

**HEYNE <**



---

# DAS NERVT!

---

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Bildnachweise istockphoto: Seite 5 (© Iofilolo), shutterstock (red.): Seite 26, shutterstock, © Pecold (Köln Karneval), Seite 61, shutterstock, © catwalker (Cibeles Madrid Fashion Week), Seite 120, shutterstock, © Lebedinski Vladislav (Schlangencharmeureur). Wikimedia Commons: Seite 51, Wikimedia Commons, Lehrer Lämpel by Wilhelm Busch.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
Hello Fat Matt 1,1 liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Originalausgabe 03/2014

© 2014 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2014 ProSieben, [www.prosieben.de](http://www.prosieben.de)

Lizenz durch ProSiebenSat.1 Licensing GmbH, [www.prosiebensat1licensing.com](http://www.prosiebensat1licensing.com)

Realisation: Tellus Corporate Media GmbH

Projektleitung: Holger Janutta

Redaktion: Hanns-Georg Hanl

Gestaltung: Liliana Trinca

Bildnachweise: iStockphoto, shutterstock, Wikimedia Commons

Repro: ALPHABETA GmbH, [www.alphabeta.de](http://www.alphabeta.de)

Druck und Bindung: Ernst Uhl GmbH & Co. KG, Radolfzell

Printed in Germany 2014

ISBN 978-3-453-61505-2

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

## Lektüre für die Lange Nacht des Genervtseins

Getrieben von Karrieredruck, Familienplanung und Lifestyle reichen schon Bagatellen und Banalitäten aus, uns erst **aus der Fassung** und dann **auf die Palme zu bringen**.

Dabei ist es unerheblich, ob es den unfreiwilligen Nervenkitzel schon in der Steinzeit gab (so dürften Steinzeitjäger ziemlich genervt gewesen sein, dass sie jedes mühsam erlegte Mammut auch noch gegen Hyänen verteidigen mussten) oder wir von neuzeitlichen Fiesheiten wie **Blisterverpackungen, Herbstgebäck und unverständlichen Bahnhofsdurchsagen** malträtiert werden.

Wer den Feind kennt, ist in der Lage, ihn zu beherrschen – sich der zahlreichen im Alltag auftretenden kleinen und großen Nervensägen bewusst zu sein, ist schon **der erste Schritt zu mehr Gelassenheit und erlaubt außerdem fulminante Selbsterkenntnisse**. Mit dieser Strategie lebt es sich entspannter, zusätzliche Hilfsmittel finden Sie hier ...

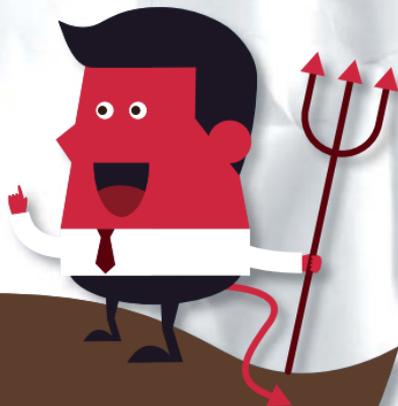


Vorhang

ANGELS

DEVILS

auf!



## \* **Malerische Verwünschungen und des Wahnsinns kesse Beute**

„Bist du zornig, so zähle bis vier; bist du sehr zornig, so fluche!“ Wen alles haben Sie schon, dieser Weisheit von Mark Twain folgend, zum Teufel gewünscht oder dahin, wo der Pfeffer wächst? In den guten alten Zeiten, als Flüche und Verwünschungen noch für erschrockenes Zusammenzucken des Adressaten sorgten, konnte man sich bei überzeugender Darbietung wenigstens noch auf den Eintritt der gewünschten Reaktion verlassen. Heutzutage gilt lässiges Schulterzucken als maximale Reaktion auf die Aufforderung, sich doch gefälligst zum Kuckuck zu scheeren. Dessen parasitäres Verhalten interpretierten Abergläubische als wahrlich teuflisch. Eine Nervensäge auf den Mond schießen zu wollen ist dagegen schon ein eher frommer Wunsch – denn der ist wie das Ursprungsland des Pfeffers einfach nur weit weg. Rückkehr ungewiss.

Sollten Sie Landplagen auch mit Flüchen nicht abwehren können und des Wahnsinns kesse Beute (diese Beschreibung des ungemütlichen Zustands geht auf Friedrich Nietzsche zurück) werden, halten Sie es lieber mit der Erkenntnis von Seneca, dass Zorn nur eine vorübergehende Geistesstörung sei. Stören lassen sollten Sie sich jedenfalls nicht bei der Lektüre dieser Seiten – denn das nervt auch gewaltig!



*[Für Besserwisser]*

## Jemanden auf die Palme bringen

Mögen sich die Gelehrten über die Herkunft des Sprichworts streiten – die möglichen Erklärungen bieten spannende Einblicke in gesellschaftliche Rituale. Die Anwendung gewisser Maßnahmen ist dank der Entwicklung unserer Zivilisationskultur hierzulande und heutzutage verpönt. Schade eigentlich.

Lebte ein Untertan im alten Ägypten nicht regelkonform, so wurde er von Sklaven gefesselt und oben auf einer Palme festgebunden. Zum Vollzug der Bestrafung wurde die Palme gefällt, in der Regel überlebte der Delinquent den Sturz nicht.

Nach einer anderen Erklärung bezieht sich die Redewendung auf eine frühere Tradition aus Ozeanien. Wer schwerstens und unerträglich beleidigt wurde, kletterte auf eine Palme, hielt eine Rede über den Fiesling und stürzte sich zur Wiederherstellung seiner Ehre in den Tod. In Europa wäre gefälligst ein ordentliches Duell abzuhalten gewesen.

Linguistisch anspruchsvollere Mitmenschen mögen hier fündig werden: Im Lateinischen heißt „palma“ auch „flache Hand“, so könnte „jemanden auf die Palme bringen“, also wütend machen, ursprünglich bedeuten, jemanden dazu zu bringen, die Hand gegen einen zu erheben.

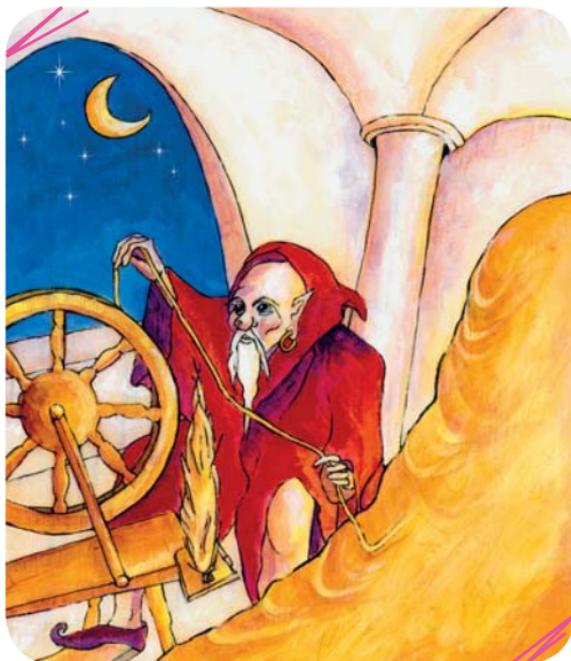


## \* Erleichternder Ausbruch

Philosophen und Psychologen lassen verlauten, dass sich Genervtsein in **Motivation** verwandeln lässt. Bis eine solche Methodik erlernt ist, bleibt die Frage nach dem Umgang mit den Auswirkungen unerwünschter Stimulationen des Nervenkostüms.

Reizvoll im wahrsten Sinne des Wortes ist die Variante, mal ungehemmt seinem **Unmut freien Lauf zu lassen**. Die wahrscheinlichen Reaktionen des Umfelds verlangen dafür aber eher einen abgelegenen Wald oder eine geeignete Kampfsportart in sehr geschlossenen Räumen. Mit einer Veröffentlichung des astreinen Rumpelstilzchen-Auftritts auf YouTube verbessert sich das eigene Internet-Ranking deutlich.

**Selektive Wahrnehmung** ist ein Mittel, bei dem bestimmte Empfindungsbereiche abgeschaltet werden. Als Anleitungshilfe mag die Beobachtung von Kindern dienen. Die sind von Natur aus in der Lage, die deutliche Aufforderung zum Aufräumen zu überhören, aber beim leisen Tütengeraschel in der Küchentür zu stehen und zu fragen, was es denn da zu essen gebe.



Rumpelstilzchen



[Für Besserwisser]

## Die Wände hoch, in die Luft oder an die Decke gehen

Angst verleiht bekanntermaßen Flügel, Wut und Frust aber auch. Einer der bekanntesten Vertreter eruptiver Gefühlsausbrüche war das HB-Männchen – die gezeichnete Werbefigur der gleichnamigen Zigarettenmarke, die übernervös bei jedem Anlass „in die Luft ging“. Bei solchen Gemütszuständen zum Glimmstängel zu greifen, ist keine zeitgemäße Empfehlung mehr, heute wird autogenes Training nahegelegt.

Schon Kleinkinder finden Gefallen am Rumpelstilzchen, dem die vorzeitige Enttarnung seines Namens gehörig und mit selbstmörderischen Konsequenzen auf die Nerven geht. Soweit eher unterhaltsam, die Überreaktion auf zuviel Input wird wohl ein Überbleibsel aus Steinzeiten und früher sein, als die hemmungslose Mobilisierung aller Kräfte eine letzte Chance war, sich aus den Fängen eines Säbelzähntigers zu befreien.

Der Umgang mit solchen ungebremsen Gefühlen scheint in unserer modernen Gesellschaft vielen nicht mehr ausreichend ritualisiert zu sein. Besonders in geschlossenen Räumen bleiben dann nur Übersprungshandlungen wie die Wände hoch oder gleich ohne den Umweg an die Decke zu gehen.



# FREAK show





Galileo

### **Das nervt!**

Geldfressende Getränkeautomaten, lauffaule Paketzusteller und andere Alltagsaufreger

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-61505-2

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2014

»Galileo« präsentiert: die Tücken des Alltags

Heute morgen über den anschmiegsamen Duschvorhang geärgert? Heute mittag im Büro eine Coladose herzhaft geöffnet, dann nach Hause zum Klamottenwechseln gegangen, dort gemerkt, dass die Beine so dunkelblau sind wie die neue Jeans und schließlich bei dem Versuch, den Frust mit einem Schokoriegel zu lindern, an der »Einfach hier aufreißen«-Anweisung gescheitert? Willkommen im Alltag! Lustig, originell und informativ, ganz im beliebten Galileo-Stil, werden hier die fiesen kleinen Nervtöter präsentiert, die uns täglich auf die Palme bringen. Ein Glück: Galileo kennt da ein paar Tricks ...