



Am Arsch vorbei geht auch ein Weg

Wie sich dein Leben verbessert, wenn du dich endlich locker machst

Von Alexandra Reinwarth

mvg Verlag
Copyright 2016
192 Seiten (Taschenbuch)
ISBN 978-3-86882-666-1
Originalsprache deutsch

ÜBER DIE AUTORIN

Alexandra Reinwarth ist eine deutsche Journalistin und Buchautorin. Sie hat bereits mehrere Bestseller veröffentlicht, darunter unter anderem «Das Glücksprojekt» und «Das Fitnessprojekt». Ihre Bücher zeichnen sich durch Witz und Lesernähe aus, sind oft Selbstversuche und greifen Themen aus dem Alltag auf, die Mann und Frau beschäftigen.

DAS BUCH IN 500 ZEICHEN

Wie viel schöner könnte das Leben sein, wenn man damit aufhören würde, Dinge zu tun, die man nicht will, mit Leuten die man nicht mag, um zu bekommen, was man nicht braucht! Alexandra Reinwarth schreibt in gradliniger und humorvoller Sprache, wie man sich Leute, Dinge und Umstände am Arsch vorbeigehen lässt, aber trotzdem nicht zum Arschloch mutiert. Voller Leichtigkeit, frech, lebensnah und unterhaltsam.

WARUM GERADE DIESES BUCH?

- ▶ Weil es demonstriert, dass man auf ganz lockere, spielerische Art überaus unangenehme, belastenden Situationen begegnen und sie – von jetzt auf gleich – verändern kann.
- ▶ Weil die Autorin frisch von der Leber weg aus ihrem eigenen Leben berichtet, man sich dabei konstant selbst erkennt und nicht selten herzlich lachen kann.
- ▶ Weil es – dank zahlreicher Beispiele und einfacher Sprache – so unglaublich anschaulich und greifbar ist.
- ▶ Weil es Lust macht, gewisse Dinge grad selber auszuprobieren.
- ▶ Und weil es einfach einen provokativen Titel hat, der neugierig macht!

WEM WIR DAS BUCH EMPFEHLEN

All jenen, die schlecht Nein sagen bzw. sich nicht gut abgrenzen können und sich immer wieder verpflichtet fühlen, es allen recht zu machen. Und sich danach über sich selbst nerven, weil sie immer für alles und jeden zur Verfügung stehen.

EIN BLICK INS INHALSVERZEICHNIS

1. Kapitel: *Die eigene Person (Bikinifigur, Aussehen, Selbstverbesserung und Dinge am Arsch vorbei)*
2. Kapitel: *Freunde, Bekannte und Unbekannte*
3. Kapitel: *Familie*
4. Kapitel: *Im Beruf*
5. Kapitel: *Eltern & Kinder*
6. Kapitel: *Liebe*

«Warum ist es so schwer, sich die Dinge am Arsch vorbeigehen zu lassen? ... sooo breit ist der nun auch wieder nicht ... » Alexandra Reinwarth bringt die Frage auf den Punkt, die wir uns zuweilen auch stellen: Warum schafft man es so oft nicht, Nein zu sagen? Warum steht man Menschen zur Verfügung, die sich ständig nur beschweren, aber nie etwas verändern und eigentlich nur Energie absaugen? Warum fällt es so schwer, sich abzugrenzen? Von Klein auf werden wir dazu erzogen, nett zu sein, andere nicht vor den Kopf zu stossen und Rücksicht zu nehmen. Oder wie's die Autorin so wunderbar formuliert:

«Ich spiele in dem Team, bei dem man sich entschuldigt, wenn man angerempelt wird.»

Wer sich in diesem Zitat erkennt, für den ist dieses Buch eine Wohltat, denn es widmet sich mit Witz und Leichtigkeit einem belastenden Thema, das täglich ins Gewicht fällt. Es ist ein Weckruf, das wegzulassen, was nicht froh macht. Einfach zu tun, was einem richtig erscheint. Sich von selbst auferlegten Einschränkungen zu befreien, ohne sich ständig darüber Gedanken zu machen, ob einen die anderen danach noch super finden – darum geht es in diesem Buch.

DIE GRENZE ZWISCHEN «FREI SEIN» ODER «EIN ARSCHLOCH SEIN»

Viele Menschen haben den Hang, anderen gefallen zu wollen und von allen gemocht zu werden – das ist völlig normal. Es hat einerseits mit unserer Erziehung zu tun, die von Werten wie Rücksichtnahme und Respekt geprägt ist. Andererseits steckt uns das aber auch seit Jahrtausenden in den Knochen, war es doch zu Zeiten der Säbelzahn tiger elementar, in einer Gruppe aufgenommen und Teil einer Gemeinschaft zu sein. Alleine hatte man kaum Überlebenschancen. Tja, die Zeiten haben sich geändert, nicht aber unsere Verhaltensweisen. Wir wollen es immer noch allen recht machen, um nicht ausgestossen zu werden – die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle stehen hingegen oft hinten an.

Sich abzugrenzen, Nein zu sagen und nicht immer für alle und alles zur Verfügung zu stehen, lockt mit der Aussicht auf ein Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung. Aber wo liegt die Grenze zwischen frei Sein und – um es mit den Worten der Autorin zu sagen – ein Arschloch zu sein? Hierzu stellt uns Alexandra Reinwarth ihren Freund Ole vor, der ihr ein Vorbild ist: «Wenn jemand Ole fragt, ob er noch schnell über einen Text gucken kann, sagt er 'Nö'. Und macht es nicht. Er hat mehr Zeit, ist weniger gestresst, ärgert sich weniger über sich

selbst, und man hat ihn trotzdem lieb, weil er dennoch ein feiner Kerl ist.»

In haarigen Situationen stellt sich die Autorin diesen Freund Ole vor und wie er reagieren würde: Sie sieht ihn vor sich, wie er respektvoll und bestimmt Nein sagt, damit sich selber ernst nimmt und die eigenen Standpunkte sowie Bedürfnisse respektiert – und gleichwohl (oder gerade darum) ein beliebter Chef ist.

Es sind diese kleinen, alltäglichen Entscheidungen, die einen grossen Effekt auf die Lebensqualität haben.

Dabei geht es aber – so betont die Autorin – nicht darum, immer Nein zu sagen, sondern eben die Wahl und die innere Freiheit zu haben, um von Fall zu Fall zu entscheiden: Will ich das oder will ich das jetzt nicht? Macht mir das Freude oder nicht? Ist es mir wichtig oder nicht? Braucht mich der andere wirklich oder kann er sein Problem auch selber (oder anders) lösen?

Eine erleuchtende Schlüsselfrage ist auch: Füge ich jemandem Schaden zu, wenn ich ihn abweise? Die Antwortet lautet in der Regel: Nein. Und so hat die Autorin für uns einen ganz einfachen «Leitfaden» bereit, wie sich ein Nein wunderbar verpacken lässt (am Beispiel der Anfrage von Freunden, ob man beim Umzug helfen könne – was man oft nicht will!): «Ich (döse/arbeite/epiliere mich) lieber, als zu eurem Umzug zu kommen. Ihr seid zwar reizend und ich liebe euch, aber mir ist das zu anstrengend. Ich brauche meine Wochenenden, um mich etwas zu erholen, ihr könnt aber nach dem Umzug gerne zu Bier und Lasagne kommen. Freunde?» Selbstbewusst, klar und freundlich. Oder an einem anderen Beispiel, wenn der Arbeitskollege zum zehnten Mal um kurz vor 18 Uhr mit einer Offerte kommt, die er gerne noch gegengelesen haben möchte, weil sie gaaanz dringend heute noch raus muss: Du, ich habe jetzt leider keine Zeit dafür, ich bin mit einer Freundin zum Dinner verabredet. Es ehrt mich, dass du mein Feedback wünschst, aber komm nächstes Mal einfach schon Anfang des Nachmittags, dann lässt sich das – sofern meine Arbeit es zulässt – besser einrichten. Wetten, der Kollege organisiert sich in Zukunft anders?

«Mit Freundlichkeit können Sie sich die ganzen Themen am Arsch vorbeigehen lassen, die Ihnen ein innerliches Augenrollen bereiten. Niemand wird Ihnen böse sein (falls das ein Umstand ist, der Ihnen nicht am Arsch vorbei geht), wenn Sie freundlich sind.»

Eine andere, wirklich gute Standardformulierung, die uns die Autorin vorschlägt, ist die folgende (am Beispiel einer Tante, die einen am Familienessen einmal mehr mit bohrenden Fragen und provokativen Äusserungen in die Ecke zu drängen versucht): «Ja, ich verstehe, was du meinst, aber ich denke anders darüber und will das jetzt nicht diskutieren. Schon gar nicht im Angesicht einer so grossartigen Torte! Magst du noch ein Stück?» Und - zack! - ist das Thema gewechselt, man hat seinen Standpunkt deutlich vertreten und sich die unangenehme Tante am Arsch vorbeigehen lassen. Herrlich!

LEVEL 1: DIE EIGENE PERSON

Alexandra Reinwarth widmet sich im Buch - Kapitel für Kapitel - dem Umgang mit der eigenen Person, mit Freunden und Bekannten, mit der Familie, dem Beruf, dem Umgang zwischen Eltern und Kindern sowie dem Umgang in Beziehungen. Wenn man sich Dinge souverän am Arsch vorbeigehen lassen will, beginnt man sinnvollerweise erst mal bei sich selber bzw. den eigenen Gedanken über sich selbst, da kann man am besten üben. Und erst danach geht man auf Level 2 (Freunde/Bekannte), auf Level 3 (Familie) etc. - der Schwierigkeitsgrad steigt laufend.

Zur eigenen Person gehört z.B. das eigene Aussehen, sei es die nicht mehr (oder noch nie) vorhandene Bikinifigur, das sichtbare Älterwerden oder generell die Art und Weise, wie wir uns der Öffentlichkeit präsentieren. Konstant überlegen wir uns, wie andere uns sehen, was sie über unser Äusseres denken. Ein Wonne-Kapitel im Buch sind die Seiten über den Bikini:

«(...) und kaum schlüpfe ich in meinen [Bikini] rein und stehe in voller Pracht da, ziehe ich automatisch den Bauch ein - und könnte ich den Hintern, die Oberschenkel und die Hüften auch einziehen, ja, ich würde es tun.»

Obschon die Autorin weiss, dass es in diesem Leben mit der Bikinifigur nichts mehr wird, kasteit sie sich beim Essen, verzichtet auf vieles, was sie so liebt, fühlt sich jeden Frühling schlecht, wenn die Tage wärmer werden, und schämt sich im Freibad - und wozu das Ganze? Genau: Bikinifigur am Arsch vorbei! Wie viel herrlicher ist es doch einfach, sich nicht um die Meinung der anderen zu kümmern (die sich in der Regel sowieso keine Gedanken um uns machen, weil sie mit ihrem eigenen Bauch beschäftigt sind) und einfach so zu sein, wie man sich wohl fühlt. Also: Bauch ab sofort auch in der Öffentlichkeit ganz entspannt und nicht mehr verkrampft eingezogen - denn wozu denn der ganze Zirkus!

Und dasselbe gilt für das Aussehen generell: Gerade Frauen haben Skrupel, das Haus im Schlabberlook und womöglich noch ungeschminkt zu verlassen, auch wenn es nur darum geht, schnell zur Post zu gehen und Briefmarken zu kaufen. Denn was könnte denn die Postbeamtin denken! Dito Älterwerden: Alexandra Reinwarth beschreibt den Moment, als sie als Pubertierende mit ihrer Mutter durch die Fussgängerzone schlenderte und ihre Mum realisierte, dass die Blicke der Männer nicht mehr ihr galten, sondern ihrer Tochter. Und siehe da: Die Mutter fand dies nicht etwa betrüblich, sondern fühlte sich befreit, erleichtert:

«Auch sie [die Mutter] versuchte, einem Bild von sich zu entsprechen, einem sehr gut aussehenden Bild, und das ist anstrengend. Mit der Zeit sogar immer anstrengender. Erst, als die Bemühungen umsonst waren, konnte sie davon ablassen und sich entspannt mit einem 'Ich bin raus' zurücklehnen.»

Wir machen uns für andere schön. Immer. Ansonsten würden wir uns das ganze Eyeliner-Mascara-Concealer-Puder-Theater kaum antun, so Reinwarth. Sicher, es ist ein gutes Gefühl, in Kampfmontur der Welt zu begegnen, aber viel eher geht es uns um die Meinung der Arbeitskollegen, der Strassenbahn-Mitfahrenden, der Bäckereiangestellten. Die Autorin plädiert wohlgerne nicht dafür, dass wir ab sofort im Homedress und ungekämmt zur Arbeit gehen. Sondern sie macht uns die Abkehr vom Zwanghaften Immer-gut-aussehen-müssen schmackhaft und engagiert sich für den bewussten Entscheid, wann wir gut aussehen wollen und wann es uns schlicht irrelevant ist. Und das ist ein wesentlicher Unterschied:

«Mir muss mein Aussehen nicht am Arsch vorbei gehen, 'müssen' soll am Arsch vorbei.»

DIE SACHE MIT DER SELBSTVERBESSERUNG

Wer akzeptiert hat, dass er bzw. sie vermutlich für den Rest des Lebens ein kleines Bäuchlein (in memoriam Bikinifigur) mit sich herumträgt, kann auch grad ein paar andere Dinge einsehen. Dass man zum Beispiel auch in diesem Leben nicht mehr ordentlich wird. Oder es schafft, die Steuererklärung früher einzureichen. Oder mehr auf dem Markt einkauft. Oder mehr liest, weil das ja bekanntlich bildet. Jeder hat seine ganz persönliche Liste mit Verhaltensweisen und Eigenschaften, an denen man etwas ändern möchte. «Man sieht dann immer die Person vor sich, die man sein könnte, wenn man sich nur genug anstrengt, aber man kriegt es nicht so richtig hin, obwohl Gesellschaft, Frauenzeitschriften und Ratgeber in Dauerschleife

postulieren: Wenn du dich nur richtig anstrengst, dann kannst du alles schaffen.»

Zum Leidwesen unserer Partner schliesst diese Das-sollte-sich-ändern-Liste nicht selten auch Eigenschaften des Liebsten ein. Wunderbar befreiend, wie Alexandra Reinwarth das in Bezug auf Ihren Lebenspartner (im Buch «L.» genannt) in Worte fasst: «Sehen Sie es ein, ich musste es auch einsehen: Um L. zu verändern, und damit meine ich nicht, dass er seine Socken in den Wäschekorb wirft anstatt sie rund um das Bett zu verteilen wie einen magischen Sockenzirkel, müsste ich ihn schon am Stirnlappen operieren. Davor schrecke ich zurück.»

Reinwarth legt uns auf humorvolle Art ans Herz, uns selbst so zu akzeptieren, wie wir sind. Uns nicht konstant unter Druck zu setzen und uns schlecht zu fühlen, weil wir so sind und nicht so, wie wir es vielleicht gerne hätten.

«Ich kann mir die Dinge, die ich eh nicht ändern kann, am Arsch vorbeigehen lassen und mich auf das konzentrieren, was ich durchaus kann.»

Und das gilt übrigens auch für die Verhaltensweisen des Partners oder des Arbeitskollegen, denn den kann (und darf) man ebenso wenig ändern. Es gilt einfach zu akzeptieren, dass der andere auch nicht perfekt ist – wie wir es ja auch nicht sind. Und sein Nicht-so-sein-wie-ich-finde-dass-er-sein-sollte nicht persönlich zu nehmen bzw. zu interpretieren (wie z.B.: der legt die Socken nur darum nicht in den Wäschekorb, weil er mich nicht ernst nimmt und ihm egal ist, dass ich dadurch mehr Arbeit habe – ich glaub, er liebt mich nicht mehr!). Ihr ahnt es: Fehler des Partners am Arsch vorbei.

ALLES EINE FRAGE DER SICHTWEISE

Und wenn wir schon bei unseren Liebsten sind, hier noch ein kleiner Exkurs ins Kapitel «Liebe» des Buches: Alexandra Reinwarth hat erkannt, dass ihr Sich-ärgern über die Socken-Unart ihres Partners, die sie seit 10 Jahren täglich nervt, absolut nichts geändert hat. Sie hebt sie immer noch auf und wirft sie in die Wäsche. Den Ärger hätte sie sich sparen können. Sie zitiert Buddah:

«An seinem Ärger festzuhalten ist genauso wie eine glühende Kohle in die Hand zu nehmen, um sie nach jemandem zu werfen.»

Also hat sie entschieden, sich nicht mehr über lapidare Makel zu ärgern. Aber dieser Entschluss reichte noch nicht, denn sie ärgerte sich danach sogar noch ein bisschen mehr, weil sie ihren eigenen Vorsatz nicht umsetzen konnte. Was ihr aber half, war eine Einsicht: «L. hat in Sachen Socken

eine spezielle Form der Sehbehinderung. Seine visuelle Wahrnehmungsfähigkeit ist hinsichtlich textiler Fussbekleidung derart eingeschränkt, dass keinerlei optische Reizverarbeitung möglich ist. Vermutlich hängt diese optische Störung eng mit der bekannten Boden-Blindheit zusammen, die eine Wahrnehmung von Textilien in Bodennähe generell erschwert.» Vorausgesetzt, das Herzblatt ist ansonsten eine gute Wahl, kann man alltäglichen Quatsch doch nicht so hoch gewichten. Es ist so viel einfacher, sich zu sagen: Kann er halt nicht, Pech! Als sich jeden Tag zu ärgern und zu maulen. Socken am Arsch vorbei – es lebe die Boden-Blindheit!

LUST AUF MEHR?

Das Buch bietet natürlich noch viel mehr als nur die hier herausgepickten Rosinen – die gesamte Lektüre lohnt sich auf jeden Fall!

«Sie kennen doch die Toreros? Die - Olé! - Stierkämpfer mit den knackigen Pos und den albernen Klamotten? Stellen Sie sich vor, Sie wären einer davon. Und stellen Sie sich auch vor, Sie hätten eines dieser roten Tücher dabei, mit denen die immer die Stiere herbeiwedeln (...) Was Ihnen von nun an am Arsch vorbei gehen soll, lassen Sie es angaloppieren, Fahrt aufnehmen, und dann, kurz bevor es sie erreicht, machen Sie einen eleganten Torero-Hüpfen zur Seite und lassen es haarscharf an Ihrem Arsch vorbeirennen. Olé!»