

SORGENBOY



REFRAMING für  
Anfänger\*innen

# SO GESEHEN

**66 einhalb ABERWITZIGE THESEN**  
FÜR EINE BESSERE SCHLECHTERE WELT

LAPPAN

Mit Illustrationen von  
**META BENE**

**PRESSEINFORMATIONEN**

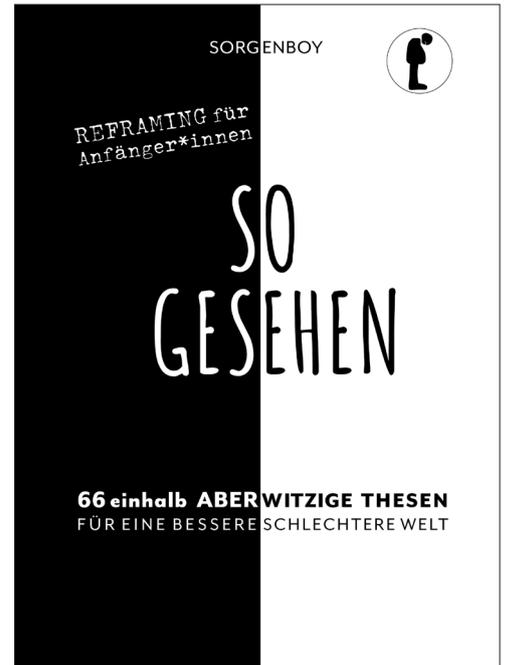
SORGENBOY  
SO  
GESEHEN

**66 einhalb ABERWITZIGE THESEN**  
FÜR EINE BESSERE SCHLECHTERE WELT

**Perspektivwechsel für Newbies und Fortgeschrittene! Der Hamburger Humorist Sorgenboy hilft – mit Zeichner meta bene an seiner Seite – die polarisierte Welt zu einen, mit 66 hochkomischen Thesen, die allerlei pikante Sachverhalte (Pinkeln in der Dusche!, „Die Jugend von heute!“, mit Nazis sprechen?) aus je zwei Sichtweisen debattiert!**

Wie kann man vom eigenen Standpunkt abrücken und die Welt mal mit etwas anderen Augen sehen? Dieses Buch hilft beim Perspektivwechsel, denn es betrachtet Vorurteile und viele alltägliche Dinge von zwei Seiten. Mal lustig, mal skurril, mal nachdenklich. Ein typisches Sorgenboy-Plädoyer gegen das Schwarz-Weiß-Denken. Mit wunderbaren Illustrationen von meta bene. Natürlich in schwarz/weiß. Aber was haben Liegeradfahrer damit zu tun? Die Antwort finden Sie in diesem Buch! Eigentlich sind es sogar zwei Bücher – für den Preis von einem. Auch nicht schlecht.

Der Sorgenboy begann 2007 als Street-Art-Projekt in Hamburg und baut seit 2010 in den sozialen Medien seine große Fangemeinde aus. „So gesehen“ ist sein zweites Buch. Robin Thiesmeyer zeichnet seit 2013 als meta bene. 2016 erschien sein erstes Buch. Daneben wurde er unter anderem bei „Zeit online“ und in „DIE ZEIT“ veröffentlicht.



**SO GESEHEN**  
von **Sorgenboy & meta bene**  
ISBN 978-3-8303-3663-1  
Hardcover, 144 Seiten  
EUR 16



**AUSSERDEM VON SORGENBOY BEI LAPPAN ERSCHIENEN:**

**WIRD SCHON.**

114 Seiten, HC, EUR 13, mit Zeichnungen von **Till Mette, ET 2022**

Jede\*r hat Sorgen. Ganz einfach, weil man sich über so ziemlich alles Sorgen machen kann. Über die Gesundheit, die Ehe, die Kinder, die Wohnung, die Farbe am Fensterrahmen, das Auto, den Fahrradreifen, die Miete, das Haustier oder die blöde Schublade vom Schlafzimmerschrank. Sorgen stehen plötzlich wie ungebetener Besuch bei einem im Wohnzimmer.

Dieses Buch hilft Ihnen, einen anderen Blick auf die eigenen Sorgen zu bekommen. Es ist eine kleine Ablenkung, die ganz einfach funktioniert: Wer diese Sorgen liest, beschäftigt das Gehirn kurz mal nicht mit den eigenen Nöteb.



## SORGENBOY



Den Sorgenboy gibt es seit 2007. Entstanden aus eher trüben Grübelgedanken war der Sorgenboy anfänglich ein Street-Art-Projekt in Hamburg. 2010 hat er die sozialen Medien für sich entdeckt und hat sich hier mit seinen ungewöhnlichen Sorgen, skurrilen Gedanken und seiner klaren Haltung eine ziemlich große Fangemeinde aufgebaut. Mit **„Wird schon.“** erschien der Sorgenboy erstmals in Buchform. Mit **„So gesehen“** hat er gerade nachgelegt.

Wenn der Sorgenboy nicht schreibt, redet er. Gern auch auf Bühnen.

[www.sorgenboy.com](http://www.sorgenboy.com)



## META BENE

Robin Thiesmeyer zeichnet meta bene seit 2013. Die ersten Zeichnungen veröffentlichte er auf [metabene.de](http://metabene.de), später auch in den Sozialen Netzwerken. 2016 erschien das erste meta bene-Buch **„Es gibt mehr Sterne als Idioten“**. meta bene erscheint unter anderem als Kolumne bei der ZEIT.

Neben seinen meta bene-Aktivitäten veröffentlicht er Kurzgeschichten, arbeitet als Texter und ist zur Zeit Dozent an der Universität der Künste Berlin.

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



# „Ambiguitätstoleranz, aber als Snack ...“

*Der Hamburger Tausendsassa Sorgenboy im Interview über Street Art vs. besorgte Bürger, Kreisligakicker in Sachen Humor, gesellschaftliche Bremsbacken, Triggerworte und das Reizthema Liegeräder*

## **Wie kam es zu dem Projekt „Sorgenboy“ und was verbirgt sich genau alles hinter dem Namen?**

Im Grunde genommen hat meine Mutter mir den Namen gegeben – ich war immer ihr Sorgenkind. Vielleicht, weil ich mir schon früh eher viele Sorgen gemacht habe, meistens über ungelegte Eier. Konkret wurde es 2007. Da habe ich in einer Phase, in der es für mich nicht so gut lief, zusammen mit meinem Kumpel Matt den Sorgenboy erfunden und an Wände geklebt. Wir haben Hamburg mit kontextuell lustigen Sorgen versorgt. Am Geldautomaten klebte „Hoffentlich vergisst meine PIN mich nicht“, am Altenheim: „Kommt die Zahnfee auch ins Altenheim?“ und am Kino: „Wenn ich sterbe und meinen letzten Film sehe, werde ich ihn langweilig finden, weil ich alles schon kenne?“. So was.

Ein paar nette Zivilbeamte haben die Straßenkarriere schnell beendet, Matt ist ausgestiegen, ich bin dann allein in den digitalen Raum gegangen. (Und habe heimlich weiter Sachen an Wände geklebt.) Im Netz habe ich 2010 meinen ersten Beitrag geschrieben und die Figur weiterentwickelt. Zu Quatschsorgen kamen echte Sorgen und auch immer mal wieder Auseinandersetzungen mit z.B. besorgten Bürger\*innen.

An Hochschulen habe ich irgendwann auch Vorträge über Hass im Netz und über Ideenfindung in den Sozialen Medien gegeben. Ich versuche immer wieder Impulse zu setzen und zu inspirieren, sei es mit (sozialen) Ideen, mit Diskussionsbeiträgen, mit Ablenkungssorgen, oder, wenn es sein muss, auch mal mit einem Waffelrezept. Mein Anspruch ist es, jeden Tag eine Sorge zu schreiben.

Irgendwann kam der Verlag auf mich zu, wie es mit einem Buch wäre, fand ich natürlich super. Und auch, die Figur aus dem Netz zurück ins echte Leben zu holen, fand ich sehr spannend. Tja.

## **Hast du in Sachen Humor und Performance Vorbilder? Welche Humorist\*innen und Satiriker\*innen haben dich beein-**

## **flusst und wo findet man ihre Präsenz in deinen Texten und Projekten?**

Meine Humorausbildung habe ich am reichhaltig gedeckten Humorbuffet bekommen: Bugs Bunny, Gary Larson, MAD, meine Familie, Freunde und Leute, die stolpern. Ich kann auch herzlich über einen Pferdefurz lachen. Das prägt. Til Mette ist großartig, auch der feine Humor von meta bene ist super. Mit beiden durfte ich schon zusammenarbeiten, was mich ehrt.

Ich glaub, ich bin eher ein Kreisligakicker, was mein Humorlevel angeht. Aber ab und zu geht eben auch mal einer rein. Direkte Vorbilder kann ich kaum nennen, der Gratmesser für meinen Humor sind die (genervten) Reaktionen von Leuten, vor allen Dingen von denen im Netz. Da bekomme ich meistens zu hören: „Früher warst du auch mal lustiger“. Immerhin.

## **Ist „Sorgenboy“ ein politisches Projekt - wie wichtig sind politisches Engagement und Haltung für dich?**

Das ist Teil der Entwicklung. Aus Quatschsorgen sind im Laufe der Zeit und an der gesellschaftlichen Entwicklung entlang echte Sorgen gewachsen. Die waren der Motor für Engagement. Ich nutze meine Reichweite gern, um etwas zu bewegen. Haltung: superwichtig, finde ich. Noch wichtiger, wenn es um den Demokratieerhalt geht.

Gesellschaftliche Bremsbacken kann ich schwer aushalten, genau wie Homophobie, Rassismus, Sexismus, Misogynie, Transfeindlichkeit und verdieselte Wählscheibengehirne, die alles immer so machen wollen, wie früher. Weil man es da ja schließlich auch immer schon so gemacht hat. Nach dieser Logik müssten wir immer noch vor einer kalten Höhle sitzen und zwei Steine gegeneinanderschlagen.

## **Du hast auf deinem Blog eine Interview-Reihe gestartet, in der du jungen/wenig bekannten Politiker\*innen mittels 96 Fragen und Antworten eine Plattform**



**bietest, sich und ihre Arbeit vorzustellen. Was war der Gedanke hinter dem Format und wie war das Feedback darauf?**

Ich wollte einfach mal wissen, wer die Leute sind, die auf Wahlzetteln stehen. Also die, deren Namen man im Zweifel noch nie gehört hat. 96 Fragen sind es geworden, weil mir keine 100 eingefallen sind. Über das Feedback war ich erstaunt, weil echt viele mitgemacht haben und sich über die Plattform gefreut haben. Ich fand es super, weil die Politiker\*innen sich wirklich mit meinen Fragen beschäftigt haben.

Vielleicht sollte ich die Aktion, die ja schon ein bisschen her ist, mal wieder aufleben lassen – dieses Mal mit bekannten Politiker\*innen. Oder, vielleicht noch besser, deren Lobbyist\*innen.

**Dein neues Buch ist auf den ersten Blick nicht politischer Natur, aber hat durchaus ein Thema, das durch und durch politisch ist: Polarisierung der Gesellschaft. Bevor wir uns über dein Buch unterhalten, würde uns deine Ansicht zu dem Thema an sich interessieren. Hast du das Gefühl, dass die Gesellschaft gespalten ist als**

**früher und sich die Fronten verhärten? Welche Rolle spielen dabei Politik und Medien und welche nehmen wir „einfachen“ Menschen/Konsumenten ein?**

Das Schwarz/Weiß-Denken hat es ja schon immer gegeben, an Stammtischen, bei Grillabenden, in verquarzten Redaktionsräumen. Jetzt haben wir die sozialen Medien. Die (Empörungs-) Geschwindigkeit und die Flut an Informationsangeboten, zu denen man sehr schnell eine Meinung hat oder haben muss, sind allerdings dadurch ziemlich wahnsinnig.

Ich habe irgendwann mal den Reizwortbaukasten erfunden und ins Netz gestellt, mit Triggerworten. (Merkel, Schweiger, DFB, Geflüchtete, etc) Man kann das im Selbsttest gut feststellen. Einfach mal auf Insta, FB oder Twitter schreiben: „Bin gestern im SUV mitgefahren.“ oder „Die veganen Erbsenwürstchen sind echt lecker.“. Da brennt ganz schnell das Dach und die Reichweite wird explodieren. Die Bubble wird sich reflexhaft empören.

Mein Eindruck: Meinungen werden in Likes und Herzen gemessen, beides garantiert Reichweite, was viele Menschen aus Politik, Medien und



der Konsumwelt zu nutzen wissen. Themen werden gesetzt, Konsument\*innen werden gern als Klickvieh benutzt. Alles für die Reichweite. Dieses Schwarz/Weiß-Verhalten ist in erster Linie sehr laut und am Ende leider auch demokratiegefährdend.

**„So gesehen“ behauptet natürlich nicht, die großen Probleme unserer gespaltenen Welt lösen zu können (zumindest steht das nicht auf dem Backcover), aber es bietet einen ersten Lösungsansatz: Perspektivenwechsel. Du hast für 66 Themen je einen Text mit Pro- und einen mit Contra-Argumenten formuliert, natürlich stets Augenzwinkern und mit viel Humor. Hast du das Gefühl, dass dir dieses Reframing geholfen hat, Menschen anderer Meinung (und sei sie noch so verbohr) besser zu verstehen?**

Mein Ansatz: Bevor man versucht, die großen Themen zu verstehen und ordentlich zu durchdringen, muss man erstmal üben, die kleinen Dinger klarzubekommen. Klein anfangen. Bevor ich mich mit einem großen Thema wie zum Beispiel der Verkehrswende oder einer großen politischen Debatte auseinandersetze, erstmal überprüfen, wie ich es finde, in der Dusche zu pinkeln. Und dann mal rausfinden, wie flexibel das eigene Denken ist. Ambiguitätstoleranz, aber als Snack.

Es war nicht immer einfach für mich, auch mal andere Sichtweisen zuzulassen, hat aber am Ende geklappt. Hoffe ich zumindest. Was für mich schwer auszuhalten sein wird: Die Leute werden das Buch zu 50 % bescheuert finden.

**Gibt es Themen und Dinge, bei denen du dich partout nicht auf die andere Meinungsseite begeben wolltest? Bei „Konzerte mit dem Smartphone aufnehmen“ lässt du ja per Fußnote durchblicken, dass es dir schon arg schwergefallen ist, dich in die Handy-Übeltäter hineinzuversetzen ...**

Ich versuche echt, locker zu bleiben, aber bei Leuten, die in Zeitlupe immer genau in der Gehwegmitte gehen, könnte ich ausrasten.

Beim Reizthema Liegeräder denke ich: es ist sehr leicht die richtig bescheuert zu finden, aber ich glaube, die Zeit von denen wird noch kommen.

**Zum Schluss möchten wir gerne noch deine verfeinerten Reframing-Skills testen. Kannst du uns stichpunktartig die Pros und Cons für die drei Themen hier nennen?**

## - Tempolimit 130

Top für Autobahnen. Für mich als Fahrradfahrer aber ein bisschen zu hoch angesetzt. Die Umwelt wird durch ein Tempolimit kaum entlastet werden, weil irgendwelche Michaels, Stefans und Silkes die Twitter- und FB-Server mit ihren Statements zum Glühen bringen werden.

## - Arschkalter Frühling

Wir Menschen können schon mal üben, wie es ist, Blüten selbst bestäuben zu müssen, weil keine Insekten fliegen. Vielleicht entstehen da neue Jobs. „Senior executive Kirschblüten-Bestäuber“ klingt ja nicht so schlecht.

Die Winterjacken-Industrie wird sich freuen. Auch die Dominostein-Dynastien werden froh sein, weil sie ihre braunen Zuckerklötze jetzt durchgehend anbieten können.

## - Auftritte mit Verkleidung

Ich weiß gar nicht, ob das eine Verkleidung ist oder eher mein Kern. Den Menschen, die sich mit meinen Gedanken auseinandersetzen, möchte ich gern einfach nur eine möglichst neutrale Projektionsfläche bieten und kein Gesicht, über das man sagen kann: „Also nee, die Nase gefällt mir nicht.“ Oder „Die Augenbrauen sind schief.“ Da ich mich auch gern mit Menschen vom politischen Rand auseinandersetze und eine starke Meinung habe, ist das auch ein bisschen Selbstschutz.

Wenn ich allerdings auf einer Bühne bei gefühlten 90 ° Celsius unter einem Scheinwerfer ausgebacken werde und versuche, Dinge vorzulesen, merke ich: Die Idee war echt doof. Aber egal, ich zieh das jetzt durch.



## DIESES BUCH IST RICHTIG SCHLECHT.

BESONDERS LUSTIG IST dieses Buch vermutlich nicht. Viel zu lachen gibt es vermutlich auch nicht, obwohl ein paar ganz witzige Formulierungen und Metaphern drin sind. Es geht in diesem Buch um Polaritäten und um das anstrengende Thema „Schwarz-Weiß-Denken“.

Och nee.

Ach doch.

Geschrieben habe ich es, weil die eigenen Meinungen und Vorurteile manchmal so festgefahren sind – sie stecken in einer sehr engen Parklücke, aus der man nicht mehr herauskommt. Man verbeißt sich manchmal regelrecht in Sichtweisen wie so ein Terrier, der eine Wade nicht mehr loslassen kann.

Es ist kein Buch, das man mal eben so wegließt, obwohl der Sprachstil tatsächlich nicht besonders anspruchsvoll ist. (Sorry, ich wäre echt gern talentierter.)

Dieses kleine Buch ist auch ganz bestimmt kein wissenschaftlicher Beitrag zur Debattenkultur, holt einen aber trotzdem aus der Komfortzone. Uff, ja, ätzend. Das ist zuweilen ganz schön anstrengend! Kann sogar sein, dass dieses Buch Nackenschmerzen verursacht – vom Kopfschütteln.

Ich habe es geschrieben, um den Raum zwischen Schwarz und Weiß ein bisschen durchlässiger zu machen, um das eigene Denken ein bisschen pendeln zu lassen und mal zu gucken, was für Sichtweisen es neben der eigenen eben noch so gibt.

Der Graubereich ist aber nicht immer lustig.

Es ist wie Sport für die eigenen Vorurteile – inklusive Muskelkater in der Hirnrinde.

OB ES FUNKTIONIERT? KEINE AHNUNG.



## **DIESES BUCH IST RICHTIG GUT.**

DIESES BUCH MACHT sehr viel Spaß, wenn du Lust hast, Dinge mal ein kleines bisschen anders zu sehen. Eventuell verkrustete Denkweisen und Vorurteile werden mit extra ausgedachten oder fein beobachteten Beispielen aufgesprengt. Wenn die Synapsen sich bewegen, ist das richtiger Hirnrindensport. Das Beste an dieser mentalen Sportart: Man kann sie auf dem Sofa liegend ausüben. Oder im Bett. Ja sogar auf dem Klo.

Dieses Buch ist alles andere als ein Ratgeber, ermöglicht aber unter Umständen eine langfristige Lebensveränderung und das vielleicht sogar mit einem Schmunzeln.

Ich habe ein paar kurze Texte geschrieben, über die man teilweise ganz schön lange nachdenken kann. (Deshalb ist es auch sinnvoll, nicht das ganze Buch auf einmal zu konsumieren, sondern immer nur ein bis zwei Seiten zu lesen und es dann wieder wegzulegen.)

Es ist Ernst mit Spaß. Und Spaß mit Ernst. Und alles dazwischen. Reframing als Gute-Laune-Graubereich. Perspektivwechsel leicht gemacht.

Eigentlich sind es sogar zwei Bücher und das für den Preis von einem.

Auch nicht schlecht.

Eine sehr tolle Sache: Der wundervolle, kluge und lustige meta bene hat nicht nur sehr wertvolle Gedanken, sondern auch ein paar Cartoons ins Buch illustriert. Natürlich in Schwarz-Weiß. Die sind fantastisch!

**DANKE DAFÜR, LIEBER META BENE.**



## LIEGERADFAHRER SIND DIE PEINLICHSTEN TYPEN DER WELT!

KARIERTES KURZARMHEMD VON Jack Wolfskin, Dreiviertelhose, Zehenschuhe. Dazu ein blinkender Helm und immer ein physikalisches Gesetz auf den Lippen. Sie sehen aus, als würden sie sich ihre Haare selbst schneiden und wirken auf ihre Umwelt wie emotionale Schottergärten.

Sie liegen in ihren hässlichen, das Straßenbild verschandelnden Liegerädern, über ihnen wimpelt ein neonfarbenes Dreieck und sie ziehen die Blicke auf sich.

Am schlimmsten sind die Typen – sie heißen Michael, Georg („Kannst Schorschi sagen!“) oder Lutz, die mit Eigenbau-Liegerädern rumfahren. Solche Leute mit Rückspiegel am Helm.

Man kann sich mit ihnen über Formeln unterhalten, über CW-Werte, Reflektoren und Spaltmaße. Es sind unangepasste Fahrzeug-Nerds, die Quittungen sammeln, in ihrer Freizeit Radiowecker auseinanderbauen und beim Sex auf die Smartwatch gucken, um die Effektivität zu messen. Also, falls Liegeradfahrer ein Sexleben haben.

Diese Sitzschalengurus gucken im Fernsehen Modellbausendungen und schmieren sich Asche unter die Achseln, weil Deo in ihren Augen nicht effizient genug ist. Verehrt oder geliebt werden sie von niemandem. Gehasst und verachtet dafür von fast allen. Autofahrer hassen Liegeradfahrer. LKW-Fahrer, Busfahrer, Rennradfahrer, Fußgänger, alle finden sie schlimm. Selbst Tauben würden lieber zerfetzt in einem BMW-Kühlergrill verenden, als sich von einem Liegerad überfahren zu lassen. Sie würden sich sogar lieber von Rentner mit Brotkrümeln totwerfen lassen.

Liegeradfahrer sind wirklich die Schlimmsten.

### VERACHTENSWERT!

WAERE ICH AUFRICHTIG,  
BLIEBE ICH LIEGEN.



## LIEGERADFAHRER SIND DIE GROSSARTIGSTEN TYPEN DER WELT!

WIE GROSSARTIG MUSS es sein, wenn einem komplett egal ist, was andere über einen denken. Liegeradfahrer haben diesen Zen-Modus auf Dauerfeuer. Ihnen geht vollkommen am wippenden Wimpel und selbstverständlich auch am Zehenschuh vorbei, was andere von ihnen halten.

Effizienz und Effektivität sind ihnen wichtig. Ihr Lebensmotto: „Function before Fashion“, sie haben funktionales Denken schon aufgenommen, als sie mit Milchpulver gefüttert wurden.

Sie haben ihr Glück gefunden, müssen nichts und niemanden darstellen. Sie erledigen ihre Fortbewegung im Liegen. Wie gut, elegant und smart ist das denn!?

Vor allen Dingen, wenn man überlegt, was man sonst noch so im Liegen macht. Schlafen, Lesen, Serien gucken, zum Mittagsschlaf einnicken, Sex.

Liegen ist das Allerbeste – wenn man sich dann auch noch in dieser großartigen Position fortbewegt, hat man es ganz einfach geschafft. Muss man sich mal vorstellen, wie das sein muss, wenn man denken darf: „Kurz aufstehen, frühstücken, Zähne putzen, waschen, Kaffee trinken und dann leg ich mich wieder hin und fahre zur Arbeit.“

Wenn man liegend im Verkehr mitschwimmt und dabei mit sehr wenig Windwiderstand nach vorne kommt, hat man einen Zustand erreicht, auf den Buddha neidisch sein müsste. Den kennt man schließlich nur sitzend.

Von all diesen Punkten mal abgesehen sind Liegeräder auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Sie sind also auch noch maximal inklusiv. Und umweltfreundlich sind sie auch!

Liegeradfahrer leisten wertvolle Pionierarbeit für die Gesellschaft!

**BEWUNDERNSWERT.**



## TÜR AUFHALTEN: UNNÖTIGE DRUCKSITUATION!

VIELLEICHT SCHLENDERT MAN gerade verträumt durch die Gegend, die Bilder schwimmen an einem vorbei, die vielen überflüssigen Informationen streifen das Gehirn nur leicht. Man ist in Gedanken versunken, träumt von Birne-Gorgonzola-Salat oder fummelt in der Fantasie irgendwelche Kabel durch einen kleinen Schacht.

Schemenhaft sieht man eine Tür vor sich und in der Sekunde sieht man auch, dass ein vollkommen ambitionierter Mensch einem diese aufhält. Lächelnd, wartend, die Restgeduld aufbrauchend.

Man muss jetzt den eigenen Schlender-Rhythmus verlassen, muss schneller werden, um den Menschen, der freundlicher Weise diese blöde Tür aufhält, nicht zu enttäuschen und unnötig warten zu lassen. Also Vollgas.

Plötzlich ist da eine Beschleunigung, die den ganzen Tagesrhythmus zerstört. Die Schrittfolge passt nicht mehr in die Zeit, alles wackelt und ist schief. In solchen Situationen kann gern auch mal gestolpert werden. Aufgeschlagene Knie, verstauchte Knöchel oder eine Spontanwut können die Folge sein.

Diese kleine Situation kann für alle Beteiligten den Tag negativ beeinflussen. Die Gefühle kippen. „Maaaaaaaaaaaaan, ey! Jetzt beeil dich doch mal, ich habe nicht den ganzen Tag Zeit, hier irgendwelche Türen aufzuhalten!“ kollidiert mit „Uff! Was? Jetzt muss ich plötzlich schnell sein? Das wollte ich doch gar nicht!“.

Das perfekte Zeitfenster beim Türenaufhalten ist winzig klein, es schrumpft blitzartig und wird sehr schnell zu einem Wutloch, in das man reinstolpert.

**TÜREN AUFGEHALTEN BEKOMMEN IST EIN  
ECHTER TAGESVERKACKER.**

## **TÜR AUFHALTEN: NETT UND FREUNDLICH.**

IN DER SCHWEIZ wurde im Jahre 2010 eine ca. 5.000 Jahre alte Holztür ausgegraben. Irgendein\*e Schweizer\*in hat also vor vielen Tausend Jahren gedacht: „Eine Tür ist eine bessere Wand! Man kann hindurchgehen.“

Kurz nachdem die Tür erfunden wurde, müssen die guten Manieren erfunden worden sein. Wer eine gute Erziehung genossen hat, hat gelernt, dass man sich umsieht, wenn man eine Tür öffnet, um hindurchzuschreiten – damit man eventuell Hinterherkommenden die Tür aufhalten kann.

Es können ein paar lebensverändernde Sekunden sein, eine Tür, die aus Gasdruckfedergründen zuknallen will, für jemanden aufzuhalten. Aus solchen kurzen Momenten müssen schon lange Beziehungen entstanden sein. Ein Warten, ein schüchternes Lächeln, ein nettes Wort und einige Zeit später eine Hochzeit und Kinder. Oder lebenslange Freundschaften.

Das Türenaufhalten ist genau so freundlich wie „Danke“, „Bitte“ und „Guten Tag“ zu sagen. Es gehört zur Freundlichkeits-Grundausstattung dazu. Wenn es alle machen würden, wäre die Welt ein viel netterer und angenehmerer Ort.

Hält man jemandem die Tür auf, wird in der Regel gelächelt, man hat eine kleine gute Tat vollbracht. Selbst wenn der Tag sonst für die Tonne gewesen ist, weil das Auto verreckt ist, man den Job verloren hat, der Kühlschrank kaputtgegangen ist und der Wellensittich einem nie wieder auf den Finger kackt, kann man gut einschlafen, weil man denken kann: „Ach, na ja, immerhin habe ich heute jemandem die Tür aufgehalten.“ Ja, es ist ein eher kleiner Trost, aber immerhin.

Es ist gut für einen selbst, es ist gut für andere. Eine Tür ist nicht nur die bessere Wand, sondern eine Möglichkeit für ein bisschen Freundlichkeit und Menschlichkeit.

**EINE TÜR IST EIN GUTER ANFANG.**

## ES IST BEKNACKT, SICH ÜBER KLEINIGKEITEN ZU ÄRGERN.

EIN SEHR GUTER Kumpel von mir kann es nicht ertragen, wenn er einen Island-Krimi guckt und der Kommissar seine Jacke nicht zumacht. „Mann! Total unrealistisch! Es ist kalt und er hat seine Jacke offen – würde ein echter Kommissar in Island niemals machen!“ Er kann den Film dann nicht weitergucken.

Ich selbst kann mich auch gut über Kleinigkeiten aufregen. Auf der Elbe in Hamburg fahren ein paar Mississippi-Raddampfer, deren Heckrad sich nur zu Zierde dreht. Hier wird der Lifestyle aus Plastik besonders deutlich. Mit Furnierholz getäfelte Gefühle. Grauenhaft! Warum Mississippi? Weil Huckleberry Finn und Tom Sawyer aus Hamburg kommen? Ich werde schon beim Schreiben sauer.

Es gibt noch so viele Kleinigkeiten mehr, über die man sich aufregen kann. Das Salz klumpt. Die Türklinke hängt, das Fenster klemmt. Zahnputzbecher steht schief. Der Kühlschrank macht ab und zu Geräusche, die eigentlich zu leise sind, als dass man sich über sie ärgern müsste. Der Henkel der Hummeltasse hat so einen minikleinen Lackpickel an einer Stelle, die man allerdings nie berührt. Diese kleine Perfektionsunterbrechung stört nur durch pure Anwesenheit, er macht ja nicht mal was. Eine Art Phantomstören, das nur im Kopf stattfindet. Am Herdknopf ist der 200-Grad-Punkt ein bisschen abgeschubbert. Mein Briefkasten ist zu klein. Da ist ein kleiner, unauffälliger Fleck an der Wand. Hinter dem Schrank, aber egal. Ärgert mich trotzdem.

Solche Kleinigkeiten können einem echt gute Momente vermiesen.

Als ich mit meinem Island-Jacken-Kumpel diesen blöden Mississippi-Dampfer sah und meinem Ärger darüber freien Lauf gelassen habe, hat er mich angesehen und meinte: „Echt jetzt? Das regt dich auf? Ist doch vollkommen egal.“

Stimmt. Vollkommen egal. Also habe ich mich gleich noch schlechter gefühlt, weil ich mich da so lange so sehr reingesteigert habe.

## ES IST GESUND, SICH ÜBER **KLEINIGKEITEN** ZU ÄRGERN.

ICH GLAUBE JA, dass selbst die ausgeglichene Menschen irgendwann mal ein Ventil brauchen. Hinter dem Lächeln, dem Schulterzucken und dem gehauchten: „Na ja, kann man nichts machen“ lauert doch bestimmt irgendwo eine gigantische Blase voller emotionalem Gerümpel, die man nicht mehr so gut wegatmen kann, die einfach irgendwann platzt und das ganze eigene Leben mit giftigem Schmodder beschmiert.

Sich über Kleinigkeiten aufzuregen ist die günstigste Art der Spontantherapie. Es tut gut, mal ein bisschen zu meckern, man sollte nur gucken, dass es nicht dauernd passiert, sonst schmeckt das ganze Leben nach Galle.

Aber mal kurz den Rasenmäroboter anschauen ist eine sehr gute Sache. Das zu leise Surren des Kühlschranks oder den nicht ganz schließenden Tankdeckel zu verfluchen, erspart einem eine lange Sitzung beim Therapeuten.

„ARGH!“, „Menno!“ und Comicgeschimpfe gehören ins Druckausgleich-Leben.

Man muss das machen.

Sonst platzt man. Und das wäre dann ein ziemlich großes Ärgernis – vor allem für andere, die den Kadavermatsch wegräumen müssen. Worüber sie sich bestimmt ärgern würden.

**PRESSEKONTAKT**

**Claudia Jerusalem-Groenewald**

Carlsen Verlag GmbH  
Völckersstraße 14-20  
D-22765 Hamburg  
Claudia.Jerusalem-Groenewald@carlsen.de

**Fidelia Thies**

fidelia.thies@carlsen.de  
Tel: + 49 (0)40 39 804 563

**[www.carlsen.de/lappan](http://www.carlsen.de/lappan)**