

Martin Klapheck

# LEBE DEINEN BEAT

Anstiftung zur kreativen Verrücktheit





# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von René Borbonus .....	7
Intro .....	11
Immer nur Standards spielen? Die Gewöhnlichkeits- fälle .....	19
Applaus ist nicht alles: Sich von Erwartungen lösen ....	47
Die richtige Melodie im Kopf: Gedanken des Gelin- gens .....	71
Raus auf die Bühne: Potenzial nutzen und ins Handeln kommen .....	97
Immer diese Störgeräusche: Umgang mit Ärger .....	133
Ganz neue Töne: die eigene Kreativität aufspüren und nutzen .....	159
Abenteuer Crossover: Grenzen überwinden .....	191
Große Oper in der Tasche: Träume in den Alltag integ- rieren .....	215
Outro .....	239
Anmerkungen .....	240



## KAPITEL 5

# Immer diese Störgeräusche: Umgang mit Ärger

»Ärger, du kannst mich nicht anschmieren.

Ich weiß, dass du schon hinter der nächsten Ecke stehst.

Ärger, du kannst mich nicht anschmieren.

Ich weiß, dass du dir schon wieder Übles überlegst ...<sup>7</sup>«

Vielleicht haben Sie dieses kleine, pffiffige Lied des urigen deutschen Liedermachers Stefan Stoppok noch in Ihrem inneren Ohr. Erinnern Sie sich? Vor einigen Jahren lief es im Radio rauf und runter. Zurecht. Humorvoll, selbstironisch, aber auch ohne jeden Zweifel zutreffend schildert Stoppok mit seiner markant schnarrenden Nasal-Stimme die wachsende Verzweiflung eines ganz normalen Menschen wie du und ich einer sind.

Aber warum packt den Ich-Erzähler in diesem Kult-Hit diese Verzweiflung überhaupt? Weil er schlechte Erfahrungen gemacht hat und davon ausgeht, dass die wieder eintreten. Er rechnet damit, dass der Ärger schon hinter der nächsten Ecke steht und ihn gleich anspricht, wie ein Hund, der den ganzen Tag auf sein Herrchen gewartet hat, und dieses jetzt freudig begrüßt.

Ich glaube, dass es vielen Menschen so geht. Viele Menschen sind vom Negativismus durchtränkt wie der Mürbe-teig-Boden einer Schwarzwälder Kirschtorte mit hochpro-

zentigem Alkohol. Derart negativ benebelt sind bei ihnen alle vermeintlich berechtigten oder tatsächlich existierenden Quellen für Ärger inzwischen zu Alltagsbegleitern geworden. Manch einer hat sich so sehr an sie gewöhnt, dass er sie vermissen würde, wären sie plötzlich nicht mehr da.

Denn sogar Ärger, Frust und Verbitterung bereichern auf eine perfide Art und Weise unsere Komfortzone. Das Schlechte, das wir aber wenigstens gut kennen, ist uns in aller Regel lieber als das völlig Unbekannte. Ich denke da beispielsweise an eine zerrüttete Ehe in meinem Bekanntenkreis, an der die beiden festhalten, aus Angst über die ungewisse Zukunft nach einer Trennung. Gravierende Änderungen machen uns Angst. Bloß keinen radikalen Kurswechsel! Um diese Kaltwachsstreifen für die Seele schlagen wir mit Vorliebe einen großen Bogen. Und nehmen eben die Haare hin, die in unserer emotionalen Bikinizone wuchern.

Und noch etwas wird klar: Ärger entpuppt sich als Erzfeind von Wohlbefinden und Ihren Gedanken des Gelingens. Ärger steht positivem Denken ebenso im Weg wie dem Wahrnehmen und Ergreifen von Chancen.

Wäre es da nicht geboten, auf all den Ärger und seine emotionale Entourage möglichst komplett zu verzichten? Sollten wir nicht möglichst oft den Gefühlsteppich auslegen für Gedanken des Gelingens?

Wäre es da nicht besser, dem Ärger den Kampf anzusagen? Das geht. Denn es gibt noch eine zweite Version von Stoppkos Stück »Ärger«. Und die geht so:

»Ärger, du brauchst dich nicht anstreng', du kriegst gar keine Schnitte, das weiß ich genau.

Ärger, du brauchst dich nicht anstreng', du wirst mich nicht erwischen, dafür bin ich viel zu schlau ...«

Sie müssen sich für eine Variante des Liedes entscheiden, beide gleichzeitig gehen nicht. Das liegt schlicht und ergreifend daran, dass wir Menschen weder in der Lage sind, zwei rationale Gedanken gleichzeitig zu denken noch simultan



zwei Gefühlslagen unter einen Hut zu bekommen. Sie können nicht »Hänschen klein« singen und gleichzeitig von null bis zehn zählen. Nacheinander klappt das meistens.

Genauso wenig können Sie im eigenen Wut-Saft schmoren und zur selben Zeit vor lauter Glück die Welt umarmen. Sie müssen sich schon für ein Gefühl entscheiden.

Das klingt ja fast so, als könnte man den Ärger ein- und ausschalten wie das Deckenlicht in Ihrem Zimmer. Und wissen Sie, was? Ja, genau das können Sie.

Angesichts dieser Tatsache erscheint es noch tragischer, dass sich viele Menschen so häufig regelmäßig über dieses und jenes ärgern und sich von diesem Gefühl auf den schlammigen Grund ziehen lassen. Wie ein Beutetier, das einem hungrigen Krokodil vor den Rachen geschwommen ist.

*Das Ärgerliche am Ärger ist, dass Sie sich schaden, ohne jemandem zu nutzen.*

Wäre es nicht besser, dass Sie erkennbar positive Gefühle aussenden? Ja, das wäre es. Und zwar sowohl für Sie als auch für Ihre Mitmenschen.

Denn auf sichtbar glückliche, ja geradezu vor Freude strahlende Menschen geht man gerne und aufgeschlossen zu. Sie scharen immer gleich einen ganzen Tross von Freunden und Begleitern um sich. Bestimmt kennen auch Sie solche Glücklichen (!), die von innen heraus zu leuchten scheinen. Beneidenswert? Sicher, aber eine reine Einstellungssache. Sie können das ebenso. Wenn Sie wollen.

Dabei gibt es im Leben dieser Glückspilze – ebenso wie in Ihrem und meinem – an jedem Tag genug Situationen, die vorgeben, als Grund zum Umschalten auf den Sauertopf-Modus ausreichend zu sein. »Objektive« Gründe, sich zu ärgern, gibt es hingegen nicht. Wahrhaftig, es liegt wirklich



an Ihnen, wie Sie einen bestimmten Sachverhalt bewerten. Und auch, wenn es Ihnen so vorkommt, dass Ärger oder ein ähnliches Gefühl Sie ohne Ihr bewusstes Zutun überfällt: Sie selbst haben es in der Hand, ob Sie dieses Gefühl zulassen oder nicht, und in welchem Ausmaß. Also in welcher Intensität Sie Ärger zulassen und wie viel Zeit Sie ihm einräumen. Die gute Nachricht lautet: Keiner zwingt Sie dazu, sich über irgendetwas zu ärgern, zumindest nicht allzu lange.

Keiner – außer Sie selbst.

Wie so vieles im Leben hängt auch bei diesem Thema vieles, wenn nicht sogar alles von Ihrer inneren Einstellung ab. Ein Optimist ärgert sich nicht über den Stau, sondern macht sich bewusst, dass er nicht im Auto sitzt, sondern in einer rollenden Bibliothek und genießt ein Hörbuch. Mal ehrlich: An einer solchen Weltsicht muss Ärger einfach abperlen wie Regentropfen an einer Gummipelerine.

Was es wohl braucht, um so viel Gelassenheit und Optimismus an den Tag zu legen? Vor allem Zeit und Geduld mit sich selbst. Die inneren Mechanismen, die unseren Ärger auslösen, sind zu unserem Leidwesen derart tief und perfekt eingeschliffen, dass wir sie schwerlich von einem zum anderen Tag überwinden können. Ärgern Sie sich also nicht, dass Sie nicht gleich ein souveräner Meister im Umgang mit dem Ärger sind.

Zu dieser gekonnten Handhabung gehört, anzuerkennen, dass sogar Ärger, Zorn und Wut positiv kanalisiert werden können. Wenn Sie sich also schon mal in diesen Zustand reingesteigert haben, dann sollten Sie sich körperlich Luft machen. Ärgern? Wenn's sein muss. Aber dann wenigstens intensiv und kurz. Verschaffen Sie sich so schnell wie möglich Erleichterung. Lassen Sie rasch Dampf ab.

Allein dieses Überdruckventil zu öffnen, verhindert, dass sich Ihr Ärger selbstständig macht, sich gegen Sie wendet und in Ihrem Inneren Schäden anrichtet. Jähzorn, der so rasch aufflammt wie eine Silvesterrakete am Himmel (aber

genauso schnell wieder im Dunkeln verschwindet), ist allemal zuträglicher als still und verbissen Dauerfrust zu schieben und in sich hineinzufressen. Vorausgesetzt, dass Sie Ihrer Umwelt durch Ihre Gefühlseruption nicht schaden, wirkt ein solcher Ausbruch befreiend, und diese Befreiung entspannt und schafft Raum für Neues. Zorn, kurz und kontrolliert zur Zündung gebracht, zählt, so gesehen, keineswegs zu den sieben Todsünden. Dauerärger allerdings schon. Grimm, den Sie einfach nicht loslassen können, ist wie seelische Karies: Nach und nach bohrt sich dieser Verdruss immer tiefer in Sie hinein, bis der Schaden richtig heftig quält und kaum noch zu reparieren ist.

*Akzeptieren Sie, dass Sie selbst es in der Hand haben, ob Sie sich ärgern oder nicht.*

Solange Sie diese Erkenntnis nicht annehmen, wird Ihnen Ärger häufig so vorkommen wie Sushi, das in einer dieser modernen Sushibars auf einem Fließband um Sie herum kreist und kreist und kreist ... Dieses Fischkonfekt taucht immer wieder vor Ihrer Nase auf, bis es jemand vom Band nimmt.

Wäre es da nicht am besten, Sie nehmen Ihren Ärger von Ihrem imaginären Ärger-Fließband? Einfach, indem Sie sich von ihm lösen und ihn dahin schicken, wo der Pfeffer wächst?

Denken Sie an die beiden Versionen von Stoppoks Lied »Ärger«.

Ärger ist nämlich nichts, was wie eine böse Macht außerhalb von uns selbst agiert. Wir haben es durch unsere Einstellung in der Hand, für welche Version des Stoppok-Liedes wir uns entscheiden. Die »Ärger, du kannst mich nicht anschmieren«- oder die »Ärger, du brauchst dich nicht anstrengen«-Version.

Natürlich ist es, zumindest am Anfang, nicht einfach, die Konsequenzen aus dieser Erkenntnis zu ziehen und Ärger einfach nicht mehr zuzulassen. Das klingt möglicherweise simpler, als es wirklich ist. Aber es geht.

Vielleicht erinnern Sie sich an selbst erlebte Situationen, in denen sich etwas, das zunächst ärgerlich erschien, letztlich als hilfreich entpuppt hat.

Stellen Sie sich beispielsweise vor, dass Sie gerade an einem wichtigen Bericht feilen, der am nächsten Tag auf dem Schreibtisch Ihres Vorgesetzten liegen soll. Sie sind schon ziemlich im Zeitdruck; auf der nervösen Suche nach der richtigen Formulierung zerknabbern Sie einen Bleistift nach dem anderen. Das, was Sie bislang zu Papier gebracht haben, gefällt Ihnen nicht. Auch Ihrem Chef wird es nicht zusagen. Dabei muss das Ganze doch fertig werden.




Ring, Ring! »Ausgerechnet jetzt!«, durchfährt es Sie wie ein Degenstich, während Sie mit spontaner Wut im Bauch zum Hörer greifen. »Muss mir denn ausgerechnet jetzt jemand die Zeit stehlen?« Nun, während des Telefonats unterdrücken Sie Ihren Ärger, wohlgezogen, wie Sie sind. Schließlich können Sie das Gespräch glücklich zu Ende bringen.

Sie sind genervt. Der kalte Zorn meldet sich zurück, denn Sie müssen daran denken, dass Sie mit Ihrem wichtigen Text kein Stück weitergekommen sind und dieses blöde Telefonat Ihnen überdies wichtige Zeit geraubt hat.

Da fällt Ihr Blick auf Ihren letzten Entwurf – und plötzlich steht sie Ihnen vor Augen: genau die ideale Formulierung, nach der Sie Ihr Gehirn vorher stundenlang malträtiert haben. Ihr Unterbewusstsein hat diese telekommunikationsbedingte Denkpause genutzt, um Ihnen die ersehnte Lösung zu präsentieren. – Immer noch ärgerlich?

Manchmal ergeben sich im Leben Chancen, die wir nicht erkennen, weil uns Ärger daran hindert. Das ging auch meiner Frau so. Sie hatten einen Skiurlaub gebucht, zu dem sie mit den Kindern allein fahren wollte, da ich in der geplanten





Zeit nicht verfügbar war. Es graute ihr schon davor, die lange Autofahrt bei winterlichen Verhältnissen allein zu bewältigen. Und das wahrscheinlich mit zwei genervten Kindern im Auto. Eine sinnvolle Zugverbindung von unserem Wohnort (Bad Honnef) zum Ziel gab es nicht. Sie musste also wohl oder übel die gefürchtete Autofahrt auf sich nehmen. Dann flatterte eine Einladung zum 80. Geburtstag meiner Mutter herein, die just am Tag der geplanten Abreise im Münsterland feiern wollte. Meine Frau sagte meiner Mutter wegen der geplanten Reise ab, was meine Mutter sehr verletzte. Immerhin wäre es ja ihr 80. Geburtstag und wer weiß, wie oft sie noch Geburtstag feiern könne. Meine Frau fühlte sich unter Druck gesetzt und ärgerte sich. Reicht denn nicht die lästige Fahrt, muss auch noch der Druck meiner Mutter dazukommen? Aber meine Frau wurde weich und suchte nach Lösungen. Und siehe da: Vom Ort der Feier im Münsterland gab es hervorragende Zugverbindungen zum Reiseziel. Die Strecke war sogar lehrbuchreif, was komfortables Reisen mit der Bahn angeht. Außerdem sogar billiger als die Fahrt mit dem Auto gewesen wäre. Im Nachhinein entpuppte sich die Einladung meiner Mutter in Verbindung mit dem Druck, den sie ausübte, als Glücksfall für meine Frau.

Diese Beispiele mögen etwas schlicht klingen. Aber die Praxis zeigt immer wieder, dass vermeintlich negative Einflüsse sich zum Guten wenden können. Sie müssen sich nur daran gewöhnen, eine Situation nicht vorschnell abzuurteilen – Sie erinnern sich sicherlich an meine Warnung vor dem voreiligen »Schnellrichter« in Ihrem Kopf.

Dieser Appell zur positiven Gelassenheit bezieht sich auf so gut wie alle Herausforderungen, vor die Sie das Leben stellt. Entdecken Sie die Chancen! Was allerdings nur geht, solange Sie sich den Chancen-Blick nicht durch Ärger verstellen lassen.

Also, wenn Sie sich schon ärgern, dann höchstens kurz und intensiv. Sich tage-, wochen- oder sogar jahrelang sau-

rem Seelen-Regen wegen einer einzigen Sache auszusetzen, gehört zum Schlimmsten, was Sie sich selbst antun können. Und – dieses »Kunststück« bringt auf diesem Planeten auch nur eine einzige Spezies fertig: der Mensch.

Wenn Sie bei Ihrem nächsten Sonntagsspaziergang vielleicht an einem Ententeich vorbeikommen, schauen Sie mal etwas genauer hin. Was passiert, wenn so eine Ente (ich nenne sie hier »Brutus«) in das Revier von »Cäsar«, einer anderen Ente, schwimmt? Cäsar ärgert sich. Er plustert sich auf und hackt mit dem Schnabel nach Brutus. Dem wird dadurch rasch deutlich, dass er eine Revierverletzung begangen hat und der Besitzer namens Cäsar nicht gewillt ist, sein Imperium aufzugeben. Aber der Ärger währt nur Sekunden. Denn kaum ist diese Sache geklärt, schwimmen beide Wasservögel entspannt in eine andere Richtung: alles vergeben und vergessen.

Nun stellen Sie sich vor, wie so ein Streit unter Menschen ablaufen würde. Nehmen wir an, dass Cäsar in Wahrheit ein verwunschener Mastentenzüchter ist, den eine gute Fee zur Strafe für seine Tierquälerei per Zauberstab in den Körper so eines Schwimm-Bratens verfrachtet hat. Außen Ente, innen Mensch hat Cäsar dem armen Brutus gerade mit einigen Schnabelhieben gezeigt, wo Barthel den Most holt.

Aber obwohl Brutus seine Lektion längst begriffen hat, schwillt Cäsar immer noch der Bürzel: »Oh, dieser Brutus hat es doch tatsächlich gewagt, in mein Revier einzudringen. Was fällt dem ein? Bestimmt respektiert er mich nicht. Ja, er lehnt mich sogar ab. Der hat mich schon immer so merkwürdig angeguckt. Wahrscheinlich will er mich vor den anderen Enten lächerlich machen. Vielleicht sogar aus dem Weg räumen. Bestimmt kommt er morgen wieder vorbei, um mich zu provozieren. Und nicht nur morgen, das macht der jetzt bestimmt jeden Tag. Und was, wenn er nicht allein kommt, sondern sogar seine gemeinen Freunde mitbringt?«

Die Gedanken des Ärgers schaukeln sich in kurzer Zeit hoch. Objektiv gesehen ist die Sache längst vorbei – aber die negativen Gedanken haben sich selbstständig gemacht und werden immer stärker.

Sie müssen keine verzauberte Ente sein, um mir beipflichten zu können: Solche Situationen kennen Sie zuhauf. Und dass es als Gegenmittel praktisch nur eine einzige Möglichkeit gibt. Richtig –

Erkennen Sie, dass sich Ihre Gedanken eigendynamisch immer weiter von der Realität entfernen und fangen Sie Ihre Gedanken wieder ein, treten Sie auf die Bremse.

Weiter vorne habe ich mit Blick auf die vielen negativen Nachrichten ja bereits darauf hingewiesen, wie wichtig »Gedankenhygiene« ist.

Diesmal richte ich Ihre Aufmerksamkeit auf die negativen Stimmen in Ihrem Inneren, die denselben Schaden anrichten können. Der wichtigste Schritt dabei ist, zu erkennen, dass es nicht der äußere Einfluss ist, der zwangsläufig zu Ärger führt. Vielmehr liegt es an unserer selbstgewählten Reaktion auf diesen äußeren Einfluss, ob wir uns ärgern oder nicht.

Eine solche Ursache für Ärger kann beispielsweise sein, dass wir ein ganz bestimmtes Bild davon haben, wie sich Menschen verhalten sollten; im Speziellen uns gegenüber. Und wenn die anderen diesem Ideal nicht entsprechen? Dann ärgern wir uns. Auch in diesem Fall trägt nicht Ihr Mitmensch die Schuld an Ihrem Ärger, vielmehr Ihre eigene Erwartungshaltung.

Schon der große chinesische Philosoph Konfuzius hat uns Folgendes ins Stammbuch geschrieben: »Fordere viel von dir selbst und erwarte wenig von den anderen. Das wird dir viel Ärger ersparen.« Fordern wir von uns selbst also zunächst einmal eine radikal andere Einstellung. Dann wird dem Ärger der Nährboden weitgehend entzogen.

Folgen Sie bitte gedanklich meinem Beispiel. Stellen Sie sich vor: Einmal in der Woche stellt Ihr Nachbar seine Müll-

tonne hinaus auf den Bürgersteig. Und das macht er so, dass stets ein kleines Stück der Mülltonne in Ihre Einfahrt ragt. Sie haben ihn schon öfter darauf angesprochen: Ob er das bitte lassen könne?

Nicht nur, weil es ja schließlich Ihre Einfahrt ist. Das eigentliche Problem ist, dass die Tonne Sie beim Hinausfahren hindert, morgens, wenn Sie zur Arbeit wollen. Bevor Sie am Leerungstag losfahren können, müssen Sie das Ding erst noch etwas verschieben. Das ist ärgerlich – aus Ihrer Warte.

Zudem ignoriert Ihr Nachbar chronisch verstockt Ihre ständigen Bitten. Wenn es um diesen Müll geht, holen Sie sich ständig eine Abfuhr. Jedes Mal der gleiche Mist. Was passiert?

Wenn der Tag der Tonnenleerung dämmt, ärgern Sie sich schon beim Aufstehen: Bestimmt hat Ihr Nachbar wieder mit der Mülltonne Ihre Einfahrt versperrt. Sie wachen gerädert auf, weil Sie sich bereits beim Einschlafen am Vorabend über diesen idiotischen Nachbarn und seine Freiheitsberaubung per Mülltonne geärgert haben. Und wohin führt Ihr erster Gang nach dem Aufstehen? Natürlich zum Fenster, Ihrem privaten Feldherrenhügel, von dem aus Sie Ihre Einfahrt genau einsehen können. Ha – da ist er wieder, dieser quaderförmige, graue Nerven-Schredder in Ihrer Einfahrt. Sie steigern sich so sehr in Ihren Ärger hinein, bis er in kochenden Zorn umgeschlagen ist.

Das klingt wie der Stoff, der vielen diesen aberwitzigen US-Sitcoms zu Grunde liegt, aber lassen Sie uns mal die Fakten anschauen. Wie viel Zeit kostet es Sie, die Mülltonne etwas zur Seite zu schieben? Drei Sekunden, fünf oder sogar zehn? Das wären im schlimmsten Fall dann 40 Sekunden im Monat. Macht 480 Sekunden im Jahr, also acht Minuten jährlich. Lohnt es sich wirklich, dafür einen gefährlichen Lochfraß im Nervenkostüm zu riskieren? Ist das den Verlust von Nachtruhe, Morgenschwung und anderer Lebensfreude wert? Wiegen Sie diese acht Minuten doch mal mit jener Zeit

auf, die Sie pro Jahr beispielsweise mit dem Konsum unsinniger Fernsehsendungen verschwenden.

*Vielleicht hilft es Ihnen, sich die Motive  
Ihres Nachbarn klarzumachen. Es gibt  
nur drei mögliche Szenarien ...*

Szenario 1: Ihr Nachbar ist ein lieber, netter Kerl; er meint es überhaupt nicht böse. Er folgt einfach einem anderen Ordnungssystem. Für ihn ist die akkurate, mit der Präzision einer Gehirn-OP ausgeführte Aufstellung einer Tonne nicht so wichtig; daran verschwendet er keinen Gedanken. – Zumal es übrigens keine Ordnungssysteme gibt, die per se »richtig« oder »falsch« sind. Hinter der Art, wie wir etwas ablegen (oder eben nicht), stecken Lernmuster, die wir für richtig halten, weil wir Sie eben als richtig gelernt und im Gehirn abgespeichert haben. Aber das Ordnungssystem Ihres Nachbarn ist genauso richtig oder falsch wie Ihres. Also, dieser »Verstoß« gegen »ungeschriebene Mülltonnen-Platzierungsgesetze« taugt schon mal nicht als Grund, sich über Ihren Nachbarn zu ärgern.

Szenario 2: Ihr Nachbar kann nicht anders. Er ist vielleicht zu unintelligent, um sich Ihre Argumente und Wünsche zu merken und Sie umzusetzen. Dieser Tonnen-Tollpatsch tut das Beste, was er zu dem Zeitpunkt, an dem er die Mülltonne hinausstellt, im Rahmen seiner (beschränkten) Möglichkeiten tun kann. Sie werden mir recht geben: auch das ist kein Grund, sich zu ärgern. Was kann dieses Mikroben-Hirn dafür, dass sein geistiger Horizont den Radius eines Bierdeckels höchst selten überschreitet?

Szenario 3: Ihr Nachbar ist ein Schlingel und stellt die Mülltonne mit Absicht in Ihre Einfahrt, um Sie zu ärgern. Ja, Sie wachen schon vom Grimm zerfressen auf an diesem

Morgen. Der aber entwickelt sich für Ihren Widersacher zum richtig großen Festtag, wie Weihnachten und Ostern zusammen, und das Woche für Woche. Voll diebischer Freude hüpfte er aus den Federn, um sich an seinem Fenster auf die Lauer zu legen. Und ja ... da stampfen Sie ja schon heran, mit rot angelaufenem Kopf, schnaubend vor Wut, und treten die Mülltonne zornig zur Seite. Ein wahrer Hochgenuss für Ihren Nachbarn. Der freut sich bereits auf die nächste Woche, wo der Tonnen-Tag für ihn erneut zum Wonnen-Tag wird.

Ärgern Sie diesen Psycho doch zurück – indem Sie sich bewusst Ihren Ärger verkneifen. Schließlich wollen Sie Ihrem bösen Nachbarn doch nicht dieses Vergnügen auf Ihre Kosten bereiten, oder? Sie werden ihm schließlich nicht die Macht geben, Sie bewusst dermaßen zu triezen und Ihnen den Tag zu versauen. Und überdies werden Sie nicht zulassen, dass er Befriedigung daraus zieht. Nein, den Gefallen tun Sie ihm nicht.

Womit sich – zumindest bei der letztgenannten Konstellation – das Problem nach einigen Wochen von selbst erledigt haben dürfte.

Das dritte Szenario dieser Mülltonnen-Staatsaffäre weist grundsätzlich auf die Möglichkeit hin, solche potenziellen Quellen des Ärgernisses auf eine andere Art trocken-zulegen: indem Sie die Beteiligung daran verweigern, sich schlecht behandeln zu lassen.

Verweigerung ist oft ein hochwirksames Mittel, um Ärger zu reduzieren. Als ich im Institut für Fernstudien bei der Deutschen Sparkassenakademie angestellt war, hatte ich die Aufgabe, Prüfungen zu erstellen. Dazu stand mir ein Grundstock an Prüfungsaufgaben zur Verfügung, aus denen ich diejenigen auswählen konnte, die mir für die anstehenden Tests passend erschienen. Auswahlkriterien gab es dabei nicht – bis auf eine: Bevor eine bereits verwendete Aufgabe den Studenten zum zweiten Mal vorgelegt werden konnte, musste eine bestimmte Zeitspanne vergangen sein.

Unglücklicherweise wurden alle Aufgaben manuell in DIN-A4-Ordnern aufbewahrt. Unglücklich deshalb, weil dadurch niemand in der Lage war, ohne stundenlange, mühevollen Durchblätter-Handarbeit festzustellen, ob eine bestimmte Aufgabe schon einmal eingesetzt worden war und wenn ja, in welcher Prüfung und zu welchem Zeitpunkt. Für diese wichtige Aufgabe stand uns schlicht keine IT-Lösung zur Verfügung.

Hoch motiviert machte ich mich daran, dieses fehlende Tool zu liefern. Ich habe also eine elektronische Datenbank aufgebaut und sämtliche Prüfungsaufgaben darin integriert – natürlich einschließlich aller ihrer jeweiligen Einsatzdaten. Endlich war Schluss mit der stundenlangen Sucherei »zu Fuß«. Meine Datenbank brachte das Institut einen Riesenschritt nach vorn.

Folglich war ich mir todsicher, dass mir mein Chef Walter P. beim nächsten Gehaltsgespräch gute Nachrichten eröffnen würde. Doch weit gefehlt: Bei diesen jährlichen Gesprächen ging es von vornherein nur um eine Gehaltserhöhung von »sensationellen« 50 DM (rund 26 Euro) im Monat. Aber selbst diesen Brotsamen bekam ich nicht ab, weil mein Chef schlichtweg vergessen hatte, welche hilfreiche Leistung ich mit der Realisierung dieser wichtigen Datenbank abgeliefert hatte. Ich fühlte mich ungerecht behandelt und war vor Enttäuschung den Tränen nahe. Und ich ärgerte mich maßlos.

Aber zugleich fasste ich einen Entschluss: Als mich mein Chef im darauffolgenden Jahr wieder zu dem obligatorischen Gehaltsgespräch in sein Büro bat, gab ich ihm einen Korb: »Nein, ich komme nicht. Es tut mir leid. Ich bin nicht bereit, mit Ihnen über 50 DM Gehaltserhöhung pro Monat zu reden.« Damit habe ich eine klare Grenze gesetzt, dadurch meinem Chef eine wertvolle Erfahrung bereitet und für mich Ärger vermieden.

*Ach ja, das liebe Geld. Für wie viele Menschen ist dieses Thema immer wieder ein willkommener Anlass, sich zu ärgern?*

Manche Menschen rasten bereits bei viel kleineren Geldbeträgen aus. Davon machen auch Berühmtheiten keine Ausnahme. Ludwig van Beethoven etwa war bekanntermaßen gelinde gesagt hin und wieder ein schwieriger, aufbrausender Feuerkopf. Im Alter von etwa 25 Jahren komponierte er ein rasantes Rondo fürs Klavier, vor dem jeder Pianospielder Respekt und Muffensausen hat. Stellt dieses »Alla Ingharese quasi un Capriccio« an die spieltechnischen Fähigkeiten doch ziemlich hohe Anforderungen. Nicht ohne Grund reiht man dieses Rondo in die so genannten »Virtuosentücke« ein.

Was dieses brillante Sieben-Minuten-und-21-Sekunden-Feuerwerk mit Geld zu tun hat? Nun, der Privatsekretär von Beethoven gab diesem Stück (vermutlich ohne das Wissen des Komponisten) einen deutschen Untertitel, unter dem es heute weltbekannt ist: »Die Wut über den verlorenen Groschen«. Wobei dieses klaviermusikalische Kleinod zum Glück ziemlich wenig von dem überbringt, für das ich und die meisten Hörer den Negativbegriff »Wut« bemühen würden. Vielmehr ist seine musikalische Grundstimmung durch eine mitreißende, perlende Heiterkeit geprägt; beim Zuhören hat man unwillkürlich eine fröhlich auf dem Boden herumspringende Münze vor Augen. Sollte Ihnen also auch mal ein Euro aus dem Portemonnaie fallen – Sie wissen ja jetzt, was Sie zu tun haben: Bloß nicht wütend werden. Seien Sie lieber dankbar für die Gelegenheit, Ihrem Rücken etwas gymnastisch Gutes zu tun.

Als ehemaliger Bankkaufmann hatte ich früher jeden Tag mit Situationen zu tun, in denen weit höhere finanzielle Verluste als nur ein Groschen oder ein Euro im Raum standen.



Bei Wertpapiergeschäften etwa können Sie an diesen einen Euro getrost noch einige Nullen dranhängen. Kaufen oder verkaufen Sie gelegentlich selbst Wertpapiere? Dann kennen Sie bestimmt die Möglichkeit, Wertpapier-Aufträge zu limitieren.

Den Nicht-Aktionären erkläre ich es kurz: Sie wollen beispielsweise eine Siemens-Aktie kaufen, dafür aber nicht mehr als einen Preis von 85 Euro bezahlen. Dann limitieren Sie diesen Auftrag entsprechend – sollte das Wertpapier teurer werden, wird der Auftrag nicht ausgeführt. Erst wenn der Kurs maximal bei dem von Ihnen gewählten Limit ist, wird gekauft.

### *Warum probieren Sie für sich nicht auch einmal eine Art Ärger-Limitierung aus?*

Ärger limitieren – wie kann das gehen?

Gehen Sie folgendermaßen vor:

Überdenken Sie kurz, wie wichtig Ihnen die Sache, über die Sie sich gerade ärgern, ist. Je unwichtiger Sie sie einstufen, desto weniger Zeit opfern Sie, um sich zu ärgern.

Angenommen Sie ermitteln eine angemessene Ärger-Zeit von fünf Minuten. Nun gut, innerhalb dieser Spanne darf und sollte der Ärger bei Ihnen voll und ganz das Regiment übernehmen: Sie schimpfen wie ein Droschkenkutscher, Sie fluchen, Sie stampfen auf den Boden, Sie schreien, Sie treten den Papierkorb um – was immer Sie brauchen, um sich Luft zu machen. Lassen Sie alles raus. Kommen Sie von mir aus voll ins Schwitzen, so dass Sie anschließend vor Erschöpfung schnaufen.

Nutzen Sie doch die Timerfunktion Ihres Smartphones, damit Sie durch sein Klingeln mitbekommen, wann diese fünf Minuten Tobsuchtszeit verstrichen sind. Dann muss »König Ärger« abdanken – denn nun ist es für Sie an der Zeit, ruhig

und voller Energie an die Lösung dessen zu gehen, was bei Ihnen ursprünglich in Ihrem »Oberstübchen« den Schalter auf Ärger gestellt hat.

Es ist allemal sinnvoller, körperliche und geistige Energie in die Lösung eines Problems zu stecken, statt in den Ärger darüber. Das habe ich als Unternehmer häufig selbst festgestellt: Jahrelang betreute ich mit meiner Agentur einen Kunden, der finanziell sehr bedeutend für meine Firma war. Es ging darum, klassische Konzerte für das europäische Parlament zu organisieren. Jahr für Jahr haben wir dieses Mammutunternehmen vorbildlich gestemmt – und auch beim letzten Mal schien alles einen mustergültigen Lauf zu nehmen: Die renommierte Geigerin Julia Fischer war gebucht, unsere Vorbereitung lehrbuchreif, und die Honorarauszahlung an mich war so bombensicher wie der Torero in der Carmen-Aufführung. Dachte ich jedenfalls.

Denn urplötzlich überraschte mich die Künstlerin mit der Nachricht, dass sie schwanger sei, sich gesundheitlich unwohl fühle und den Auftritt aus Vorsichtsgründen absagen müsse. Das kommt in den besten Familien vor, und nichts Böses ahnend, schlug ich meinem Kunden vor, nach einem Ersatz zu suchen. Doch von Ersatz wollte der nichts wissen. Er entschied sich für einen radikalen Schnitt – und ließ die Veranstaltung Knall auf Fall platzen.

Peng! Geplatzt wie eine Seifenblase war damit auch mein Traum vom sicher geglaubten Geldsegen. Einfach futsch. Ich denke, niemand in meiner Umgebung wäre böse oder überrascht gewesen, wenn ich mich über diesen massiven Schlag ins Konto tagelang massiv geärgert hätte. Und in der Tat spürte ich anfangs, wie Ärger und Verzweiflung in mir aufstiegen.

»Stopp«, rief ich mehr selbst zu. »Diese negativen Gefühle rauben dir deine gesamte Lösungsenergie. Gib dir selber noch zehn Minuten, in denen du dich so richtig ärgerst. Danach suchst du gefälligst nach einer Lösung.«

Genauso habe ich es gemacht: Zehn Minuten gab ich mich meinem Ärger voll und ganz hin. Danach ging ich geistig wieder in den Lösungsmodus und körperlich in mein Büro. Ich betrachtete unsere finanzielle Lage und überdachte, welche wirtschaftliche Auswirkung dieser geplatzte Auftrag für mein Unternehmen hatte. Dann trat ich an das Memoboard, das in meinem Büro angebracht ist. Dort zeichnete ich einen grünen, senkrechten Strich. Er war so lang, dass jeder Zentimeter 1.000 Euro entgangenem Gewinn entsprach. Jeden einzelnen Zentimeter dieses langen Strichs markierte ich durch kurze, waagerechte Striche, die die Senkrechte kreuzten – wie die Sprossen einer Hühnerleiter mit nur einem Mittelholm. Das Ganze erinnerte an einen hochkant angelegten Zollstock ohne Millimetraufdruck.

Am nächsten Tag holte ich meine Mitarbeiter an diese Tafel und besprach mit ihnen die Situation, ohne etwas zu beschönigen. Aber ich sagte ihnen, dass ich diesen entgangenen Gewinn durch neu zu akquirierende Aufträge ausgleichen wollte – und das nur mit ihrer Hilfe schaffen könne. Offen und ehrlich räumte ich ein, dass dieses Unterfangen schwierig sein würde. Allerdings auch nicht unmöglich. Für jeden 1.000-Euro-Gewinn, den wir durch neu hereingeholte Aufträge generierten, versprach ich jedem Mitarbeiter 50 Euro Provision, unabhängig davon, wer für den Erfolg verantwortlich war. (Machen Sie sich keine Sorgen – wir sind zu dritt, da ist also für unser Unternehmen selbst noch einiges übriggeblieben.)

Mit großem Ehrgeiz machten wir uns daran, neue Aufträge hereinzuholen. Um uns auch visuell zu motivieren, begann ich, neben der grünen »Hühnerleiter« eine zweite zu zeichnen, diesmal peu à peu von unten nach oben. Und zwar genau wie bei dem grünen Exemplar einen Zentimeter für jeden Tausender und nach jedem Zentimeter einen Querstrich. Diese kleinen Sprossen wuchsen also langsam in die Höhe und zeigten uns, dass unsere neuen Gewinne kontinuierlich kletterten.

Sie können sich nicht vorstellen, welche sensationelle Aktivität durch diese Vorgehensweise ausgelöst wurde. Jede und jeder im Team machte sich Gedanken, wo noch Zusatzgeschäft generiert werden könnte, welcher potenzielle Kunde für eine Aktivierung infrage käme und an welcher Stelle sich weitere Aktivitäten lohnen könnten. Jeder von uns warf regelmäßig einen gespannten Blick auf den wachsenden roten Strich – und dessen Wachsen löste einen zusätzlichen Motivationsschub aus. Und tatsächlich: Am Ende haben wir das Ziel erreicht und natürlich kräftig gefeiert. Ich selbst habe den anfänglichen Ärger an der kurzen Leine gehalten und nicht ins Uferlose wuchern lassen. So konnten uns auch keine negativen Gefühle lähmen; vielmehr hat die positive Lösungsenergie zusätzliche Gestaltungskraft bei jedem von uns entfacht.

Was erbost Sie? Was bringt Sie so richtig auf die Palme? Worüber werden Sie wütend, grimmig? Wann packt Sie der heilige Zorn? Egal, was es ist, Menschen, Situationen oder Ereignisse: Es findet sich immer ein mentales Konzept, mit dem Sie Ihren Ärger vermeiden können. Oder wodurch er sich zumindest erheblich reduzieren lässt.

Brauchen Sie einen Beweis für meine Behauptung? Gut, dann vergegenwärtigen Sie sich doch jetzt einmal schnell etwas, über das Sie sich aktuell ärgern. Haben Sie es? Malen Sie sich jetzt bitte in Gedanken aus, wie Sie in einem Jahr darüber denken werden.

Ja, ich weiß, dass dieser Ärger Sie im Moment extrem belastet und eine Lösung schwer vorstellbar ist. Aber wird es nicht in aller Regel so sein, dass Sie in zwölf Monaten ganz anders darüber denken und fühlen werden?

Meist lachen Sie in einem Jahr über das, was Sie heute noch ärgert. Und wenn Sie in einem Jahr darüber lachen können, was hindert Sie daran, es schon heute zu tun?

Lachen Sie darüber, genießen es und kommen Sie zum selben Schluss wie Mark Twain, der geistige Vater von Tom

Sawyer und Huckleberry Finn, der mal frank und frei bekannte: »Ich sah mich mein Leben lang mit zahlreichen Katastrophen konfrontiert. Die meisten davon sind allerdings nie eingetreten.«

Wenn Sie das nicht gleich auf Anhieb schaffen, hilft Ihnen vielleicht die folgende Vorstellung: Sie befinden sich in einem Motorboot und fahren damit auf einen großen See hinaus. Sie selbst sitzen hinten am Außenborder; vor Ihnen auf den Planken liegt ein großer Leinensack. Darin steckt Ihr ganzer Ärger. In der Mitte des Sees angekommen, stoppen Sie das Boot, ergreifen den Sack und kippen den Inhalt (den Ärger) in den See. Gut gemacht. Nun werfen Sie den Motor wieder an und entfernen sich vom Ort des Geschehens. Und während Sie abdampfen, schauen Sie nach hinten: Sie sehen, wie der Ärger langsam absäuft. Fühlen Sie sich jetzt besser?

Übrigens, das können Sie auch mit jenen Säcken machen, die Kopf, Arme und Beine haben – mit Nervensägen also, die Ihnen fürchterlich auf den Wecker gehen. Es gibt natürlich Schimpfe, wenn Sie diese mörderische Vorstellung in die Realität umsetzen. Aber solange Sie es bei einem reinen Fantasieprodukt belassen, kann Ihnen keiner was ans Zeug flicken. Die Gedanken sind schließlich frei. Aber allein die Vorstellung reicht schon, um bei Ihnen ein angenehmes Gefühl auszulösen.

*Jetzt komme ich zu einer meiner Lieblingsmethoden, wenn es darum geht, den Ärger kleinzukriegen ...*

Ich finde diese Methode deshalb so klasse, weil Sie damit jeden noch so großen Ärger kleinkinderleicht machen können. Nein, das ist kein Druckfehler. Ich meinte wirklich »kleinkinderleicht«.

Wenn Sie also ein kleines Kind haben oder zumindest ab und zu mal mit einem zu tun, dann warten Sie, bis der Ärger Sie wieder so richtig im Griff hat. Gelegenheiten, um in den Ärger-Modus zu verfallen, kennen wir ja genug: Vielleicht sind Sie bei einer wichtigen unternehmerischen Frage nicht um Rat gefragt worden. Unter Umständen hat man Sie übergangen, als die Gestaltung eines neuen Vordrucks besprochen worden ist. Die Regelung der Reisekostenerstattung wurde auch über Ihren Kopf hinweg entschieden. Dabei sind doch genau Sie der Experte dafür. Das tut weh. Grund genug also, um Ihre seelischen Einfallstore für die Heere aus Wut und Verbitterung zu öffnen, um verletzt zu sein und um sich ordentlich zu ärgern.

So, Tusch! Jetzt kommt der Trick: Gehen Sie zu Ihrem kleinen Kind (oder leihen Sie sich kurzfristig eins aus), und erzählen Sie ihm, welch schlimme Sache Sie gerade verletzt hat. Wenn dieses Kind partout nicht verstehen will, was denn eigentlich so wichtig oder katastrophal an dieser Sache ist, dann wiederholen Sie Ihre Schilderung. Notfalls legen Sie Ihren Frust und vor allem die Gründe dafür ein drittes Mal dar. Wenn das Kind nach dreimaligem Erzählen immer noch nicht verstanden hat, was so wichtig an der Sache ist, überlegen Sie, ob nicht das Kind recht hat.

Das relativiert einiges. Vielleicht fragen Sie sich danach, wie Sie jemals anderer Meinung sein konnten als dieses kleine Genie. Und spätestens jetzt ist dieser Ärger da gelandet, wo er hingehört: tief unten auf dem Grund des Banalitäten-Sees.

Bei Licht betrachtet ärgern wir uns oft sogar über Dinge, die wir überhaupt nicht beeinflussen können. Schauen Sie sich um – Ihr Leben ist voll davon.

Das Wetter zum Beispiel. Kann es einen unsinnigeren Anlass geben, sich zu ärgern oder mit Leichenbittermiene still vor sich hin zu leiden? Ich wundere mich oft, wie viele



Menschen gerade dem Wetter hohe Aufmerksamkeit schenken. Oder besser gesagt der Tatsache, dass sich das Geschehen am Himmel nicht so gestaltet, wie sie es gerne hätten.

Jede, aber auch wirklich jede Nachrichtensendung im Radio oder Fernsehen endet mit dem Wetterbericht. Dieses »Und nun noch ein kurzer Blick aufs Wetter ...« ist zu einem regelrechten Ritual ausgeartet. Warum auch immer; in unseren Breiten und bei unserem Zivilisationsgrad sind die meisten Menschen doch gar nicht mehr so unmittelbar vom meteorologischen Treiben abhängig. Es sei denn, Sie verdienen Ihr Geld als Landwirt, sind Flugzeugpilot oder Pollenallergiker oder möchten als Astronom eine möglichst freie Sicht auf den nächtlichen Sternenhimmel haben. Aber was juckt es den Platzanweiser im Theater, ob es draußen stürmt, schneit, regnet oder die Sonne scheint?

Einverstanden – den einen oder anderen solcher seelischen Juckreize, den das Wetter auslösen kann, kann ich durchaus verstehen. Wenn Sie zum Beispiel an Ihrem Geburtstag im Garten grillen möchten. Da haben Sie sich so auf diese Bruzzel-Zeremonie gefreut. Und ausgerechnet eine halbe Stunde, bevor es losgehen soll, ziehen diese dicken, hässlichen grauen Wolken am Himmel auf und lassen das verhasste Nass auf Sie herab. Ich kann nachvollziehen, dass Ihnen das Grillen bei Sonnenschein mit Ihren Gästen mehr Spaß macht, als allein unterm Sonnenschirm, den Sie als Regenschutz aufgebaut haben, damit sich das Grillgut nicht im Wasser verselbstständigt.

»Damit ich auf diese Art Kalamitäten vorbereitet bin, schaue ich mir vor solchen Aktivitäten lieber den Wetterbericht an«, könnten Sie mir jetzt entgegenhalten. Sie werden lachen: Dieser Gedanke ist mir auch schon gekommen, als Ausnahme von der Regel, die ich mir zur Gepflogenheit gemacht habe. Nämlich, dem Wetterbericht so viel Bedeutung beizumessen wie der Frage, ob beim Chinesen um die Ecke gerade eine Frühlingsrolle platzt.



Besagte Ausnahme wagte ich während meines vergangenen Sommerurlaubs am Comer See. Ich bin bewusst davon abgewichen, Wettervorhersagen zu ignorieren, weil ich mir des Öfteren ein Boot ausleihen wollte. Diese Wasserpartien wollte ich tunlichst bei bestem Kaiserwetter unternehmen. Also habe ich mich entgegen meiner Gewohnheit auf die Welt der Märchen, Mythen und Sagen eingelassen – der Wettervorher-Sagen, um genau zu sein.

Und was hat mir diese Meteorological Mystery Tour gebracht? Die Wetterprognose im Internet wollte mir die Regentropfen, die gerade krachend gegen das Fenster meiner Urlaubsunterkunft prasselten, doch allen Ernstes als strahlenden Sonnenschein verkaufen. Und schon nagte an mir der Frust: »Was müssen das für Lauchstangen sein, die noch nicht mal in der Lage sind, die aktuelle Wetterlage richtig zu beschreiben?« Die Vorhersagen selbst lagen nicht minder daneben.

Was habe ich daraus gelernt? Dass sich das Wetter offensichtlich nicht voraussagen lässt. Seit dieser Pleite habe ich keine Wettervorhersage mehr gelesen oder im Fernsehen angeguckt. Stattdessen schaue ich morgens einfach aus dem Fenster und schätze das Wetter ein. Und was soll ich sagen, die Trefferquote ist höher als beim Schauen des Wetterberichtes.

Allerdings höre ich mir hin und wieder einen Wetterbericht an, jedoch nur als alte Aufnahme, eingespielt von der legendären Jazz-Fusion-Formation *Weather Report*. Deren größter Hit, »Birdland«, ist Ihnen unter Garantie auch schon mal unter die Ohren gekommen – vielleicht sogar in der bekannteren Coverversion des populären Vokalistenvierers *Manhattan Transfer*. Spätestens, wenn zu Beginn der markante Basslauf einsetzt, erkennt jeder das Stück.

Warum eine Weltklasse-Band wie *Weather Report* allerdings darauf gekommen ist, sich ausgerechnet nach so einer profanen Ärger-Quelle wie einem Wetterbericht zu benen-



nen, war mir ziemlich lange Zeit ein Rätsel. Bis ich auf die Erklärung von Joe Zawinul gestoßen bin, eines der Gründungsmitglieder von *Weather Report*. Und dieser Einschätzung kann ich nur zustimmen: »Warum hast du deine Gruppe damals *Weather Report* getauft? – Wir wollten Musik spielen, die man täglich hört – wie den Wetterbericht – und die sich ständig ändert – wie das Wetter.«<sup>8</sup>

Also hören Sie sofort damit auf, sich über Dinge zu ärgern, die Sie nicht beeinflussen können.

### *Vom Umgang mit Neidern*

In den vorangegangenen Kapiteln habe ich Sie ermuntert, eingetretene Pfade zu verlassen, Routine zu überwinden, Ihr Potenzial zu entfalten, Ihren eigenen Weg zu gehen und sich dabei über Erwartungen hinwegzusetzen. Das ist doch etwas Schönes, meinen Sie. Ist es auch. Aber nicht unbedingt für die ganzen Ärger-Fritzen um Sie herum, die es nicht ertragen können, dass jemand wie Sie aus der Schafherde der vorgestanzten Lebensentwürfe ausbricht.

Also werden diese Trolle voller Bosheit so einiges gegen Sie in Stellung bringen, von dem Sie annehmen, dass es bei Ihnen eines auslöst: Ärger. Inzwischen wissen Sie ja, dass Sie selbst es in der Hand haben, ob sich solche Störfeuer bei Ihnen zu einem emotionalen Flächenbrand ausweiten. Oder ob diese Angriffe nach dem ersten wütenden Funkensprühen einfach verglommen sind wie eine alte Wunderkerze am Christbaum.

Entscheiden Sie sich für die Wunderkerzen-Option; alles andere wird Sie höchstwahrscheinlich daran hindern, Ihre Ziele zu erreichen. Auf diesem Weg zum Ziel sollten Sie sich von nichts und niemandem von Ihren Aktivitäten abhalten lassen. Auch nicht von Ihrem Ärger.

Das, was Ihren Ärger auslösen soll, sollten Sie als Störgeräusch einordnen. Auch in der Musik gibt es Störgeräusche. Die stören die Harmonie und heißen Dissonanzen. Wenn Sie als Musiker die Harmonie retten wollen, haben Sie nur eine Möglichkeit: eine Dissonanz nach der anderen zu entfernen. Machen Sie es mit Ihren Störgeräuschen genauso – entfernen Sie die.

In den vorhergegangenen Kapiteln bin ich schon mehrmals auf den »Herdentier«-Charakter beim Gros Ihrer Mitmenschen eingegangen; auf deren fatalen Fehlglauben, dass das Denken und Verhalten der Mehrheit automatisch unfehlbar ist. Deshalb wird man Menschen wie Sie immer mit Misstrauen beäugen: ausscheren? Eine eigene Meinung? Querdenken? Höchst verdächtig!

Deshalb müssen Sie schon aus rein statistischen Gründen damit rechnen, dass Ihnen die angepasste Mehrheit Steine des Anstoßes in den Weg legt – in der diabolischen Erwartung, dass Sie sich darüber ärgern. Otto Normallebenswegschleicher kann es einfach nicht ertragen, dass Sie mehr Mut, Selbstvertrauen, Individualität und Veränderungswillen entwickeln als er. Ihr Verhalten scharrt wie der schmerzende Finger in seiner eigenen seelischen Wunde, die daher rührt, dass der Normalo nicht dieselbe Kraft aufbringt wie Sie. Dass er nicht aus seiner eigenen Schockstarre ausbrechen kann. Dass er in seinem gewöhnlichen Leben steckenbleibt wie ein typischer Massenmensch. Was gefährlich sein kann, wie der Philosoph Jerome Anders warnt: »Normal ist, was der Masse entspricht, doch wer weiß schon, ob die Masse normal ist?«

Wissen Sie, was ich glaube? Dass es der wahren menschlichen Natur entspricht, außergewöhnlich zu sein. Dass Unnormalität und Vielfalt der Normalfall sein sollten und nicht umgekehrt. Weil die meisten Menschen jedoch gegen diese eigentliche Natur leben, fühlen sie sich als Versager vorgeführt, sobald jemand wie Sie ankommt, der als mutiger Ge-

stalter auffällt und bewundert wird. Das schafft Neid. Und die Neider entwickeln – leider auf dem völlig falschen Terrain – eine geradezu überragende Erfinderkraft: Hunderte von Möglichkeiten lassen sie sich einfallen, um Sie auf Ihrem Erfolgsweg zu behindern.

Wie Sie darauf reagieren sollten, wollen Sie wissen? Das kommt darauf an, welcher Natur die Attacken sind, die gegen Sie geritten werden. Solange es bei verbaler Reiterei bleibt, sollten Sie diese Krawall-Kavallerie einfach an sich vorbeiziehen lassen. Einfach ignorieren.

Mir hilft dabei immer dieses kleine, wenn auch etwas unappetitliche Bild. Ich betrachte unangemessene verbale Attacken als Furz, den ich einfach durch ein geöffnetes Fenster an mir vorbeiziehen lasse. So what!

Also, lassen Sie sich von den Stänkereien Ihrer Mitmenschen nicht beeindrucken. Lassen Sie sich niemals abbringen von der Gewissheit, dass Sie großartig sind, richtig, echt und unverwechselbar.

Leben Sie Ihren Beat!

Hier geht es zum Musikbeispiel:

<http://www.martinklapheck.de/lebedeinenbeat-kapitel5>



Martin Klapheck

# LEBE DEINEN BEAT

Anstiftung zur kreativen Verrücktheit

[www.lebedeinenbeat.de](http://www.lebedeinenbeat.de)