

**Zeitschrift:** Rote Revue : Zeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Herausgeber:** Sozialdemokratische Partei der Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Mühelos in die Mühelosigkeit ; Zur Anatomie eines vorsätzlichen Bestsellers  
**Autor:** Finsterle, Martin

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

ste leiten würden.» Für Citoyens und Citoyennes, die dies trotz Wahlen und möglichem Wahlausgang vom 10. Dezember bleiben wollen, ist diese Lektüre

und die eigenständigen Erinnerungsarbeit eine politische Notwendigkeit.

Lisa Schmuckli

## Müelos in die Müelosigkeit Zur Anatomie eines vorsätzlichen Bestsellers

**Barbara Berckhan: Schluss mit der Anstrengung! Ein Reiseführer in die Müelosigkeit, Kösel-Verlag, München, 2002, 155 Seiten, Sfr. 26.30.**

**Der Buchdeckel:** Da sitzt einer auf einer Holzbank, genau in der Mitte, die Arme beidseitig auf der Rücklehne ausgebreitet, bequem, die ganze Bank voll einnehmend, Strohhut auf dem Kopf, Blick in die Ferne – Ferienstimmung. Das Ganze vor knallig gelbem Hintergrund. Die Sonne scheint, wolkenlos. Der Mann – und es ist ganz offensichtlich ein Mann – ist am Ziel der Reise. Am Ziel der Reise in die Müelosigkeit.

Ich bin, das muss ich mir ehrlich eingestehen, noch Meilen von diesem Ziel entfernt. Doch jetzt bin ich ihm ganz offensichtlich einen grossen Schritt nähergekommen, denn der Mann auf der Bank zielt den Buchdeckel des «Reiseführers in die Müelosigkeit». Schluss mit der Anstrengung! verspricht Bestsellerautorin, Diplom-Pädagogin und freiberufliche Kommunikationstrainerin Barbara Berckhan. Als Geograph ziehen mich Reiseführer magisch an, auch wenn sie in der Buchhandlung nicht in der Reiseabteilung sondern in der Psychologie/Ratgeber-Ecke aufliegen, dort jedoch gleich in Stapeln, wie es sich für ein neues Buch einer Bestsellerautorin auch gehört.

**Umschlagklappe und Buchrückseite:** Dass auch das neue Buch ein Bestseller wird, ist sicher. Kein normaler Mensch

wird sich die hier vor ihm liegende Chance entgehen lassen: «*Weniger arbeiten und trotzdem erfolgreich sein – das geht! Kommen Sie raus aus der Anstrengung. Machen Sie Schluss mit der Hektik. Warum sich abplagen, wenn es auch müeloser geht? Hören Sie auf so fleissig zu sein, arbeiten Sie lieber clever statt hart. Geniessen Sie die Leichtigkeit des Seins.*» Da spricht doch jemand den Kern unserer Träume an. Aber nicht nur die Versprechen auf der Umschlagklappe haben Bestsellerformat. Mit gerade mal 155 Seiten passt dieser Reiseführer in jede Jackentasche... «*und für alle, die gerade bis zum Hals in Arbeit stecken und keine Zeit haben, das Buch gründlich zu lesen, oder die müelos zu Wissen und Weisheit kommen wollen, gibt es am Ende die 50 besten Tipps aus dem Buch. Die reine Ratgeberessenz – auf die bequeme Tour.*» Es ist wirklich ein Traum: 50 Tropfen Ratgeberessenz in Betty Bossi Qualität und Sie gewinnen Wissen, Weisheit und die Leichtigkeit des Seins und das alles für Sfr. 26.30!

Der Bucheinband hat mich überzeugt. Ich werfe die Sfr. 26.30 auf (die Bestseller-Produktionsmaschinerie nimmt's mit selbstsicherem Lächeln zur Kenntnis), renne nach Hause und entschlüsse mich dazu, den ganzen Aufguss und nicht nur die Essenz zu schlucken. Damit handle ich selbstverständlich bereits falsch, bin ich doch schon wieder im Begriff hart statt clever zu arbeiten, aber das Leben ist bekanntlich ja voller Widersprüche.

**Zwischen den Buchklappen: Die Einleitung** – Wir lernen: Das Denkmal der Tüchtigkeit bröckelt. Und weiter: Arbeitsjunkies zahlen einen hohen Preis: Herzinfarkt, Verhärtung der Seele! Dass «mehr» nicht immer «besser» ist, wird uns am Beispiel des tumben Mannes in der Küche gezeigt, der eine fade Suppe mit einer Prise Salz zu retten versucht und vom Erfolg so begeistert ist, dass er gleich die ganze Packung Salz nachschüttet! Das Beispiel ist mitten aus dem Leben gegriffen und leuchtet jedermann/frau unmittelbar ein, was sehr wichtig ist, da das Buch ein breites Publikum ansprechen soll.

**Die Kapitel** – Mit noch etwas salzigem Geschmack auf der Zunge beschäftigen wir uns im ersten Kapitel mit der Bändigung des Kleinkrams und dem Stoppen von Energieräubern. Es wird der Frage nachgegangen, ob es ein Leben ohne lästige Banalitäten gibt. *«Vermutlich nicht. Aber in meiner wissenschaftlichen Erforschung des Kleinkrams bin ich auf eine interessante Entdeckung gestossen. Kleinkram lässt sich zwar nicht abschaffen, aber er lässt sich bändigen.»* Na also, das ist ja schon etwas und erst noch wissenschaftlich erhärtet. Dementsprechend hart muss auch durchgegriffen werden: *«Der Kleinkram wächst dort, wo Sie Verpflichtungen eingehen: Kinder, Beruf, Ehepartner, Pflege der Mutter, (...). Überprüfen Sie alle Verpflichtungen, die Sie eingegangen sind, ob Sie weiterhin dazu bereit sind. Wenn nein, dann weg damit.»* A propos «hart»: wie war das doch gleich mit der Seele des Arbeitsjunkies? Bei den Energieräubern ist die Sache geringfügig komplizierter. Hier gibt es zwei Kategorien: einerseits solche, die sich mühelos stoppen lassen und andererseits diejenigen, die wir nur hinnehmen und mit heiterer Gelassenheit ertragen können. Zur ersten Kategorie zählen beispielsweise Menschen mit endlosen Problem- und Elendsgeschichten. Hier gilt ganz einfach:

entweder ein anständiges Beraterhonorar verlangen oder Zuhörzeit begrenzen. Mit dem Auto im Stau stehen ist zwar auch lästig, gehört aber in die zweite Kategorie, will heissen: stillschweigend ertragen! Kleinkram gebändigt, Energieräuber gestoppt – so gerüstet steigen wir ins zweite Kapitel, wo wir weniger tun und doch mehr erreichen, will heissen, mehr Geld verdienen, denn die Reise in die Mühelosigkeit verlangt von uns weder ein Umkrempeln unseres Lebens noch ein Auswechseln unserer Persönlichkeit, wie uns Frau Berckhan bereits im Vorwort beruhigt. Gott sei's gedankt! An unseren Grundwerten und Hauptzielen dürfen wir ungerüttelt festhalten. Wir erreichen sie jetzt nur viel leichter, sogar mit Faulenzen und so ist das letzte Kapitel folgerichtig ein engagiertes Plädoyer für das Nichtstun. Es gipfelt in der Erkenntnis, dass auch Nichtstun Arbeitszeit ist! Der Kreis ist geschlossen, die Katze beisst sich in den Schwanz und das Schönste einer Reise ist eben immer noch die Heimkehr in die gewohnten vier Wände!

**Anstelle eines Nachwortes** – Glauben Sie an Träume? Die Frage ist tatsächlich berechtigt und gestellt von Frau Berckhan am Schluss ihres Buches erst recht. Anstelle eines Nachwortes kommt nun nach dem wissenschaftlich fundierten Teil noch der erzählte nächtliche Traum der Autorin. Die Kommunikationsfachfrau schöpft aus dem Vollen!

Der Anhang- Die Übersicht für Überflieger, das Konzentrat der 50 besten Tipps, die bereits erwähnte reine Ratgeberessenz für die ebenfalls in anderem Zusammenhang bereits erwähnten Arbeitsjunkies erspare ich mir, habe ich doch aus dem Gelesenen gelernt: Schluss mit der Anstrengung!

Der Reiseführer hat mich verlockt. Das Reiseziel ist äusserst attraktiv, auch wenn es mich von Anfang an etwas skeptisch

machte. Auf jeden Fall erhoffte ich mir aber eine spannende Reiseroute. Bekanntlich ist ja der Weg das Ziel, und dass es sich in unseren Tagen für die Wanderinnen und Wanderer auf Erden lohnen würde, diesen Weg etwas genauer zu erkunden, scheint mir offensichtlich. Barbara Berckhan steuert indes geradewegs

auf ihr Ziel zu, ohne links und rechts zu schauen. Ihre Reise wird damit zur Billigreise für last-minute-KundInnen, so billig, dass selbst der einigermaßen günstige Preis des Reiseführers zu teuer ist.

Martin Finsterle

## Das Leiden anderer betrachten

**Susan Sontag: Das Leiden anderer betrachten, München 2003, Hanser Verlag, 151 Seiten, ca. Fr. 34.–.**

Jeden Tag betrachten wir in den Zeitungen und/oder in den Medien (zu bester Sendezeit) Fotos von Kriegsschauplätzen, von verletzten und verzweifelten Menschen, sozialen Katastrophen und Naturgewalten. Wir sehen Bilder und/oder übergehen zugleich die Wirkung der Bilder; wir blättern weiter oder zappen weg. – Folgerichtig betont Sontag, dass es, wenn man das Leiden anderer betrachtet, kein ›Wir‹ als selbstverständlich vorausgesetzt werden darf.

Die Amerikanische Essayistin Susan Sontag, die diesen Herbst den Friedenspreis des Deutschen Buchhandels in Empfang genommen hat, reflektiert von Neuem über das Phänomen Fotografie. Bereits vor mehr als zwanzig Jahren forderte sie in ihrem Essay: *Über Fotografie* eine Ethik des Sehens, so dass das Betrachten von Fotografien nicht nur zu einer Beglaubigung von Erfahrungen, sondern zu einem Realitätsbewusstsein führt, das schliesslich in ein Engagement mündet. Sie forderte denn auch eine «Ökologie der Bilder», damit Bilder nicht inflationär eingesetzt werden und abstumpfend wirken. Hier knüpft denn auch ihr neuester Essay: *Das Leiden anderer betrachten* an. Fotografien erlauben es, etwas schnell zu erfassen, kog-

nitiv wie emotional. «Nonstop-Bilder (Fernsehen, Video, Kino) prägen unsere Umwelt, aber wo es um das Erinnern geht, hinterlassen Fotografien eine tiefere Wirkung. Das Gedächtnis arbeitet mit Standbildern, um die Grundeinheit bleibt das einzelne Bild. In einer Ära der Informationsüberflutung bietet das Foto eine Methode, etwas schnell zu erfassen und gut zu behalten» (29). Das Bild schockiert – und rüttelt damit die Menschen in den satten Wohnzimmern auf; zugleich muss dieser Schock, so Sontag, ständig gesteigert, dramatisiert werden. Bis letztlich die Katastrophe am Bild gemessen wird, nicht mehr am eigenen Erleben. So erstaunt es nicht, dass die Leute, die am 11.9. in unmittelbarer Nähe der Twin Towers standen und deren Einsturz erlebt hatten, fast mantra-artig den Satz wiederholten: Es war wie im Kino.

Sontag beschäftigt sich zum einen mit dem Verhältnis zwischen Foto und Realität. Foto habe den Vorteil, zwei gegensätzliche Merkmale miteinander zu verbinden, nämlich die Garantie für Objektivität (der Photograph muss anwesend sein, um seine eigenes Foto zu machen) und zugleich sind die Fotos niemals Tatsachen, sondern immer auch fiktiv. Der Winkel, den der Photograph auswählt, die eigenen Gefühle, die möglicherweise der Photograph reinbringt, gestalten bewusst oder unbewusst das Fotografieren. «Dank diesem Kunststück