

ANDREA WEIDLICH

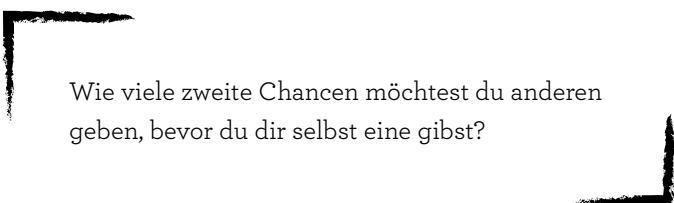
**WIE DU  
MENSCHEN  
LOSWIRST,  
DIE DIR  
NICHT  
GUTTUN**

**OHNE SIE  
UMZUBRINGEN**

ÜBER DIE KUNST DES LOSLASSENS  
VON TOXISCHEN MENSCHEN UND SELBSTZWEIFELN

**mvg**verlag 

© 2021 des Titels »Wie Du Menschen loswirst, die Dir nicht guttun« von Andrea Weidlich (ISBN 978-3-7474-0344-0)  
by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.mv-g.de](http://www.mv-g.de)



Wie viele zweite Chancen möchtest du anderen  
geben, bevor du dir selbst eine gibst?

# NÄCHSTER HALT: SCHEISS DRAUF

Ich möchte vorausschicken: Ich bin ein sehr friedliebender Mensch. Ich halte Frieden für eine wichtige Sache. Nicht nur ganz generell, sondern auch den eigenen. Und genau darauf möchte ich hinaus. Wie oft im Leben nehmen wir uns und unsere Bedürfnisse, aber auch ganz häufig unsere eigenen Wünsche zurück, weil wir denken, es anderen recht machen zu müssen? Ich greife hier schon mal vorweg – das ist nicht der allerbeste Weg, um dich und paradoxerweise auch niemand anderen glücklich zu machen. Es hilft am Ende schlicht niemandem.

Wenn du das hier gerade liest, hast du jedenfalls aus einem bewussten oder vom Leben zugespilten Grund zu diesem Buch gegriffen und kennst vermutlich mindestens einen Menschen (mit großer Wahrscheinlichkeit auch mehrere), der dir schon mal das Leben schwer gemacht hat, und weshalb du an dir selbst gezweifelt hast oder es immer noch tust. Das können Fremde oder Vertraute sein, jemand aus deiner Familie oder eine andere Person, von der du denkst, sie aus irgendwelchen Gründen in deinem Leben haben zu müssen. Toxische Menschen verhalten sich wie eckige Kieselsteine auf Schotterstraßen, die einem plötzlich unerwartet von der Seite in den Schuh hüpfen. Niemand tritt sie sich freiwillig ein, weil das sehr schmerzhaft ist. Natürlich willst du die-

sen einen oder auch mehrere verletzende Menschen zwar loswerden, aber nicht wirklich um die Ecke bringen. Abgesehen davon, dass das selbstverständlich keine gute Lösung wäre und ich auch explizit davon abraten möchte, kann es aber passieren, dass wir uns – manchmal freiwillig, aber auch unfreiwillig – in ein inneres Gefängnis mit Menschen setzen, die uns nicht guttun, und denken, da für immer hocken bleiben zu müssen. Zumindest fühlt es sich dann an, als säßen wir eingesperrt mit ihnen in diesem eiskalten Raum auf einem Stuhl mit nur einem Stuhlbein und wundern uns, warum wir die Balance verlieren. Das Problem ist, dass wir andere oft viel wichtiger nehmen als uns und den Fokus so stark auf sie richten, dass wir uns selbst dabei verlieren. Das Gute ist, die Entscheidung, das zu ändern, liegt aber ganz in deiner Hand und darum geht es in diesem Buch.

Wer meine vorherigen Bücher *Der geile Scheiß vom Glücklichen* und *Liebesgedöns* kennt (und nein, es ist nicht notwendig, sie für dieses Buch gelesen zu haben, auch wenn ich das natürlich sehr schön fände), weiß, dass es mir wichtig ist, das echte Leben zu beschreiben, damit du dich, und manchmal auch andere, in den einzelnen Geschichten der Charaktere wiederfindest. Ich habe auch dieses Mal viel recherchiert, zugehört und über wahre Begebenheiten geschrieben und wünsche mir, dass sie dich wieder zu all den Punkten führen, die dich tief im Inneren berühren und von da aus deine eigene, ganz neue Geschichte entstehen lassen.

Im Folgenden geht es um acht Menschen. Aber in Wahrheit geht es um dich und woran dich diese Menschen in deinem Leben erinnern. Eventuell befindet sich sogar ein Arschloch in der Runde. Aber ob das wirklich der Fall ist oder wir am Ende alle nur unsere Geschichte haben und wie wir mit diesem toxischen Verhalten letztlich umgehen können, wirst du auf den kommenden Seiten erfahren.

## NÄCHSTER HALT: SCHEISS DRAUF

---

Irgendwann in diesem Buch wird sich voraussichtlich eine Stimme in dir melden und rufen: »Nächster Halt: Scheiß drauf!« Du wirst weiterlesen, aber plötzlich diesen Ort in dir entdecken, an dem alles viel leichter ist. Du bist dann in »Scheiß drauf« angelangt und fühlst dich augenblicklich freier, weil du losgelassen hast und bei dir selbst angekommen bist.

Ab da ist alles möglich für dich.

*Wenn* sich etwas  
in dir verändert,  
*verändert* sich  
etwas um dich.

# GESALZENES KARMA

Rache, Bestrafung ... Vergeltung?! Wie würdest du es genau nennen?«, fragte mich Lukas, während er meine Sporttasche in den Kofferraum hob und mir dabei einen durchdringenden, gleichzeitig aber zutiefst gelangweilten Blick zuwarf.

»Ich sehe weit und breit keine Pferde. Also nein, keine Retourkutsche. Und krieg dich bitte wieder ein, wir fahren schließlich an einen See!«

»Im November ...«

Ich konnte es zwar nicht sehen, weil er schon im nächsten Moment die Fahrertür aufzog und ins Auto einstieg, aber nichts war vorhersehbarer, als dass er dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit wild mit den Augen rollte und dabei vielleicht sogar den Frontallappen seines Gehirns massierte. Jener Teil, der für die Aufmerksamkeit zuständig ist. Ich war also sicher, er würde mir folgen können.

»Ach komm, es ist wunderschön da. Hast du dir das Hotel überhaupt angesehen?« Ich blieb unbeeindruckt von seinem Gehabe, als ich meine Jacke auf die Rückbank schmiss und es mir anschließend auf dem Beifahrersitz bequem machte.

»Nein, wozu? Wir sind in etwa viereinhalb Stunden dort. Dann werde ich es ohnehin sehen. Und das, obwohl ich extra nach Wien gekommen bin, um Zeit in meiner Heimat zu verbringen. Erinnerst du dich?«

»An deine Heimat? Ja – du meinst wohl Österreich – und genau da bleiben wir auch. Eine kurze Frage hätte ich noch: Soll ich schnell noch mal zum Kofferraum zurückgehen und meine Kopfhörer holen? Solltest du nämlich vorhaben, dich die nächsten viereinhalb Stunden darüber aufzuregen, das kommende Wochenende an einem wunderschönen See mit mir zu verbringen, würde ich genau jetzt einen kleinen Podcastmarathon starten und eventuell noch ein Hörbuch hinterherwerfen. Es wäre mir eine Freude, dich von der Seite zu beobachten, während du dich weiterhin erfolgreich selbst aus der Fassung bringst. Selbstverständlich würde ich dabei lächeln, weil ich dich nämlich nicht hören könnte. Oder aber ... du probierst stattdessen etwas ganz anderes! Was hältst du beispielsweise von: chauffieren statt echauffieren! Das bringt uns nämlich tatsächlich weiter.«

Lukas musste lachen. Er hätte es lieber nicht getan, da er doch eigentlich böse auf mich sein wollte. Aber im Grunde wollte er auch das nicht wirklich. Dazu waren ihm die Dinge zu egal. So gut kannte ich meinen besten Freund inzwischen. Und er mich. Wir waren mittlerweile ein eingespieltes Team, uns gegenseitig abzuholen. Nervlich und in diesem Fall sogar buchstäblich – mit dem Auto. Während er also versteckt in den Kragen seines Pullovers lachte, um mir keinesfalls recht zu geben, startete er den Wagen. Ich war sicher, dass er sich insgeheim ebenfalls darauf freute, ein Wochenende mit mir am See zu verbringen. Und falls er doch noch nicht so weit war, würde ich ihn schon noch davon überzeugen.

»Aber gib zu, ein wenig Genugtuung bereitet es dir schon, weil ich dich damals zu diesem *Liebesgedöns*-Seminar mit Paul Goldbach gezwungen habe, das du letztendlich so geliebt hast.« Er sah mich dabei erwartungsvoll an.

»Na gut, ja. Ein bisschen vielleicht. Aber genau so wird es dir auch gehen. Du wirst es lieben, vertrau mir.« Ich griff in die

andere Tasche zu meinen Füßen, ließ es darin zischen und reichte Lukas eine geöffnete Flasche eiskalt prickelnden Mate-Tee, von dem ich wusste, wie sehr er ihn liebte. Es war meine Art eines kleinen Bestechungsversuches, damit er sich endlich darauf einließ, den Beginn eines außergewöhnlichen Wochenendes mit mir zu zelebrieren. Um es so richtig krachen zu lassen, öffnete ich noch eine Packung Pom-Bären und hielt sie ihm verführerisch unter die Nase. »Karma, gesalzen, der Herr?«

Lukas griff zu und machte das Beste daraus. Zu Recht. Denn um ehrlich zu sein, halte ich kaum etwas für einen erfreulicheren Vorteil des Erwachsenseins, als die selbst erteilte Legitimierung völlig übertriebener Mengen Snacks auf Roadtrips. Wenn man schon jeden Tag im Leben frisch geduscht in den Tag startet, zusammenpassende Sockenfarben wählt, seine Rechnungen bezahlt und all seinen Verpflichtungen nachkommt, sollte es dabei doch wenigstens einen kleinen Vorteil geben. Deshalb konnte so ein kleines, nach außen hin harmlos wirkendes Gepäckstück schon mal zu einem ganzen Vorratslager ausarten, das locker eine mehrköpfige Großfamilie hätte versorgen können. Und das, obwohl wir nur zu zweit waren. Da wir erwachsen waren, durften wir das. Weil, wer sollte es uns auch verbieten? Die Snackpolizei? Wäre man das selbst, müsste man dringend ein ernstes Wörtchen mit sich reden. Man sollte überhaupt viel öfter streng mit sich sein, wenn es darum geht, das Leben zu genießen, dachte ich, während ich dem Pom-Bären genüsslich den Kopf abbiss. Der musste sich nun keine Gedanken mehr machen. Über rein gar nichts. Ich für meinen Teil fühlte mich bereit für das bevorstehende Abenteuer.



Süß, wie du dir vielleicht  
gar keine *Gedanken*  
über deine *Taten* machst.  
Aber denk daran:

Dein *Karma*  
könnte jederzeit gesalzen  
zurückschlagen.

## BIS BALDRIAN

Sie will also Menschen umbringen?«, fragte Lukas, als wäre es das Normalste der Welt.

»Das ist alles, was bei dir hängen geblieben ist?«

»Ja, was sonst? Schließlich ist es eine verlockende Idee. Offensichtlich weiß sie Bescheid. Ich meine, wer wollte nicht schon mal – zumindest gedanklich – den einen oder anderen Menschen aus seinem Leben beseitigen? Elegant und manchmal eben auch radikal, weil manche Menschen einfach nerven. Jedenfalls wäre es hin und wieder doch ganz befreiend, jemanden loszuwerden, und zwar so, dass es sich endgültig erledigt hat und dieser Mensch für einen gestorben ist. Gepflegtes Eliminieren würde ich es nennen!«

»Und wen wolltest du schon mal gepflegt eliminieren?«

»Das verrate ich noch nicht. Wenn ich alles richtig verstanden habe, was du mir bisher erzählt hast, geht es doch darum, uns zu überlegen, wen wir aus unserem Leben beseitigen wollen. Also metaphorisch gesehen, vermute ich. Ich nehme an, wir sollen weiterhin die Guten bleiben und jetzt nicht wirklich die Axt schwingen.«

»Danke, jetzt hab ich ein richtig gutes Gefühl, mit dir in einem Wagen zu sitzen!«

»Gut so. Wir sollten alle achtsam sein, mit wem wir unsere Zeit verbringen.« Lukas grinste wie Chucky die Mörderpuppe und gäbe es nicht kaum einen Menschen, den ich besser kenne als ihn, hätte ich Angst bekommen.

»Du denkst also, du kennst mich. Aber wie gut kennen wir die Menschen in unserem Leben denn wirklich? Das ist doch die Frage. Oder glaubst du, die beste Freundin vom Campus-Killer hätte ihn nicht für einen guten Menschen gehalten? Natürlich hat sie das, sonst wären sie nicht befreundet gewesen.«

»Ich glaube nicht, dass Ted Bundy eine beste Freundin hatte.«

»Zumindest hatte er eine feste Freundin, das habe ich letztens gelesen. Die hat vermutlich anfangs auch nichts geahnt.«

»Bevor du mir jetzt richtig Angst machst, lass mich ein wenig Licht ins Dunkel bringen. Ich habe nämlich extra Charlys Brief eingepackt. Möchtest du hören, was genau drinnen steht?«, fragte ich, während ich zwischen all den Snacks danach kramte und ihn etwas verknittert aus dem tiefschwarzen Kuvert hervorzog. Da hatte es wohl jemand sehr ernst gemeint, der geheimnisvollen dunklen Seite gehörig Ausdruck zu verleihen.

»Ich schätze eher, *du* möchtest ihn gerne vorlesen. Also leg los! Noch sind wir nicht auf der Autobahn. Wir haben jederzeit die Chance umzukehren.«

»Du wirst dich doch jetzt nicht aus der Sache herauswinden?« Ich grinste Lukas von der Seite an. »Genau das hast du damals zu mir gesagt, erinnerst du dich?«

»Ja, ich erinnere mich. Siehst du, du rächst dich doch!«

»Rache« ist ein böses Wort. Ich würde es eher ›Karma‹ nennen. Also hör zu. Du weißt noch, wer Charly ist, oder?«

»Ja, diese neue Freundin von dir ... ich erinnere mich. Die mit dem unsympathischen Typen, der sie ständig wie Scheiße behandelt, und sie ist trotzdem immer noch unfassbar verliebt in ihn.«

»Na ja ... leider. So in etwa war das wirklich. Aber ... Konstantin gibt es nicht mehr!«

»Halleluja, hat sie ihn endlich stehen lassen?! Oder, komm, hör auf, hat sie ihn etwa ... umgebracht?!«

»Ja genau, und wir werfen jetzt alle gemeinsam seine Leiche in den See ...« Ich konnte mein Kopfschütteln nicht unterdrücken.

»Schade ... das wäre wenigstens spannend gewesen. Liest du mir jetzt irgendein Liebesgeplänkel vor?«

»Also wenn du mich fragst, ist es das Gegenteil davon. Und was Konstantin anbelangt, war es leider genau umgekehrt: *Er* hat sie abgeschossen. Ebenfalls im metaphorischen Sinn. Und natürlich ist es gut, dass er nicht mehr in ihrem Leben ist, aber leider hat nicht sie den Schritt gemacht, sondern er hat sich von ihr getrennt. Also wenn man überhaupt von Trennung sprechen kann. Er hat sie nämlich von einem Tag auf den anderen gehostet. Weg war er! Und bis heute hat er sich auf kein Gespräch eingelassen. Da du ja schon ein wenig über Charly weißt, kannst du dir ausmalen, dass sie es nicht besonders gut aufgenommen hat. Überhaupt war das bisher nicht Charlys Jahr. Nach allem, was passiert ist, hat sie eine Therapie bei Paul begonnen, und es lief eher so mittel - manchmal besser, manchmal schlechter, bis sich ihre Wut gemeldet hat.«

»Und sie jetzt Menschen umbringen will?«

»Lukas, bitte! Es kam jedenfalls der Zeitpunkt, an dem sie richtig wütend wurde. Paul meinte, das wäre eine gute Sache. Wut sei wichtig und der erste Schritt, um loszulassen. Etwa zu dieser Zeit lernte sie sogar jemand Neuen kennen.«

»Sie hat wütend jemand Neuen kennengelernt? Das sind ja gute Voraussetzungen!«

»Ja, eben. So optimal ist das nicht. Jedenfalls scheint ihr alles zu viel geworden zu sein und da hat sie einen Brief an ihre engsten Freunde verfasst. Anscheinend haben alle denselben bekommen, es sieht nämlich so aus, als hätte sie die Namen nachträglich eingefügt. Sie schreibt da von *uns*, aber wenn man genau hinsieht, erkennt man, dass der Brief kopiert wurde.« Ich hielt ihn etwas geneigt gegen das Tageslicht. Danach begann ich zu lesen.

Liebe Andrea,

Alle Menschen, die mir wirklich nahestehen (und herzliche Gratulation, du zählst offensichtlich zu ihnen) haben es bereits mitbekommen. Das letzte Jahr war alles andere als leicht für mich. Um ehrlich zu sein, war es genau das Gegenteil. Es war beschissen. Manchmal frage ich mich, ob das Leben sich eine Zigarette anzündet, nachdem es mich gefickt hat. Es war jedenfalls so beschissen, dass ich letztens zu meinem Therapeuten gesagt habe, er soll doch bitte endlich etwas unternehmen, sonst bringe ich noch jemanden um! Auf jeden Fall will ich ausmisten. So richtig! Was Marie Kondo mit Kleidungsstücken in Schränken anstellt, habe ich mit einigen Menschen in meinem Leben vor. Aufräumen mit Methode! Ich möchte alle beseitigen, die mir nicht guttun, und mich freimachen. Ich persönlich hätte weder vor Müllsäcken noch vor irgendwelchen Tonnen zurückgeschreckt. Aber Paul meinte, das wäre karmatechnisch keine so gute Idee, und er würde sich etwas überlegen. Für alle, die nicht wissen, wer Paul ist: Das ist mein Therapeut. Aber ich glaube, ich habe ohnehin schon der ganzen Welt von ihm erzählt. Jedenfalls hat er mir in der darauffolgenden Sitzung unterbreitet, dass ich offenbar nicht die einzige Person in diesem Universum bin, der es guttäte, von dem einen oder anderen toxischen Menschen Abstand zu nehmen. Er hätte deshalb schon länger vorgehabt, ein Konzept dazu zu entwickeln. Während wir also gemeinsam über mögliche Orte sprachen, an denen er andere seine Ideen an einem Wochenende näherbringen könnte, ist mir der Freund meines Vaters eingefallen, der dieses wunderschöne Hotel am Weißensee besitzt, das jetzt für längere Zeit geschlossen hatte. Diese verdammte Pandemie kam ja letztes Jahr auch noch dazu. Aber reden wir am besten nicht drüber. Ich möchte einen fetten Strich unter dieses Jahr ziehen und all den Mist aus meinem Kopf und aus dem Herzen streichen ... und ein paar anstrengende Menschen gleich

dazu! Jedenfalls fand Paul die Idee mit dem Hotel am See richtig gut. Er konnte wohl einen sehr guten Deal aushandeln und hat mir im Gegenzug angeboten, alles vorab mit meinen engsten Freunden auszuprobieren. Als Experiment sozusagen! Und alles völlig kostenlos! Die Übernachtungen im Hotel und ein Wochenende für uns alle, an dem ihr euch überlegen könnt, wen ihr loswerden wollt. Ciao Kakao und bis Baldrian! Also selbst wenn ihr nicht die allergrößte Lust darauf habt, dann möchte ich euch gerne dazu zwingen, mir dieses Geschenk zu machen. Ich brauche das. Dringend! Und vielleicht wisst ihr es nur noch nicht, aber ihr könnt es auch gebrauchen! Paul meint nämlich, es zahle sich aus, immer mal wieder Inventur zu machen, das Lebenslager aufzuräumen und zu entscheiden, was – oder in dem Fall wer – fliegt. Glaubt mir, es wird uns allen guttun! Davon bin ich überzeugt. Und solltet ihr euch jetzt denken: Nein, in meinem Leben gibt es absolut niemanden, den ich aussortieren möchte, dann kommt schon! Grabt tiefer! Irgendwo unter der Oberfläche versteckt sich bestimmt der eine oder andere Energievampir, der euch immer wieder das ganze Blut aus dem Körper saugt und euch dabei ziemlich blass aussehen lässt und ohne die oder den euer Leben viel leichter wäre! Und genau dahin möchte ich mit euch. In Leichtigkeit passieren nämlich die guten Dinge, und man kommt seinen Träumen viel schneller näher, meint Paul. Diese Leichtigkeit, die gab es doch mal in meinem Leben? In eurem auch? Könnt ihr euch noch daran erinnern? Ich mich nur noch verschwommen. Also lasst uns Klarheit hineinbringen und sie finden! Und bringt feste Schuhe und eine Regenjacke mit.

Eure Charly

PS: Ach ja, Freitag, den 26. November geht's los. Am Sonntagabend darauf fahren wir wieder zurück. Auf der Rückseite findet ihr die Adresse und alle Details. Ausreden werden keine angenommen.

»Da musste sie sich also unbedingt das Wochenende aussuchen, an dem ich nach Wien komme?«, meinte Lukas, und sein Blick erklärte den Rest.

»Ja, das kann kein Zufall sein! Das Leben scheint es äußerst gut mit dir zu meinen und unbedingt wollen, dass du dabei bist. Als Charly erfuhr, dass ich dich auf keinen Fall nach Wien reisen lassen möchte, ohne dich zu sehen, meinte sie sofort, du solltest einfach mitkommen. Du hättest sie hören sollen! Sie war begeistert! Sie kennt dich ja bereits aus meinen Erzählungen.«

»Und da möchte sie immer noch, dass ich dabei bin? Eigenartig. Glaubst du übrigens, dass sich einige darüber gewundert haben, warum sie ihren Therapeuten mit dem Vornamen anspricht? Man könnte beinahe denken, sie schläft mit ihm.«

»Lukas, bitte! Wer sollte so etwas denken?! Schließlich ist sie bei ihm in Therapie, und da wäre das aus ganz vielen Gründen höchst unprofessionell. Außerdem wissen doch alle Bescheid, das schreibt sie sogar im Brief. Und dass wir uns damals im Seminar mit ihm geduzt haben, ist natürlich im Nachhinein wieder schwer rückgängig zu machen. Selbst du weißt davon, und du warst auch nicht dabei!«

»Ja, okay. Aber Paul muss doch wissen, dass du bestimmt wieder ein Buch darüber schreibst, oder genießt er den Star-Status?«

Ich musste lachen. »Ja, vielleicht tut er das. Sollte er jedenfalls. Ist doch eine gute Sache! Es wird sicher wieder spannend mit ihm. Schließlich können wir alle viel von ihm lernen.«

»Wenn man das möchte?«

»Wollen ist auch eine Entscheidung.«

»Und schon wieder tauchen wir ein ... in die unendlichen Tiefen der Erkenntnis.«

»Klar. An der Oberfläche geht's schließlich nicht zum Kern.«

**Wer in die Tiefe vordringt,  
schafft Raum für unentdeckte Höhen.**

Ob sich  
das Leben  
eine Zigarette  
anzündet,  
nachdem  
es uns  
gef\*ckt hat?



# DRAMA PANORAMA

Und sonst?«, fragte mich Lukas, und wir vergaßen für ein paar Stunden alles, was sich irgendwann einmal schwer angefühlt hatte oder noch so anfühlen könnte. Wir hörten nicht auf, uns zu erzählen, was wir die letzten Monate alles erlebt hatten, was uns gerade beschäftigte und uns bewegte. All unsere Gedanken, sie rasten in hoher Geschwindigkeit, als hätten sie nur auf diesen einen Moment gewartet, auf der Südstrecke zum Weißensee endlich in Worte zu finden und mit uns mitzureisen.

Es war wie damals, als wir noch Kinder waren und sich unsere Mütter immer fragten, wie um Himmels willen wir einander nur verstehen konnten, weil doch alles fast gleichzeitig aus uns herausprudelte. Aber wir verstanden uns und noch vielmehr: Wir genossen es. So lange hatten wir uns aufgrund der Pandemie nicht mehr gesehen. Und endlich holten wir alles nach, was wir uns vielleicht noch nicht oder bereits tausendmal über das Telefon erzählt hatten. Es fühlte sich anders, so viel besser an, als wir wieder Seite an Seite, so dicht nebeneinandersaßen. Als hätte uns nichts jemals voneinander getrennt. Weder das Virus noch die Zeit, und rein gar nichts, das zwischen uns lag.

Als wir ganze viereinhalb Stunden und gefühlte vierzehn Snacks weiter lachend durch das Drautal Richtung Neusach fuhren, schob sich zu unserer rechten Seite plötzlich der majestätisch im Sonnenlicht funkelnde See hervor, der sich wie ein ständig knipsen-