

SWR2 Leben

Von Macken und Marotten – Wie wir unsere schrägen Gewohnheiten pflegen

Von Mirjam Steger

Sendung vom: 21.10.2021, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Mirjam Steger

Produktion: SWR 2021

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Atmo Tisch abräumen, Stimmen, leise

Erzählerin:

Das Frühstück war reichhaltig, ein Sonntagsfrühstück eben: Lachs und Ei, frische Brötchen, Müsli, Obst. Die Eheleute Katja M. und Stefan P... räumen zusammen den Tisch ab. Mehrmals müssen sie hin und her laufen, vom Wohnzimmer mit den vielen Bildern über der Holzkommode in die Küche um die Ecke.

Atmo Dialog Eheleute

Die beiden sind seit über 30 Jahren ein Paar. Sie haben in diesem Haus drei Kinder großgezogen. Heute lassen sie es ruhig angehen. Unter der Woche aber, wenn sie berufstätig sind, ist das anders. Alles muss schnell gehen, und: einer bestimmten Ordnung folgen. So ist es zumindest bei Katja M., die als Lehrerin arbeitet.

Katja M., morgens alles gleich

„Wenn ich morgens aufstehe, ist alles sozusagen schon in meinem Kopf vorgeplant. Ich muss meine Bettdecke über die Tür hängen, dann muss ich das Kaffeewasser aufsetzen, dann muss ich die fertig geschmierten Brote hinlegen, dann muss ich Wasser einlassen für meine Morgenwäsche, und es muss alles hintereinander weg sein, und es muss jeden Morgen gleich sein, und wehe, jemand kreuzt meinen Weg, spricht mich an, oder aber macht schon etwas, was ich eigentlich machen wollte. Also wenn mein Mann z.B. schon den Kaffee gemacht hat, das bringt mich dann schon voll durcheinander. Ich brauche genau meinen Weg, wann ich wo hergehen muss.“

Stefan P..., bisschen ärgern

„Ich find das eigentlich spannend. Also, am meisten Spaß macht es, Katja zu ärgern, ich weiß das ja, und dann den Weg zu unterbrechen, das macht mir dann schon Freude. Also, ich sitz dann auf meinem Bett und freu mich und find das gut... Ich mag diese Marotte eben auch, weil, das ist eben so meine Frau, und das ist schön.“

Erzählerin:

Katja M. grinst. Es mag schwer nachvollziehbar sein, aber ihr gibt diese genau festgelegte morgendliche Routine Sicherheit, sagt sie.

Katja M. Zuversicht

„Dann weiß ich sozusagen: Der Tag startet gut. Alles passt so, wie ich mir das vorstelle. Und deswegen: keinen Weg doppelt gehen! Jeder Weg muss vorgeplant sein, die ersten zehn Minuten so müssen grade laufen.“

Erzählerin:

Die meisten von uns pflegen bestimmte Verhaltensweisen, die andere womöglich schräg oder komisch, vielleicht sogar nervig, mindestens aber unverständlich finden. Und oft merken wir es nicht einmal, ist uns gar nicht bewusst, was wir da tun.

Katja M., Nachtmahl

„Es gibt noch eine Macke oder Marotte, die ich auch pflege, das ist, dass ich nachts einmal aufstehe und unbedingt essen muss. Und zwar immer werde ich zwischen zwei und vier wach, und dann muss ich einfach aufstehen und was essen.“

Irgendwann hat mein Mann das gemerkt und fühlte sich auch gestört, deswegen habe ich das jetzt verfeinert und nehme die Sachen dann mit aufs Klo, wo es dann leise ist, und dann kann ich da essen. Ganz in Ruhe.“

Erzählerin:

Schokolade, Nüsse, was auch immer sie nachts in der Küche so findet. Anschließend geht sie wieder ins Bett. Manchmal kann sie sich nicht einmal mehr an ihren nächtlichen Imbiss erinnern. Doch es gibt Hinweise.

morgens

„Wenn mein Mann dann morgens aufsteht, dann sieht er sozusagen meine Spuren, die ich hinterlassen hab, wenn ich irgendwelche Nüsse verloren habe oder irgendwelche Papierchen irgendwo hinge knüllt habe, das sind dann die Überbleibsel der Nacht. Und das Witzige dabei ist, irgendwann habe ich das meiner Mama erzählt, und sie macht das auch so. Sie wird auch nachts wach und muss dann irgendwie sich ein Brot schmieren und warmen Kakao machen und sowas. Das ist eine Familienmarotte offensichtlich, von der wir nichts wussten.“

Erzählerin:

Und es gibt noch eine Marotte, fällt ihrem Ehemann ein.

Stefan P...., Brille putzen

„Dass du dauernd deine Brille putzen musst. -Das stimmt.-Bis sie eigentlich nur noch stumpf ist. (lacht) Mindestens drei Mal am Tag. Weil du denkst, du kannst nicht mehr gucken, obwohl du gut gucken kannst.“

Erzählerin:

Aber, gibt er zu, auch er hat seine Eigenheiten.

Stefan P., zählen

„Wenn ich so in Räumen sitze oder wenn mir langweilig ist, beim Arzt oder so, und da sind irgendwelche Teppiche mit irgendwelchen Ornamenten drauf, oder an der Decke irgendwelche Platten festgemacht, dann fang ich an, die so durchzuzählen, um zu gucken, wie viele das sind, aber so emotionslos. Am Ende hoffe ich immer, dass es ein Ergebnis ist, das irgendwie aufgeht, wo sich was gut spiegeln lässt oder ne gerade Zahl ist oder so, und dann denk ich, ach, das ist ja schön, oder nee, das ist ja doof, so ungerade Zahlen, dann bin ich mit dem Thema auch durch.“

Erzählerin:

Und es gibt noch etwas, das der kaufmännische Angestellte gerne tut, früher noch viel häufiger als heute. Auf Gehwegen, die mit Platten gepflastert sind, ist sein Blick oft stur auf den Boden gerichtet, mit dem Ziel:

Stefan P...., Gehwegplatten, Fugen

„Nicht auf die Fugen zu treten, oder extra auf die Fugen zu treten. Das war in der Kindheitszeit dann immer noch verbunden mit irgendwelchen Geschichten, dass, wenn ich auf die Fugen treten muss, dass ich dann abgestürzt bin oder ein Krokodil mich frisst. Das hab ich auch noch relativ lange gemacht, also auch noch durchaus in der Jugendzeit hab ich mich da immer noch ertappt, und ganz selten mach ich das

manchmal auch noch, zum Spaß. Wenn ich durch die Fußgängerzone gehe, das ist dann mein eigenes Spiel so, manchmal mache ich das noch so. .. Das Wichtige ist dann, die Regel einzuhalten, aber dass die anderen nicht merken, dass man das tut.“

Erzählerin:

Wer den Film gesehen hat, dem kommt sofort der Schriftsteller Melvin in den Sinn. Gespielt von Jack Nicholson, in „Besser geht's nicht“ – mit Helen Hunt. Für Melvin ist auf Pflasterfugen zu treten geradezu ein Tabu. Bei jedem Händewaschen benutzt er ein neues Stück Seife und ins Restaurant nimmt er sein eigenes Besteck mit. Mitmenschen, die seine Ordnung stören, kann er kaum ertragen und auch die sind von ihm zusehends genervt. Bei den Eheleuten Maschmann-Portwich hingegen ist die Stimmung erstaunlich gelöst.

Stefan P.... liegen

„Faul sein ist vielleicht noch so ne Macke von mir. (sie lacht) Dass ich so gerne liege und dabei gerne einschlafe und schnell einschlafe. Auf jeden Fall eine gute Angewohnheit (lacht).“

Katja M., kommentiert schlafen

„Also, ich glaub, das ist wirklich eine Macke oder Marotte: kommen, sich auf das Sofa pflanzen und dann innerhalb von Sekunden einschlafen sozusagen. Egal, was ist, also – mein Mann kann schlafen. Sich entspannen.“

Erzählerin:

Keiner von Beiden scheint beleidigt, wenn der oder die andere noch einen Spleen seines Gegenübers aus der Westentasche zieht. Kommt es denn bei ihnen so ausgefeilten Macken und Marotten nicht auch mal zum Konflikt?

Stefan P.... Herausforderung

„Also wenn man selber dann eben im Stress ist oder mit sich selbst nicht so im Reinen ist, dann kann man schon mal denken, oh Mann, ey, jetzt will ich morgens auch mal an die Kaffeemaschine oder irgendwie sowas, ne? Dann bleib ich lieber im Bett liegen und warte, bis das Ritual vollbracht ist. ... Also, für mich ist das eher ein Gradmesser. Wenn es gut läuft in der Beziehung, liebe ich die Ticks und Marotten meiner Frau, und wenn ich merke, dass ich selber genervt bin, oder nicht so im Reinen bin mit der Beziehung, dann fangen sie an zu nerven.“

Erzählerin:

Wozu aber brauchen wir unsere Marotten, diese genau festgelegten Abläufe? Ich frage die Psychologin und Wissenschaftsjournalistin Fanny Jimenez – sie hat die Aussprache ihres Namens eingedeutscht. Fanny Jimenez ist Expertin auf dem Gebiet sogenannter schrulliger Eigenheiten. Aufgefallen war sie mir durch ihre Kolumne in der „Welt am Sonntag“ mit dem Titel: „Bin ich noch normal, wenn..?“ Damals wurden Leserinnen und Leser aufgefordert, zu schreiben, welche Ticks und Marotten sie oder ihre Liebsten so haben. Fanny Jimenez beantwortete die Fragen anschließend in der Zeitung. Aus dieser Kolumne ist ein Buch entstanden. Ich und mein Spleen – heißt es.

Fanny Jimenez, Funktion

„Ich habe das im Buch so beschrieben wie der Spleen oder die Marotte als kleines Helferlein. Also wie so ein Freund, der immer dann kommt, wenn man ihn braucht, ohne dass man ihn rufen muss. D.h., Menschen haben Spleens vor allen Dingen, um die Welt für sich so ein bisschen überschaubarer zu machen oder übersichtlicher oder planbarer. Wir sind ja umgeben von einer Welt, die hochkomplex ist, die völlig durcheinanderläuft, man kann nur sehr sehr wenig selbst tatsächlich steuern von dem, was um einen passiert, und das ist Menschen unheimlich unangenehm, wir wollen immer gern die Kontrolle haben. Oder zumindest die Illusion, dass wir die Kontrolle haben. Also wenn ich zumindest meine Wäsche so sortiere, dann weiß ich, das ist jetzt so, weil ich es entschieden habe, dass es so ist. Beim Essen ist mir sehr aufgefallen, dass Menschen das häufig nutzen, um ihre Gefühle zu regulieren. Also jeder kenn ja den Begriff inzwischen, Soulfood, so Trostessen, das ist oft ein Essen, das man in der Kindheit gegessen hat, was uns tatsächlich hilft, in schlechten Momenten uns wieder zu regulieren, uns auszubalancieren. Es gibt auch Menschen, die sortieren auf ihrem Teller gerne, viele haben was, das sie immer zuerst essen, oder immer zum Schluss essen, es gibt auch Menschen, die essen bestimmte Dinge grundsätzlich nicht wie Sauce, unabhängig von ihrem Geschmack..“

Erzählerin:

Wir treffen uns in einem Berliner Hinterhof-Cafe. Ein stilleres Plätzchen ließ sich um diese Zeit nicht finden. Es ist viel Verkehr in der Stadt. Fanny Jimenez erklärt, dass sich in unseren Marotten häufig auch unsere soziale Ader widerspiegelt.

Fanny Jimenez, soziale Spleens

„Jeder kennt das, die kleine Form davon, nämlich, dass man mit seinem Computer schimpft, wenn er nicht funktioniert, und davon gabs ganz viele niedliche Abwandlungen. Leute, die sich bei ihrem alten Walkman oder CD-Player entschuldigt haben, dass sie sie nicht mehr einschalten, obwohl sie ja noch funktionieren, oder auch, das gibt es ganz häufig, Menschen, die beim Treppensteigen, denen es ganz wichtig ist, mit dem rechten Bein genauso viele Schritte zu laufen wie mit dem linken Bein, (1:49), oder auch keine Stufe auszulassen, weil, das wäre ungerecht.“

Erzählerin:

Ich fühle mich ertappt. Bei mir sind es die Schnürsenkel. Meist habe ich Turnschuhe an oder andere Schuhe zum Schnüren. Und immer, wenn ich aus dem Haus trete, merke ich, dass ein Schuh fester geschnürt ist als der andere. Mal der linke, mal der rechte. Das fühlt sich unangenehm an. Also bücke ich mich, um den einen Schuh fester zu schnüren. Mit der Folge, dass dieser dann wiederum etwas fester geschnürt ist als der andere. Das kann schon mal öfter hin und her gehen mit dem Bücken, mal nach links, mal nach rechts. Jeder, der mich dabei beobachtet, muss mich für verrückt halten. Das hat mich kürzlich so beschäftigt, dass ich meine Nachbarin von Gegenüber darauf angesprochen habe.

Dialog Nachbarin und ich („Nee, ist mir noch nie aufgefallen...“)

Erzählerin:

Ich erzähle Fanny Jimenez die Geschichte und sie lacht.

Fanny Jimenez, Schnürsenkel

(lacht) „Also: ganz normal, um gleich mal Entwarnung zu geben. Es gibt ne ganze Reihe von Spleens, die ähnlich aufgebaut sind. Und zwar, die auf Symmetrie zielen. Das hat damit zu tun, dass unser Gehirn Symmetrie sehr sehr schön findet, sowohl optisch, wir kennen das in der Kunst z.B., wir mögen Symmetrien, auch Menschen mit symmetrischen Gesichtshälften finden wir meistens schöner als Menschen mit nicht symmetrischen Gesichtshälften, also Symmetrie hat einen Charm, den unser Gehirn offenbar sehr mag. Was noch eine Eigenart des Gehirns ist, dass es Konzepte, die eng mit Symmetrie verbunden sind, gleich mit abspeichert. Konzepte, die damit verbunden sind, sind für viele Gerechtigkeit zum Beispiel. Ausgewogene Verteilung, Fairness. Und das heißt, würde ich jetzt mal vermuten, dass, wenn Ihnen das sehr wichtig ist, dass beide Füße sich und auch sie gleich anfühlen und beide Schuhe gleich eng gebunden sind, dass das ein Wert ist, der Ihnen z.B. sehr wichtig ist.“

Erzählerin:

Ich bin überrascht, was so eine komische Marotte alles aussagen kann. Und sie ist nicht meine einzige. Da ist zum Beispiel die Sache mit den Etiketten. Wenn ich Lebensmittel kaufe und in die Speisekammer einräume, drehe ich sie immer so, dass die Etiketten nach vorne zeigen. Dass ich sie gut sehen kann. Es fühlt sich für mich nicht gut an, wenn ich in meinem Schrank auf die Rückseiten der Verpackungen mit den Inhaltsstoffen oder Zubereitungsvorschlägen schaue. Und da ist noch etwas: Ich kann zum Beispiel schief an der Wand hängende Bilder nicht ertragen. Wenn ich so etwas sehe - und sei es nur eine Schiefelage von ein, zwei Millimetern - dann muss ich sofort nachsteuern. In Arztpraxen oder fremden Wohnungen wird das etwas unangenehm. Denn, was gibt mir das Recht, sich an fremden Wänden zu schaffen zu machen? Deshalb mache ich das meist heimlich. Wenn das Wartezimmer leer ist oder meine Gastgeber kurz aus dem Raum gegangen sind. Dann stehe ich auf und rücke ganz schnell das Bild gerade. Auf dass alles schön parallel zueinander hängt. Parallelität, das ist das Stichwort. Dinge, die auf dem Tisch liegen, müssen parallel zueinander sein. Bücher, Zettel. Nicht, dass ich sonderlich ordentlich wäre. Aber wenn da schon etwas liegt, dann bitte gerade.

Fanny Jimenez, Symmetrie

„Gibt es auch ganz, ganz häufig. Menschen, die die Stifte so parallel legen oder manchmal kann man es auch beobachten im Restaurant, Leute, die dann gerne wollen, dass Gabel, Messer und Löffel ganz parallel liegen, wenn der Kellner das nicht so richtig hinbekommen hat, die nochmal nachsteuern, und auch ohne das überhaupt zu registrieren, selbst. Auch das ist etwas, was viele Menschen haben, es ist teilweise gelernt, muss man dazu sagen, weil wir als Kinder natürlich sehr dazu hin erzogen werden, dass Dinge ordentlich sein sollen, es ist also ein Konzept und ein Wert, der bei uns in der Gesellschaft auch eine große Bedeutung hat. Das ist glaub ich, in anderen Kulturen nicht unbedingt so. Und was da auch interessant ist, finde ich, ist, dass, wer das gern so hat, ist in der Regel relativ gewissenhaft, Gewissenhaftigkeit ist eine der fünf grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit, die Psychologen heute erfassen, und man weiß, dass Gewissenhaftigkeit über die Lebensspanne immer weiter zunimmt.“

Erzählerin:

Für die Zeitungs-Kolumne waren es meist nicht die Betroffenen selbst, die der Psychologin schrieben, sondern deren Kinder, Partnerinnen und Partner oder auch Bekannte und Freunde. Kein Wunder, sagt Fanny Jimenez. Für einen selbst sind die Verhaltensweisen oft völlig normal. Es sind die anderen, die irritiert sind. Fanny Jimenez erinnert sich an die Zuschrift einer Frau, deren Mann Pilot war. Er flog immer zehn Tage durch die Welt, durch verschiedene Zeitzonen, und hatte dann zehn Tage frei.

Fanny Jimenez, Der putzende Pilot

„Dieser Mann, der Pilot, kam also nach Hause, war furchtbar müde, wollte eigentlich nichts machen außer schlafen, er hat sich aber nicht ins Bett gelegt, sondern er hat angefangen zu putzen. Er hat vor allen Dingen die Waschbecken geputzt, im Bad und in der Küche, und erst dann hat er sich hingelegt zum Schlafen. Und das hat zwischen den beiden ziemlichen Konflikten geführt, weil, die Frau hat sich gefreut, dass er kommt, wollte natürlich auch, dass er sich ausruhen kann, es war also alles sauber, und er hat nochmal drüber geputzt. Das hat sie nicht verstanden. Und tatsächlich ist die Erklärung aber ziemlich einfach. Manche kennen das von Tieren, Menschen sind ja auch Tiere, die ein Terrain haben, in dem Fall die eigene Wohnung oder das eigene Haus, das ihr eigen ist oder wo sie sich eben zu Hause fühlen oder als ihr eigenes wahrnehmen. Bei dem Piloten war das so, der war eben lange weg, kam dann wieder, und so, wie z.B. Vögel ihr Nest einmal putzen und sortieren, wenn sie wieder ankommen, die machen das auch, hat er das gemacht. Das war also ein Mechanismus, um sozusagen wieder sein Nest zu seinem Nest zu machen, und putzen - da gibt es sehr schöne psychologische Studien dazu – nachgewiesenermaßen, putzen entspannt, und man fühlt sich sehr sehr gut danach ..Genau, deswegen hat er geputzt. Und seit sie das weiß, kann sie ihn putzen lassen, spart sich die Arbeit, und er ist happy und geht dann schlafen... Also jetzt hat sie sogar ein gutes Gefühl dabei, weil sie weiß, es tut ihm gut!“

Erzählerin:

Ein immer wiederkehrendes Thema, das häufig auch zu Konflikten führt, ist: Ordnung. Dass Dinge auf eine ganz bestimmte Art hingelegt oder sortiert sein müssen, wie bei mir die Sache mit der Parallelität.

Fanny Jimenez, Ordnung, Systeme

„Das kennen bestimmt alle, die nicht alleine wohnen, dass es z.B. großen Streit darüber gibt, wie die Spülmaschine richtig einzuräumen ist, und jeder hat da ein System. Und wenn der andere ihm in das System reinpfuscht, dann kriegt man schlechte Laune und kriegt sich in die Haare. Das Gleiche beim Wäscheaufhängen. Ganz viele Menschen haben ein ganz spezifisches System, manche sortieren sogar die Wäscheklammern nach Farben. Also, Menschen wollen vor allen Dingen bei sich zu Hause ein ganz bestimmtes System haben, ihre Ordnung, und das ist ihnen sehr wichtig, und daran ist auch schwer zu rütteln.“

Erzählerin:

Und welche Marotten hat sie selbst, frage ich Fanny Jimenez. Gibt es da welche?

Fanny Jimenez, Dialog

„Ich mag es überhaupt nicht, wenn ich Jemandem gegenüber sitze, meistens beim Essen ist das natürlich der Fall, und das Besteck, also das Messer des Gegenübers zeigt auf mich. Kann ich nicht leiden. Schon immer. Das ist auch ein Spleen, den ich selber nicht gemerkt habe, wo andere mich drauf angesprochen haben. Ich mag nicht, wenn das Messer auf mich zeigt. Und dann unternehme ich auch was. Ich schiebe den Brotkorb dazwischen, oder stelle eine Wasserflasche dahin, oder stups` das Messer sogar an, wenn es noch sauber ist, weil ich das nicht mag. Das war auch der Spleen, mit dem ich angefangen hab, und da hab ich tatsächlich einen klinischen Psychologen gefragt von der Humboldt-Uni hier in Berlin, ob es denn wirklich normal ist, weil ich mich da auf mich selber nicht so verlassen wollte, und er sagte: Es ist ganz normal.“

Erzählerin:

Aber was ist schon normal? Dennoch stellt sich die Frage: Wo handelt es sich um einen Spleen, eine Marotte, und ab wann beginnt das Verhalten wirklich zwanghaft zu werden, wie bei Melvin, dem Filmhelden.

Fanny Jimenez, Normal oder zwanghaft?

„Natürlich variiert, was normal ist, je nach Kultur, je nach Zeitspanne, in der man sich das anschaut, kurz gesagt ist das normal, was die meisten für normal halten, und das ist eben nicht überall und nicht immer das Gleiche. Man kann das relativ gut bei sich selbst überprüfen, wer das möchte. Um bei dem Beispiel mit der Tür zu bleiben, man geht nochmal zurück und guckt, ob die Tür wirklich zu war, wenn man nicht genau aufgepasst hat, als man das Haus verlassen hat, das passiert jedem mal, das kennt auch jeder. Einmal zurückzugehen ist normal, ein zweites Mal, wenn man wirklich einen sehr vergesslichen Tag hat, auch noch ok, beim dritten, vierten, fünften Mal wird es schwierig, und zwar vor allen Dingen dann, wenn man das Verhalten nicht mehr selbst unterbrechen kann. Also, so lange man die Entscheidung treffen kann, ich hab jetzt drei Mal geguckt, das Ding ist zu, und ich kann mich umdrehen und gehen und in Ruhe arbeiten uns nicht ständig dran denken, dass die Tür vielleicht doch auf ist, das wäre so der Punkt, wo man sagt, das ist noch gesundes Verhalten. Jemand, der eine Zwangserkrankung hat, kann das nicht. Dem ist sozusagen die Freiheit, diese Handlung zu unterbrechen, nicht mehr gegeben.“

Atmo Schritte, leises Zählen

Erzählerin:

Barbara Grützner zählt. Sie zwingt sich immer wieder dazu, es sein zu lassen, wenn sie es merkt, weil es sie selbst irgendwann stört. Und das gelingt ihr auch. Deshalb ist sie nach der soeben gehörten Definition keine Zwangsneurotikerin, aber eine Zählmarotte hat sie, und das seit sie denken kann.

Barbara G.

„Ich zähle alles, was auf mich zukommt. Hier im Wohnzimmer, das hab ich alles schon gezählt, ich weiß es jetzt nicht mehr, wie viel Hölzer hier drin sind, die schwarzen Balken, also das Zähle ich alles... Wenn ich hier so sitze, dann fang ich an zu zählen.“ (lacht)

Erzählerin:

Das Einzige, das sie im Haus erstaunlicherweise nicht gezählt hat, das sind die Treppenstufen, erzählt sie. An eine Situation kann sich die 77-Jährige besonders gut erinnern, obwohl sie schon Jahrzehnte zurückliegt.

Barbara G. Tapete

„Als wir jung verheiratet waren, da hatten wir eine Tapete, ich krieg sie nicht mehr zusammen, schwarz-weiß, oder grau-weiß. Da hab` ich mich kaputtgezählt! Im Bett gelegen und gezählt. Rüber, runter, das waren ganz viele Einzelteile, ich musste immer wieder anfangen, ne? Verrückt! Bis ich dann gesagt habe, jetzt ist aber gut, ne. Jetzt vor kurzem war ich bei der Augenärztin, und die hatte irgendwie ne Platte, und da waren dann auch verschiedene Fliesen drauf, dann fing ich an zu zählen, und dann sind es, wie viel sind es im Ganzen? Ach, das könnte man auch so machen, dann rücke ich das irgendwie so dahin, ja, das ist mein Spleen.“

Erzählerin:

Auch Autos zählt Barbara G., wenn sie mit dem Fahrrad unterwegs ist. Das tut sie dann auch mal laut vor sich hin. Auch dafür hat Fanny Jimenez eine Erklärung.

Fanny Jimenez. Hilfestellungen für das Gehirn

„Das Gehirn ist eine kleine Maschine, die immer auf der Suche ist nach Reizen. Die versucht, wo auch immer sie kann, Input herzubekommen. D.h., wenn grad nichts passiert, man sitzt an der Bushaltestelle oder beim Arzt, heute guckt man oft aufs Handy, aber wenn man das nicht dabei hat oder eben davor, als es die noch nicht gab, haben ganz viele Menschen gezählt. Busse gezählt, Fenster gezählt, Quersummen aus den Autokennzeichen gebildet, auch im Stau machen das Kinder super gerne, das sind alles so Zeichen dafür, dass das Gehirn, wenn es nichts zu tun hat, etwas sucht, und auch da gerne etwas sucht, das ein System hat, was Dinge erklärt, was ein bisschen kleiner und einteilbarer und übersichtlicher erscheinen lässt.“

Erzählerin:

Die komplexe Welt ein bisschen übersichtlicher machen, Hilfe in schwierigen Lebenslagen, oder einfach Strategien gegen Langeweile: Deshalb machen wir also manchmal so komische Sachen und pflegen geradezu unsere Ticks. Je liebevoller wir uns dabei selbst betrachten, desto besser, meint Fanny Jimenez. Humor sei da auf jeden Fall hilfreich, wie in allen Lebenslagen.

Fanny Jimenez

„Sie sind ja sogar nützlich. Also, man stelle sich vor, die Frau und ihr Pilot, die hätten sich jetzt darauf geeinigt, dass er jetzt nicht mehr das Bad putzt. Dann wäre der Frieden erstmal gewahrt gewesen. Aber er hätte wahrscheinlich nicht schlafen können.“

Atmo Verkehr