

Die Unermüdliche

Da wollte man Mitte der 1990er-Jahre bei Microsoft einmal so richtig anwenderfreundlich sein und stellte seinen Nutzern ein Erklärwerkzeug zur Verfügung, das durch die endlosen Weiten der Office-Anwendungen dirigieren sollte. Vermutlich weiß jedoch nur Ideengeberin Melinda Gates, Microsoft-Angestellte und Frau des Gründers Bill Gates, weshalb man ausgerechnet eine leicht verbogene, leicht verschrobene animierte Büroklammer namens „Karl Klammer“ („Clippy“ oder „Clippy“ im Englischen) als digitalen Mentor kreierte. Karl Klammers Markenzeichen: immer dann aus dem Nichts auf dem Bildschirm aufzutreten, wenn man

gerade nur schnell ein Dokument erstellen wollte, etwa einen Brief. Dann nämlich stellte Karl Klammer das Offensichtliche fest („Anscheinend erstellen Sie gerade einen Brief“), bot seine in den allermeisten Fällen mehr als unerwünschte Unterstützung an – und zog so nach kurzer Zeit den leidenschaftlichen Hass der Computercommunity auf sich. Noch heute kursieren Videos im Netz, in denen der nervigen Klammer auf möglichst dramatische Weise der Garaus gemacht wird. Ob wohl unseren modernen digitalen Helfern wie Siri, Alexa und Co. eines Tages das gleiche Schicksal ereilt? *tara*



FOTO: MICROSOFT



FOTO: ISTOCK/PHOODONE

Die Liebsten

„Jonas, du nervst!“, sagen die Eltern wie aus einem Mund, wenn das Kind mal wieder böckig ist, herumzappelt, quengelt. „Mama, Papa, ihr nervt!“, sagt Jonas, wenn die Eltern mal wieder zu fürsorglich sind. Oder zu neugierig. Oder zu „cool“. Und das ist längst, läängst nicht alles, nicht wahr? Nein, für das größte Nervenzentrum muss man sich gar nicht lange umschauen. Wohl kaum eine Dreierkonstellation hat mehr Macht über die Menschheit und zerrt zugleich mehr am Geduldssaden als: Vater–Mutter–Kind.

In das diabolische Familiendreieck werden wir schließlich alle hineingeboren, ob wir nun wollen oder nicht, potenzieller Dauerstreit inklusive. Bereits in der Antike lieferte die Kernfamilie mit Ödipus, Elektra und Co. endlos Stoff für blutige Tragödien. Kommt noch ein Geschwisterkind hinzu, wird alles nur noch komplizierter. Zum Glück fand die Psychologie der Neuzeit dann die Familientherapie. Beschreiben Sie doch mal kurz das Verhältnis zu Ihrem Vater/Ihrer Mutter? Gut, dass wir drüber geredet haben ... *amwa*



Der Liebenswerte

Als gäbe es nicht schon genügend irdische Nervensägen, landete irgendwann im Jahr 1986 auch noch ein haariger Außerirdischer vom Planeten Melmac mutterseelenallein mit seinem Raumschiff auf der Garage der gutenbürgerlichen Familie Tanner – und blieb bis 1990. Sein Name: Alf. In den über 100 Episoden der gleichnamigen US-Sitcom hardeten die Tanners oft mit ihrer Entscheidung, den Gestrandeten aufgenommen zu haben – etwa wenn Alf mal wieder beinahe die Küche abfackelte, stundenlang mit Gott und der Welt telefonierte oder Kater Lucky durchs Haus jagte. Doch so sehr Alf die Geduld der Familie auch strapazierte, die über-

irdische Nervensäge war letztlich auch ein liebes Kerlchen: warmherzig, hilfsbereit – und in der TV-Welt gar nicht mal so allein wie auf seinem Gastplaneten Erde. Im Gegenteil: Auf der Mattscheibe herrscht an liebenswerten Quälgeistern kein Mangel, man denke nur an Münchens schrägste Jungesellenbude, die sich Schreinermeister Franz Eder mit dem Kobold Pumuckl teilt, oder an Steve Urkel, jenen Streber in Hochwasserhosen, der in der US-Familienserie „Alle unter einem Dach“ mit seiner Tollpatschigkeit und dem obligatorischen „War ich das etwa?“ seine (Gast-)Familie Winslow immer wieder zur Weißglut trieb und letztlich doch irgendwie dazugehörte. Genervt wird eben auch in den besten Familien (siehe oben). *tara*

Von Kathrin Gemein

Essen. Dieser eine Kollege, der einen schon aufs Blut reizt, bevor er überhaupt den Mund aufmacht. Der Sitznachbar im Kino, der so laut mit dem Popcorn raschelt, dass man vor Wut platzen möchte. Die laute Handy-Telefoniererin in der Bahn, deren Erzählungen sich qualvoll in die Gehirnwindungen hineindreht. Ständig und dauernd ist man begleitet von großen und kleinen Nervensägen, die einem den Alltag erschweren. Es scheint kein Entrinnen zu geben. Doch ist man dem wirklich so ausgesetzt? Und was passiert in einem, wenn man sich von jemandem vehement nerven lässt?

„Genervertsein bedeutet irgendeine Art von Überlastung“, so Hirnforscher Gerhard Roth. Diese Überlastung könne beispielsweise geistiger Natur sein, etwa wenn man gezwungen sei, sich mit zu vielen Sachen auf einmal zu beschäftigen, obwohl man die Aufmerksamkeit auf eine wichtige Sache lenken müsse. Oder man sei emotional genervt, zum Beispiel weil man auf etwas nicht vorbereitet sei – etwa den Überraschungsbesuch der Schwiegereltern. Und dann gebe es auch noch das handlungsbezogene Genervertsein, wenn etwa eine dringend erwartete Lieferung nicht ankommt. Die körpereigene Reaktion aber sei immer dieselbe: „Solche Widerstände gegen Erwartungen und die Ausführungen eigener Ziele treibt das Stress-System in die Höhe und es kommt zu einer Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol.“

„Genervertsein bedeutet irgendeine Art von Überlastung.“
Gerhard Roth, Hirnforscher

Konflikte sind normal
Kommunikationsexpertin Meike Müller hat darüber ein Buch geschrieben: „Nervensägen im Griff. Erfolgreicher Umgang mit schwierigen Menschen“. Entstanden sei die intensive Beschäftigung mit dem Thema aus ihrer Tätigkeit als Führungskräftecoach, sagt Müller. „Die meisten Anfragen der Klienten, die zu mir in Seminare kommen, drehen sich um die schwierigen Anderen. Häufig ist die Frage: Welche Wunderpille haben Sie für mich, die ich einnehmen kann, damit mein Kollege so tickt, wie ich es gerne hätte?“ Denn häufig sei es bei vielen Menschen so: Die Arbeit ist gut, wären da nur nicht die anderen. Und Nervquellen gebe es viele. Eignen könnten sich die meisten auf Besserwisser, arrogantes Verhalten, das oft mit einem Cholesterikertum gekoppelt sei, und nörgelnde Leider.

„Hohes Nervenzustand am Arbeitsplatz“
Doch warum verstärkt sich der Nervfaktor mit der Zeit? Der Forscher Michael Cunningham von der University of Louisville hat dazu den Begriff der „Sozialen Allergie“ geprägt. Diese Reaktion tritt auf, wenn man genervt bis angewidert auf ein bestimmtes soziales Verhalten reagiert. In seiner Studie beobachtete er mit seinem Team das Verhalten von Männern und Frauen am Anfang und im fortgeschrittenen Stadium ihrer Liebesbeziehung. Und er entdeckte: Je öfter der Partner ein bestimmtes, den anderen nervendes Verhalten zeigte, desto negativer fiel die emotionale Reaktion des Partners aus. Wie bei einem Heuschupfen reagiert man extrem, je öfter man mit den Pollen – oder hier der nervigen Angewohnheit – konfrontiert wird. Bis man es kaum noch ertragen mag. Doch wie geht man damit besser um, wenn man sich so genervt fühlt von jemandem? Wichtig sei es, für sich selbst zu erkennen, dass es nicht immer bei den anderen liege, sagt Meike Müller. „Ganz viel spielt sich in einem selber ab. Wenn ich mich immer über einen Kollegen aufrege und ein anderer Kollege fragt: Was hast Du denn, das ist doch gar nicht so schlimm.“ Dann gilt es, dieses Spannungsfeld zu erkennen und zu bearbeiten. „Wenn jemand zum Beispiel eher impulsiv und schnell agiert, Projekte vorantreibt, dabei aber Flüchtigkeitsfehler produziert, sein Teamkollege aber eher sorgfältig ist und deswegen zwar länger braucht, aber fehlerfrei arbeitet, besteht ein hohes Nervenzustand für beide Seiten. Es sei denn, beide erkennen, dass sie voneinander lernen und sich ergänzen können. „Das sind verschiedene innere Antriebe. Die gilt es zu erkennen und zu akzeptieren.“ Nervigkeit liegt also vor allem im Auge des Betrachters. Nur: Wie geht man damit um, wenn das Gegenüber Eigenschaften



FOTO: ISTOCK/WABEND, NOVAGEBIX, GRAPHIC/STOCK/ALASH

an den Tag legt, die einfach unüberbrückbar zu Genervtheit führen? Müller hat dafür einen ganz konkreten Tipp parat: Zunächst gilt es, sich fünf positive Eigenschaften des Gegenübers zu erschließen – „so weh das tun kann“, wie Müller lachend hinzufügt. Und bei jeder Konfrontation mit der vermeintlichen Nervensäge betet man diese fünf Pluspunkte innerlich wie ein Mantra herunter. Das Ergebnis: „Es ergibt sich bei der Sicht auf das Gegenüber ein anderer Effekt. Die gesamte Kommunikation, verbal und nonverbal, ändert sich.“ Und so würden positive Signale ausgestrahlt, die die Zusammenarbeit erleichtern können. Schließlich erleben wir alle mit Antennen ausgestattet und ständig auf der Suche nach der Antwort auf die

Frage: Was hält der andere von mir? Und bekommt vom Genervten eben auch mindestens nonverbal vermittelt, dass man Unbehagen bereitet. Hilft alles nichts, kommt man jedoch, so unangenehm es auch sein mag, um das klärende Gespräch nicht herum.

Nervensägen sind immer die anderen
Nun ist es aber, seien wir ehrlich, schon rein statistisch gesehen eher unwahrscheinlich, dass immer nur der oder die andere die Nervensäge ist und nie man selbst. Doch auch für diese Wahrnehmung hat Hirnforscher Gerhard Roth eine Erklärung: „Jeder Mensch geht, insbesondere als Kind und Jugendlicher, erst einmal davon aus, dass andere Menschen genauso denken, fühlen und handeln wie er selbst und kommt erst einmal nicht auf die Idee,



FOTO: PAUL/OLIVIER DOULIERE

Der Präsident

Es gibt bestimmt so einiges, was man Donald Trump mit guten Gründen werfen kann: Sexismus zum Beispiel. Oder Populismus. Nationalismus. Egomane Ignoranz. Medienhass. Und die Liste ist noch nicht mal vollständig. Kurzum: Donald Trump ist vermutlich nicht unbedingt das, was man sich unter einem Sympathieträger vorstellt. Muss er aber auch nicht. Er ist schließlich nicht der Dalai Lama oder Herr Kaiser von der Hamburg-Mannheimer, sondern nur der Präsident der Vereinigten Staaten. Und die eine oder andere der aufgezählten Schwächen teilt er vermutlich auch mit anderen Amtsträgern, Machtmenschen oder mit dem Nachbarn von schräg gegenüber. Was Trump jedoch von anderen mutmaßlichen Sympatheten unterscheidet, ist die Tatsache, dass er all seine Geisteshaltungen mit stolzer geschwelter Brust vor sich herträgt. Das nervt. *csch*

Du nervst!

Warum treiben uns manche Menschen mit Kleinigkeiten zur Weißglut – und was ist zu tun, wenn man selbst zu den Nervensägen gehört?

„Die Menschen sind nicht dafür da, immer alle glücklich zu machen“

Genervt zu sein ist eigentlich etwas Gutes: So signalisiert der Körper, dass irgendwas nicht stimmt – zum Beispiel mit dem Genervten selbst

Der Psychologe **Leonhard Schilbach** ist Leiter der Ambulanz und Tagklinik für Störungen der sozialen Interaktion am Max-Planck-Institut für Psychiatrie. **Kathrin Gemein** sprach mit ihm über das Genervtsein.

Herr Schilbach, was geschieht eigentlich genau im Körper, wenn man genervt ist?

Das hängt davon ab, wie man Genervtsein definiert. Auf unterschiedlichen Ebenen kommt im Körper die Rückmeldung, dass Erwartungen nicht erfüllt werden. Man bekommt, salopp gesagt, eine Fehlermeldung. Beispielsweise: Die Dinge laufen nicht so, wie ich das erwartet oder mir gewünscht habe. Und das Genervtsein ist auch charakterisiert durch ein Gefühl, zum Beispiel das des Ärgers, welcher damit einhergeht. Gefühle sind wichtige Rückmeldungen für uns Menschen, die uns helfen zu verstehen, ob eine Situation erfreulich ist oder eben nicht.

Das bedeutet ja, dass das Genervtsein erst einmal eine Funktion erfüllt?
Das würde ich auf jeden Fall sagen. Unser Körper, unser Gehirn und unsere Seele sind

klug – und nicht in allen Bereichen für uns sofort bewusst zugänglich. Deshalb sind Gefühle als Rückmeldung für uns sehr wichtig und wir können Sie zum Anlass nehmen, die aktuelle Situation zu überprüfen. Das kann mit der Welt da draußen zu tun haben oder mit einem selbst.

Es gibt ja Menschen, die zumindest nie genervt wirken. Ist das gesund?

Ich persönlich würde das eher für eine unrealistische Selbsteinschätzung halten, weil alle Menschen auf Gefühle angewiesen sind. Wir können wissenschaftlich feststellen, ob jemand gestresst ist, selbst dann, wenn sich dies nicht im Verhalten widerspiegelt. Und oft wird festgestellt, dass die Selbsteinschätzung von Menschen unter Stress nicht immer zutreffend ist. Denn der Körper signalisiert das sehr wohl – über einen erhöhten Puls, geweite Pupillen und Schwitzen. Ich glaube auch, dass das keine gesundheitsförderliche Überzeugung ist, nie genervt sein zu dürfen. Was soll daran schlimm sein zu merken, dass es Situationen gibt, die einen ärgern? Man muss dann natürlich weitergehen

und sich fragen: Ist dieser Ärger angemessen?

Aber was lösen denn dann die persönlichen Nervensägen bei einem aus?

Nervensägen zeigen meiner Einschätzung nach oftmals Verhaltensweisen, die uns ärgern, weil sie nicht mit unseren Erwartungen übereinstimmen. Man hat aufgrund verschiedener neurobiologisch verwurzelter Verhaltensweisen und eines sozialen Gedächtnisses bestimmte Erwartungen an das Sozialverhalten. Werden diese nicht erfüllt, reagieren wir mit Unverständnis, aber auch Genervtsein. Aber man darf dabei natürlich nicht stehen bleiben und sich stereotype Erklärungen überlegen, sondern muss nachdenken, was die Erklärung für dieses Verhalten ist. Wenn ich zusätzliche Informationen über einen Menschen habe, kann ich mit meinen Besonderheiten auch besser umgehen.

Wir nerven ja alle irgendwie irgendwann, das ist unausweichlich. Wie bewusst kann man eigene Nervenzustände erkennen und vielleicht sogar ändern?



GRAPHIC: ISTOCK/COOPRAIM

Die Unvermeidlichen

Seitenbacher! Seitenbacher! Die nervigsten Ohrwürmer der Welt brauchen nicht einmal eine Melodie – und begleiten uns dennoch ein Leben lang. Noch in 50 Jahren werden wir wahrscheinlich direkt nach dem Aufwachen einen Satz wie „Carglass repariert“ ohne Nachzudenken vervollständigen können mit „Car-glass tauscht aus“. Selbst wenn es dann weder

das Unternehmen noch überhaupt Autos mit Scheibe geben sollte. Was nervt, bleibt hingegen eine Melodie – und begleiten uns dennoch ein Leben lang. Und auf die Frage: „Was wollt ihr dann?“ antworten: „Maoam“. Und auf die Frage: „Neu?“ entgegnen: „Nein, mit Perwoll gewaschen.“ Allerdings gibt die Werbewirtschaft auch eine Menge Geld aus, um uns unablässlich mit den immer gleichen Slogans zu traktieren. „Neuromarketing“ nennt sich das. Das Nonplusultra im Wettbewerb um das knappe Gut namens Aufmerksamkeit ist deshalb ein möglichst nerviger Slogan. Denn was uns aufregt, bleibt nicht nur besser hängen. Wir neigen auch dazu, unser Genervtsein anderen mitzuteilen, und werden auf diese Weise – da können wir uns noch so aufgeklärt und medienkritisch geben – selbst zum unfreiwilligen Überträger der Werbebotschaft. *amwa*

Die Allgegenwärtige

Natürlich ist sie nur ein Beispiel, doch diese Frau kann wirklich alles. Und wir alle müssen seit 2010 dabei zusehen. Knapp vor dem Abitur an der Integrierten Gesamtschule Roderbruch sang sich die gebürtige Hannoveranerin Lena Meyer-Landrut bei der Castingshow „Unser Star für Oslo“ aufs Siebertreppchen und holte mit ihrem schmissigen Titel „Satellite“ am Ende tatsächlich den Grand Prix nach Deutschland! Doch wer wie Meyer-Landrut im Anschluss landauf, landab auf allen Kanälen Dauerpräsenz zeigt, wird schnell zur Nervensäge. Zeitweise konnte man „LML“ (natürlich gilt auch hier die Regel: je telepräsen- ter, desto Abkürzung) auch im Fernsehen, im Kino und bei der Audiobook-Laushüre nicht entkommen.

So lieb sie ihre Stimme dem „Sesamstraße“-Eröffnungssong, bereicherte als Synchronstimme Animationsstreifen wie „Sammys Abenteuer“ oder sprach Titel wie „Giraffenaffen“ ein. Dazu gesellten sich dann noch Fernsehauftritte in „Sing meinen Song“ oder „The Voice Kids“, leibhaftige Bühnenauftritte zwecks Albumvermarktung, regelmäßig neu bestückte Social-Media-Kanäle und, und, und. Eigentlich fehlt bei dieser galoppierenden Form der Schönebergerrisierung nur noch eine Zeitschrift namens „Lena“. *amwa*



FOTO: PA/DETLEF ZMECK



Leonhard Schilbach
FOTO: L. SCHILBACH

Ich glaube, da gibt es zwischen den Menschen große Unterschiede in der Fähigkeit, sich selbst anzuschauen, eine Introspektionsfähigkeit zu haben. Das ist ein Stück weit angeboren, aber auch eine Frage der Übung. Man kann es sich schon zu eigen machen, soziale Situationen zu analysieren. Es ist natürlich auch wichtig, dass man eine ehrliche Rückmeldung von außen bekommt. Nur so ist eine authentische Überprüfung möglich. Deshalb ist eine positive Feedbackkultur hilfreich, damit man Innen- und Außenwahrnehmung abgleichen kann. Dieses Eingeständnis, dass wir alle in bestimmten Situationen einmal nervig sind, ist insgesamt eine gute Grundlage. Es kann niemand perfekt sein in allen Rollen und das ist auch gar nicht erforderlich. Die Menschen sind nicht dafür da, immer alle glücklich zu machen. Das ist ein völlig überzogener Anspruch, der letztendlich auch nicht gesundheitsförderlich ist. Wichtiger ist, dass wir in unserer Kommunikation gemeinsam einen Umgang mit der Unterschiedlichkeit der Menschen finden.