

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS



**Gütersloher Verlagshaus. Dem Leben vertrauen**



ANNIKA LOHSTROH | MICHAEL THIEL

Deutschland,  
einig  
Jammerland

WARUM UNS NÖRGELN  
NACH VORNE BRINGT

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage

Copyright © 2011 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

eISBN 978-3-641-05331-4

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9

Einführung: Vom Jammern an sich 13

**1. Heute schon gejammert?** 25

1.1 Warum Jammern so im Trend liegt 28

1.2 Seien Sie bloß nicht so fröhlich! – Die humorlose  
Gesellschaft 31

1.3 Kritik bringt Wandel, Jammern bedeutet Stillstand.  
Oder nicht? 34

1.4 Warum hat der nörgelnde Dr. House so einen Erfolg? 40

**2. Die Jammerstrategie – typisch deutsch?** 43

2.1 Die Wurzeln des deutschen Jammerns 45

2.2 Das große »Aber!«: Wie in Deutschland neue Ideen  
gestoppt werden 54

2.3 Nur nicht übermütig werden: Wer hoch hinaus will ...! 57

2.4 »Yes we can!« gegen »Schuster, bleib bei Deinen Leisten!«  
– Wie Deutsche im Ausland gesehen werden 60

**3. Jammern ist zu schön – nur warum?**

Psychologische Fakten 63

3.1 Wir alle kommen jammernd auf die Welt: Jammern  
als Signal 63

3.2 Jammern wird im Gehirn gespeichert 66

3.3 Jammern als Kontaktmittel 67

3.4 Wer jammert, wird geschont und kann unmerklich  
die Verantwortung anderen aufhalsen 68

3.5 Durch Jammern im Mittelpunkt: »Seht her, wie  
schlecht es mir geht!« 70

- 3.6 Der Jammervirus: Jammern ist ansteckend 71
- 3.7 Psychohygiene durch Jammern: »Die anderen haben Schuld!« 76
- 3.8 Erst jammern, dann entscheiden! 77
- 3.9 Der Erfolg von Jammerlappen zählt doppelt! 78

#### **4. Jammern am Modell: Wie Kinder zum Nölen erzogen werden 81**

- 4.1 Werden wir schon jammernd geboren? Neueste Erkenntnisse der Hirnforschung 82
- 4.2 Wir werden zum Jammern erzogen! 85
- 4.3 Jammern durch Lernen am Modell 90
- 4.4 Langeweilenölen bei Kindern 92
- 4.5 Jammerhormone: die Pubertät 94
- 4.6 Anti-Jammer-Erziehung 98
- 4.7 »Alles Scheiße!«: Jammern im Rap 99

#### **5. Jammern in allen Lebenslagen 103**

- 5.1 Minenfeld Beziehung: Jammern als Regulator für Nähe und Distanz 104
- 5.2 Montagmorgen – und die Woche nimmt kein Ende: Wie man im Arbeitsleben durch Jammern Unter- und Überforderung, Stress und Langeweile kanalisieren kann 110
- 5.3 Wettbewerb Krankheit: Jeder ist kränker als der andere ... 113
- 5.4 Thema Freizeit: Schlechtes Wetter, falsche Klamotten – es gibt garantiert einen Grund, sich nicht zu bewegen 115
- 5.5 Der Allroundmuffel: Anti-Optimismus-Haltung als Lebenseinstellung und Erfolgsgarant 116

- 6. Jammerlappen nach vorn: Politiker im Meckervisier** 123
- 6.1 Polit-Jammern in den Medien 127
  - 6.2 Scheinjammern auf höchster Ebene 129
  - 6.3 Skepsis als Programm 130
  - 6.4 Die Jammerstrategie: Warum etwas anpacken, wenn man mit Aussitzen auch nach oben kommt? 131
- 7. Mit Wehklagen zum Wirtschaftserfolg: die Profitjammerer** 135
- 7.1 Die Tricks der Profis: Profit durch gekonntes Underachievement 137
  - 7.2 Chefs – die Künstler unter den Jammerern 140
- 8. Die Medienblase: Heulen in Print und TV** 143
- 8.1 »Ich habe so viel zu tun!« – Nur nicht jammern, wenn Du einen Job haben willst! 147
  - 8.2 Hummer, Schampus und Fingerfood: Partys in der Medienkrise. Vom Tanz auf dem Vulkan 149
  - 8.3 Krise oder notwendige Veränderungen: die Ursache der Medienkrise. Über Werbeeinnahmefizit, Auflagenrückgang, Stellenabbau 151
- 9. Jammern als Therapie** 157
- 9.1 Seelsorge, Freunde, Psychologen, Talkshow & Co.: Alles muss raus! 159
  - 9.2 Jammern als Katharsis 162
  - 9.3 Flennen ohne Wandel: Wer jammert, tritt eigentlich auf der Stelle – und zeigt überraschenderweise damit ungeheure Standfestigkeit! 164
  - 9.4 Natürliches Reaktionsjammern auf ein belastendes Ereignis 167

**10. Lamentieren aus Unterforderung:  
der Marshmallow-Effekt 173**

10.1 Der Marshmallow-Effekt 174

10.2 Oft mangelt es an konstruktiver Kritik und  
Perspektiven: Deutschland – ein Eldorado für  
Couchpotatoes 178

10.3 Luxusjammern aus Langeweile und  
Unterforderung 182

10.4 Das Gegenteil: Jammern aufgrund von  
Überforderung 186

**11. Nicht nur Berufsjammerer: Jeder ist  
ein Kritiker 189**

11.1 Nur ein jammernder Kritiker ist ein guter Kritiker –  
wie jeder zu jedem seinen Senf dazugibt 192

11.2 Die Vampire unserer Zeit: Jeder Kritiker lebt von der  
Leistung anderer 197

11.3 Wenn man nichts zu sagen hat, öfter mal die Klappe  
halten! 199

**12. Unzufriedenheit als Motivator:  
Auswandern als Gegenentwurf 203**

12.1 Mir ist Deutschland zu eng! Jedes Jahr wandern rund  
150.000 Deutsche aus 205

12.2 Vor der Krise weglaufen? Etwas Besseres als Hartz IV  
findet man überall ... 209

12.3 »Ich hab die Nase voll von der Jammerei!« 214

12.4 Das Jammern nimmt man mit! 216

**13. Fazit: Jammern hilft. Jammern bringt  
weiter. Jammern nervt. 221**

# VORWORT

Ein psychologisches Buch übers Jammern?

»Gute Idee! In Deutschland wird nämlich ständig gejammert!«, so die überraschend einstimmige Reaktion unserer Kollegen, Freunde und Familie.

Nachdem die Idee erst einmal geboren war, stellten wir verblüfft fest, dass jeder, dem wir von unserem Vorhaben erzählten, im Geiste nickte und prompt mindestens eine grad erlebte Jammerepisode in petto hatte. Und von was für lustigen Jammereien wir hörten – scheinbar gibt's nichts, über das wir Deutschen nicht mit Lust und Laune jammern können! Uns hatte genau dies zunehmend genervt. Bei jedem Telefonat, jedem Einkauf, jeder Sporteinheit und jedem Polit-Talk hatten wir das Gefühl, noch eine extra Portion Jammerei mit auf den Weg zu bekommen.

Inzwischen haben wir folgenden absolut subjektiven Eindruck: Millionen von Jammerern sorgen dafür, dass ihr Gestöhne Deutschland durchwabert wie ein permanentes Hintergrundgeräusch. Es dringt wie feiner Feenstaub in jede Ritze, jede Ecke unseres Lebens: in den Beruf, in die Beziehung, in die Nachbarschaft, unter Freunde, in die Politik, in die Medien.

Ein einig Jammerland.

Dieses Jammern klingt wie ein dauerhafter Soundtrack, der unser aller Alltag begleitet: Jammern, Meckern, Stöhnen, Klagen, Nöckern. Sie wissen schon: dieses halblaute Genöle auf gleich bleibender Frequenz, mit dem man Laut gibt, dass etwas oder jemand missfällt. Aber bitte nicht zu laut! Denn mit diesem Gejammer macht man eines auf jeden Fall klar: Mich nervt hier etwas, aber eigentlich will ich selbst gar nichts ändern. Man manipuliert unterschwellig:

Vielleicht könntest Du ...?

Sie sehen, wir sind mittendrin in den psychologischen Erklärungen fürs Jammern.

Doch Achtung Richtungswechsel: Je mehr wir uns damit beschäftigen, umso sicherer wurden wir, dass das Interessanteste an der ganzen Jammerei im Grunde der Aspekt ist, dass uns die Jammerei auch nach vorne bringt!

Denn eines ist doch auf den ersten Blick absolut paradox: Wenn wir Deutschen so viel jammern, wieso sind wir nicht erfolglos? Jammern wir etwa ohne Grund? Bekanntermaßen jammern wir wie die Weltmeister, gleichzeitig übertrumpft Deutschland besonders in der Bewältigung unserer Wirtschaftskrise den Rest Europas. Es exportiert wie verrückt, hat einen vergleichsweise robusten Arbeitsmarkt und macht auch im Fußball keine schlechte Figur. Wirtschaftsbosse jammern und doch sind sie weiterhin die Bosse, also machen sie doch etwas richtig, nicht wahr? Politiker jammern und bekommen so ihren Haushalt gebacken. Schräg, oder? Und Kinder nölen durchgehend und bekommen deshalb ihre Markenjeans oder das neue Handy. Gut gemacht!

Also: Jammern und Erfolg – wie passt das denn bloß zusammen?

Wir suchten nach Antworten, durchleuchteten Jammerstrategien und eins steht für uns nun fest: Man kann sehr wohl durch Nörgeln nach oben kommen. Teilweise ist es die Voraussetzung, um überhaupt da zu landen! So manchem Jammerer geht es besser als seinen genervten Jammeropfern, die seine Nölerie ertragen müssen.

Aber wie schaffen die das? Wie kommt man ausgerechnet durch Jammern weiter? Denn offiziell möchte jeder aktiv, optimistisch, anpackend erscheinen. »Jammer nicht so rum!«

Aber Jammern ist viel einfacher, hat keine negativen Konsequenzen und ist so schön energiesparend.

Genau diese Taktiken, diese Zusammenhänge und die gesellschaftlichen Auswirkungen können Sie mit uns gemeinsam in diesem Buch explorieren.

Nicht nur wir Psychologen sollten umdenken.

Als Psychologen, die wir zwei sind, wurden wir dahingehend trainiert, Jammern grundsätzlich als Symptom für Probleme oder Krankheiten zu sehen und bitte schön wegzuthereapieren.

Das stimmt so nicht mehr. Jammerer, die Jammern gezielt und taktisch klug einsetzen, sind durchaus stark und erfolgreich.

Warum sollten sie also darauf verzichten?

Ist der, der jammert, womöglich besser dran, als derjenige, der die Klappe hält und alles erträgt?

»Lerne leiden ohne zu klagen!«? Quatsch!

»Jammere laut und penetrant, dann wird Dir geholfen!«

Nicht nur Psychologen werden hoffentlich nach der Lektüre unseres Buches Jammern aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Wir hoffen auf Perspektivenwechsel: Wer jammert, ist oftmals der Gesündere!

Wir wissen jetzt schon, was die Kritiker sagen werden: Ja klar. Psychologen, die das Jammern promoten! Das kann doch nicht sein!

Doch.

Und wenn der eine oder andere sich jetzt auf den Schlipps getreten fühlt: prima! Diskutieren Sie ruhig. Vielleicht sehen Sie plötzlich den jammernden Kollegen in völlig neuem Licht, entdecken bis jetzt völlig unbekannte Facetten an unseren Politikern oder packen das nächste Mal doch lieber das Problem selber an und hören mit der Jammerei auf, weil Sie inzwischen Dank dieses Buches die Mechanismen hin-

ter der Jammerfassade verstehen. Oder jammern sich mal so richtig erfrischend den Frust von der Seele.

Darum hier noch die Gebrauchsanweisung für dieses Buch: Erwarten Sie bitte kein reines Sachbuch. Es ist unsere persönliche Bestandsaufnahme. Denn eins wird dieses Buch hoffentlich nicht sein: ein dröger Psychoschinken.

Eher ein Gemütsführer mit humorigem Einschlag durch das menschliche Jammerlabyrinth.

Mit ähnlich leichten Momenten, wie unsere Klienten sie auch in unseren Therapiestunden erfahren –, denn Schmunzeln lockert und macht aufnahmebereit. Auch für schwierige Zusammenhänge.

Jammern ist ein ganz persönliches Thema für uns und deshalb ist dies ein ganz persönliches Buch. Sie lernen uns in vielen Lebensbereichen hautnah kennen, ob Sie wollen oder nicht. Keine Schreiber im Off. Deshalb sprechen wir auch im Buch immer von »wir«. Wir beide schreiben dieses Buch zusammen. Uneingeschränkt und vollkommen demokratisch. Annika sagt, wo's langgeht und Michael nickt ... Nur wenn wir uns selbst auf den Arm nehmen, einer von uns etwas allein erlebt oder meint, wir uns unterhalten oder beispielsweise einen Patienten haben, den der andere nicht kennt, dann ist von Michael oder Annika die Rede.

Macht ja auch Sinn. Wir sind kein automatisches Doppelpack.

Freuen Sie sich also mit uns auf eine ernsthafte und gleichzeitig durchaus auch humoristische Reise durchs deutsche Jammerland und lassen Sie sich von der Vielfältigkeit des deutschen Nölens inspirieren.

Viel Spaß!

*Annika Lohstroh und Michael Thiel*

# EINFÜHRUNG: VOM JAMMERN AN SICH

*»Ich vertrage keinen Kümmel  
in der Kümmelsuppe!«*

Thomas Bernhard: Immanuel Kant

Es ist kurz vor Weihnachten. Wir sitzen im Café Central in Wien, draußen ist dichtes Schneetreiben. Nenad, der charmante Ober, serviert schwungvoll mit Gans gefüllte Ravioli und Szegediner Krautfleisch vom Schweinswangerl mit Schnittlaucherdäpfeln, dazu ein Viertel Riesling. Zum Dessert folgen zur Melange warmer Milirahmstrudel und eine unglaubliche Weihnachtskugel aus fluffiger Schokolade mit Mohnfüllung.

Der liebe Gott muss ein Wiener sein.

So schön und schmackhaft kann das Leben daherkommen und wir sind uns einig: Eigentlich ist es sehr einfach, glücklich zu sein. Ein paar gefüllte Ravioli, ein Glas Wein – da gibt es nichts zu jammern. Vielleicht ist das aber nur in Wien so?

»Der Deutsche würde bestimmt etwas finden, worüber er noch nöckern könnte!« Michael ist sich ziemlich sicher.

»Nicht nur der!«, sagt Annika. »Ich habe im Nachtzug hierher nach Wien eine sehr nette Psychiaterin aus Schleswig-Holstein kennengelernt, die in Wien praktiziert. Wir haben uns übers Jammern unterhalten. Ihre Meinung: Auch Wiener lieben es zu jammern!«

Also ist Jammern eine internationale Geschichte? Oder dem deutschsprachigen Raum vorbehalten? Kann man nur auf Deutsch richtig jammern?

Und da ist sie, die Idee, sich mit dem Jammern im deutschsprachigen Raum zu beschäftigen.

Am vorangegangenen Abend hatte uns unser Lieblingschauspieler Michael Mertens im Burgtheater begeistert, der im Stück »Immanuel Kant« von Thomas Bernhard brillierte. Er gab einen nöledenden, tyrannischen Kant, dem man nichts recht machen kann. Für uns der Höhepunkt: Er ordert beim Koch eine Kümmelsuppe – aber bitte ohne Kümmel!

»Ich muss den Koch sprechen  
Den Chefkoch  
Ich vertrage keinen Kümmel  
In der Kümmelsuppe  
Holen Sie augenblicklich den Koch  
Diese Schiffsköche sind hinterhältig  
Es gibt nichts Hinterhältigeres  
Als die Schiffsköche.«

Thomas Bernhard, der König des schriftstellerischen Grantelns, konnte genau durch dieses extrem auf die Spitze getriebene Jammern der Gesellschaft einen Spiegel vorhalten. Und hier haben wir schon die ersten beiden Beispiele für jemanden, der durch Jammern bekannt ist: sowohl Bernhard selber wie auch Kant im Stück. Letzterer schafft es, durch sein konstantes Gemecker seine gesamte Umgebung in Trab zu halten. Jeder bemüht sich, Kants Wünschen sofort gerecht zu werden, damit er bloß mit dem Jammern aufhört.

Das nervt so, dass man als Zuschauer froh ist, wenn er zum Schluss des Stückes endlich in die Psychiatrie gesperrt wird.

Das Stück hatte uns an die vielen meckernden Menschen erinnert, denen man nichts recht machen kann. Die geradezu unter Jammerinkontinenz leiden und die grundsätzlich alle anderen für ihr Unglück und ihre Unzufriedenheit ver-

antwortlich machen. Aber – genau wie im Stück – letztendlich die Kontrolle haben und andere manipulieren.

Das passte doch genau zu unserem Jammerthema!

Das Wiener Café Central lädt seit jeher zum Philosophieren und tiefsinnigen Sinnieren ein: Leo Trotzki, Arthur Schnitzler, Sigmund Freud oder Hugo von Hofmannsthal.

So ermutigt sinnieren auch wir weiter: Wollen jammern-de Menschen vor der Verantwortung für ihr Leben flüchten? Wollen sie bewusst unmündig im kantschen Sinne bleiben, das Selbstdenken und Tun lieber anderen überlassen und eher in Abhängigkeit und Unfreiheit leben, anstatt durch-zustarten und ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen? Oder taktieren sie mit der Jammerei, wollen ihre Umgebung manipulieren, sind eigentlich nur »Scheinjammerer«?

Kann man etwa mit Jammern richtig Erfolg haben?

Uns wird ganz blümerant: Haben wir mit dem Thema Jammern ein Fass ohne Boden aufgemacht? Die Büchse der Pandora geöffnet?

Nenad sieht in unsere besorgten Gesichter und fragt, ob wir zufrieden sind oder noch etwas wollen. Einen kleinen Braunen, einen Verlängerten, einen Schnaps zur Verdauung?

Wir verneinen freundlich und gehen etwas grüblerisch in die verschneite Herrengasse hinaus.

## **Wieso jammert der Mensch überhaupt?**

Inzwischen ist Frühsommer. Wir packen seit Tagen – es sieht aus wie vor einer Expedition in die Arktis, was es im Prinzip auch ist – und ziehen mit unserem mobilen Büro für gut zwei Monate nach Norwegen. Genauer gesagt in eine weiße Fischerhütte mit Grasdach direkt am Meer auf Flakstadøya,

einer Insel der Lofoten. Nördlich des Polarkreises auf der Höhe Grönlands.

Wir haben die Recherchemäppchen zusammen und nun geht's ans Denken und Schreiben. Kein Fernseher, kein Fax, Internetzugang nur via Handy. Deshalb auch Norwegen, weil man in so einer einsamen Hütte gut denken kann.

Zwischenzeitlich haben wir uns bereits Gedanken gemacht: Wir wollen uns hauptsächlich aufs heutige Deutschland beziehen – das Meiste gilt aber auch für den gesamten deutschsprachigen Raum. Und: Was genau ist Jammern überhaupt? Was verstehen wir darunter?

Inzwischen fassen wir verschiedene Äußerungsformen unter »jammern« zusammen: beklagen, bemängeln, flennen, greinen, jaulen, klagen, kritteln, lamentieren, mäkeln, maulen, maunzen, meckern, mosern, murren, nöckern, nölen, nörgeln, quaken, quengeln, rügen, tadeln und so weiter ...

Allen gemeinsam ist zum einen die Tonlage: nicht zu laut, trotzdem noch hörbar. Gleich bleibend, nicht aufbrausend.

Zum anderen ist es eine Art distanzierter Wortschwall, der anklagt und Schuldzuweisungen zum Inhalt hat. Relativ schwammig, aber allzeit negativ. Dahinter steckt immer ein innerlicher oder äußerlicher Anlass, ein Zustand der Unzufriedenheit und des Nicht-mit-etwas-einverstanden-seins.

Nun kommt der entscheidende Punkt: Jammern beinhaltet keine konstruktive Kritik, keine Vorschläge zum Ändern von Situation oder Zustand, mit der oder dem man nicht konform geht. Es ist, als ob man erwartet, dass jemand anderes aktiv wird und für einen selbst die Kastanien aus dem Feuer holt.

Eine andere Komponente des Jammerns ist die zugrunde liegende Unzufriedenheit. Der Mensch braucht ein Ventil für Wut, Ärger, Frustration. Würde man diese Gefühle nicht rauslassen, dann explodiert oder implodiert man. Das be-

deutet, man würde die Aggression nach außen oder gegen sich selbst richten. Jammern fungiert bei diesen Gemütszuständen wie ein Druckabbau.

Jammern passiert aus den verschiedensten Motivationen heraus. Grund ist immer ein Emotionsüberschuss. Von Nölen über die entschwundene SMS bis hin zu Klagen wegen eines Todesfalls – Menschen jammern über Nichtigkeiten ebenso wie über existenziell Einschneidendes.

Das Jammern wirkt auf den ersten Blick wie eine Gefühlsäußerung, interessanterweise verschleiert Jammern aber die wahren Gefühle. Es ist kein Gefühlsausbruch, sondern eher ein Abreagieren mit der Suche nach dem Schuldigen für die eigene Misere woanders als bei sich selbst.

Eine Art Ablenkungsmanöver.

Ein ganz simples Beispiel: Eine Wespe sticht. Ein Gefühlsausbruch würde vielleicht so aussehen: »Aua! Das tut weh! Ich brauche etwas Eis ... Gib mir ein Pflaster!« Dagegen das Jammern: »Immer diese blöden Wespen! Das liegt am Wetter! Und muss hier jemand den Obstkuchen stehen lassen? Wie kann man auch nur bei einer Wespenplage überall die Fenster offen lassen?«

Wir wetten an dieser Stelle, dass Ihnen sofort jemand einfällt, der bevorzugt solche Dinge von sich gibt ...

### **Jammern beginnt im Kopf**

Stellen Sie sich vor, es klingelt an der Tür, draußen steht der Nachbar – und pöbelt Sie ansatzlos an: »Behalten Sie bloß Ihren Hammer, Sie Rüpel!« Ganz großes Fragezeichen.

Was war passiert? Prof. Paul Watzlawick, Psychotherapeut, Philosoph, Kommunikationswissenschaftler und unser 2007 verstorbene Lehrer, erzählte gern die Geschichte

von dem »Mann mit dem Hammer«, der einen Nagel einschlagen wollte, jedoch keinen Hammer hatte. Aber der Nachbar. Und dann rotierten seine Gedanken: »Der Nachbar hat mich gestern nicht begrüßt. Er hat bestimmt etwas gegen mich. Er gibt mir garantiert nicht den Hammer. Er denkt wohl, ich bin auf ihn angewiesen!« Fazit: Wütend stürmt er zum Nachbarn ...

Jammern kann also durch selbst gemachtes Kopfkino entstehen oder wie Paul Watzlawick sagte: »Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit.«

Das bedeutet, dass Jammern sehr subjektiv gehandelt wird. Es ist der Ausdruck der individuellen Unzufriedenheit der jammernden Person. Was den einen nervt, muss einen anderen überhaupt nicht ärgern. Wenn mir persönlich ein bestimmter Geruch eklig erscheint, findet ein anderer den gleichen Duft vielleicht klasse. Wie sollte er also verstehen, wenn ich über diesen Geruch jammere? Das ist eine weitere Komponente des Jammers: Es ist nicht gesagt, dass das Gegenüber automatisch versteht, warum oder worüber jemand jammert. Das Kopfkino kann vollkommen unterschiedlich sein.

Jeder ist in derartigen Situationen seinen eigenen Emotionen ausgeliefert – und hat folglich das Gefühl, keine Kontrolle über die Situation zu haben. Mit dem Jammern holt man sich ein Stück weit die Kontrolle zurück.

Damit kann man unbeabsichtigt eine Kausalkette eröffnen. Eins folgt aufs andere. Was mit einer flotten Jammerei begann, endet schließlich in einem Chaos.

Denken Sie einmal an Loriot und das schiefe Bild im Wartezimmer: Er jammert und meckert und will bloß das Bild gerade rücken – zum Schluss liegt das Zimmer in Trümmern.

Das bedeutet: Keiner weiß, welche Lawine er mit dem Jammern lostritt.

Und damit sind wir bei dem Punkt, an dem wir uns mit der Wirkung von Jammern beschäftigen. Jammern wirkt so harmlos. »Ach, lass ihn doch jammern!«, die meisten Leute stört Jammern, aber sie sehen einfach darüber weg.

Doch Jammern ist nicht immer harmlos. Wenn viele Menschen dauerhaft an allem und jedem herumkritteln, über alles jammern, breitet sich Negativismus aus, der dafür sorgen kann, dass eine ganze Gesellschaft inaktiv wird, gedrückt erscheint und letztendlich stillsteht.

Sie glauben, das wäre Schwarzmalerei?

Denken Sie einmal an ein kleineres System: eine Familie. Erst ist der Mann unzufrieden. Vielleicht hat er den Job verloren oder hasst seinen Beruf, wird gemobbt. Diese Unzufriedenheit kann er nirgends loswerden. Also wird er unfröhlich, fängt an, immer öfter zu Hause zu nöckern, zu jammern. Bald ist die Beziehung im Eimer, auch die Frau jammert, weil sie sich ungeliebt fühlt. Die Kinder lernen am Vorbild ihrer Eltern, fühlen sich nicht mehr beachtet, suchen die Schuld für die dauernden Anklagen und Jammereinheiten bei sich selbst. Am Ende wird in dieser Familie nur noch übers Jammern miteinander kommuniziert, jeder schiebt dem anderen die Schuld für die eigene Unzufriedenheit zu. An diesem Punkt herrscht Stillstand in der Familie, alle sind inaktiv. Keiner fühlt sich mehr zuständig für etwas, weil ja die anderen schuld am miesen Zustand sind. Die Wohnung, die Ausdrucksformen, der Umgang miteinander und sogar das Aussehen verlottern zusehends. Sie sehen, welche Macht Jammern haben kann.

Doch wenn Jammern kraftvoll sein kann, kann dann nicht auch Jammern zu bejahenden Ergebnissen, zu Erfolg, zu positiven Kausalketten führen?

Es kann. Und wie! – Wie wir auch in späteren Kapiteln sehen werden.

## Jammern Männer anders als Frauen?

Wie? Männer jammern? Niemals! Ein ganzer Kerl stemmt sich gegen jeden Beziehungssturm und trotz jeder Alltagsgefahr. Da hört man doch kein Jammern! Es sei denn, Mann bekommt eine Grippe. Oder sein Auto hat einen Kratzer. Oder sein Lieblingsverein steigt in die zweite Liga ab.

Sie meinen, wir verfallen dem Klischee?

Nicht doch – 20 Jahre Berufserfahrung als Psychologen können nicht irren. Unsere interne Verbrauchsstatistik von Kleenex zeigt einen eindeutig höheren Bedarf bei Frauen. Denn sie jammern emotional, suchen die Gründe für ihre Frustration bei sich selbst und zerfleischen sich manchmal genussvoll in Selbstkritik. Es sei denn, ER baut Mist. Nur eine Frau kann so ausdauernd über einen anderen Menschen, nämlich ihren Liebsten, jammern.

Jede beste Freundin weiß genau, wovon wir reden ...

Wieso jammern Männer und Frauen überhaupt unterschiedlich?

Jetzt wird's psychologisch: Männer jammern eindrucksvoller, weil sie es nicht so häufig wie Frauen tun und es deshalb überrascht. Wenn sie schon mal jammern, dann werfen sie mit vermeintlichen Fakten um sich und sind außerdem überzeugender darin, anderen die Schuld für irgendetwas anzuhängen. Sie »attribuieren external«, das bedeutet: Männer suchen die Ursachen für ihre Unzufriedenheit häufiger in äußeren Umständen.

Das merkt man am besten an der Wortwahl. Von der scharfsinnigen Aussage »Die Politiker haben doch keine Ahnung!« bis zur differenzierten Analyse »Das sind doch alles Idioten!«

Frauen dagegen »attribuieren internal«: Sie jammern zi-

ckiger, weil sie oftmals aus einer verletzten Situation heraus agieren, die Schuld dafür erst einmal bei sich selbst suchen und in Abwehrstellung gehen, um sich zu schützen.

Frauenjammern ist meistens weniger zielgerichtet, weil es mehr ein Ausdruck einer allgemeinen Gemütslage ist und oftmals als eine Selbstoffenbarung empfunden wird: »Was habe ich nur verkehrt gemacht?« und der Klassiker »Was hat sie, was ich nicht habe?«

Vielleicht sollten Männer es öfter den Frauen nachmachen und mehr jammern – immerhin ist die männliche Herzinfarktrate höher und die Lebenserwartung niedriger als die der Frauen.

## Die Sache mit dem Selbstmitleid

»Und als er (Jesus) das Volk sah, jammerte es ihn; denn sie waren verschmachtet und zerstreut wie die Schafe, die keine Hirten haben.« Matthäusevangelium 9,36, zitiert nach der Luther-Bibel.

Hier sieht man, dass »jammern« in der Bibel anders gebraucht wird als in der Alltagssprache, nämlich im Sinne von »bedauern, bemitleiden, leidtun«. Jesus »fühlte mit« dem Volk.

Noch heute hat Jammern auch eine Komponente von Mitleid.

Erinnern Sie sich an Bilder im Fernsehen vom Tsunami in Thailand, Wirbelsturm Katrina oder der Flutkatastrophe in Pakistan? Es jammert uns, diese Menschen leiden zu sehen. Wir jammern, weil wir hilflos sind und außer spenden kaum etwas machen können.

Und manchmal haben Menschen am meisten Mitleid mit sich selbst. Sie jammern, weil nur ihnen so viel Schlimmes

widerfährt, alle anderen Menschen schlecht sind oder es allen anderen besser geht.

Jammern aus Selbstmitleid – immer in der Hoffnung, man »jammert« die anderen ...

### **Die Skepsis im Alltag**

Annika steht an manchen Tagen mit dem Computer auf Kriegsfuß, sie bezichtigt ihn dann vehement des Artikelklauens und des Wortverschluckens. Natürlich sind der Computer, die Maus, das Arbeitszimmer und die Aktenberge schuld daran, dass sie mit einem Artikel nicht zu Potte kommt. Obwohl sie im tiefsten Inneren weiß, dass die lange DVD-Nacht – vier Oxford-Krimis der BBC-Serie »Lewis« hintereinander! – der Grund für den Stress ist.

Auch dies ist ein weiteres Merkmal des Jammerns: Eigentlich ist sich jeder Jammerer in einem geheimen Winkel seines Gehirns bewusst, wie die Realität aussieht und welchen Anteil er selbst an seiner Unzufriedenheit hat. Es ist, als ob man die eigene Dusseligkeit oder den eigenen Fehler nicht nur vor anderen, sondern auch vor sich selbst nicht zugeben möchte. Im Sinne Watzlawicks jammert Mensch eher selten über wirklich objektiv herrschende Missstände. Nein, er meckert über den Zweck einer Sache, die die Schuld für etwas bekommt, was er eigentlich selbst verbockt hat.

Nehmen wir z.B. jemanden, der einen Flug bucht und dann im Flugzeug darüber jammert, dass das Flugzeug fliegt. Dabei hat er Flugangst, das Flugzeug an sich hat aber die Aufgabe zu fliegen. Das Flugzeug kann nichts dafür, dass er Flugangst hat.

Eine absurde Konstellation!

Was steckt dahinter? In erster Linie der Unwille über feh-

lende Kontrolle, die Unzufriedenheit mit der eigenen Doofheit, aber auch die Angst vor Veränderung. Wird jemand mit etwas Neuem, Unbekanntem konfrontiert, weiß er oft nicht, wie er damit umgehen soll. Neue Nachbarn, fremde Kollegen oder plötzlich auftauchende Beziehungsprobleme verunsichern.

Was hilft da besser als eine gehörige Portion Distanzjammern, um diese Probleme zumindest verbal von sich weg zu schieben und in die imaginären Schranken zu weisen. Gleichzeitig bewahrt so eine grundlegende Skepsis, die den Alltag begleitet, davor, Verantwortung übernehmen zu müssen.

Das kleine Ego wird geschützt. Ich darf so bleiben wie ich bin.

Das bringt uns noch einmal zu Bernhards »Kant«: Dieser jammert ohne Pause und hält damit alle Menschen in seinem Umfeld auf Distanz. Folglich muss er sich weder mit deren Belangen noch mit seinen eigenen Problemen beschäftigen. Er operiert nur noch als bissiger, verbitterter Dauerjammerer, der eben Kümmelsuppe ohne Kümmel haben will – ein wunderbares Symbol für den Wunsch nach etwas Unmöglichem, Essenlosem, was genau deshalb wieder ein erneuter Grund zum Jammern ist.

Wir aber wünschen uns Kümmel in der Kümmelsuppe.

*Daher hier als Service der Autoren ein österreichisches Rezept für Kümmelsuppe:*

*1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden, in etwas erhitzter Butter andünsten, 1 EL Mehl dazugeben und anbräunen, mit ¼ l Milch und ½ l kräftiger Rindsbrühe ablöschen. 1 TL zerstoßenen Kümmel hinzufügen, 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frischer gehackter Petersilie bestreut servieren.*

*Guten Appetit!*

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Annika Lohstroh, Michael Thiel

## **Deutschland, einig Jammerland**

Warum uns Nörgeln nach vorne bringt

eBook

ISBN: 978-3-641-05331-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: Januar 2011

Mit Jammern zum Erfolg – Sind wir ein einig Jammerland?

- Dieses Buch deckt auf, dass nicht Leistung, sondern Jammern zum Erfolg führt
- Der berühmte Fernsehpsychologe Michael Thiel erklärt die Jammerstrategie der Deutschen

Jammern – das Geheimrezept des Erfolgs!

In Deutschland jammern nicht nur die Schwachen und Erfolglosen – im Gegenteil: Mit Jammern und Nörgeln kann man es hier weit bringen. Warum das so ist und wie man die Taktiken von Jammerlappen entlarven kann, erklären die beiden Psychologen hautnah.

Annika Lohstroh und Michael Thiel blicken auf humoristische Weise in die deutsche Jammerseele. Mit Augenzwinkern und psychologischem Sachverstand analysieren sie die Nörgeltaktiken in Erziehung, Beziehung, Job, Medien, Wirtschaft und Politik.

Ein psychologisches Survivalbuch für den Umgang mit nörgelnden Berufskollegen, jammernden Ehepartnern, nölenden Jugendlichen und meckernden Nachbarn ... und auch noch ein prima Geschenk für die mosernde Freundin!