

LEA BLUMENTHAL

MACH'S
WIE DIE
MÖWE.
SCHEISS
DRAUF!



Wie ich
(fast) aufhörte
nett zu sein

GRÄFE
UND
UNZER

runde mit Tina meine anhaltenden Schmerzen in der Wade googelte, war ich mir am Ende ziemlich sicher, in Kürze an einer Lungenembolie zu sterben, verursacht durch einen Thrombus in meiner Arterie. Tatsächlich ging der Muskelkater nach drei Tagen von allein wieder weg, sodass ich am darauffolgenden Mittwoch auch wieder an die Alster humpeln konnte. Das Internet ist zuweilen ein böser Ort, man erfährt Dinge, die man besser nicht erfahren hätte, und teilt gleichzeitig Informationen über sich mit, die man nicht mal sich selbst beichten würde. Insofern rechne ich mit allem, als ich mich auf die Suche mache. Auch damit, am Ende des Tages erkennen zu müssen, dass ich eine verhaltensgestörte Psychopathin bin und eine einsame Hütte im Wald für mich die einzige Chance darstellt, meinen 40. Geburtstag zu erleben.

Ich gebe die Koordinaten ein. Auf meiner Reise durch die unendlichen Weiten des digitalen Weltraums lande ich auf unterschiedlichen Planeten. Der erste heißt *Hochsensibel*. Hochsensible Menschen nehmen mehr wahr als viele andere, haben keine richtigen Filter, um das Grundgetöse der Welt auch mal auszuschalten, und leiden deswegen oft an einer Art sensorischer Überlastung. Selbst mikroskopisch feine Schwingungen im zwischenmenschlichen Umgang entgehen ihnen nicht, weil ihr neuronales Netzwerk empfänglicher ist.¹⁶ Disharmonie ist ihnen ein Graus, sie tun alles dafür, um jedweden Konflikten großräumig aus dem Weg zu gehen. Zwischen 15 und 20 Prozent der Weltbevölkerung sind angeblich hochsensibel.¹⁷ (Erstaunlich, wenn man sich überlegt, wie viele Arschlöcher da draußen rumlaufen ...)

Ich bin begeistert. Ich bin nämlich lieber hochsensibel als empfindlich oder ein „Sensibelchen“. Dann aber lese ich weiter, dass Hochsensible zu Perfektionismus neigen und häufig eher introvertiert sind. Ich will nicht angeben, aber perfektionistisch bin ich nun wirklich nicht. Introvertiert auch nicht, zumindest dieses Buch spricht ja von einem gewissen Sendungsbewusstsein. Spätestens als ich lese, dass Kaffee und Alkohol sich nicht gut mit Hochsensibilität vertragen, bin ich mir ziemlich sicher, dass ich es nicht bin und nicht sein möchte. Sicherheitshalber mache ich noch einen Persönlichkeitstest von einer der Websites, und beim dritten Mal spuckt er endlich das Ergebnis aus, das ich mir wünsche: nicht hochsensibel.

Gut. Was kann es dann sein? Ich fliege weiter zum nächsten Planeten und lerne, dass es Empathen gibt. Die ticken ähnlich wie die Hochsensiblen, nehmen aber eher auf einer energetischen Ebene wahr.¹⁸ Im Gegensatz zu den Hochsensiblen, auf die unentwegt Tausende von Informationen einprasseln, aus denen sie sich die stärksten Signale herausuchen und lesen, fühlt der Empath, wie es Menschen in seinem Umfeld geht. Er nimmt Schwingungen wahr, kleinste Veränderungen, hat eine ausgeprägte Intuition und leidet gern auch schon mal mit, wenn es jemand anderem schlecht geht. Manchmal verzweifelt er am Leid der Welt, was dazu führt, dass er sich Auszeiten von allem nehmen muss.

Ich denke an die vielen Videos von geretteten Hunden auf Instagram, die ich mir eine Zeit lang täglich reingezogen habe. Es beschämte mich damals, dass ich andauernd in Tränen ausbrach, wenn Tierretter wieder mal einen

misshandelten Hund aus einem viel zu kleinen Zwinger holten, dessen Ketten sich über die jahrelange Misshandlung schon in den ausgemergelten Körper hineingefressen hatten. Doch so schrecklich ich die Videos fand, ich konnte nicht aufhören, sie anzusehen. Manchmal saß ich danach katatonisch auf dem Sofa, streichelte den Kopf meines Hundes und vergoss bitterliche Tränen. Das ging so lange, bis ich mir irgendwann selbst verbot, diese Filmchen anzusehen, und mich stattdessen dafür entschied, kein Fleisch und keinen Fisch mehr zu essen und zu versuchen, so viele tierische Produkte wie möglich durch pflanzliche zu ersetzen (auch wenn ich bei italienischen Sahnesoßen-Gerichten von Zeit zu Zeit eine Ausnahme mache). Ich habe nicht das Gefühl, auf etwas zu verzichten - ich trage vielmehr dazu bei, dass meinerwegen keine weiteren herzerreißenden Videos von misshandelten Hunden, Kühen oder Hühnern im Netz kursieren, die noch mehr Menschen traurig machen.

Zum Glück dürfen Empathen, selbst wenn sie sich vorrangig pflanzlich ernähren, Alkohol und Kaffee trinken. Das macht mich froh, so ein bisschen Lebensfreude bei all den anstrengenden Gefühlen und überfordernden Wahrnehmungen der Welt tut ja auch ganz gut.

Aber wie funktioniert überhaupt Empathie? Ich erfahre, dass es die Spiegelneuronen sind, die uns zu mitfühlenden Lebewesen machen.¹⁹ Dass es Spiegelneuronen gibt, weiß die Menschheit erst seit den Neunzigerjahren. Bei Versuchen mit Makaken (bei dem Gedanken daran möchte ich schon wieder heulen!), die eigentlich herausfinden sollten, wie unser Hirn plant und handelt, bemerkten die Forscher, dass das Gehirn der Affen nicht nur dann Aktivität zeigte, wenn sie selbst nach einer Nuss griffen, sondern auch dann, wenn sie andere Artgenossen dabei beobachteten. Es dauerte noch ein paar Jahre, bis die Wissenschaft herausfand, dass wir dieselben Spiegelneuronen haben, die im präfrontalen Kortex (Stirnklappen) sitzen und dafür sorgen, dass wir Gefühle bei anderen nicht nur erkennen, sondern sie auch nachempfinden, das Verhalten anderer intuitiv nachahmen (zum Beispiel Lächeln und Gähnen) oder Körpersprache kopieren. Genau aus diesem Grund heißen die Neuronen auch Spiegelneuronen, denn sie spiegeln, was wir empfangen, und lassen uns dasselbe empfinden.²⁰

Das muss ich unbedingt Boris erzählen! Seit Jahren diskutieren wir darüber, ob seine schlechte Laune, die er manchmal am Morgen hat, ansteckend ist. Et voilà, nun habe ich den wissenschaftlichen Beweis. Insbesondere deswegen, weil Wesen meines Planeten, Empathia X-3000, bestimmt noch viel mehr Spiegelneuronen als andere haben und deswegen auf so ziemlich alles reagieren, mit dem sie irgendwie in Resonanz gehen. Heißt: Ich kann mit großer Sicherheit gar nichts dafür, dass ich a) jede Veränderung in meinem Gegenüber sofort registriere oder fühle und b) augenblicklich eine emotionale Kopie dieser Gefühlslage in meinem eigenen Organismus erstelle, was dazu führt, dass ich immer sehr mitleide, wenn es jemandem schlecht geht, und meine Stimmung steigt, wenn ein anderer gute Laune hat. Die Verantwortung hierfür kann ich also mit gutem Gewissen abgeben, für meinen Stirnklappen und meinen Hormonhaushalt kann ich ja nix. Steckste einfach nich drin.

Aber meine Eltern! Wieder einmal. Denn ob ein Mensch viele Spiegelneuronen hat und sie oft einsetzt, hängt (zumindest vermuten das einige Forscher, und ich bin gewillt, ihnen zu glauben) davon ab, wie oft er von Mama und Papa angelächelt wurde und welche Gefühle sie ihm gezeigt haben. Im Teenageralter werden im Gehirn dann noch einmal massive Umbauarbeiten vorgenommen. (Ich sage es nicht gern, aber das erklärt im Nachhinein EINIGES und macht mir begreiflich, warum sich Jugendliche zuweilen so unfassbar komisch verhalten.) Empathie und Spiegelneuronen werden neu miteinander verknüpft. Wir laufen also noch mal Gefahr, dass der Umbau schiefgeht, was ebenfalls Auswirkungen auf unsere Psyche und unser Wesen haben kann. Kleine Ereignisse können sich in dieser sensiblen Phase der Großbaustelle Hirn nämlich zu Traumata entwickeln, die uns ein Leben lang begleiten. Das ist, wie wenn man nach Jahren Betrieb den alten Flughafen dichtmacht und einen neuen, vollkommen überteuerten Hauptstadtflughafen baut, dort aber die falschen Kabel legt und den Flugbetrieb, also die Empathie, damit nachhaltig stört. Wo habe ich das schon mal gehört?

Für einen kurzen Moment bleibe ich gedanklich an dieser Stelle hängen. Wie war ich als Kind? War ich da auch schon so harmoniebedürftig? Und konfliktvermeidend? Und nett? Ich krame in meinem Gedächtnis, aber es ist wie verhext: Ich bekomme zwar jede Menge Bildmaterial präsentiert, habe aber jegliches Gefühl für mich als kleinen beziehungsweise heranwachsenden Menschen verloren.

Vielleicht habe ich Paul vorhin ja doch nicht angelogen. Ich muss unbedingt meine Eltern sehen.

„Du warst schon immer lustig“, sagt meine Mutter. Nach der Arbeit bin ich direkt nach Hause gefahren und habe sie nach meinem Kinder-Ich gefragt.

„Und vorlaut. Mann, was hab ich mich manchmal für dich geschämt!“

„Iiich?“, frage ich fassungslos. Ich weiß nicht, wie viele Schlagfertigkeitstratgeber ich seitdem gelesen habe - sie waren alle nutzlos. Denn bis auf ein Räusperrn kriege ich keinerlei geistreiche Reaktion mehr hin. Vor allem nicht dann, wenn es drauf ankommt.

„Ja! Du hast den Leuten auf den Kopf zugesagt, was du von ihnen denkst, das war schon erstaunlich.“

Sie muss mich mit einer meiner Schwestern verwechseln. Das kann doch nicht sein.

„Bist du sicher?“

„Klar. Einmal hast du einem alten Mann gesagt, dass sein Teppich verrutscht ist.“ Mama fängt an zu kichern. „Du meinstest sein Toupet. Und eine Frau hast du mal gefragt, ob sie schwanger ist. Als sie entrüstet verneinte, meinstest du nur ganz trocken: ‚Würde ich noch mal überprüfen lassen.‘“

Ich blinzele, weiß nicht, was ich davon halten soll. Klar, Kinder sagen, was sie denken. Aber zwischen der Göre, von der meine Mutter berichtet, und meiner heutigen Version liegen ja Welten!

„Irgendwann hörte das dann auf“, sagt Mama nachdenklich. „Es war in deiner Pubertät. Da wurdest du mit einem Mal still. Es war richtiggehend unheimlich.“

Das finde ich bemerkenswert. Ich kann mich nämlich beim besten Willen an kein Ereignis in meinem Leben erinnern, das mir die Schlagfertigkeit genommen und das Nett-Sein aufgezwungen hätte.

Um sicherzugehen, blättere ich nach dem Abendessen ein paar Fotoalben aus der Zeit durch. Ich kehre in einige ästhetisch sehr fragwürdige Momente meiner Geschmacksfindung zurück, leide stellvertretend noch einmal mit, als ich Bilder von mir und den hellblauen Haaren entdecke, die ich seinerzeit unfassbar cool fand, schüttelte den Kopf über nigelnagelneue Levis-Jeans für 150 Mark, die ich direkt nach dem Kauf an der Innenseite 20 Zentimeter aufgeschnitten habe, damit ich wie ein Rheinisch-Westfälisches Kaltblut aussehe, und stoße schließlich auf ein Foto, das mich aufmerken lässt.

Darauf sind fünf Mädchen abgebildet, alle zwischen 13 und 14 Jahren. Ich erkenne Julia, Sarah, Irene, Anka und mich. Wir sehen aus wie eine billige Nachahmerband der Spice Girls. Anka sitzt ganz vorn, sie soll Posh Spice sein, die „Schicke“, weshalb sie ein etwas zu enges schwarzes Etuikleid trägt und sich den dunkelbraunen Bob ordentlich geföhnt hat. Irene, als Einzige blond und vom Typ her eher schüchtern, steckt in einem rosafarbenen Babydoll-Kleidchen, sie soll Baby Spice repräsentieren. Julia trägt das, was sie vom 11 bis zum 16. Lebensjahr immer trug: Turnhosen mit seitlichen Knöpfen zum Aufreißen, sogenannte Schnellfickerhosen, deswegen ist sie Sporty Spice. Zwischen Sarah und mir wurden Scary und Ginger Spice aufgeteilt, und weil ich damals rote Haare trug (weiß Gott, was ich mir dabei dachte), musste sie Mel B und ich Geri mimen. Wir waren ein eingeschworener Haufen, sicher auch ein bisschen Furcht einflößend für unsere Klassenkameraden, hingen die Wochenenden zusammen ab, tauschten Jungs wie Partyoberteile und hielten uns für unzerstörbar.

Bis zu dem Tag, der alles veränderte. Zumindest für mich. Es war irgendwann in der achten Klasse, ich erinnere mich, dass es Sommer gewesen sein muss. Die halbe Woche über hatten sich die Mädels mir gegenüber ein bisschen komisch verhalten, Anka schnippte mit Kommentaren um sich, Irene und Sarah steckten die Köpfe zusammen, und Julia war hauptsächlich cool. Dann, am Freitagnachmittag, nach der letzten Stunde, sagte Anka plötzlich: „Lea, bleib doch gleich noch einen Moment, ja?“

Ich wusste sofort, dass Ärger ins Haus stand.

Tatsächlich erfuhr ich in den folgenden 30 Minuten, dass die Spice Girls entschieden hatten, Ginger Spice eine Solokarriere zu ermöglichen. Gemeinsam habe man befunden, dass es das Beste für die Band sei, wenn man sich im Guten trenne, es müsse auch niemand erfahren, was passiert sei, die Öffentlichkeit werde man mit einer geeigneten Pressemeldung informieren.

Ich stand da wie vom Donner gerührt. Und verstand die Welt nicht mehr. Wieso wollten meine Freundinnen mich loswerden? Was um Himmels willen hatte ich ihnen getan? Ich fragte nach.

„Du redest andauernd, drängst dich ständig in den Vordergrund und willst immer entscheiden. Und bei den Jungs verhältst du dich so kindisch, echt mal, Lea, das wollen wir so nicht“, erklärte Anka wie der *Advocatus Diaboli*, während Irene und Sarah wenigstens den Anstand hatten, betreten zu Boden zu gucken. Julia starrte desinteressiert aus dem Fenster und meinte: „Dauert das noch lang? Ich will eine rauchen.“

Die Spice Girls zogen an diesem Nachmittag ohne Ginger ab und ließen sie und ihr am Boden liegendes Selbstwertgefühl im einsamen Klassenzimmer zurück. Ich fuhr, heulend, nach Hause und wog mich ein Wochenende lang in der sichereren Erkenntnis, ein durch und durch schlechter, nicht lebenswerter und unerträglicher Mensch zu sein. Und natürlich erzählte ich niemandem davon. Es war mir so unendlich peinlich, ich schämte mich in Grund und Boden. Ich hatte ja nicht mal irgendetwas Dummes oder Gemeines getan, wofür ich mich hätte entschuldigen können - ich war einfach kacke. Man muss kein Psychoanalytiker sein, um sich vorstellen zu können, was das mit dem fragilen Selbstwert eines Teenagers anrichten kann. Sicher gibt es Jugendliche, die solch ein Ereignis nicht weiter interessiert, die es mit einem Schulterzucken abtun oder durch das Tal der Tränen gehen und dann wie der Phönix aus der Asche wiederaufstehen. Und natürlich kann ich nicht ausschließen, dass ich wirklich dieser kackige, egoistische, ätzende Mensch war, als den mich die anderen, vorwiegend Anka, beschrieben. Aber mich erschütterten diese 30 Minuten im leeren Klassenraum damals in meinen Grundfesten. Selbst als Anka und Julia am Montag auf mich zukamen und mir generös eine Reunion samt anschließender Welttournee und Best-of-Album anboten, konnte ich den Schmerz nicht verwinden, den sie mir zugefügt hatten. Ich war offiziell zur B-Ware erklärt worden.

Ich lächelte zwar, dankbar und nach wie vor beschämt, machte wieder mit und versuchte, an die alte Fröhlichkeit anzuknüpfen, doch ich erinnere mich genau, dass ich damals empfand: Es ist nicht mehr dasselbe. Sie mögen dich im Grunde nicht, und du bist auf ihre Gnade angewiesen. Lass dir bloß nichts mehr zuschulden kommen.

Als ich das Bild in meiner Hand anstarre und all die Gefühle von damals wieder hochkommen, möchte ich im ersten Moment in Tränen ausbrechen, und im zweiten Moment bei Anka und Julia anrufen, mit denen ich seit 20 Jahren keinen Kontakt mehr habe, und ihnen mal von Spice Girl zu Spice Girl ein paar sehr ehrliche Takte sagen. Das käme mir aber ein bisschen, nun ja, nachtragend vor. Und außerdem, was soll das bringen? Es wird mir weder Genugtuung verschaffen noch den Knacks in meiner Seele heilen. Das kann ich vermutlich nur selbst tun.

Im Auto auf dem Weg nach Hause suche ich bei Spotify ein Lied von den Spice Girls raus: „2 Become 1“. Ich drehe die Lautsprecher auf volle Pulle und singe schräg und falsch mit, mir doch egal, was die anderen Verkehrsteilnehmer von mir denken. Heute Abend darf ich sein, wie ich bin. Verkorkst, zerdellt, voller Kratzer und Schrammen. Oder wie eine gute, alte Schallplatte, die immer und immer wieder an derselben Stelle hängen bleibt.