

ROMAN TSCHÄPPELER

«Ich bin ein umgänglicher Dickkopf»

Es ist nicht das erste Mal, dass der Bieler Roman Tschäppeler Fragen aus seinem aktuellen Buch gestellt bekommt. Trotzdem hält der Mitautor des «Fragebuchs» oft inne, muss überlegen, bevor er formuliert – hier eine Auswahl seiner Antworten, die morgen schon wieder anders ausfallen können.

Herr Tschäppeler, wie lautet Ihr Satz des Jahres?

Roman Tschäppeler: «Chunnt scho guet».

Beschreiben Sie einen perfekten Abend.

Das kann etwas Weltbewegendes sein, zum Beispiel wenn man das Konzert seines Lebens hört. Ein perfekter Abend kann aber auch ein Abendessen zu zweit oder ein Glas Wein auf dem Balkon bedeuten.

Drei Wörter, Phrasen, Redewendungen, die Sie aktuell häufig benutzen.

Mein aktuelles Lieblingswort: quasi. Das finde ich schön. Dann gibt es noch den «Otschi» – das ist ein Typ, der in einem sitzt, wenn man extrem glücklich ist und am liebsten laut schreien möchte. Das dritte ist «frozen», an Stelle von «cool». Ich finde es aber uncool, das zu sagen.

Sind Sie bei Ihren Arbeitskollegen beliebt?

Ich bin ein umgänglicher Dick-

kopf. Wenn ich mich durchsetzen will, kann es durchaus vorkommen, dass ich jemandem auf die Füsse trete. Aber im Grossen und Ganzen denk ich schon, dass sie mich mögen, meine Kunden und Partner.

Ihr Trick, wenn Sie nicht einschlafen können?

Das ist simpel – Autosuggestion. Ich stelle mir vor, wie die Zehen langsam einschlafen, das geht dann hoch bis zum Kopf. Oder ich wende ganz einfach das Duvet.

Fünf Dinge, die Sie tun möchten, bevor Sie sterben.

Ich könnte jetzt anfangen, irgendwelche Reisedestinationen aufzuzählen. Ich könnte aber auch sagen, dass ich noch weitere Bücher schreiben oder Kinder kriegen möchte. Und die Welt retten, wenn nichts dazwischenkommt, was aber leider wahrscheinlich ist.

Womit hadern Sie?

Ich hadere oft damit, wie sess-



Etwas, was Sie sich vorgenommen haben? Roman Tschäppeler: «Ich will künftig daran denken, in Selbstbedienungsrestaurants das Tablett abzuräumen.»

Iris Andermatt

haft ich sein soll. Und zwar in jedem Sinne des Wortes. Ich habe zum Beispiel bewusst kein Auto – je mehr man hat, desto mehr hängt man davon ab. Gleichzeitig habe ich aber den Drang, sesshaft zu werden, Dinge zu machen, die mich an einen Ort, eine Umgebung binden.

Zu wem stehen Sie in Konkurrenz?

Ich habe keine Konkurrenten, nur Mitarbeiter oder Mitbewerber. Ich finde es unangenehm, unter Leuten zu sein, die anderen nichts gönnen.

Ein Geruch aus Ihrer Kindheit?

Das Schulhaus. Ich war vor kurzem wieder dort, wo ich die erste Klasse gemacht habe, und es roch immer noch genau gleich wie damals. Ich weiss nicht, ob es das Putzmittel ist. Es riecht aber auch nach altem Gebäude

und leicht säuerlich – vielleicht vom Angstschweiss der Kinder.

Eine grosse Sorge in Ihrer Kindheit?

Neben dem Wolf unter dem Bett das jährliche Skilagerrennen. Ich wollte unbedingt einmal Erster werden, wurde aber jedes Mal Vierter. Und dann, im letzten Lager, gewann ich den Riesenslalom. Seither bin ich sorglos.

Welches ist Ihrer Meinung nach der am weitesten verbreitete Mythos über die Liebe?

Dass man davon ausgeht, die Liebe sei nur schön. Natürlich ist Liebe das Schönste. Sie kann aber gleichzeitig auch die negativsten Gefühle hervorrufen.

Was spricht für die Monogamie, was dagegen?

Es spricht überhaupt nichts dagegen. Ich glaube ohnehin an

die Sozialisation der Menschen und weniger an das Triebhafte. Aber das sage ich, der manchmal gerne ein Kontrollfreak wäre, dies aber durchaus nicht immer schafft.

Mit wem betrinken Sie sich am liebsten?

Mit mir alleine. Nein, Spass beiseite. Da fallen mir durchaus ein paar geeignete Trinkpartner ein. Gerade wenn ich an meine eben zu Ende gegangenen Ferien mit der Band Männer am Meer denke...

Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie sich einsam gefühlt haben.

Drei Tage, nachdem ich in Dänemark angekommen war, um zu studieren, erlebte ich einen solchen Moment. Als mir bewusst wurde, dass ich dort Jahre festsitzen würde. Da sass ich im In-

nenhof auf eine Schaukel und fühlte mich äusserst einsam.

Wessen Glück beneiden Sie?

Das ist doch unwesentlich – warum steht diese Frage überhaupt in unserem Buch? Also, ich bin der Meinung, dass das eigene Glück verloren geht, sobald man anfängt, es mit demjenigen anderer zu vergleichen. Natürlich kann man das nicht immer vermeiden. Auch ich weiss, was Eifersucht ist. Das Glück von anderen abhängig zu machen funktioniert aber nicht.

Welche Frage stellen Sie sich im Leben immer wieder?

«Chunnts guet?»

Und wie lautet jetzt gerade Ihre Antwort darauf?

«Chunnt scho guet.»

INTERVIEW: MIRIAM LENZ

FRAGEBUCH

Erstaunliche Erkenntnisse

Roman Tschäppeler und Mikael Krogerus (Autoren des Bestsellers «50 Erfolgsmodelle») haben in ihrem eben erschienenen «Fragebuch» (Verlag Kein & Aber, Fr. 29.50) 565 provozierende, erheitende und entlarvende Fragen zusammengestellt. «Bewusst beantwortbare Fragen», die man sich selber, zu zweit oder in einer Gruppe stellen kann. In Themenbereiche

wie «Liebe», «Lust und Laster» oder «Kindheit» unterteilt, bietet der Katalog eine Grundlage für angeregte Gespräche, hitzige Diskussionen und erstaunliche Erkenntnisse über andere und sich selbst. «Das Wichtigste ist», so Roman Tschäppeler, «die Antworten gelten nur so lange, bis man eine andere hat.»

mia

•www.fragebuch.ch



LIEBE ANNA

Ich habe die Nase voll davon, immer auf der Verliererseite zu stehen

FRAGE AN ANNA: Ich bin 32-jährig, lebe alleine und habe immer das Gefühl, dass das Glück nicht auf meiner Seite ist. Ich habe noch nicht einmal einen Freund, meine Eltern nörgeln dauernd an mir rum, ich bin ziemlich frustriert. Ein kleines, aber bezeichnendes Beispiel: Neulich war ich mit einer Freundin verabredet zum Shoppen, danach wollten wir noch in den Ausgang. Kurz vorher rief sie aber an, dass sie krank im Bett liege. Da war mein Samstag halt auch gelaufen, und ich war traurig und wütend. So geht es mir eben immer. Ich habe die Nase voll davon, immer auf der Verliererseite zu stehen. Was kann ich tun?
H. AUS BURGDORF

Liebe H.: Unsere Art zu denken spielt eine wesentliche Rolle im Leben und entscheidet auch zu einem grossen Teil über das «Glücklichsein» und die «Zufriedenheit».

Denn wenn ich mir immer wieder Dinge vor Augen halte, die ich nicht ändern kann, über die ich mich aber gleichwohl aufrege, verschwende ich ziemlich viel Energie für ein Gefühl der Unzufriedenheit. Die Fakten jedoch lassen sich beim besten Willen nicht ändern. Fangen wir mit Ihrem kleinen Beispiel an: Natürlich ist es schade, dass Ihre Freundin ausgerechnet an dem Tag krank war, aber es lässt sich beim besten Willen nicht ändern. Besser, als sich grün und blau darüber zu ärgern, wäre es zum Beispiel gewesen, alleine shoppen zu gehen und sich vielleicht etwas Schönes zu leisten. Oder Sie hätten eine andere Freundin fragen können, ob sie Sie kurzfristig begleiten wolle. Letztlich ist es eine Frage der eigenen Haltung zu den Dingen und auch die Frage: «Will ich glücklich und zufrieden sein? Und was ist mein Beitrag dazu?» Das Beispiel mit dem halb vollen

und dem halb leeren Glas verdeutlicht dies sehr gut. Es ändert nicht die Fakten, aber Sie sind zufriedener mit einem halb vollen als mit einem halb leeren Glas. Setzen Sie Ihre Erwartungshaltung an andere nicht zu hoch an. Gehen Sie davon aus, dass Sie selber einiges für Ihr eigenes Glück tun können. Glauben Sie an sich, dann tun es die anderen auch. Machen Sie kleine Schritte, und achten Sie auf den Erfolg. Sie werden sehen, der wird sich nicht nur schnell einstellen, sondern die Welt um Sie herum wird fröhlicher und positiver. Natürlich gehören auch Rückschläge und weniger positive Erlebnisse zum Leben. Sie werden immer wieder auf Dinge stossen, die Sie nicht selbst in der Hand haben, aber auch hierbei erleichtert diese Betrachtungsweise das Leben um einiges. Sie werden sehen, dass sich auch Rückschläge schneller und besser verarbeiten lassen, wenn man nachher direkt

nach Dingen sucht, die man daraus lernen kann. Dann fassen Sie automatisch mehr Mut, zum Beispiel auch die Sache mit dem Freund anzugehen. Und Ihre Eltern lieben Sie sowieso, dies nur am Rande, da wird jedes «Nörgeln» relativ. Aber hören Sie doch einmal genau hin, vielleicht verstehen Sie das nach einer Weile auch anders. Natürlich geht das nicht von heute auf morgen, und was ich Ihnen hier sagen kann, ist sicher eine radikale Kurzfassung, verdeutlicht Ihnen aber die Denkweise. Es gibt ja genügend Bücher zu diesem Thema – und da haben Sie schon ein Ziel fürs nächste Shopping.

IHRE ANNA

Ihre Fragen an:
liebe.anna@bernerzeitung.ch
oder
LIEBE ANNA, Postfach 150
3472 Wynigen

NEUES BUCH

Das Kinderversteherbuch. Peter Paulig weiss, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen. Als sechsfacher Vater und fünfzehnfacher Grossvater kennt er die Geheimnisse guter Erziehung



und glücklicher Kinder. In seinem leicht verständlichen Lese- und Lernbuch für junge Eltern macht er Mut zur Erziehung. Er erzählt von Erlebnissen in Familie und Schule, erklärt, wie man seine Kinder immer besser versteht und warum sie in ihren Eltern Vorbilder und keine Kumpel suchen. Er zeigt aber auch, warum Eltern bei aller Sorge für das Wohl der Kinder die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen verlieren dürfen. **mgt/ns**

Das Kinderversteherbuch,
Peter Paulig, Pattloch, Fr. 34.50