 Meter gegen den Wind: in südländischen Märkten soll man handeln! Stimmt! Das Handeln ist eine Kunst, das Handeln ist ein Tanz, das Handeln ist eine Verständigung von Herzen zu Herzen (wenn es nicht schon tourismusverdorben ist!) . Zum Handeln braucht man Intuition, Fingerspitzengefühl und Liebe! Wir in Nordeuropa können nicht handeln! Wir glauben, daß es darum geht, einfach auf teutonisch sture Art und Weise die Hälfte des ver

langten Preises anzubieten (oder sogar nur ein Drittel), und so machen wir das. Entweder der Verkäufer dreht uns den Rücken zu und geht verachtungsvoll weg, oder er braucht dringend etwas Geld, auch wenn es seine Ausgaben nicht deckt, und willigt in den Kauf ein. (Bitte: in diesem Fall seinen Blick den Tränen nahe ignorieren, nachdem er zu Hause eine Frau und mindestens drei Kinder zu ernähren hat). Aber für unseren Kandidaten ist dieser Blick nicht wichtig, und er ist stolz darauf, das er das Messer, die Weste, die Trommel, oder was sonst auch immer für ein Drittel des vorerst verlangten Preises erworben hat!!!!

Hollariaidiadu! Er hat gewonnen! Doch, da sind die Situationen in denen ich, Corinna Palaver, wenn ich gerade unterwegs bin mit einer Gruppe von Nordeuropäern, am liebsten in ein Loch unter der Erde verschwinden möchte. (NB. Bitte nicht glauben, das obige Schilderung zu dick aufgetragen sei: es gibt durchaus Fälle, wo es wirklich so ist !)

Selbstverständlich haben Menschen aus der sogenannten dritten Welt sich eine Reihe von kleinen Tricks einfallen lassen, womit sie den Touristen etwas Geld aus der Tasche ziehen können: plötzlich stehen auf der Restaurantrechnung 50 Pfennig, die nicht unbedingt gerechtfertigt sind, der Ticket für den klapprigen Bus verteuert sich um circa 40 Pfennig, oder es gibt einen Eintritt zu zahlen, den es für die anderen nicht gibt! Die Einheimischen machen hier eine ganz einfache Kalkulation:“ Dieser Typ hat alleine für das Flugticket so viel Geld ausgegeben, wie ich im ganzen Jahr nicht

verdiene, also hat er das Geld und kann etwas mehr zahlen!“ Der Tourist dagegen, und der Rucksacktourist ganz besonders, machen eine ganz andere Kalkulation:“ Ich habe alleine für das Flugticket so viel Geld ausgegeben, daß ich jetzt extrem billig leben möchte, sonst kann ich in der nächsten Zeit keine Reisen machen.“ Diese zwei Kalkulationen sind nicht auf denselben Nenner zu bringen, was wohl Ursache für Konflikte und Mißverständnisse ist.

Der Aspirant „ungeliebt“ wird sich nicht scheuen, im Ernstfall bei solchen Situationen sämtliche in Kapitel 10 (Unge- duld und Jähzorn) aufgeführten Techniken anzuwenden, zum großen Leiden seiner Begleiter, denen das ganze furchtbar peinlich werden kann.

Kapitel 17: Sich Geld leihen und es nicht zurückzuzahlen



ist eine der sichersten Methoden, um sehr bald bei Verwandten, Freunden, am Arbeitsplatz und eventuell sogar in der ganzen Stadt als Überkotzbrocken zu gelten.

Während ich am Anfang meines Buches eindringlich betont hatte, daß mir beim Schreiben kein realer, mir bekannter Mensch vor den Augen schwebte beim schreiben, muß ich an diesem Punkt gestehen, daß ich sehr wohl eine ganz

bestimmte Person als Beispiel für den Widerling dieses Kapitels habe. Ich werde selbstverständlich keine Namen nennen, das wird wohl auch nicht nötig sein, denn ich gehe davon aus, daß zu viele Menschen wissen könnten, um wen es sich handelt, zumindest hier in der Schwäbischen Kapitale. Durch diese Technik (sich Geld leihen und nicht zurückgeben, eine Menge Argumente und Pseudoentschuldigungen liefern, die auch noch dazu geeignet sind, den Naiven, der Vertrauen gehabt hatte, auf vorbildliche Weise zu verarschen) hat sich dieser durchaus in jeder Hinsicht begabte Mensch das Leben ruiniert. Doch, während die in den anderen Kapiteln beschriebenen Techniken in erster Linie dem Anwender selbst schaden, muß hier eine Warnung ausgesprochen werden: diese Technik kann ins Kriminelle ausarten und auch anderen Menschen durchaus schaden! Eine zweite Nebenwirkung hat diese Methode offensichtlich auch (zumindest in diesem bestimmten Fall, an den ich gerade denke): sie macht einen ausgesprochen häßlich und extrem unappetitlich!

Kapitel 18: Dosierung und sonstige Ratschläge

Jawohl, es ist soweit: ich bin allmählich zum Schluß meiner Erwägungen gelandet. (Schade! Aber alles hat ein Ende, nur die Wurst hat zwei.....wenn ich den berühmten Deutschen Sänger S. Remmler zitieren darf).

Zur Frage der Indikation kann ich mit bestem Gewissen behaupten: die vorliegende Abhandlung ist immer indiziert, ist für jeden indiziert und bei jeder Situation: da kann man gar nichts falsch machen, und Sie brauchen auch nicht Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen.....Die Alternativen sind - bei Verwendung - zwei: entweder es wird etwas bewirkt, oder es wird nichts bewirkt. Schaden kann es überhaupt nicht, denn auch etwaige Schäden für Ihren Geldbeutel sind unverzüglich wieder gutzumachen, indem man das kleine Oeuvre weiterverkauft oder weiter verschenkt.

Es bleibt noch die Frage der Dosierung offen: wann und wie oft soll man die Anweisungen zum unglücklich und ungeliebt werden anwenden? Nun: es gibt in der Tat keine Begrenzungen, man könnte sogar mit einer gewissen Sicherheit behaupten, daß der Erfolg in direkter Proportion zur Frequenz steht. Als Anhaltspunkt für Anfänger schlage ich vor, daß man es mit einer Anfangsdosierung von 3 Mal am Tag (mindestens) probiert, jeweils nach den Malzeiten. Wenn Sie es (und besonders Ihre nächsten Mitmenschen gut vertragen), können Sie den Zeitpunkt verschieben auf vor den Malzeiten, jedoch die richtige Motivation (auf Neudeutsch:

den richtigen „Kick“) bekommen Sie erst, wenn Sie das ganze anstatt der Malzeiten einsetzen.

Hierzu fällt mir ein uralter Witz ein, noch aus den Zeiten „vor der Pille“: „Ein junges Paar will selbstverständlich auf sein Vergnügen nicht verzichten, möchte aber die Ankunft der süßen Kleinen noch etwas verzögern. Die jungen Leute gehen also zum Arzt, der größtes Verständnis für die Situation aufweist und ihnen die passenden Tabletten auch verschreibt. Als die Versuchung kommt, sind die jungen Leute doch recht verunsichert: was habe wohl der Arzt gemeint??? Wann solle man die Tabletten schlucken?? Davor oder danach? So rufen sie den Mediziner schnell an und unterbreiten ihm ihr Anliegen: Wann solle man die Tabletten einnehmen: vor oder nach dem Verkehr? „Anstatt dessen“, war dann die freundliche Antwort. „(ha ha ha).

Gut, gut: der Witz paßt eigentlich nur bedingt zum Thema, aber - wie ich schon einmal sagte - warum soll immer alles zu allem passen?

Was können Sie nun aber tun, wenn Sie schließlich das Klassenziel erreicht haben? Sie sind jetzt endlich unglücklich und ungeliebt (Sie haben sich auch redlich Mühe gegeben): alle meiden Sie, mit früheren Freunden haben Sie sich endgültig verkracht, zu neuen Freunden kommt es schon gar nicht. Wer unglücklich und ungeliebt ist, wird zwangsläufig auch erfolglos sein. Jedoch, die Erfolglosigkeit ist eine lästige Nebenwirkung, die Sie eigentlich gar nicht gewollt hätten. Und jetzt was nun? Ihre Situation ist unerträglich.

lich geworden, aber: das Leben geht weiter. Sie müssen sich jetzt etwas einfallen lassen, um ihre Erfolglosigkeit, Ihr trauriges Scheitern vor ihren eigenen Augen, vor der gesammelten schadenfreudigen Verwandtschaft und vor der gesamten Öffentlichkeit zu rechtfertigen und vertuschen, damit Sie das überhaupt ertragen können. Hierzu gibt es eine ganz einfache Methode: werden Sie krank. Es steht Ihnen eine ganze Latte an schwerer, mittelschwerer oder leichter psychosomatischer Erkrankungen zur Verfügung: sie müssen sich nur eine aussuchen, die zu Ihrer Konstitution und zu Ihrem Geldbeutel paßt, denn krank sein ist teuer, besonders heute, nach den neuesten Gesetzregelungen.

Wenn Sie an diesem Punkt gelandet sind, und dann doch feststellen sollten, das Sie mit der Situation nicht zufrieden sind, dann bleibt Ihnen nicht anderes übrig, als daß Sie sich um eine psychotherapeutische Behandlung bemühen: mit etwas Glück können Sie auch einen Therapeuten finden, der die Gabe besitzt, humorvoll zu sein: dieser kann dann das ganze Geschehen mit einem gewissen Aufwand wieder zurückdrehen. Und eine Psychotherapie hat auch den großen Vorteil, das sie diese nicht aus eigener Tasche blechen müssen, sondern von der Krankenkasse übernommen wird! Also: lassen Sie die Löffel nicht hängen: haben Sie Mut und Vertrauen und alles wird wieder gut!

Kapitel 19: Ein Kapitel für die „anderen“,

das heißt, für diejenigen, die soweit wie möglich glücklich und beliebt bleiben wollen. Im nachhinein eine Reihe von Verhaltensregeln, die aus Australien, einem Land des absoluten „easy going“ kommen.

Eine gute Freundin von mir, Jody, eine waschechte Aborigenes Freundin, hat mir vor einigen Jahren ein Papier in die Hand gedrückt: Gedanken von Sera (16). Diese Gedanken möchte ich an dieser Stelle weiter schenken:

„Bleib locker. Bepflanze unmögliche Gärten. Laufe barfuß. Gestalte Picknicks im einer Mondscheinnacht. Sei nicht erschrocken. Schlafe viel und oft. Spiele im Regen und lache viel. Feiere jeden herrlichen Augenblick. Habe wilde Phantasien und verwandelnde Träume, und absolute Ruhe. Schreibe Liebesbriefe. Glaube an das Magische. Klettere auf Bäume. Lese jeden Tag. Kichere mit Kindern. Laß Dich Hügeln herunterrollen. Verlasse langweilige Versammlungen. Sammle Muscheln. Glaube an die Unsterblichkeit. Schreib Gedichte für Deine Freunde. Weine während eines Filmes. Freunde dich an mit Freiheit und Risiko. Laß Dir Chancen nicht entgehen. Öffne Dich. Gehe in die Tiefe. Sei frei. Schenke jedem Menschen ein Lächeln. Lebe bewußt. Sei höflich. Spreche Zaubersprüche in phantastischen Märchenlandschaften. Weigere Dich, angepaßt zu leben. Knuddle Babies. Trage Blumen in deinen Haaren. Beobachte die Wolken. Sei impulsiv. Erzähle den Menschen, daß Du liebst. Verbanne die Furcht. Kaufe Blumen für Fremde.

Beschnüffle Rosen in Gärten. Befreie deinen Geist. Vertraue auf Dein Genie. Versuche zu verstehen. Zeichne Bilder. Horche..... Lese alte Grabinschriften und weine. Liege im Gras. Beobachte Sonnenuntergänge. Schwimme in Flüssen. Glaube. Stell Dich selbst einem Fremden vor und lade ihn zum Kaffee ein. Schreibe ein Buch. Respektiere, aber befürchte nie. Fang den Tag!

Schön, daß Sie mein Buch gelesen haben: ich gehe davon aus, daß es Ihnen auch Spaß gemacht hat, obwohl ich schließlich auf den Einbau einer Love-Story oder eines Kurzkrimis aus Gründen der Schweigepflicht verzichten mußte.