



Die Geschichte von König Burger

Von Horst Lempart

Bahnfahren mit NLP: Wer die Krone dort trägt, wo sie hingehört, hat beide Hände frei für andere Dinge. Eine Selbsterfahrung.

„Ketchup oder Mayo?“
„Ketchup!“

Noch bevor ich ans Zahlen kam, entdeckte ich im hinteren Teil der Burger-Braterei diese Pappdeckel-Kronen, die mich sofort in meine Kindheit zurückkatapultierten. Welch königliches Essen haben wir da! Einen fetten Fleischklops mit frittierten Kartoffelstäbchen und stark gezuckertes und gefärbtes Sprudelwasser. Egal, für mich war es einfach genau die richtige Gelegenheit, um mitzuteilen: Schaut her, mit der Krone auf meinem Kopf bin ich Mittelpunkt aller Frikadellenesser!

Womöglich aus diesem Grund entschloss ich mich, nach über 25 Jahren einmal wieder nach einer dieser Kronen zu fragen. Die Dame mit Sonnenschirm-Mütze überreichte sie mir mit irritiertem Blick. Mit dem Tablett in der einen, dem Koffer in der anderen Hand ging ich hinüber zu einer Stehtheke, wo ich mein königliches Mahl einnehmen wollte.

Während ich mich noch durch die Verpackungen wühlte, wanderte mein Blick immer wieder zur Krone und zu den

anderen Fast-Food-Gästen. Wenn man alles ausgepackt hat, sieht der Tisch bereits vor dem Essen so aus, als hätte eine vierköpfige Familie vergessen abzuräumen. Also schaffte ich mir etwas Platz, rollte die Krone handlich zusammen und ließ sie in meiner Aktentasche verschwinden.

Als Kind hatte ich mir nie die Frage gestellt, was die Leute wohl denken mögen, wenn ich bekrönt durch die Gegend lief. Da war ich einfach König. Doch jetzt, mit meinen 43 Jahren? Einerseits spürte ich diese peinliche Verlegenheit in mir hochkriechen, andererseits fühlte ich eine Art Verlockung. Die Verlockung, etwas längst verloren Geglaubtes wiederzuentdecken. Auf jeden Fall würde ich daher zu Hause oder im nächsten Seminar den Kronentest machen und beobachten, wie die Leute reagieren.

Kronentest

Das Essen war erwartungsgemäß. Meine Gedanken auch. Wobei ich mit dem Essen gut leben konnte, mit meinen Gedanken jedoch im Unreinen war. Solange ich die Krone in meiner Aktentasche verstaut wusste, brauchte ich meine

liebgewonnene Komfortzone nicht zu verlassen. Ich war nur einer von vielen Rindfleisch-Frikadellen-Konsumenten, die im Schweinsgalopp essen und dadurch kurzfristig satt werden. Langfristig eher ein teures Vergnügen, denn satt bleibt man nicht lange. Doch auch meine Entscheidung, die Krone in der Tasche verschwinden zu lassen, war ohne einen Preis nicht zu haben: Mein Hunger nach neuer Erfahrung blieb. Und gleichzeitig hörte ich irgendjemanden in mir fragen: Was brauchst du, um ein König zu sein?

Ich war noch mit meinen Kartoffelstäbchen zugange, als ich meine Aktentasche öffnete, die zusammengerollte Krone hervorholte und mich mit dem Größenverschluss beschäftigte. Verschluss und Entschluss klingen ja sehr ähnlich, vielleicht war ich auch deshalb gedanklich so damit beschäftigt, einen neuen Entschluss zu fassen. Immer wieder setzte ich die Krone auf, um sie sogleich wieder vom Kopf zu nehmen und die Größe nachzujustieren.

Irgendwann einmal ist jedes Maßnehmen abgeschlossen, dann entscheidet sich: Verschwinden die Teile im Kleiderschrank und zwei Jahre später in der Altkleidersammlung? Oder werden sie so oft getragen, dass sie durch Gebrauchsspuren zu unseren Lieblingsstücken werden?

Meine Entscheidung war gefallen. Obwohl es gar keine Entscheidung mehr war. Ich fühlte mich so was von überzeugt von der Notwendigkeit, dass ich jedem, der versucht hätte, mich davon abzubringen, einen Vortrag gehalten hätte von der Unabwendbarkeit inneren Wandels.

Die Krone saß. Während ich stand. Auf meinem Kopf.

Das Praktische daran ist: Wenn man die Krone dort trägt, wo sie hingehört, hat man beide Hände frei für andere Dinge. Ich konnte nun also die Reste meines Fleischkloppes und die inzwischen abgekühlten Kartoffelstäbchen beidhändig aufessen und meine Blicke durch die königlichen Hallen wandeln lassen. Gleichzeitig inspizierte mein Innenblick immer wieder die Temperatur meines Gefühls-thermometers.

Von geschätzten zehn Gästen, die mich mehr oder weniger bewusst wahrgenommen hatten, zeigte lediglich ein Restaurantbesucher eine kalkulierbare Reaktion: Er drehte sich noch zweimal um, schaute mich verständnislos an, sprach etwas zu seiner Begleiterin und entfernte sich dann, bevor er in der Masse verschwand. Ich räumte meinen Papp-Papierberg ab, wie es sich für einen königlich erzogenen Fast-Food-Kunden gehört, griff nach meinem Gepäck und verließ mein Verlies.

Können Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn Sie zur Hauptreisezeit durch den Münchner Hauptbahnhof mit

einer Papp-Krone auf dem Kopf, einer geschulterten Aktentasche, einem Koffer in der Hand und einem Kopfkissen unter dem Arm durch die Wandelhalle laufen? – Eben, genau so fühlt es sich an.

Zugegeben, es war noch einmal eine besondere Herausforderung für mich, in meinem neuen Outfit die Rolltreppe hinunterzufahren, um in die Bahnsteighalle zu gelangen. Irgendwie ist es auf Rolltreppen doch so, dass alles bewegungslos ist und sich doch bewegt, wobei die eigentlich auffällige Bewegung das Drehen des Kopfes und das Rollen der Augen war. Während meiner Abfahrt hatten mich wohl so ziemlich alle Auffahrer gemustert. Auf jeden Fall fühlte ich mich wie der Kaiser, dessen neue Kleider die Blicke aller auf sich gezogen hatten. Womöglich aus Unsicherheit streifte ich einen Schutzmantel über diese Nacktheit. Mein Schutzmantel hieß: lächeln!

Weichen und Abstellgleise

Und so schritt ich königlich lächelnd mit meiner geschulterten Aktentasche, meinem Koffer und meinem Kopfkissen, das mir auf Bahnfahrten stets gute Dienste leistet, die Gleisanlagen entlang, um meinem Zug näherzukommen, bevor er abgefahren war. Bahnhöfe haben eine besondere Atmosphäre. Sie bedeuten für mich Abschiednehmen und gleichzeitig zielgerichtet neuen Bestimmungen entgegenfahren. Ich empfehle jedem, der nach neuen Wegen sucht, ein paar Stunden in einem lebhaften Bahnhofsgebäude zu verbringen. Die Bilder, die hier auf uns warten, sind einfach fantastisch. Weichen werden gestellt, Züge rollen gerade ein oder sind abgefahren, man kann auf einen Zug aufspringen oder einen verpassen. Ich kann plötzlich auf einem Abstellgleis hängenbleiben, einen Bummelzug wählen oder im Expresstempo unterwegs sein. Mich für Nah- oder Fernverbindungen entscheiden, als blinder Passagier reisen oder mich in die erste Klasse setzen. Bahnhöfe sind Höfe für Lebensreisende.

Mein ICE stand schon am Gleis. Er wurde in München eingesetzt. Ganz passend für einen königlichen Passagier. Wenn Sie es zehn Minuten ausgehalten haben, die Blicke anderer Menschen auf sich selbst zu bündeln und die konzentrierte Energie ertragen, dann ist das wie bei anderen intensiven Gefühlen: Die Intensität lässt nach. Wie bei einem Gummiband, das ständig in Spannung steht. Die Elastizität geht verloren. So spürte auch ich mit dem Besteigen des Zuges eine Entspannung. Vorläufig.

Der Wagen war noch leer, und so hätte ich die Qual der Wahl gehabt, mir meinen königlichen Sitzplatz auszusuchen. Doch ich hatte eine Reservierung für die Strecke München–Koblenz und ich nahm den mir zugeteilten Platz ein. Völlig unbeeindruckt davon, ob vielleicht ein anderer



Platz eine zusätzliche Bequemlichkeit geboten hätte. Buchung ist Buchung, da muss man sich dran halten.

Das Schöne an einer Krone ist, dass man sie, bei längerem Tragen, gar nicht mehr spürt. Und doch unterstützt sie uns dabei, das Haupt aufrecht zu tragen. Würde man den Kopf hängen lassen, würde uns die Krone vor die Füße fallen. Erst durch Blicke der Mitreisenden wurde ich der Krone wieder gewahr. Ich glaube, der Anblick lächelnder Kronenträger verunsichert viele Menschen. Besonders die in deiner Nähe. Sie tun dann so, als hätten sie gar nichts gesehen oder versuchen deinen Blicken auszuweichen. Eigentlich ist es dann eher so, als hätten die, die keine Krone tragen, besonders an dieser Situation zu tragen. Weil sie lächelnde Kronenträger um sich herum kaum ertragen.

Ich saß also an meinem Vierertisch, Fensterplatz, Großraum. Eine junge Frau näherte sich, schaute mich an, ich lächelte zurück und sie fragte: „Ist der Platz hier noch frei?“ „Ich glaube schon“, gab ich zurück und beobachtete, wie sie ihre Jacke ablegte, die Handtasche in der Gepäckablage verstaute, nachdem sie ein Taschenbuch zwischen ihren Kosmetikartikeln herausgekratzt hatte, und Platz nahm. Dabei gelang ihr die meisterliche Leistung, mich kein weiteres Mal anzuschauen. Selbst beim Platznehmen, Reiseplan studieren, Musikplayer herrichten, Ohren verstöpseln und Textstelle im Roman suchen – kein einziger winziger verstohlener Blick zu mir. Gratulation an dieser Stelle. Sollte sie meine Geschichte lesen, bitte ich um Kontaktaufnahme. Ich hätte noch eine Krone zu vergeben.

Nachts ist es anders

Der Zug rollte schon an, da kam ein junger Mann, Student, wie sich später herausstellte, und setzte sich mir gegenüber. Er schaute mich mit ernster Miene an. Ich schaute zurück und lächelte. Er schaute weg. Wenig später schaute er wieder. Auch ich schaute erneut. Und lächelte. Er blickte aus dem Fenster. Kaum verging ein Augenblick, da sah er wieder zu mir rüber. Ich konnte seinen Blick spüren und erwiderte ihn durch ein freundliches Lächeln.

Er lächelte zurück.

„Warum lächeln Sie?“, wollte ich wissen.

„Ich lache nur, weil Sie gelacht haben.“

„Na, dann ist ja gut. Ich dachte schon, mit mir wäre etwas nicht in Ordnung.“

Es brauchte noch einen Moment, bis aus dem sprachlichen Abtasten ein wirkliches Gespräch werden konnte. Gefühle drei Minuten machten wir nichts anderes, als immer wieder die Blicke zu kreuzen, zu lachen, auf die anderen Menschen zu schauen, einen neutralen Fixpunkt zu suchen und dann wieder von vorn anzufangen. Das Schöne daran: Das

Lächeln verschwand nicht mehr, sondern breitete sich in königlichen Lachfalten über die Mundgrübchen bis zu den Krähenfüßen um die Augen aus.

„Warum tragen Sie diese Krone?“

„Ich muss die tragen.“

„Warum müssen Sie die tragen?“

„Ich bin ein Kakatete.“

„Aha, und was ist ein Kakatete?“

„Ich bin ein königlicher Kronen-Test-Träger.“

Zur Erklärung des Namens: Die Schreibweise KKTT erschien mir für eine brauchbare Bewerbung am königlichen Hofe für mich ungeeignet.

„Und wie wird man Kakatete?“

„Sie müssen vor allen Dingen ein paar wesentliche Voraussetzungen mitbringen: Eine würdevolle Haltung, eine gute Ausdrucksweise, Einfühlungsvermögen und vor allen Dingen eine gehörige Portion Selbstbewusstsein. Kakatetes werden nicht mehr häufig nachgefragt, obwohl sie einen ganz wichtigen Job haben. Ihr Lohn ist ein Lächeln. Das ist mehr wert als ein ganzes Königreich!“

„Für welchen König tragen Sie denn die Krone zur Probe?“

„Für König Burger im To-Go-Land.“



„Setzen Sie denn die Krone niemals ab?“

„Nein, das geht nicht. Wenn ich die Krone absetze, fallen mir die Ohren ab.“

„Das heißt, Sie schlafen auch mit der Krone?“

„Nein, natürlich nicht. Dann könnte ich mich ja nachts nicht richtig im Bett rumräkeln.“

„Nun gut, so fallen Ihnen nachts nicht die Ohren ab. Dann könnten Sie doch ganz darauf verzichten!“

Ich lachte. Ganz schön clever, dieser junge Mann. Und vom Ansatz her gar nicht schlecht. Hätte ich nicht gerade diese besondere Motivation in mir gefühlt ...

„Na ja, die Tatsache, dass mir die Ohren nachts nicht abfallen, ist ja kein ausreichender Beweis dafür, dass es tagsüber auch so sein könnte. Vielleicht habe ich ja bisher nachts auch einfach nur Glück gehabt!“ Um die Sache noch etwas weiter auf die Spitze zu treiben, nahm ich meine Krone ab, legte Sie auf den Tisch, zückte ein Taschentuch aus meiner Aktentasche und putzte mir die Nase. Unter aufmerksamen Blicken meines Gesprächspartners (und diverser anderer Augenpaare, die offenbar unsere Szene beobachtet hatten) fuhr ich mir kurz durch die Haare, griff wieder zur Krone und setzte sie zurück auf meinen Kopf. Der Student lachte und schüttelte den Kopf.

„Sie sind echt lustig. Ich würde gern noch ein Stück mit Ihnen fahren. Das ist mir ja noch nie passiert. Leider muss ich gleich in Nürnberg aussteigen. Fahren Sie öfter die Strecke?“

„Das hängt ganz davon ab, von wo der nächste Auftrag kommt. Ich bin viel unterwegs, da geraten schon mal meine inneren Landkarten durcheinander. Ich glaube aber, die nächste Reise geht mehr in den Norden Deutschlands.“

Ohne Hofstaat

In diesem Moment sah ich den Schaffner, der sich zum Kontrollieren der Fahrkarten von hinten an uns herangearbeitet hatte.

„Oh, Eure königliche Majestät fahren auch mit! Ihre Fahrkarte, bitte!“

Ich dachte einen Moment lang, dass Kakatetes üblicherweise ohne Fahrschein fahren dürften, da sie von der königlichen Transportkommission zum freien Fahren autorisiert sind. Allerdings konnte ich nicht annehmen, dass der Schaffner (der offenbar in seiner Uniform ebenfalls einer royalen Delegation angehörte) hierüber im Bilde war, da er mit seiner Kneifzange bereits wild rumhantierte und mich erwartungsvoll musterte.

„Hier, bitte schön. Ich fahre in königlicher Mission.“

„Ah, ja – dann passen Sie nur gut auf Ihre Krone auf, damit die nicht abhanden kommt. Reisen Sie alleine oder mit Hofstaat?“

„Ich bin inkognito unterwegs. Damit ich möglichst wenig auffalle, reise ich alleine.“

Mein Gegenüber lachte. Der Schaffner lachte. Ich lachte. Und eine Dame auf der gegenüberliegenden Gangseite lachte ebenfalls. Womöglich war dieses Lachen die eigentliche „Krönung“ meines Experimentes, denn das Lachen verband uns in diesem Augenblick auf eine ganz intensive Weise.



Die Ansage kündigte Nürnberg an. Meine Reisebekanntschaft stemmte das Gepäck aus der Ablage, bedankte sich nochmals für die kurzweilige Reise und ergänzte die Hoffnung, man möge sich doch wieder mal auf der Strecke begegnen. Die Fahrt sei ausgesprochen lustig und aufschlussreich gewesen.

„Ja, das finde ich auch. Sie können ja mal nach einer Krone Ausschau halten. Könnte sein, dass ich mich darunter befinde! Kommen Sie gut nach Hause.“

Den Rest meiner Reise nach Koblenz hielt ich einfach durch. Die weiteren Begegnungen beschränkten sich auf ein flüchtiges „Hallo“ oder schnelle, teilweise unsichere Blicke. Je länger ich mit der Krone auf dem Kopf dasaß, desto spannender gelang es mir, die Blicke und Reaktionen auszuhalten. Ja, ich lächelte nicht nur nach außen, sondern ich lachte immer lauter in mich hinein.

Nach knapp fünf Stunden endete meine Zugreise in Koblenz. Ich stieg aus.

Es macht schon einen Unterschied, ob eine fremde Person dich von oben bis unten mustert, oder ob dir der Nachbar, ein Kollege oder Parteifreund in die Arme läuft. Bei mir war es der Partner, der mich am Bahngleis empfing.

„Du ziehst sofort die Krone aus, sonst kannst du fünf Meter hinter mir gehen. Au weia!“

„Die ziehe ich auf keinen Fall aus. Das ist ein Experiment, das ich mir selbst verordnet habe. Und ist Teil einer ganz



besonderen Reise. Ich lege die Krone ab, sobald wir in unserer Wohnung sind.“

Und so ergab es sich, dass mein Mann sich ungewollt in die Rolle der Vor-Delegation hineinmanövrierte und ich in königlich gebührendem Abstand fünf Meter hinter ihm her schritt. Den kurzen Fußweg zu unserer Wohnung legten wir ohne Begegnungen mit bekannten Personen zurück, die zu einer weiteren Vertiefung meiner Erfahrung hätten beitragen können.

Nachdem wir die Wohnungstür hinter uns geschlossen hatten, legte ich meine Krone ab. Und mit ihr auch meine königliche Reise zu mir selbst.

Was macht mich aus – jenseits der üblichen Rollen?

Ich glaube, ich bin den Leserinnen und Lesern ein Nachwort schuldig.

Meine Erfahrungen auf dieser Bahnreise erzähle ich inzwischen regelmäßig in meiner Psychotherapiegruppe mit adipösen Patienten, die ich seit mehreren Jahren in Koblenz leite. Dabei betrete ich grundsätzlich den Gruppenraum mit dieser Krone auf dem Kopf. Und die Teilnehmerinnen reagieren ähnlich wie die Fahrgäste der Deutschen Bahn. Wenn ich von meinen Erfahrungen berichtet habe, ende ich mit der Frage: Und mit welcher Krone sind Sie unterwegs?

Zuerst drehen sich dann die Gespräche um die „blöden Gesichter“ der anderen, die unbeholfenen Reaktionen oder die verständnislosen Ausweichmanöver.

Und womit ziehen Sie die Blicke auf sich? Und wie geht es Ihnen damit?

Spätestens an dieser Stelle wird den stark übergewichtigen Patienten klar, dass es in dieser Reise um sehr viel mehr

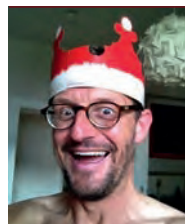
geht als um die Beobachtung fremder Reaktionen. Es geht in erster Linie um die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit: Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf, welche Gefühle stellen sich dadurch ein und zu welchem Verhalten führt mich das?

Im Münchner Hauptbahnhof überschreite ich meine eigene Schamgrenze, um zu diesen neuen Erfahrungen zu kommen. Fühlt es sich so womöglich an, wenn ich statt einer Krone einhundert oder mehr Kilo mit mir rumtrage und dadurch die Blicke auf mich ziehe? Bin ich selbst „schuld“ an meinem Übergewicht, wenn ich unkontrolliert und maßlos Essen in mich hineinstopfe? Fresse ich die Wut in mich hinein, was mein Körper nach und nach mehr als deutlich nach außen trägt, und habe ich mich selbst nicht im Griff?

Das Kronen-Experiment hat mich wieder mehr in Kontakt gebracht mit meinen eigenen Werten, aber auch mit meiner kindlichen Natur. Es war für mich nach vielen Jahren der „Konformität“ eine ganz aufschlussreiche Erfahrung, aus der Rolle zu fallen. Schließlich geht es dann auch um die Frage: Wer bin ich? Was macht mich aus, jenseits der üblichen Rollen?

Was ist das Wertvolle, Königliche an mir?

Im späteren Verlauf der Gruppentherapie greife ich immer wieder auf die inzwischen zum Anker gewordene Figur des Kakatete zurück: Was würde Kakatete jetzt wohl dazu sagen?



Horst Lempart, Personalmanager in der Werbe- und Verpackungsbranche, Betriebswirt und Business Coach in eigener Praxis. Website: www.spectrumcoaching.de