

# Männchen im Kopf

Es war einmal ein Männlein...

The image shows a musical score for the song 'Es war einmal ein Männlein...'. It consists of five staves of music in 4/4 time, with lyrics written below the notes. The chords are indicated above the notes. The score is marked with measure numbers 1, 4, 8, 12, and 16. The key signature is one flat (B-flat), and the time signature is 4/4. The lyrics are: 'Es war einmal ein Männlein, ganz unsichtbar. Das will in deinem Kopf sein und macht dir klar: was wird dein Gedanke sein, der dich in'tressiert allein, alle anderen lässt es lieber nicht herein.'

1 N/C C C C F C G A1  
Es war ein-mal ein Männ-lein, ganz un-sicht-

4 C C C C F C G A2  
bar. Das will in dei-nem Kopf sein und macht dir

8 C C G<sup>7</sup> C A3  
klar: was wird dein Ge-dan-ke sein, der dich in-t'res-

12 G<sup>7</sup> C C F C G A4  
siert al-lein, al-le an-d'ren lässt es lie-ber nicht he-

16 C A5  
rein.

Es war einmal ein Zwerg, der beklagte sich bei seinem Freund, dass sich immer mehr Zwerge miteinander stritten.

„Egal was ich sage“ jammerte er, „ich werde immer nur kritisiert. Und nicht nur mir geht es so. Die roten Zwerge schimpfen über die grünen, die grünen über die blauen, die blauen über die gelben und die gelben über alle anderen. Wie kommt das nur?!“

„Das liegt an dem kleinen Männchen, das jeder in seinem Kopf hat“ antwortete der Freund.

„Welches Männchen?“ fragte der Zwerg irritiert.

„Das Sortiermännchen“ erklärte der Freund.

„Stell dir mal vor, wie überlastet dein Gehirn wäre, wenn es alle Sinneseindrücke gleichzeitig aufnehmen und verarbeiten müsste!“

„Na, es würde vermutlich abstürzen wie ein Computer, <Arbeitsspeicher überlastet> oder so ähnlich“ überlegte der Zwerg.

„Genau“ bestätigte der Freund. „Damit das nicht passiert, gibt es das Sortiermännchen. Es überprüft alle eingehenden Sinneseindrücke auf ihre Wichtigkeit und lässt dann bevorzugt diejenigen zu dir durch, welche eine größere Bedeutung für dich haben.“

„Ganz schön clever!“ rieb sich der Zwerg seine lange Nase. „Aber woher weiß das Männchen denn, was wichtig für mich ist?“

„Das erfährt es von dir“ klärte der Freund auf. „Das Männchen ist nämlich ein superguter Beobachter. Wenn dir etwas gut gefällt, dann bemerkt das Männchen dies sofort und weist dich in Zukunft zuverlässig darauf hin.“

Stell dir z.B. vor, du möchtest dir ein neues Auto kaufen. Du schaust dir verschiedene Marken an und am schönsten findest du schließlich das Modell WV Kläffer. Plötzlich werden dir überall Kläffer begegnen, und du wunderst dich, wo die vorher alle waren. Die waren aber die ganze Zeit schon da und du konntest sie nur nicht bemerken, weil dein Sortiermännchen das bisher nicht für wichtig hielt und daher fast alle Meldungen über Kläffer abgefangen hat, bevor sie ganz bis zu dir durchdringen konnten.“

„Sehr interessant“ grübelte der Zwerg, „und vor allem sehr hilfreich, dieses Männchen. Man sollte echt dankbar sein, dass man es hat, und es gut hegen und pflegen. Aber was hat das Sortiermännchen denn nun mit den zunehmenden Streitereien unter den Zwergen zu tun?“ wollte der Zwerg wissen.

„Du bist gerade schon auf der richtigen Spur“ antwortete der Freund.

„Wenn man das Sortiermännchen nämlich zu gut hegt und pflegt und ihm dadurch zu viel Macht verleiht, dann ändert es seine Strategie: es lässt *gar keine* Eindrücke mehr zu dir durch, die dich und damit auch das Männchen nur wenig interessieren.“

Interessant findet es weiterhin das, was du gut findest und worüber du dich freust. *Noch* interessanter findet es aber nun das, was du *schlecht* findest und worüber du dich ärgerst.“

„Und da es überall und bei jedem etwas gibt, was einem nicht so gut gefällt...“ dämmerte es dem Zwerg,  
„...kommt es einem dann so vor, als ob die anderen alle völlig doof sind“ ergänzte der Freund.

„Na wenn jeder den anderen für blöd hält, kann das ja nur im Streit enden“ bedauerte der Zwerg.

„Kann man daran überhaupt etwas ändern?“ setzte er nach kurzer Zeit skeptisch hinzu.

„Ja“ lächelte der Freund. „Denke daran: dein Sortiermännchen orientiert sich prinzipiell an dir. Du musst nur darauf achten, es nicht zu fett und zu mächtig werden zu lassen.

Wenn du neugierig und offen bist, bleibt es schlank und lässt auch mehr ihm unwichtig erscheinende Dinge zu dir durch und du kannst diese Eindrücke dann neu bewerten.

Wenn du dich aktiv und bewusst darum bemühst, nach Gemeinsamkeiten und Übereinstimmungen zu suchen, dann wird dir das Sortiermännchen gerne dabei helfen, das *Verbindende* zwischen dir und den anderen Zwergen zu finden statt das *Trennende*.

Von Zeit zu Zeit solltest du Größe und Umfang des Sortiermännchens ganz bewusst überprüfen. Wenn es dann doch mal zu dick geworden sein sollte und damit auch zu träge, um sich noch gut an dir orientieren zu können, solltest du ihm eine Fitnesskur verordnen.“

„Wie macht man das denn?“ wollte der Zwerg sofort wissen.

„Bringe es einfach auf Trab, indem du dich ganz oft über ganz viele verschiedene kleine Dinge freust“ riet ihm der Freund.

„Na dann...“ seufzte der Zwerg gespielt mit einem Augenzwinkern,  
„...dann wollen wir die Abspeckkur passend zum Frühjahr doch gleich mal beginnen.“

Und so zogen der Zwerg und sein Freund hinaus in die Welt und versuchten mit Hilfe ihrer Sortiermännchen, auch die anderen Zwerge für ihre besondere Frühjahrskur zu gewinnen ☺.

### Es war einmal ein Männlein...(2. Stimme)

1 N/C C C C F C G **A1**

Es war ein mal ein Männ- lein, ganz un- sicht-

4 C C C C F C G **A2**

bar. Das will in dei- nem Kopf sein und macht dir

8 C C G<sup>7</sup> C **A3**

klar: was wird dein Ge- dan- ke sein, der dich in- tress-

12 G<sup>7</sup> C C F C G **A4**

siert al- lein, al- le an- d'ren lässt e- es lie- ber nicht he-

16 C **A5**

rein.