

LEA BLUMENTHAL

MACH'S  
WIE DIE  
MÖWE.  
SCHEISS  
DRAUF!



Wie ich  
(fast) aufhörte  
nett zu sein

GRÄFE  
UND  
UNZER

# INHALT

- VORWORT:** Auf die Plätze, fertig ... lächeln! Warum es Menschen gibt, die einfach keine Konflikte führen können 6
- KAPITEL 1:** Wer der Herde folgt, hat nur Ärsche vor sich: Warum wir (trotzdem) zur Gruppe dazugehören wollen 15
- KAPITEL 2:** Jedem Tierchen sein Pläsierchen: Von Gorillas, Ziegen und Hasen 33
- KAPITEL 3:** „Pew-Pew, Madafakas!“ Warum manche schneller schießen als ihr Schatten und andere lieber ihre Zunge verschlucken 54
- KAPITEL 4:** Nabelschau: You can get a girl out of the Spice Girls – but you can never get the Spice Girls out of a girl 73
- KAPITEL 5:** Diplomatenstatus: Warum es gut ist, wenn einer die Stimmung im Blick behält 87
- KAPITEL 6:** Everybody's darling is everybody's Depp: Raus aus dem Dramadreieck 102

**KAPITEL 7:** Wer Ja sagt, muss auch Nee sagen: Warum es uns so schwerfällt, unsere Meinung zu vertreten **115**

**KAPITEL 8:** Kleine Gefallen erhalten die Freundschaft: Reziprozitätsnorm oder das Wunder der Gegenseitigkeit **131**

**KAPITEL 9:** Vor dem Streit ist nach dem Streit: Warum es manchmal besser ist, die Klappe aufzumachen, anstatt alles in sich reinzufressen **145**

**KAPITEL 10:** „Ich will so streiten, wie ich bin“: Sich selbst die Erlaubnis geben, auch mal unbequem zu sein **160**

**KAPITEL 11:** Du musst nicht von allen gemocht werden: Der eigenen Harmoniesucht ein Schnippchen schlagen und es endlich richtig krachen lassen **172**

**ANHANG** **182**

KAPITEL

5



## **Diplomatenstatus: Warum es gut ist, wenn einer die Stimmung im Blick behält**

„Aber es hat ja wohl auch sein Gutes, wenn es jemanden gibt, der nicht immer gleich draufhaut!“, rufe ich über das Prasseln der Dusche.

Boris steht am Waschbecken und putzt sich die Zähne. Er nuschelt etwas, das nicht unbedingt zustimmend klingt.

Ich stelle das Wasser ab und greife nach dem Handtuch. Als ich es um mich gewickelt habe und nach dem Abzieher für die Duschtür greife, hebt Boris den Kopf. Er beobachtet mich, wie ich das Glas bearbeite.

„Is' was?“, frage ich ihn.

„Ich habe mich die ganze Zeit gewundert, wofür das Ding eigentlich gut ist.“

„Und ich habe mich die ganze Zeit gewundert, warum die Duschwand immer so verkalkt ist!“, rufe ich etwas lauter als beabsichtigt.

Er zuckt mit der Schulter und grinst.

„Jetzt sag doch auch mal was dazu“, fordere ich ihn auf.

Boris überlegt einen Moment, scheint nicht zu wissen, worauf ich hinauswill.

„Diplomatie!“, helfe ich ihm entnervt auf die Sprünge. „Wenn alle immer gleich losbellen würden, wäre unser Zusammenleben doch schrecklich.“

Er greift nach der Rasierschaumdose und schäumt sich das Kinn und die Wangen ein. „Stimmt. Aber wenn alle so wären wie du, könnte man das Zusammenleben auch vergessen.“

Ich halte im Abtrocknen inne und blicke ihn verdutzt an.

„Na ja, niemand würde den anderen je sagen, was er wirklich denkt, aus Angst, sie zu verletzen oder einen Streit vom Zaun zu brechen. Das würde dafür sorgen, dass die Konflikte unter der Oberfläche schwelen, vorne rum alle nett lächeln, aber hinter dem Rücken die Messer wetzen.“

„Das ist doch Quatsch.“

„Wenn du meinst“, sagt Boris (für seine Verhältnisse ausgesprochen diplomatisch) und wendet sich wieder seinem Spiegelbild zu. „Ich möchte auf jeden Fall in keiner Welt leben, in der alles unter den Teppich gekehrt wird.“

Während ich mich schminke und mir die Haare föhne, denke ich über seine Worte nach. Vor vielen Jahren las ich mal das Buch eines niederländischen Autors, in dem Menschen die Gedanken der anderen lesen konnten. Ich weiß noch, dass ich dachte: Was für eine Horrorvorstellung! Keine noch so kleine, harmlose Notlüge war möglich. Auch Filme wie *Was Frauen wollen* (ein Mann weiß, was alle Frauen denken) oder *Der Dummschwätzer* (Mann ist dazu verdonnert, immer die Wahrheit zu sagen) waren für mich echte Gruselschocker, weil ich die Vorstellung so schrecklich fand, dass jemand ALLES mitschneidet, was ich denke, oder ich zur ungeschminkten Wahrheit gezwungen werde. Gleichzeitig frage ich mich, ob es zwischen meinem Unterbewusstsein, dass mich merkwürdige Dinge tun, sagen und denken lässt, und der fremden Macht, die mich zu schonungsloser Ehrlichkeit verdonnert, wirklich so ein großer Unterschied ist – denn beide Male entscheide ja nicht ich selbst, wie ich mich verhalten will.

Mit einem Punkt hat Boris aber natürlich recht: Wer versucht, es immer allen recht zu machen, sagt nicht, was er

wirklich denkt oder fühlt. Er ist vielleicht nett, ausgleichend und zugewandt, unterdrückt aber seine wahren Empfindungen – und verrät dadurch letztendlich sich selbst. Zudem gibt er dem Konflikt zusätzliches Futter.

Ich denke an den Freund von Tina, der aus einem völlig übersteigerten Harmoniebedürfnis heraus in einer Beziehung, einer Ehe und schließlich einer Affäre landete. In dieser Konstellation kann keiner der Beteiligten mehr einen Blumentopf gewinnen – sie bedeutet Schmerz und Kummer für alle. Sogar für das arme Kind, das am allerwenigsten dafür kann, dass sein Vater so ein Schlappschwanz ist. Wenn auch nur im übertragenen Sinne.

In diesem Moment fällt mir etwas auf: In den meisten Fällen, wenn ich einen Konflikt oder eine Konfrontation vermeide, lobe ich mich anschließend selbst dafür, weil ich den *anderen* ja Ärger erspart habe. Ich denke natürlich nur an sie dabei ... Aber das stimmt ja überhaupt nicht. Die Einzige, die mit ihrer Harmoniesucht in meinem Fokus steht, bin ich selbst. Die anderen sind nur meine Alibis. Ich benutze sie, um einer Unannehmlichkeit aus dem Weg zu gehen. Das ist nicht nur feige, das ist auch ziemlich manipulativ und gemein. Zu guter Letzt ist es aber auch mir selbst gegenüber unfair, weil ich meine eigenen Bedürfnisse (sieht man von meinem übersteigerten Wunsch, gemocht zu werden, einmal ab) völlig ignoriere.

Wow. Ich bin eine egoistischere Kuh, als ich für möglich gehalten hätte. Und ich musste fast 40 Jahre alt werden, um zu erkennen, dass es einen Unterschied zwischen Harmoniesucht und Friedfertigkeit gibt. Letztere bedeutet den Willen, Frieden zu schließen und zu wahren. Erstere will Frieden um

jeden Preis sicherstellen, und sei er noch so abwegig. Dabei sorgt fehlende Konfliktbereitschaft dafür, dass die Probleme nicht verschwinden – im Gegenteil, sie schließen sich zusammen und wachsen zu einer Art Mount Everest auf, siehe Tinas Freund, der, das kann man wohl so sagen, nun richtig am Arsch ist. Konflikte muss man zeitnah abarbeiten. Sie sind wie staubsaugen, Zahnreinigung und Steuererklärung: nicht geil, aber wenn man es nicht macht, wird's hintenraus richtig unangenehm. Also lieber jeden Tag ein bisschen was erledigen, als am Ende des Jahres in einer dreckigen Bude mit Parodontose dem Gerichtsvollzieher die Tür öffnen.

Bestimmt kann man Konflikte üben. So wie Französisch-Vokabeln. Oder in drei Zügen rückwärts einparken. Wird beides nicht besser, wenn man sich davor drückt. Und ich muss mich ja nicht gleich mit dem Endgegner anlegen. Stattdessen ist es vielleicht wirklich wie bei Super Mario: Ich fange im ersten Level an und steigere mich langsam.

Beschwingt schlüpfe ich in meine Klamotten und nehme mir vor, heute einen kleinen Konflikt zu üben. Vielleicht sogar zwei – mal sehen, was so unterwegs ist. Da ich noch neu in dem Business der Konfrontationen bin, wird es sich sowieso um Babykonflikte handeln, die Boris vermutlich nicht einmal als solche erkennen würde. Und wenn ich Level 1 nicht packe, fang ich morgen einfach noch mal von vorn an.

Auf dem Weg zur Arbeit bin ich guter Laune. Ein bisschen aufgeregt, das schon, aber eher kribbelig und voller Vorfreude. Ja, genau: Vorfreude. Ich kann es selbst kaum glauben, doch meine Neugierde, welche Konflikte mich heute wohl erwarten, ist tatsächlich größer als die Angst. Was wohl auf mich zukommt?



Das Erste, was auf mich zukommt, ist ein Geschenk von meiner Kollegin Sophia. Sie war gerade auf Mykonos und zeigt mir ihre beneidenswerte Bräune, als wir uns in der Kaffeeküche treffen. Dann fängt sie an zu schwärmen, vom guten Essen, dem tollen Wetter, den netten Griechen ...

„Und bevor ich es vergesse, ich hab dir etwas mitgebracht!“, ruft sie begeistert.

Ich kann meine Mundwinkel nur schwer davon abhalten, zwei Etagen tiefer zu sinken. Sophia ist ein Goldstück, und es macht mir wirklich gar nichts aus, ihre Büroblumen zu gießen, wenn sie im Urlaub ist. Leider bringt sie mir als Dankeschön aber immer etwas mit, und in zehn von zehn Fällen ist dieses Mitbringsel eine unvergleichliche, nutzlose Schrecklichkeit. Mal ein himmelschreiend hässlicher Kerzenständer in Form einer Meerjungfrau (aus Kopenhagen), mal ein sinnloses, funktionsloses Porzellanschwein (aus Mallorca) oder eine Plastikcolaflasche in Originalgröße, die man als Flaschenöffner benutzen kann (aus den Vereinigten Staaten). Boris und ich haben bereits einige Schrottwichtelabende mit Sophias Souvenirs versorgt, obwohl ich danach in der latenten Angst lebte, dass Sophia über eine tragische Verkettung der Umstände eines Tages ihr eigenes Mitbringsel an mich aus dem Schrottwichtelsack ziehen würde – und ich wäre enttarnt. Denn natürlich traue ich mich nicht, ihr zu sagen, dass ihre Geschenke nicht nur überflüssig wie Hämorrhoiden, sondern auch richtig scheiße sind. Noch viel weniger traue ich mich, die 1001 Hässlichkeiten direkt zu entsorgen. Dafür kommt Sophia viel zu oft in mein Büro und hält nach ihren Souvenirs Ausschau. Ich muss also sehr vorsichtig und trickreich bei der Beseitigung sein. Den Flaschenöffner habe ich angeblich mit

nach Hause genommen, weil wir dort angeblich keinen hatten, in Wahrheit jedoch beim Tauschhaus abgegeben. Das Porzellanschwein ist mir heruntergefallen (mehrmals, ehrlich gesagt, das Ding war nämlich stabiler als gedacht). Nur die Meerjungfrau steht wirklich auf meinem Schreibtisch, ich gebe ihr noch zwei Monate, dann wird auch sie ein bemitleidenswertes Schicksal ereilen.

Und nun das.

Ich starre auf den 20 Zentimeter großen Esel, den mir Sophia freudestrahlend vor die Nase hält. Der Esel ist braun, hat ein Plastikfell, das sich wie die knisternden Stofftiere vom Jahrmarkt anfühlt, und eine pinkfarbene Satteldecke mit billigem, goldenem Dekor. Die Augen sind leicht schief aufgeklebt, was dazu führt, dass der Esel in zwei unterschiedliche Richtungen blickt. Ein bisschen tut er mir leid, er ist nämlich wirklich hässlich und kommt garantiert nicht aus Mykonos, sondern aus Taiwan.

„Ist der nicht süß?“, gurrte Sophia. „Ich bin extra noch einmal zu dem Stand zurück, weil ich den Esel einfach nicht vergessen konnte. Ich finde, er passt so gut zu dir!“

Konsterniert betrachte ich das Souvenir des Grauens in meinen Händen. Wieso erinnert dieses hässliche Ding meine Kollegin an mich? Ist das am Ende vielleicht sogar nett gemeint? Und was kann ich tun, um den Esel nicht ein höflichkeitsbedingtes Anstandsjahr in meinem Büro stehen zu haben und mir dann eine Ausrede einfallen lassen zu müssen, um das arme Tier loszuwerden?

Ich räuspere mich. Die Vorfreude von vorhin ist wie weggeblasen. Dann hüstele ich angestrengt. „Kann der irgendwas?“, presse ich hervor.

Sophia schaut mich aus großen Augen an. „Ob der was kann? Außer hübsch aussehen, meinst du?“ Sie wirkt hilflos. „Ich glaube ... also ... nein, der kann nichts.“ Meine Kollegin lässt den Kopf hängen. „Er gefällt dir nicht, stimmt’s?“

Das ist *die* Gelegenheit, ihr zu sagen, dass ich sehr gern ihre Blumen gieße, aber nie wieder, nicht in 100 Jahren, etwas von ihren Reisen mitgebracht bekommen möchte.

„Nein!“, rufe ich stattdessen in gespielter Entsetzen. „Esel sind meine Lieblingstiere. Und der hier guckt so niedlich.“

Sophia wirkt sehr erleichtert. Sogar der Esel sieht mit einem Mal viel weniger leidend aus. „Da bin ich aber froh. Mensch, hast du mir einen Schrecken eingejagt.“

Level 1. Ich muss vermutlich erst noch warm werden.

# ENDLICH RAUS AUS DER HARMONIESUCHT!

Konflikten aus dem Weg zu gehen, ist erst mal bequem. Doch sie warten an jeder Ecke, daher ist es auf Dauer besser, sich auf sie einzulassen. Lea Blumenthal hat jedoch panische Angst vor jeder Konfrontation – sie bringt es einfach nicht übers Herz, Erwartungen zu enttäuschen.

Das Resultat: Sie hintergeht sich selbst und ihre eigenen Ansprüche. Lea ärgert sich anschließend immer wieder aufs Neue darüber, schon wieder eingeknickt zu sein.

Und eines Tages beschließt sie: Jetzt ist Schluss damit!

Mithilfe psychologischer Tipps und Übungen schaffen auch die größten Konfliktmuffel den Schritt in ein Mindset voller Selbstachtung, das Auseinandersetzungen nicht als Bedrohung, sondern als Chance sieht. Denn wer glaubt, dass Schweigen Probleme löst, der hält sich auch die Augen zu, um unsichtbar zu werden.



WG 481 Lebenshilfe  
ISBN 978-3-8338-8321-7

