MATTHIAS NÖLLKE

ICH WILL MICH ABER AUFREGEN!



DAS BUCH FÜR DEN KLEINEN ÄRGER ZWISCHENDURCH

MATTHIAS NÖLLKE

ICH WILL MICH ABER AUFREGEN!

DAS BUCH FÜR DEN KLEINEN ÄRGER ZWISCHENDURCH



MIT ILLUSTRATIONEN VON JANA MOSKITO

INHALT

EINLEITUNG — WOZU DIE AUFREGUNG?
I. SCHLIMME BEGRÜSSUNGEN 1. Leute, die nicht zurückgrüßen 2. Tropfen, die einem an der Nas hängen 3. Leute, die als Erstes fragen: »Wie geht es Ihnen?« 4. Leut mit Mundgeruch, die einem auf die Pelle rücken 5. Leute, deren Name man sich nicht merken kann 6. Leute, die einen überfreundlich grüße
II. BERUF UND KARRIEREHINDERNISSE

20. Eltern, die jedem erzählen müssen, wie du als Kind gewesen bist 21. Dein Partner und seine schlechten Angewohnheiten 22. Schreiende Gören 23. Bionade-Eltern 24. Kinder, die dich besiegen 25. Verwandte, die sich bei deinen Kindern beliebt machen wollen 26. Neue Wunderkinder und Höchstbegabte 27. Eltern, die ihre Kinder nicht erziehen können

IV. VERKEHR UND REISEN AUF RÄDERN

28. Autofahrer, die möglichst weit rechts fahren, um keine Radfahrer an sich vorbeizulassen 29. Radfahrer, die sich überall durchmogeln müssen 30. Furchtbare Ampeln 31. Radwege 32. Leute, die sich beschweren, wenn du bei Rot über die Straße gehst 33. Schlimme Beifahrer 34. Autofahrer, die ständig die Spur wechseln 35. Verkehrserzieher auf der Autobahn 36. Leute, die dauernd über die Deutsche Bahn motzen 37. Leute, die in Bus und Bahn auf dem Gangplatz sitzen, wenn der Fensterplatz frei ist 38. Leute, die grundsätzlich als Erste in die U-Bahn steigen müssen

39. Zahnärzte, die dir einen Spiegel vor den Mund halten und fragen: »Sehen Sie das?« 40. Warten im Wartezimmer 41. Patienten, die nach dir gekommen sind, aber vorher drankommen 42. Zu Risiken und Nebenwirkungen 43. Krankenschwestern, die immer dann rausgerufen werden, sobald du nackt auf einem Bein im Zimmer stehst 44. Schlimme Spritzen 45. Achtsame Wellness-Menschen 46. Erwachsene Männer, die nach frisch gewaschenen Babys riechen

VI. WAS IN DEINER NACHBARSCHAFT PASSIERT
VII. FREUNDE UND ANDERE MENSCHLICHE ENTTÄUSCHUNGEN
VIII. SCHEISSTECHNIK!
IX. DIE LETZTEN FRAGEN



EINLEITUNG

WOZU DIE AUFREGUNG?

Welcher halbwegs normale Mensch ärgert sich nicht immer wieder über seine Mitmenschen? Diese überheblichen, rechthaberischen, rücksichtslosen Vordrängler? Oder diese schmierigen Kriecher, denen es aus unerfindlichen Gründen immer wieder gelingt, auf ihrer schleimigen Schneckenspur an dir vorbeizuziehen? Fanatische Ernährungsexperten oder militante Eltern? Leute, die das Buch *Ich weiß*, was du denkst gelesen haben und nun annehmen, du hättest die gleichen schmutzigen Gedanken wie sie? Autofahrer, die auf der linken Spur kleben? Oder auf der rechten. Auf der Mittelspur oder gar auf dem Seitenstreifen. Oder die dauernd die Spur wechseln – das sind überhaupt die allerschlimmsten, wie die Stauforschung zeigt.

Mitmenschen sind aber nur das eine, was uns aufregt. Das andere sind die Dinge, die uns umgeben und jeden Tag aufs Neue ärgern: Möbel, an denen man sich stößt oder die einen bleibenden Haltungsschaden verursachen, wenn man lange genug auf ihnen herumsitzt. Treppenstufen, über die man stolpert oder auf denen man ausrutscht. Nutzlose Geräte, die unsere Lebenszeit wegfressen. Die nur funktionieren, wenn der Servicetechniker vorbeikommt, um sie zu reparieren. In denen Nahrungsmittel verschimmeln, verbrennen oder deine Lieblings-CD geschreddert wird.

Am schlimmsten aber ist, dass sich in solchen Notlagen fast immer jemand hinstellt, der meint, du müsstest gerade jetzt ganz entspannt bleiben. »Was regst du dich so auf?«, fragen diese Leute. Alles halb so wild, finden sie. Gelassenheit siegt, ist ihr Motto. Wenigstens solange jemand wie du die Scherereien am Hals hat und nicht sie selbst.

Dabei gibt es nur einen passenden Kommentar zu ihrem superschlauen Ratschlag, nämlich unseren Buchtitel: »Ich WILL mich aber aufregen!« Denn es weiß schon jeder Säugling: Gelassenheit ist auch keine Lösung. Du kommst nur dann halbwegs komfortabel durchs Leben, wenn du gelegentlich Ärger machst. »Ein Baby, das seine Eltern in Ruhe Zeitung lesen lässt, hat seinen Beruf verfehlt«, urteilt der holländische Biologe Midas Dekkers in seinem vortrefflichen Buch *Von Larven und Puppen*. Und die Holländer kennen sich ja nun wirklich damit aus, wie man anderen auf die Nerven geht. Zumindest wenn man einen Wohnwagen hinter sich herzieht. Auf jeden Fall hat Dekkers vollkommen recht: Nicht den Sanftmütigen gehört die Erde, sondern denen, die ordentlich Krach schlagen.

Und das ist noch nicht alles. Sich aufzuregen, verschafft nicht nur handfeste Vorteile, es bereitet darüber hinaus auch noch Vergnügen. Ja, wir brauchen unsere kleine, bekömmliche Dosis an Ärgernissen, sie putschen uns auf, sie geben uns Energie, sie reißen uns aus unserer selbstzufriedenen Trägheit. Der kleine Ärger zwischendurch, er darf nicht heruntergeschluckt, er muss kultiviert werden. Das ist gesund, erfrischend und reinigt die Seele, wie die Psychologen versichern. Womit wir schon bei der ersten Berufsgruppe wären, über die wir einige unschöne Dinge zu sagen hätten ...

Ich finde, man darf sich über alles aufregen. Auch und gerade über Leute, die man eigentlich ganz gerne hat oder vor drei Minuten noch ganz großartig fand: gute Freunde, Skandinavier, die Leute von der Tierrettung. Oder auch über sich selbst. Meiner Meinung nach regen wir uns sowieso viel zu selten über uns selbst auf. Wir lassen uns alles Mögliche durchgehen, erfinden faule Ausreden und

führen uns selbst an der Nase herum. Manche kleben kleine Zettel an ihren Badezimmerspiegel, auf denen zu lesen ist, dass sie völlig in Ordnung sind: So wie sie sind. Ist das nicht entwürdigend? Es ist doch schon schlimm genug, dass du deinem Chef in den Hintern kriechen musst. Oder irgendwelchen Auftraggebern und Kunden. Freunden und Familienangehörigen, von denen du abhängig bist. Wenn du jetzt auch noch dir selbst was vormachst, dann bist du ganz unten angekommen. Wer sich nicht mehr erlaubt, auf sich selbst wütend zu werden, der ist schon ein armes Schwein. Und ihm oder ihr entgehen viele köstliche Momente.

Denn hier geht es nur um die kleinen und bekömmlichen Ärgernisse. Und nicht um die Dinge, die wirklich schlimm sind. Um die sollen sich mal schön andere kümmern. Was wir hier machen, ist nur ein kurzes Stoßlüften der Seele. Viel Vergnügen mit diesem aufregenden Buch wünscht

Matthias Nöllke

TEIL I

SCHLIMME BEGRÜSSUNGEN





Damit geht es doch schon los: Wie manche Leute einen begrüßen. Oder eben nicht begrüßen. Obwohl sie es eigentlich müssten. Und zwar als Erste. Weil sie neu hier sind, weil sie jünger sind oder ein lächerliches Motto-T-Shirt tragen, mit dem sie sich aus dem Kreis der Menschen verabschieden, die man noch ernst nehmen kann. Ein Kreis, der ohnehin von Tag zu Tag kleiner wird. Oder weil sie jetzt auch mal dran sind mit Grüßen, diese smarten Ego-Shooter, bei denen du die letzten Male immer den Anfang gemacht hast. Immer.

Oder weil dir deine Mitmenschen ein bisschen Respekt schulden. Oder weil du jetzt einfach Lust darauf hast, einen guten Morgen gewünscht zu bekommen. Bevor es richtig losgeht, mit einem weiteren Scheißtag, den du durchstehen musst, und dafür jedes freundliche Wort gebrauchen kannst. Aber was ist? Nichts ist. Die gehen einfach an dir vorbei, als wärst du eine Straßenlaterne, an der die Hunde ihr Bein heben.

Aber auch die Leute, die grüßen, können einem auf die Nerven gehen. Allein durch die Art und Weise, wie sie »Guten Tag« sagen. Oder »Hallo!«, oder »Moin!«, oder »Ciao!«, oder »Grüß Gott!«, oder »Mahlzeit!«. Oder indem sie so umwerfend witzige Grußformeln wie »Gumo«, »Fünf geb!« oder »Mönsch, du hier? Und nicht in Hollywood?« von sich geben. Solche ausgelutschten Sprüche möchte man in einem Leben nicht zweimal hören. Man glaubt gar nicht, wie viele Varianten es gibt, seine Mitmenschen so zu begrüßen, dass sie schon gar keine Lust mehr haben auf den Rest des Tages. Aus dieser unüberschaubaren Menge greifen wir ein paar Beispiele heraus. Und ich versichere, es sind noch die harmloseren.

LEUTE. DIE NICHT ZURÜCKGRÜSSEN

☐a haben wir jemanden gegrüßt, aus reiner Höflichkeit, einen, den **U**wir gar nicht richtig kennen. Aber doch gut genug, um ihn nicht mehr zu verwechseln. So einen knollnasigen Kollegen im Cordanzug aus der anderen Abteilung oder die aufgeblondete Mutter eines Klassenkameraden unserer Kinder. Oder einen unserer Nachbarn. So einen, auf den wir eigentlich gar nicht gut zu sprechen sind. Weil er an jedem lauen Sommerabend seinen qualmenden Grill anwirft. Weil er dauernd Rasen mäht und auf Vögel schießt, die seinem Kirschbaum zu nahe kommen. Weil er jedes Blatt, das von den Bäumen fällt, mit seinem lärmenden Laubbläser einzeln auf einen Riesenhaufen scheucht. Von solchen Leuten rede ich. Du magst sie nicht oder sie sind dir egal, aber du grüßt sie trotzdem. Wie man das halt so macht, in unserer Zivilisation. Die braucht nun mal diesen sozialen Klebstoff, damit sie irgendwie zusammenhält und wir nicht alle aufeinander losgehen, um uns mit den Gartengeräten die Köpfe einzuschlagen. Deshalb grüßen wir. Wir machen uns gegenseitig vor, dass wir eigentlich ganz nett sind.

Doch manche Leute halten sich nicht an diese Abmachung, die unsere Urahnen getroffen haben, weil sie unsere Welt für alle ein bisschen erträglicher machen wollten. Sie grüßen einfach nicht zurück. Weißt du eigentlich, was das heißt? Es heißt, dass du für den anderen nicht existierst. Dass du die gleiche Aufmerksamkeit verdienst wie ein halber Kubikmeter Luft. Man soll ja sogar zurückgrüßen, wenn einen jemand grüßt, der einen verwechselt hat. Sagen die Leute, die sich mit gutem Benehmen auskennen.

Einige tun wenigstens so, als hätten sie nichts gehört und wären mit etwas anderem beschäftigt, ihrem Mobiltelefon oder ihren Fingernägeln. Andere reagieren, als hätten wir ihnen gerade etwas

unsagbar Peinliches angetan. Sie wenden sich ab oder werfen uns einen verständnislosen Blick zu. So als hätten wir als Menschen dritter Klasse kein Recht, an sie das Wort zu richten.

Aber das Ärgerlichste an der Sache kommt überhaupt noch: Wir fühlen uns mickrig. Wir! Dabei ist es doch der andere, der sich nicht benehmen kann. Dem müsste es doch eigentlich dreckig gehen. Aber nein, es erwischt uns, wir fühlen uns elend. Egal, was für liebenswerte, verdienstvolle, kostbare Mitglieder der menschlichen Gemeinschaft wir sind. Und egal, was für ein jämmerlicher Schlumpf der andere ist. Wir legen ja ohnehin keinen Wert darauf, mit ihm näher in Kontakt zu treten. Er kann uns gestohlen bleiben. Ein Gespräch würden wir abwürgen, Freundschaftsanfragen auf Facebook würden wir ablehnen. Und wenn er uns bitten würde, auf seiner nächsten Gartenparty den Zaubertrick mit dem Ei vorzuführen, dann würden wir ihn milde anlächeln und antworten: »Tut mir leid, Herr Heinloth, aber den zeige ich nur guten Freunden.«

Nun wollen diese Leute ja gar nicht, dass wir für sie zaubern. Sie stellen uns auch keine Freundschaftsanfragen, sondern WIR haben das Problem. Da gibt es gar nichts schönzureden: Wir haben den anderen gegrüßt – und er hat uns auflaufen lassen. Wir sind der arme Idiot in dieser Angelegenheit. So ist das. Eine solche Niederlage ist am selben Tag schwer wieder aufzuholen.

Und dann ist da noch die Frage: Was machen wir eigentlich, wenn uns dieser Mensch das nächste Mal begegnet? Nicht grüßen, vielleicht? Diesmal nicht in die Falle tappen? Ihn links liegen lassen? Klingt erst mal gut. Macht aber alles noch schlimmer. Denn wenn wir dann nicht grüßen, hat der andere doch schon wieder gewonnen. Er fühlt sich nur bestätigt. Er denkt: Wir würden ihn ja grüßen. So war es doch beim letzten Mal. Aber jetzt trauen wir uns nicht mehr. Er hat sich durchgesetzt. Diesen Triumph dürfen wir ihm nicht gönnen. Wenigstens das nicht. Also, machen wir es anders. Nächstes Mal wird dieses Schwein wieder gegrüßt. Verlass dich drauf.

TROPFEN, DIE EINEM AN DER NASE HÄNGEN

m Winter ist es immer wieder der gleiche Ärger: Man kommt von draußen rein, will jemanden begrüßen und stellt fest: Da hängt einem ein Tropfen an der Nasenspitze. Kondenswasser oder was weiß ich, ein Tropfen, der durch den Temperaturunterschied zwischen draußen und drinnen entsteht. Und der einen etwas eklig aussehen lässt. So jemanden begrüßt man nicht gerne, sondern denkt nur: Igitt, wie sieht der denn aus? Kann der sich nicht mal die Nase putzen?

Doch wenn man keinen Schnupfen hat, trägt man nicht unbedingt ein Taschentuch bei sich. Ich wenigstens nicht. Und dann stehe ich da herum, mit diesem Ekeltropfen unter der Nase. Und ich überlege: Wie werde ich den los? Einmal dezent mit den Fingern über die Nase wischen, und das Problem ist gelöst. Das Problem ist nur: Durch dieses Wischen wird der Ekelfaktor noch mal beträchtlich erhöht. Keiner will dir jetzt noch die Hand geben, Kondenswasser hin oder her.

Ignorieren und auf Zeit spielen ist auch keine Lösung. Die anderen starren auf deine Nase. Mit dem Tropfen dran. In ihren Gesichtern die Frage: Wird er runterfallen, der Tropfen? Oder wird er sich halten? Die Antwort lautet stets: Er hält sich. Was die Sache noch ekliger macht. Und weil du das irgendwann nicht mehr aushältst, greifst du dir dann doch an die Nase.

Natürlich bekommen das die anderen mit. Auch wenn sie so tun, als hätten sie nichts bemerkt. Gleich bei der Begrüßung Ekelgefühle auslösen, das ist schon ein echter Traumstart. Und wenn es so richtig schlecht läuft, dann hast du den Tropfen nicht vollständig weggewischt. Dir hängt immer noch etwas Restwasser an der Nase. Na ja, jetzt kommt es auch nicht mehr drauf an, denkst du dir und wischst jetzt so richtig offensiv den Resttropfen weg.

Noch blöder siehst du aus, wenn du wie ich eine Brille trägst. Dann hast du zusätzlich mit beschlagenen Gläsern zu tun und kannst deinem Gegenüber auch nicht in die Augen schauen, was man ja bei jeder Begrüßung machen sollte. So aber stehst du hilflos in der Gegend rum, ein Mahnmal der Ekelhaftigkeit. Vielleicht nimmst du jetzt noch die Brille ab und zwinkerst mit Maulwurfsaugen in die Runde.

Die anderen gruseln sich. Und du leistest innerlich den Schwur: Das nächste Mal stecke ich Taschentücher ein. Was dir immer erst einfällt, wenn sich beim nächsten Mal allmählich wieder ein Tropfen unter deiner Nase bildet.

LEUTE. DIE ALS ERSTES FRAGEN: »WIE GEHT ES IHNEN?«

Itimmt schon, man könnte meinen: Was soll so schlimm sein an den Leuten, die sich erst mal erkundigen, wie es einem geht? Sonst haben wir doch eher das gegenteilige Problem: Die Leute quackeln nur über ihre eigenen Angelegenheiten und interessieren sich einen Dreck, was mit dir los ist. Sollten wir nicht froh sein um jeden, der nach unserem Befinden fragt?

Die Antwort lautet: »Aber so was von überhaupt nicht!« Denn die Leute, die als Erstes fragen: »Wie geht es Ihnen?«, interessieren sich noch weniger als alle anderen dafür, was mit dir los ist. Sie sagen das nur, weil sie glauben, dass das irgendwie höflich ist. Und weil sie das Thema möglichst schnell abhaken wollen. Und zwar um über ihre eigenen Angelegenheiten zu quackeln. So ist das.

Die Frage, wie es dir geht, steht jetzt aber im Raum. Und das ist genau der Haken. Wenn du so veranlagt bist wie ich, dann machst du dir nicht ständig Gedanken, wie es dir gerade geht. Ehrlich gesagt hast du davon keine Ahnung. Du lebst einfach so vor dich hin. Ohne ständig auf das Fieberthermometer der guten Laune zu schielen. Doch dann sollst du plötzlich Auskunft geben. Du horchst in dich hinein und stellst wieder mal fest: »Na ja, so toll läuft es eigentlich nicht.« Irgendwas ist doch immer. Vielleicht ist deine Uhr gerade kaputtgegangen oder der Kühlschrank zu Hause macht Ärger. Du musst morgen zum Zahnarzt, dein Lieblingsverein steckt in der Krise und um die Weltwirtschaft machst du dir auch allmählich Sorgen. Alles Dinge, die niemand wissen will – am wenigsten derjenige, der da fragt.

Diese traurige Tatsache kommt dir zu Bewusstsein. Und während du in die von leichter Ungeduld gezeichnete Miene deines Gegenübers blickst, denkst du dir: Nicht genug, dass du diese

Sorgen am Bein hast. Du musst sie auch noch schön für dich behalten. Denn wenn du jetzt anfängst zu erzählen, vom kaputten Kühlschrank, vom anstehenden Zahnarzttermin oder deinen Fußballsorgen, dann sollst du mal sehen, wie das freundliche Gesicht deines Gegenübers einstürzt. Oder er fängt an, von seinen eigenen Sorgen zu erzählen. Das hast du natürlich auch nicht gewollt. Zumal zu befürchten ist, dass seine Sorgen viel größer und schlimmer sind als deine. Vielleicht ist bei ihm eingebrochen worden. Oder er wird nächste Woche operiert. Und dann stehst du da und denkst dir: Muss ich denn immer der Verlierer sein?

Also antwortest du mit der gleichen idiotischen Floskel, die jeder sagt: »Danke, gut. Und Ihnen?« Jetzt liegt der Ball wieder im Feld deines Gesprächspartners. Doch wenn du glaubst, damit wäre der Fall erledigt, könntest du danebenliegen. Manche Leute fangen nämlich jetzt überhaupt erst an, dir richtig auf den Wecker zu gehen. Indem sie nämlich deine Antwort kommentieren. Du hast gesagt: »Danke, gut.« Und sie sagen: »Also schlecht.« Weil du aus ihrer Sicht nicht glaubwürdig genug geklungen hast. Sie spielen den abgebrühten Kommunikationsprofi, dem du nichts vormachen kannst. Dabei passt der Kommentar »Also schlecht« sowieso immer. Sogar wenn es dir eigentlich gut geht, geht es dir schlecht, sobald so ein Kommunikationsprofi dich fragt, wie es dir geht. Und wenn er dann noch deine Antwort so oberschlau kommentiert, ist deine Laune sowieso im Keller.

Und dann gibt es natürlich noch diese Erfolgsmenschen, die jeden, der nicht sofort zurückbellt »Mir geht es super!«, für einen Versager halten. Das heißt, wenn du dein »Super!« zurückbellst, dann lassen sie dich auch nicht immer davonkommen. Manche fragen dann nämlich halb ungläubig, halb spöttisch noch mal nach: »Tatsächlich?« Vor allem Leuten, mit denen man geschäftlich zu tun hat, würde man jetzt gerne den Hals umdrehen. Dabei sind die nur ehrlich davon überzeugt, dass sie mit dir Small Talk machen.

Das Unangenehmste an der Frage, wie es dir geht, ist jedoch: dass du auf jeden Fall zurückfragen musst. Und bei dieser Rückfrage versage ich immer kläglich. Weil mir selbst diese Frage so auf die Nerven geht, bringe ich es nicht fertig, halbwegs natürlich zurückzufragen. Ich klinge dann immer so blechern wie die künstliche Stimme der Bahnhofsansage: »Intercity/nach/Dortmund/vier/zehn/Uhr/acht/und/dreißig/heute/von Gleis/sieben.« Wenn ich nicht überhaupt vergesse zurückzufragen. Denn bei meiner Antwort verliere ich häufig den Faden. Und mein Gesprächspartner fängt dann lieber selbst schon mal an, von den wirklich wichtigen Dingen zu reden: vom Geschäftlichen oder von seinen eigenen Angelegenheiten. Aber dass ich nicht mal nachgefragt habe, wie es *ihm* geht, das hat er sich natürlich gemerkt. Diese Mimose.