

Anja Niekerken

**DIE KUNST,
KEIN ARSCHLOCH ZU SEIN**

Gelassen bleiben, wenn andere durchdrehen

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerlag.de



Originalausgabe April 2020
Knaur Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: Tom Schneid, Onkel Toms Hütte | Grafik-Design
Coverabbildung: Shutterstock/Arcady
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-426-21477-0

Inhalt

Vorwort: Doof sein und doof bleiben	9
1 Würde. Jeder Mensch ist wertvoll	15
Arschlochfaktor: Meine Würde ist mehr wert als deine	15
Arschlochfallen: Guilty pleasure und andere billigen Freuden	19
Arschlochbremsen: Gut ist, wer Gutes tut	23
Drei Tipps für ein würdevolles Miteinander	27
2 Respekt. Respekt, Digga	29
Arschlochfaktor: Respekt kann man nicht einfordern	29
Arschlochfallen: Warum haben wir Respekt?	31
Arschlochbremsen: Respekt ist keine Einbahnstraße	38
Drei Tipps für mehr Respekt	42
3 Mitgefühl. Nicht so einfach, wie man denkt	44
Arschlochfaktor: Mitleid ist der Tod des Mitgefühls	44
Arschlochfallen: Asoziales Sozialverhalten	48
Arschlochbremsen: Vom Wissen zum Fühlen	55
Drei Tipps, um kein gefühlloser Vollpfosten zu sein	58
4 Fairplay. Kein Spiel ohne Regeln	60
Arschlochfaktor: Wenn Regeln nur für andere gelten	60
Arschlochfallen: Soziales Schach mit ungeschriebenen Regeln	64
Arschlochbremsen: Denkfehler erkennen	68
Drei Tipps, um ein fairer Player zu sein	73

5	Verantwortung. Vom Wollen und Haben	75
	Arschlochfaktor: Verantwortlich sind	
	immer die anderen75
	Arschlochfallen: Wasch mich,	
	aber mach mich nicht nass82
	Arschlochbremsen: Vom Fehlervermeider	
	zum Erfolgssucher.87
	Drei Tipps,	
	um kein verantwortungsloses Arschloch zu sein . .	.90
6	Macht. Aus großer Macht erwächst	
	große Verantwortung	92
	Arschlochfaktor: Macht ohne Verantwortung92
	Arschlochfallen: Was Macht mit uns macht96
	Arschlochbremsen:	
	Die dunkle Seite der Macht erkennen	100
	Drei Tipps, um Macht über die Macht zu erlangen . .	103
7	Selbstreflexion. Ich denke, also bin ich	104
	Arschlochfaktor: Denken ist nichts für Anfänger	104
	Arschlochfallen: Wir mogeln bei der Selbstreflexion . .	108
	Arschlochbremsen: Weniger ist mehr	111
	Drei Tipps, um kein unreflektiertes Arschloch zu sein .	114
8	Moral. Das Regelwerk ohne feste Regeln	116
	Arschlochfaktor: Wenn die Kompassnadel fehlt	116
	Arschlochfallen: Von unsichtbaren Grenzen	120
	Arschlochbremsen:	
	Die einzigartige Fähigkeit zur Moral	123
	Drei Tipps, um kein unmoralisches Arschloch zu sein .	127

9	Weltoffenheit. Von bornierten Touristen und Schubladendenken	129
	Arschlochfaktor: Warum wir Schubladen lieben	129
	Arschlochfallen: Kenn ich nicht, mag ich nicht	132
	Arschlochbremsen: Die Vorteile gesunder Neugier . . .	135
	Drei Tipps, um kein borniertes Arschloch zu sein . . .	140
10	Mut. Der Unterschied zwischen Angstfreiheit und Mut	142
	Arschlochfaktor: Wenn Sozialverhalten asozial wird . .	142
	Arschlochfallen: Feigheit vor dem Feind.	145
	Arschlochbremsen: Helden in der Warteschleife	150
	Drei Tipps, um kein feiges Arschloch zu sein	153
11	Wahrheit. Im Auge des Betrachters	154
	Arschlochfaktor: Meine Wahrheit ist die einzig wahre	154
	Arschlochfallen: Ich sehe was, was du nicht siehst . . .	156
	Arschlochbremsen: Verstehen ist der Schlüssel	161
	Drei Tipps, um der Wahrheit näher zu kommen	165
12	Selbstbeherrschung. Der Herr im eigenen Haus	167
	Arschlochfaktor: Stress macht doof	167
	Arschlochfallen: Angst macht noch doofer	170
	Arschlochbremsen: Doch nicht so doof	175
	Drei Tipps, um kein unbeherrschtes Arschloch zu sein	178

13	Humor. Seid zur Heiterkeit bereit	179
	Arschlochfaktor: Auf Kosten anderer	179
	Arschlochfallen: Wenn die Humorpolizei kommt . . .	181
	Arschlochbremsen:	
	Warum Humor Gelassenheit braucht	183
	Drei Tipps, um kein humorloses Arschloch zu sein. . .	186
14	Selbst-bewusst-Sein. Von der Kunst zu sein	188
	Arschlochfaktor: Die buckelige Verwandtschaft.	188
	Arschlochfallen: Die Reiz-Reaktions-Maschine	190
	Arschlochbremsen: Fehler mit Kultur	194
	Drei Tipps für mehr Selbst-bewusst-Sein.	197
	 Nachwort: Zum Schluss kackt die Ente	 199
	 Dank	 203
	Anmerkungen	204
	Literatur	207

Vorwort:

Doof sein und doof bleiben

Als ich in die fünfte, sechste Klasse ging, gab es noch Poesiealben. Nicht diese neomodischen Freundschaftsbücher zum Ausfüllen. Die kamen zwar gerade auf, aber viele von uns hatten auch noch die altmodischen Poesiealben. Man schrieb ein schlaues Sprüchlein rein, meist war es von Mutti diktiert, klebte hübsche Aufkleber oder Glitzeroblaten dazu, und fertig. Einer meiner Lieblingssprüche war: »Sei brav wie ein Engel, dann hat man dich lieb, und denk an den Bengel, der dir dies schrieb«, und ich war echt sauer, dass ich ihn als Mädchen nicht schreiben konnte.

Heute würde ich das anders sehen. Dank Genderdebatte ist mittlerweile einiges möglich, und ich würde mich heute vermutlich für diesen Spruch entscheiden. Da das damals aber nicht ging, hielt ich mich an Sprüche wie »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es«. Dieser Spruch war kurz, und ich hatte nicht so viel Arbeit mit der doofen Schreibe-
rei, darum ging es mir vor allem. Mir war noch nicht klar, was für ein großartiger Spruch das ist. Denn Wollen und Tun sind nicht nur zwei verschiedene Paar Schuhe, sie liegen oft Lichtjahre auseinander.

Im Grunde wissen wir alle, was wir tun müssen, um kein Arschloch zu sein. Genauso wissen wir, dass Sport in Maßen gesund ist und Rauchen, Alkohol und zu viel Netflix unserer Gesundheit nicht förderlich. Und? Was tun wir mit diesem Wissen? Mehr oder weniger viel. Vom Wissen zum Tun ist es eben ein weiter Weg. Unser innerer Schweinehund steht uns im Weg und verhindert mit aller Macht, dass wir die

Laufschuhe anziehen. Ähnlich verhält es sich mit unseren eigenen kleinen und großen Arschlochentgleisungen. Die meisten Menschen wissen im Prinzip, was es braucht, um ein guter Mensch zu sein – wenn das mit der Umsetzung auch nur so einfach wäre ...

Ich würde sogar noch einen Schritt weiter gehen: Grundsätzlich will jeder Mensch gut sein. Dabei sind Wille und Tun aber wieder zwei verschiedene Paar Schuhe. Wir wollen ja auch nicht rauchen und keinen Alkohol trinken, tun es aber trotzdem. Das Maß, das wir dabei halten oder auch nicht, ist individuell extrem verschieden.

Auch wenn es naiv erscheinen mag, bin ich nicht die Einzige, die an das Gute im Menschen glaubt. Immanuel Kant hat mit seinem Gedankenspiel des redlichen Mannes beispielsweise in der Philosophie vorgelegt.¹ Darüber hinaus ist eine der Grundannahmen des NLP (Neurolinguistische Programmierung), dass jeder Mensch nach dem Guten strebt. Was nun aber »das Gute« an sich ist, ist schwer zu greifen, sowohl im privaten wie auch im öffentlichen Bereich. Trotzdem ist jedem von uns klar, was okay ist und wo der Spaß definitiv aufhört. Wer Wasser predigt und Wein säuft, ist ein Arschloch. Wer bereit ist, über Leichen zu gehen, ist ein Arschloch. Wer Menschen instrumentalisiert, ist ein Arschloch ... Das sind die Arschlöcher, die einfach zu erkennen sind. Schwieriger zu erkennen sind die, die sich im Grunde auch so verhalten, das Ganze aber mit einer guten Begründung versehen. Die, die so wirken, als hätten sie Lösungen parat. Die, die sich eine schillernde Ritterrüstung basteln, im Grunde aber nur ihre eigene Agenda verfolgen.

Wir leben in einer Zeit, in der wir das ungute Gefühl haben, dass immer mehr Arschlöcher aus ihren Löchern ge-

krochen kommen. Wie bei der Zombieapokalypse mutieren immer mehr Menschen, und irgendwann – so befürchten wir – stehen sie sich in unversöhnlichen Lagern gegenüber und hören auf, miteinander zu reden. Das Doofe daran ist, dass auch die vermeintlich Guten zu Arschlöchern mutieren, wenn es »nur« noch darum geht, recht zu haben. Plötzlich stehen sich Arschloch und Arschloch gegenüber, weil keiner mehr Verständnis für den anderen aufbringen kann. Dann ist es zu spät. Aber genau das ist es: In der Wut und im Eifer verliert der Mensch seine Intelligenz.

Es ist nicht so, dass Arschlöcher prinzipiell dumm wären. Sie schicken ihr Denkvermögen nur allzu häufig auf die falsche Fährte. Und wenn sie erst mal auf dem falschen Pfad unterwegs sind, dann ist es nicht mehr so einfach, wieder runterzukommen. Wer viel Zeit und Herzblut in eine Idee investiert hat und dafür ziemlich weit gegangen ist, dem fällt es wesentlich schwerer, eine blöde Idee aufzugeben, als jemandem, der noch nichts investiert hat. Ähnlich wie beim Glücksspiel – eine Runde noch, dann muss der Gewinn einfach kommen – sitzen wir der Täuschung auf, dass wir nur noch ein kleines bisschen mehr investieren müssten, und dann wird das gewünschte Ergebnis schon erscheinen. Das ist in manchen Fällen auch so. In anderen aber wiederum nicht. Die Kunst ist, das eine vom anderen zu unterscheiden. Oft ist das die Fähigkeit, die einen guten Menschen von einem Arschloch unterscheidet.

Bei Vorträgen und Seminaren wird mir oft die Frage gestellt: »Merkt der das denn nicht?« Oder es heißt: »Das muss man doch merken!« Gemeint ist, dass sich jemand in einem

bestimmten Kontext wie ein Arschloch verhält. Meine Antwort fällt fast immer gleich aus. Sie lautet »Nein«. Das erstaunt die Fragesteller oft, und eine Diskussion entspinnt sich, in der es darum geht, dass es doch genügend Faktoren gibt, an denen jeder eindeutig erkennen kann, dass es sich glasklar um Arschlochverhalten handelt. Eine Diskussion, die ich in der Regel in eine andere Richtung führe. In Richtung der Frage: »Will dieser Mensch ein Arschloch sein? Will er ein schlechter Mensch sein? Findet er es gut, dass andere ihn für ein minderbemitteltes Individuum halten?«

Anfangs halten die Fragesteller noch an ihrer These fest, bis sie feststellen, dass kaum ein geistig gesunder Mensch (das ist die ernsthafte Voraussetzung) ein Arschloch sein will. Schließlich gibt es fast immer gute Gründe, warum Menschen sich wie Arschlöcher verhalten. Der Chef, der seine Mitarbeiter entlässt, tut das nicht, weil er ein Arschloch sein will. Er tut es aus für ihn – und für ein paar andere auch – nachvollziehbaren Gründen. Er konnte in dieser Situation, zumindest aus seiner Sicht, nicht anders.

Wir haben alle ein positives Selbstbildideal: So wollen wir sein. Und das beinhaltet eben nicht, dass wir gemeine, selbstsüchtige, egoistische Monster sind. Im Gegenteil. Wir verhalten uns aber oft nicht so, obwohl wir es besser wüssten. Vom Wissen zum Tun ist es eben ein ziemlich großer Schritt.

Natürlich gehört auch die Einsicht dazu, dass kein Mensch besser ist als der andere. Auch wenn ich selbst oft das sichere Gefühl habe, ich bin besser als xy, so weiß ich doch, dass das nicht stimmt. Ein Widerspruch, der immer wieder auftaucht und mich, und alle anderen auch, ein Leben lang begleiten wird. Manchmal gewinnt mein Strahle-Ich die Oberhand, und ich bin ein wirklich guter Mensch. Dann schaffe ich es,

mein krakeelendes Ego ruhigzustellen, mich und meine gesammelten Ansichten zurückzustellen und auf mein Gegenüber einzugehen. Das ist oft irre anstrengend, aber daraus entstehen die tollsten Momente. Und manchmal krakeelt mein Ego ungefiltert nach draußen und benimmt sich wie ein kleines verwöhntes Gör, um das sich die Welt gefälligst zu drehen hat. Die meiste Zeit aber bewege ich mich irgendwo dazwischen. Dann bin ich die Schweiz: neutral.

Auch wenn ich mich immer wieder für einen Engel halte (da ist das Ego doch auch schon wieder mit am Start), wenn mein Strahle-Ich die Oberhand hat, so bin ich doch viel stolzer auf mich selbst, wenn ich aus einer Arschlochsituation etwas gelernt habe. Dabei muss es gar nicht immer das ganz große Rad sein, was ich drehe. Eine kleine Erkenntnis im Sinne von »Ach, guck mal, das tat jetzt nicht Not« reicht oft schon aus. Inzwischen kann ich mich sogar immer öfter darüber freuen. Früher war mir das unangenehm, und ich habe gehofft, dass bloß niemand mitbekommen hat, wie arschlochmäßig ich mich gerade verhalten habe. Keine Angst, ich komme jetzt nicht mit dem »Jedes Scheitern ist eine Lernchance«-Nervkram. Denn, mal unter uns, jedes Scheitern ist zunächst einmal eines: Scheiße! Braucht kein Mensch! Ich auch nicht. Passiert aber immer wieder. Jetzt wird ein Schuh draus. Weil das Leben eben ein Ponyhof mit jeder Menge Mistviecher ist, ist die Idee mit dem Lernen doch nicht so doof. Und kein Arschloch zu sein kann man lernen. Doof sein und doof bleiben – das ist der Unterschied.

1

Würde *Jeder Mensch ist wertvoll*

Arschlochfaktor:

Meine Würde ist mehr wert als deine

Jeder Mensch hat eine Würde. Das ist ein Moralprinzip, das von der Gleichheit aller Menschen ausgeht. Dabei spielen Geschlecht, Herkunft, sexuelle Orientierung, Alter und Leistung keine Rolle. Die Vereinten Nationen haben sich dies in ihrem ersten Artikel auf die Fahne geschrieben, das scheint aber nicht jedem in seiner ganzen Tragweite bewusst zu sein.

Kurz nach Donald Trumps Amtsantritt konnte die ganze Welt genau diesen Mangel an Tragweite erneut beobachten, als sich der Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika bei einer öffentlichen Rede über einen behinderten Journalisten lustig machte. Ein Bild, das sich in das kollektive Gedächtnis aller US-Amerikaner und aller, die es gesehen haben, eingebrannt haben dürfte. Der Fremdschäm-Moment war so groß, dass Meryl Streep in ihrer Rede bei der Golden-Globe-Verleihung 2017 sagte, dieser Vorfall habe ihr das Herz gebrochen.

Genau an diese Geschichte musste ich denken, als ich vor Kurzem mit einer Kollegin ein Podcast-Interview führte. Wir kamen auf das Thema »Würde«, und meine Kollegin sagte ganz beiläufig, dass nur jene Menschen Würde anerkennen und respektieren könnten, die sich selbst als würdevoll

erlebten. Unwillkürlich musste ich an Donald Trump und den geschilderten Vorfall denken. Meine Gedankenspirale hörte aber nicht bei ihm auf. Ich dachte an die vielen grotesk schönheitsoperierten Menschen, an Hasskommentare im Internet und an Demonstrationen, auf denen Menschen lautstark fordern, andere Menschen ertrinken zu lassen. Sicher, das sind nicht direkt vergleichbare Problematiken. Was aber, wenn eine der Ursachen für ein solches Gebaren ein gestörtes Verhältnis zur eigenen Würde, zum ureigenen, individuellen Wert ist? Klar, Angst spielt auch eine Rolle, aber hat jemand, der seinen eigenen Wert, seine Würde kennt und schätzt, Angst? Ich bin durchaus geneigt, mit »Nein« zu antworten. Allerdings habe ich auch die Erfahrung gemacht: Immer wenn jemand (ich selbst auch) eine einfache Antwort für ein komplexes Problem parat hat, dann deckt die Lösung nur einen Aspekt eines komplexen Ganzen ab. Ich vermute, so ist es auch in diesem Fall.

Nichtsdestotrotz ist es bereits hilfreich, grundsätzlich davon auszugehen, dass jeder Mensch wertvoll und damit würdevoll ist. Auch wenn wir es nicht immer direkt auf den ersten Blick erkennen können (wie im Fall von Donald Trump).

Die Würde des Menschen ist unantastbar – so beginnt das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. Dabei geht es in erster Linie nicht um würdevolles Verhalten, sondern darum, dass jeder Mensch grundsätzlich denselben Wert hat. Ein Obdachloser ist nach diesem Prinzip genauso viel wert wie ein Philanthrop.

In diesem Zusammenhang leiste ich mir mal den Klugschleißermodus und verweise auf Immanuel Kant. Er hat die Würde mal wie folgt beschrieben:

»Dinge sind wertvoll,
wenn wir sie brauchen können.
Ein Schuh ist zum Beispiel wertvoll,
wenn er passt und man mit ihm gut laufen kann.
Wenn der Schuh kaputt ist und
niemand mehr in ihm laufen kann,
hat er keinen Wert mehr.
Bei Menschen ist das anders:
Der Mensch hat immer einen Wert.
Auch wenn er krank ist.
Auch wenn er nicht arbeiten kann.«

Auch der christliche Glaube räumt dem Menschen eine grundsätzliche Würde ein. Einfach, indem er davon ausgeht, dass Gott den Menschen nach seinem Ebenbild erschaffen hat. Damit ist ihm schon mal per se Würde zu eigen. In diesem Zusammenhang geht es vor allem um den Begriff der Würde im Sinne von »wertvoll sein«.

Sprachgeschichtlich ist das Wort »Würde« verwandt mit dem Wort »Wert«. Da haben wir es also. Und der Weg zu »wertvoll sein« ist damit nicht weit. Allerdings gibt es noch ein paar andere Bedeutungen. Zum Beispiel »in Amt und Würden« oder die »Würde eines Amtes«. Da besitzt also ein Posten eine Würde. Ob das die gleiche Würde ist wie die, die beim Menschen unantastbar ist, möchte ich vehement bezweifeln. Wird aber doch öfter mal verwechselt.

Unser Beziehungsstatus mit der Würde ist kompliziert. Selbstverständlich sind wir der Meinung, dass jeder Mensch eine Würde hat und dass diese unantastbar ist. Diese Meinung auch umzusetzen, steht auf einem ganz anderen Blatt. Beispielsweise ist der Umgang mit Flüchtlingen auf dem

Mittelmeer so würdelos, dass man sich wirklich schämen muss. Schämen dafür, dass Staaten ihre Pflichten eklatant verletzen und einfach nicht bereit sind, Menschen in Not aufzunehmen. Was ist das für eine menschenverachtende Einstellung? Sie geht sogar so weit, dass Seenotretter inzwischen kriminalisiert werden, wenn sie Menschen aus überfüllten Schlauchbooten fischen, die die nächsten Stunden auch ohne Sturm nicht überstanden hätten. Italien hat in diesem Zusammenhang gegen internationales Seerecht verstoßen, indem es das Rettungsschiff Sea-Watch 3 aufforderte, die zweiundfünfzig Flüchtlinge an Bord wieder nach Libyen zurückzubringen. Dabei sagt das internationale Seerecht klar, dass Menschen nicht nur aus Seenot gerettet, sondern auch an einem sicheren Hafen an Land gebracht werden müssen. Libyen ist allerdings alles andere als sicher, was die italienische Regierung auch wusste, ihrem damaligen rechtspopulistischen Innenminister schien das aber egal zu sein. 2015 löste ein Pressebild eines ertrunkenen kleinen Jungen noch weltweites Entsetzen aus, vier Jahre später stellt die EU die Seenotrettung ein und kriminalisiert private Rettungsorganisationen.

In Frankreich musste sich ein Bauer vor Gericht verantworten, weil er ein paar Flüchtlinge, die sich verirrt hatten, im Auto mitgenommen hat. In den USA wurden vier Personen verurteilt, die an der mexikanischen Grenze Wasser und Konserven bereitgestellt hatten, damit nicht noch mehr Flüchtlinge dort verhungern oder verdursten.²

Arschlochfallen:

Guilty pleasure und andere billigen Freuden

Nicht nur Donald Trump trampelt auf der Würde anderer Menschen herum, ganze TV-Formate leben davon: »Deutschland sucht den Superstar«, »Bauer sucht Frau«, »Germany's next Topmodel«, »Pleiten, Pech und Pannen« und »Frauentausch«, um nur einige zu nennen. Je nach Sender und vermeintlichem Anspruch der jeweiligen Zielgruppe mal mehr und mal weniger würdelos. Ich nehme mich da gar nicht aus, ich lasse mich auch immer wieder von diesen Formaten unterhalten. Es gibt sogar eine eigene Bezeichnung dafür: guilty pleasure – schuldiges Vergnügen.

Und mal ehrlich, wir schauen diese Sendungen doch nicht, weil wir Herrmann, dem einfühlsamen Ziegenhirten, eine romantische Beziehung von Herzen gönnen oder weil wir glauben, dass die verwöhnte Millionärgattin beim Tausch mit der Hartz-IV-Mama wirklich was fürs Leben gelernt hat. Nein, wir gucken uns das Ganze an, weil wir sehen wollen, wie dumm, unvollkommen und abgefuckt andere sind, damit wir uns am Ende in unserem Nullachtundfünfzehn-Leben ein bisschen besser fühlen. Mit Würde hat das nichts zu tun. Aber es ist zutiefst menschlich. Wenn andere doof und würdelos sind, dann fühlen wir uns selbst ein bisschen besser und haben das Gefühl: Gott sei Dank, so schlimm steht es doch noch nicht um mich.

Warum tappen wir immer wieder in diese Arschlochfallen? Japanische Wissenschaftler fanden Anfang des Jahres 2009 eine mögliche Erklärung.³ Sie wollten wissen, warum Scha-

denfreude, und damit oft auch die Missachtung der Würde anderer, immer wieder ein Teil unseres normalen Verhaltens ist. In ihrem Versuchsaufbau spielten die Forscher verschiedene Szenarien durch, in denen ihre Versuchspersonen Schadenfreude empfinden könnten. Ein Gefühl, das eng mit jenem Gefühl verwandt ist, das wir empfinden, wenn wir besagte TV-Formate konsumieren. Wenn es nicht sogar genau das ist.

Die Forscher fanden heraus, dass in den Gehirnen ihrer Probanden ordentlich was los war. Und zwar genau in dem Bereich, in dem auch Drogen, Sex und Glücksspiel zu Hause sind: im Belohnungszentrum. Mit anderen Worten: Schadenfreude entfaltet die gleiche Wirkung wie Kokain oder Sex ... Aha ... Na ja, nicht ganz die gleiche Wirkung, denn wir sind ja körperlich nicht involviert. Aber, so erklärt es auch der Psychologe Manfred Holodynski von der Uni Münster in einem Interview mit der Zeitung *Die Welt*: »Das Unglück anderer kann uns genauso erfreuen wie ein Geschenk.« Die gängige Erklärung dafür ist laut Holodynski: »Schadenfreude wirkt psychisch entlastend und dadurch auch sozial regulierend ...«

Schadenfreude ist also zunächst einmal ein Ventil. Ein Ventil, das wir brauchen, um unser komplexes Sozialleben psychisch überhaupt verkraften zu können. Und dieser Mechanismus ist gar nicht neu. Tatsächlich waren die Menschen schon in früheren Jahrhunderten so schlau, diese Funktion der Schadenfreude zu organisieren: Der Hofnarr oder auch das sehr derbe Theater im Mittelalter hatte genau diese Funktion. Schwarzer Humor kommt auch aus dieser Ecke. All das lässt uns unser eigenes Los besser aushalten. Dabei geht es nicht primär darum, dass es uns tatsächlich richtig

schlecht geht, sondern darum, die eigene Psyche zu stabilisieren. Und jede Psyche bedarf immer wieder der Stabilisierung, bei einem Millionär genauso wie bei einem Sozialhilfeempfänger – oder eben bei Donald Trump. Man könnte es fast so zusammenfassen: je instabiler die Psyche, umso stärker das Bedürfnis nach Stabilisierung im Außen.

Die Falle, die das Leben uns in diesem Fall aber mal so locker flockig hinrotzt, ist: Wann ist Schadenfreude noch im Rahmen und wann mutiert sie zu würdelosem Verhalten anderen gegenüber? Meine Antwort: Die Grenzen sind fließend, und manchmal steckt der Teufel im Detail.

Dazu fällt mir eine Geschichte ein. Ich muss so um die dreizehn Jahre alt gewesen sein, und, wie so viele Mädchen, war und bin auch ich ein Ponymädchen. Pferde und die Reiterei sind meine Leidenschaft, seit ich laufen kann. Warum auch laufen, wenn man reiten kann? Jahrelang war ich in einer Reitschule und habe meine gesamte Freizeit dort verbracht. Irgendwann hatten wir mal wieder eine Reitstunde, und die Pferde waren durchweg fröhlich. Mit fröhlich meine ich: Es wurde viel gebuckelt, und viele von uns fanden sich im Reitbahnsand wieder. Ein Mädchen traf es besonders hart. Ihr Pony war nicht auf Reitstunde, sondern auf Rodeo eingestellt. Es war so schlimm, dass alle anderen anhalten mussten, und sie und ihr Pony gaben mehrere unfreiwillige Rodeovorführungen in der Mitte. Das war noch nicht so komisch, aber kurz bevor sie tatsächlich runterfiel, rief sie einmal kurz »Hilfe«. Warum, kann ich nicht sagen, aber da wäre ich vor Lachen fast von meinem Pony gepurzelt. Selbst in der Rückschau muss ich noch grinsen, wenn ich daran denke. Als das Mädchen ihr Pony wieder einfing, hat sie mir

und allen anderen ordentlich darüber die Meinung gezeigt, was sie von unserem Verhalten hielt. Auch das Gefühl habe ich noch präsent: Mir wurde schlagartig klar, wie peinlich ihr die Situation war und wie schlecht sie sich fühlte. Trotzdem musste ich immer wieder lachen.

Vermutlich war mein Lachen auch ein Versuch, mit der Situation umzugehen. Heute würde ich mich in so einer Situation im Nachhinein entschuldigen. Trotzdem würde ich auch lachen, keine Frage. Auch mein Gehirn funktioniert nach den zuvor beschriebenen Mechanismen. Aber heute würde ich schauen: Lacht die Betroffene mit, oder trifft es sie auf eine andere Weise? Im zweiten Fall ist immer eine Entschuldigung angebracht. So ein differenziertes Verhalten konnte ich mit dreizehn noch nicht an den Tag legen.

Besserung tritt erst ein, wenn wir uns unseren Unvollkommenheiten stellen. Ohne nach Entschuldigungen zu suchen, ohne uns vor anderen und uns selbst dann doch wieder besser machen zu wollen, als wir sind. Wir sind unvollkommen, und wir suchen für unsere Unvollkommenheit immer wieder Ventile. Wenn es uns gelingt, diese Unvollkommenheit zu akzeptieren, dann gelingt es uns vielleicht mit der Zeit, uns Ventile zu suchen, die die Würde anderer Menschen nicht beschädigen und damit auch unsere eigene Würde intakt lassen. Denn wie würdelos müssen wir selbst sein, wenn wir unsere Würde nur aufpolieren können, indem wir die Würde anderer mit Füßen treten. Das ist selbst eines Hofnarren unwürdig.

Arschlochbremsen: Gut ist, wer Gutes tut

Klar ist es einfach, im Fernsehen, im Internet oder in der Boulevardpresse würdeloses Verhalten zu identifizieren und zu verurteilen. Unseren eigenen Anteil daran können wir dabei fein hinterm Berg halten und die grundsätzliche Verantwortung ein Stück weit von uns weisen. Was ist aber mit uns selbst? Wo geben wir im Alltag die eigene Würde oder die Würde anderer mal eben an der Garderobe ab?

Im Berufsalltag vergessen wir schnell, den Menschen an sich zu sehen und zu würdigen. Als ich noch in der Finanzdienstleistung arbeitete, hatte ich öfter Termine beim Vorstand. Einmal sollte dieser Termin am Freitag gegen 16 Uhr auf Abruf stattfinden. In diesem Unternehmen war normalerweise freitags um 13 Uhr Feierabend. Da ich eh noch ein paar Sachen abarbeiten wollte, beschäftigte ich mich während meiner Wartezeit damit. Um 17 Uhr wurde ich immer noch nicht gerufen, gegen 17 Uhr 30 rief ich bei der Vorstandssekretärin an. Sie hatte bereits auf ihr Handy umgestellt und war im Wochenende. Der Vorstand übrigens auch. Der Termin war auf die folgende Woche verschoben worden. Im Prinzip kein Beinbruch. Shit happens, und jeder vergisst mal irgendwas. Voraussetzung dafür ist aber, sich zu entschuldigen. Dann ist alles prima. In diesem Fall blieb die Entschuldigung jedoch aus. Es war einfach üblich zu springen, wenn der Vorstand pfiif, und wenn er nicht pfiif, so what? Ein Verhalten, das in vielen Vorstandsetagen gang und gäbe ist. Schließlich ist der Vorstand ja superwichtig, und alle anderen arbeiten ihm zu. Tatsächlich?

In diesem Fall fällt mir ein Zitat aus dem Film »Spiderman« ein: »Aus großer Macht erwächst große Verantwortung.« Das sagt Peter Parkers (Spidermans) Onkel Ben in einer Schlüsselszene. Ich würde mir wünschen, jeder Vorstand dieser Welt hätte einen Onkel Ben. Ja, selbst jede Führungskraft könnte einen Onkel Ben gebrauchen. In dem Moment, in dem wir uns selbst für wichtiger halten als den anderen, verhalten wir uns würdelos, ohne es zu merken. Dazu fällt mir noch ein Spruch ein, der auf Facebook immer mal wieder die Runde macht: Es interessiert mich nicht, wie du dich beim Vorstand verhältst, es interessiert mich, wie du mit der Putzfrau sprichst.

Würde muss nicht immer etwas wahnsinnig Großes sein. Würde beginnt im Kleinen. Jeden Tag. Würde hat nicht so viel damit zu tun, wie wir uns sehen oder wonach wir streben. Würde drückt sich in unserem Handeln aus.

Ich habe vor einiger Zeit eine Idee von den Stand-up-Comedians Moritz Neumeier und Til Reiners übernommen. In einem ihrer Podcasts unterhalten sie sich darüber, wie schwer es ist, ein guter Mensch zu sein. Dabei bringt Neumeier das Beispiel, dass er, wie viele andere auch, am Bahnhof täglich an sehr vielen Bettlern vorbeigeht. Und was soll man auch machen? Man kann ja nicht jedem was geben. Also gibt man nix. Eine Argumentation, die mir sehr geläufig ist. Nun ist er aber auf die Idee gekommen, dass er jedes Mal einem der Bettler eine große Summe gibt, die ihn schon schmerzt, aber die er gerade noch erübrigen kann. Einfach, weil es ihm im Grunde nicht wehtut und er auf diese Summe an diesem Tag locker verzichten kann. Es waren zwischen 20 und 50 Euro. Allen anderen gibt er nichts, und der Erste hatte eben Glück.

Diese Idee hat mich gepackt! Hier mal ein Euro und da mal ein Euro, da war ich auch nie dabei. Aber diese Idee fand ich super. Also habe ich sie ausprobiert. Ach ja, und Geben ist natürlich immer an keine Erwartungen geknüpft ... Haha ... Genau. Ich war ziemlich pikiert, als der erste Bettler einfach meinen Zwanzigeuroschein genommen und den nächsten Schnapskiosk angesteuert hat ... Also bin ich kurz wieder von der Idee abgekommen, weil ich nicht wollte, dass mit meinem Geld – was für eine ungeheuerlich arrogante Denkweise! – Schnaps konsumiert wird. Trotzdem ließ mich die Idee nicht los, und ich beschloss: Geben ist immer ziellos und ohne Erwartungen. Wer mit einer Erwartungshaltung gibt, kann es gleich lassen.

Als ich einmal beruflich in Köln war und mich auf dem Weg in Richtung Hauptbahnhof befand, sah ich in der Nähe der Domplatte einen Mann mit einem bildschönen Husky nach Kleingeld fragen. Der Hund war so wahnsinnig gepflegt, und die zwei waren so innig miteinander, dass ich hinging und dem Mann 50 Euro gab. Seine Freude hat mich sehr gerührt. Er hat mir noch von seinen anderen zwei Hunden erzählt und dass er und sein Vater nun diese Woche nicht mehr betteln müssten. Mit einem Betrag, den ich am Abend für ein Abendessen ausgegeben hätte. Ich fühlte mich großartig nach dieser guten Tat und hielt mich für einen richtig guten Menschen.

Bevor mein Zug abfuhr, hatte ich noch ein wenig Zeit. Ich setzte mich am Kölner Dom in die Sonne und schaute dem Treiben auf der Domplatte zu. Und da sah ich den Mann mit seinem Hund wieder. Er gab einer älteren Bettlerin einen Teil seines erbettelten Kleingelds und den anderen Teil einem Straßenkünstler. Dann ging er zum Dom und spendete

noch etwas Kleingeld für die Domerhaltung und ging beschwingten Fußes davon. Da habe ich mich geschämt. Ich habe mich dafür geschämt, wie großkotzig gut ich mich noch vor ein paar Minuten gefühlt und dass ich mich für eine wahre Samariterin gehalten habe ... Würde und wahre Größe erwachsen nicht daraus, wie viel du verdienst oder was du alles erreicht hast. Wahre Größe entsteht aus gelebten Werten. Aus der Auseinandersetzung darüber, welcher Mensch du bist und welcher Mensch du gern sein würdest. Heute schäme ich mich nicht mehr für meine Arroganz. Heute freue ich mich über die Lektion, die ich an diesem Tag gelernt habe.

Leider setzen wir uns in unserer Leistungsgesellschaft oft nur damit auseinander, was wir im Leben erreichen wollen. Wir formulieren Ziele in Ort, Zeit und Form. Beispielsweise wollen wir bis zum Urlaub fünf Kilo abnehmen. Der Ort ist klar: zu Hause. Die Zeit ist mit »bis zum Urlaub« auch klar definiert, und die Form sind die fünf Kilo. Ein anderes Beispiel wäre: im nächsten Jahr den Berlin-Marathon zu laufen. Ort: Berlin beziehungsweise Training zu Hause. Zeit: Datum des Marathons; Form: das Training. Unseren Charakter, unsere Persönlichkeit lassen wir dabei gern außen vor. Das Dumme ist nur: Im Leben gibt es nicht wirklich etwas zu erreichen. Zumindest nicht auf Dauer. Wir erreichen immer nur Zwischenziele. Es nützt überhaupt nicht, der reichste Mensch auf dem Friedhof zu sein. Am Ende freuen sich Würmer, Käfer und Maden genauso an dir wie an allen, die ärmer und weniger erfolgreich waren. Wenn ich an den Mann und seinen Hund von der Domplatte denke, dann sehe ich einen Menschen, der weiß, wer er ist und wer er

gern sein will. Ihm waren seine Werte bewusst. Das ist heutzutage selten, egal in welcher gesellschaftlichen Schicht. Nicht dass wir uns falsch verstehen, ich kenne sehr viele sehr gute Menschen, aber nicht so viele, die ihren eigenen Wertekanon so klar präsent haben wie dieser Mann. Mich eingeschlossen. Ich arbeite daran und bin sehr dankbar für dieses Erlebnis.

Drei Tipps für ein würdevolles Miteinander

1. Frage dich, was für ein Mensch du sein willst. Ein guter, das ist schon mal klar. Aber höre nicht auf zu fragen, denn jetzt wird es erst spannend. Woran erkennst du, dass du ein guter Mensch bist? Was tust du aktiv dafür, ein guter Mensch zu sein? Und die Schlüsselbegriffe sind »aktiv« und »tun«, nicht »glauben« oder »denken«! Was sind deine Werte? Was ist dir wichtig im zwischenmenschlichen Bereich?

Zugegeben, das sind alles keine einfachen Fragen, und die Antworten sind nicht leicht umzusetzen und manchmal auch schwer auszuhalten. Denn sie beinhalten das Scheitern. Aber genau das ist es: Man muss immer wieder ran und darf nicht aufgeben. Ich vergesse meine guten Vorsätze auch immer wieder. Aber ich beginne jeden Morgen wieder von Neuem.

2. Freue dich abends über drei Dinge, die dir im Hinblick auf Werte und Würde an diesem Tag gut gelungen sind. Das können Kleinigkeiten sein, wie etwa, der KassiererIn im Supermarkt in die Augen zu schauen, sich zu bedan-

ken und ihr einen guten Tag zu wünschen. Oder in der Bahn für jemanden aufzustehen oder einfach mal nicht zu drängeln. Wenn du dir das jeden Abend einmal bewusst machst, dann wird dein Blick geschärft, und du merkst, dass du gar nicht so schlecht bist, wie du manchmal denkst. Und genau da beginnt das Bewusstsein für die eigene Würde.

3. Pflege einen würdevollen Umgang mit dir selbst. Hast du mal beobachtet, wie du mit dir selbst sprichst? In der Regel gehen wir mit uns selbst am schlechtesten um. Ich kenne das sehr gut. Wenn mir irgendetwas nicht gelungen ist, dann neige ich oft dazu, mich im Geist selbst zu beschimpfen. Und wenn ich mich nicht beschimpfe, dann habe ich Gedanken wie »War ja klar, dass du es nicht hinkriegst.«

Der Autor und TV-Moderator Eckart von Hirschhausen hat mal gesagt, dass wir keine Freunde hätten, wenn wir mit anderen Menschen so sprechen würden wie mit uns selbst. Recht hat er. Daraus entsteht aber das Problem, dass wir diese Sprache gewohnt sind und – wenn auch in sehr eingeschränkter Weise – sie nach außen tragen. Mit anderen Worten: Ein würdevoller Umgang beginnt immer bei uns selbst. Denn auch unsere eigene Würde ist unantastbar.