

DAS MAGAZIN

ATEMLOS ÜBERRANNT
**Ein Land im
Schlagerieber**

DEUTSCH-DRAHTHAAR
**Hofhündin
droht
Abschiebung**

DAGMAR MANZEL
**»Das ist mir
wurscht!«**



**Wird schon
wieder!**

UND WENN ALLES NICHT HILFT:
AB INS JAMMERSEMINAR

Inhalt

- 10** **TITEL** *Nörgler wie ich*
Im Jammerseminar kann man sich die Ohren vollheulen. Claudia Euen hat mitgemacht
- 14** **TITEL** *Und wenn nicht ...*
Nee, das wird nix mehr. Alles Mist. Die Torte, das Wetter, der schööone Ausflug
- 16** **TITEL** *Mein inneres Lächeln wird an die Milz geschickt*
Fango, Isometrie, Pferde streicheln. Was man nicht alles tut, wenn man ausgebrannt ist.
- 20** **TITEL** *Wird schon wieder*
Wirklich? Manchmal muss man doch durch ganz, ganz tiefe Tiefs gehen
- 38** **BIBLIOTHEK** *Alles zeigen*
Susanne Schleyer hat Schriftstellerhände fotografiert und Bücher, die sie halten
- 44** **POP** *Gefühle, gegen die man nichts machen kann*
Hossa! Hu ha! Der deutsche Schlager lebt! Und niemandem ist das noch peinlich
- 50** **RECYCLING** *Es werde Badetag*
Peter Lohse bastelt aus Weggeworfenem ganz neue und ziemlich komische Objekte
- 54** **ERZÄHLUNG** *Schlimmstenfalls*
Urlaub auf dem Bauernhof. Klingt nach Glückseligkeit für die ganze Familie. Von wegen
- 58** **LANDKOLUMNE** *Deutsch-Drahthaar droht Abschiebung*
Die Hofhündin macht Schwierigkeiten, und Herrchen wedelt mit dem Grundgesetz
- 60** **FAMILIE** *Gräupchen*
Ein Besuch bei den lieben Eltern ist manchmal aber auch zum Vergessen



Nee, das kannst du vergessen



Bitte umblättern!



Guten Tag! Ich war mal ein ... was weiß ich

Nörgler wie ich

Schluss jetzt mit dem ewigen »Positiv-sein-Müssen«: In einem Jammerseminar darf man sich einfach mal die Ohren vollheulen. Das soll helfen zu erkennen, dass man nicht immer »alles im Griff haben« muss. Und es bringt Energie



Text
CLAUDIA EUEN

Wir stehen uns gegenüber. »Es ist k a l t«, sagt Julia. Sie betont das Wort, das an letzter Stelle steht. Stößt es heraus, als ließe sich die böse Welt, also das Wetter, auf diese Weise umschubsen. »Ich musste zu F u ß herkommen. Weil die B a h n nicht kam. Alles f u r c h t b a r.« Es ist ein Jammer. Schubsen ohne Ausrufezeichen.

Mittwochabend, Leipzig, ein Haus ganz in der Nähe des betriebsamen Stadtzentrums. Während in den oberen Etagen moderne Arbeitsnomaden im Coworking Space energiegeladen an ihren Laptops tüfteln, stehen sich in einem kleinen schlauchförmigen Raum im Erdgeschoss paarweise 20 lasche Leute gegenüber – Nörgler, so wie Julia und ich. Wir heulen uns gegenseitig die Ohren voll. Die erste

Übung heute: Jede Zweiergruppe jammert so lange weiter, bis die Anweisung »Stopp!« gegeben wird. Das ist ganz schön anstrengend.

Eigentlich bin ich eher ein Optimist. Ich schaue nach vorn. Bei mir ist das Glas halb voll. Ich finde, ich bin im besten Alter. Ich bin gesund und habe einen Beruf, der mir Spaß macht. Ich sehe mich auf der Sonnenseite des Lebens. Trotzdem fühlte sich irgendwas in meinem Inneren angesprochen, als ich die Annonce las: »Wir laden euch ein, mit uns gemeinsam zu jammern.« Man versprach mir, dass ich eine positive Erfahrung machen würde. Dass mir das Jammern Energie bringt, ich mich dann leicht und beschwingt fühlen würde. Da ich immer auf der Suche nach positiven Erfahrungen bin, finde ich mich nun im Jammerseminar der »Projektschrauber« wieder, zweier Leipzigerinnen, die Selbstständigen und Unternehmern helfen, Wünsche nach Veränderungen zu erkennen, zu präzisieren und umzusetzen.

Alle reden durcheinander. Ich schreie fast, als ich Julia entgegne, dass ich, als ich das Haus verließ, den Regenschirm vergessen hatte. Dass ich zu faul war, die vier Etagen noch mal hochzusteigen, also pitzschnass hier ankam und jetzt eine Erkältung fürchte. Dabei dürfte ich jetzt auf gar keinen Fall krank werden. Julia nickt, als wäre ihr genau das Gleiche passiert. Sie macht das gut. Und interessant ist: Obwohl weder ihres noch mein Gejammer echt ist, fällt uns – wie auf Knopfdruck – ganz schön viel zum Jammern ein. »Genau darum geht's hier im Seminar«, sagt Yvonne Meyer. »Wir jammern bewusst, weil wir uns dabei beobachten wollen.«

Yvonne Meyer und ihre Kollegin Katrin Pappritz machen nicht den Eindruck, als wären sie Jammerlappen. Sie sind Mitte und Ende 30, haben studiert, im Ausland gearbeitet, Familie gegründet. Es läuft. Die eine ist Kulturmanagerin, die andere Coach, zusammen sind sie immer unter Leuten. Denn als »Projektschrauber« beraten und begleiten sie Selbstständige in Veränderungsprozessen und stellen fest, dass eigentlich alle, die sie betreuen, jammern. Und die wenigsten wissen, was an ihrer scheinbar jämmerlichen Lage sie ändern müssten und wie sie das anstellen könnten. Und das in einer »Yes we can!«-Zeit, in der das Lamentieren über die eigenen Probleme zum Tabu mutiert. »Wir müssen immer po-

sitiv sein und sagen, dass wir Erfolg haben«, findet Yvonne Meyer. »Wenn man das Wort »jammern« googelt, dann ist das Suchergebnis: »Jammer nicht, sondern mach!«.« Das Jammerseminar der beiden Frauen geht sogar auf Tournee. Die »Jammertour 2017« führt von Leipzig nach Hannover, Berlin und Regensburg. Es ist okay, nicht immer alles im Griff zu haben! Wenn's klappt, sollten das die Teilnehmer am Ende gelernt haben. Besser noch: »Wir sind selbstständig, also dürfen wir auch jammern und sogar mit anderen.«

Das ist die »Ja, super-Methode«, mit der man dem Problem noch mehr Futter gibt

Frauen und Männer, selbstständige Händler, Grafiker, Mediatoren, Lektoren – die Möglichkeit, ausgiebig in der Gruppe sein Leid zu klagen, scheint im Alltag so rar zu sein, dass alle hier äußerst aktiv mitmachen. Hinzu kommt: Die Probleme, die hier im Raum bejammert werden, sind den anderen wahrlich nicht fremd – denn vom Wetter abgekommen, sind sie längst beim Tagwerk eines Selbstständigen angekommen. »Und dann ruft auch noch jemand an, der nicht anrufen sollte, eine Freundin zum Beispiel. Weil sie denkt, wenn man zu Hause arbeitet, ist das private Zeit«, sagt Julia in der zweiten Jammerrunde mit einer Stimme, als hätte sie Schmerzen. So komme dann ihr fester Plan für den Tag durcheinander, denn nach dem Telefonat sei Arbeiten quasi nicht mehr möglich.

Ich nicke und erwidere, dass auch ich für permanent anrufbar gehalten und mal eben mit Liebeskummer oder sonstwas behelligt werde. Das ist die sogenannte »Ja, super-Methode«, mit der man seinen Vorredner bestätigt und dem Problem noch mehr Futter gibt. »Es geht um Zuspitzung, darum, wie man immer noch einen und noch einen draufsetzen kann, um den anderen für sein Jammern zu begeistern und ihn immer mehr anzutreiben, bis ihm vielleicht die Luft ausgeht«, sagt Yvonne Meyer.

Auch in anderen Zweiergruppen im Raum geht es um das Hin- und Hergerissensein zwischen Terminen und Privatleben, zwischen den Wünschen anderer und den eigenen Ansprüchen. Es werden aber auch die lahmen Mitarbeiter bejammert, die es immerfort zu motivieren gilt, oder – der Klassiker – die schlechte Auftragslage. Mit Hilfe ➔

eines komplizierten Auswahlverfahrens küren wir die besten Jammerthemen. Auf Platz 1 rangiert: keine Zeit haben. Darauf folgen: wenig Geld, zu wenig Arbeit, zu viel Arbeit. Das Schöne am Jammern ist, dass man über alles jammern kann, wenn man es aus der Jammerperspektive betrachtet: Scheint die Sonne, ist es zu heiß, hat man richtig viel Geld, muss man richtig viel Steuern zahlen. So ein Mist.

Dann erste Feedbackrunde: Für manche von uns hat es sich schnell ausgejammert: kein geeigneter Stoff mehr vorhanden oder kein Interesse. Andere merken, wie gut ihnen gemeinsame Nörgelei tut, weil sie so erfahren, dass es anderen noch schlechter geht. Bei mir hat sich gleich am Anfang ein Unbehagen eingestellt und sich bis zum Schluss gehalten: Mich kostet die künstliche Aufregung viel Kraft, ja sie geht mir sogar auf die Nerven. Die »Ja, super-Methode« wirkt. Ich will, dass das Jammern aufhört. Denn was wir uns erzählen, ist wenig ergebnisorientiert und führt mich geradewegs in die Resignation.

Warum wird dennoch allerorten viel gejammert? Und was macht das Jammern mit uns? Während fast jede Gefühlsregung des Menschen meterweise Ratgeberliteratur hervorgebracht hat, so ist das Jammern in der Gegenwartsbetrachtung eher unterrepräsentiert. Bei einer Internet- und Buchrecherche stoße ich auf einige anekdotenhafte Artikel und englischsprachige Veröffentlichungen, die schon im Titel mit der Abschaffung der Klage werben: »How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life« von Will Bowen zum Beispiel. Wie höre ich auf zu klagen und genieße endlich das Leben? Das hat wahrscheinlich auch damit zu tun, dass das Wehklagen oder die Totenklage – die religiösen Urformen des Jammerns – in unseren Breiten nicht ausgiebig und schon gar nicht in der Gruppe zelebriert werden. Andere Kulturen haben sogar eigene Orte hervorgebracht, wie die Klagemauer in Jerusalem, oder es gibt die Tradition, dass Menschengruppen in schwarzen Gewändern lautklagend durch die Straßen ziehen. Wir aber leben weitestgehend säkular. Unsere inneren Kämpfe tragen wir bitte mit uns aus. Kopf hoch! Wir schaffen das. Unsere Verletzlichkeit bleibt unser Geheimnis. Also, bitte nicht jammern.

Nicht? Erst kürzlich stand ich mit dem Auto im Stau, die Kinder plärrten auf dem Rücksitz, weil sie aufs Klo mussten, ich hingegen bejammerte still,

dass es schon so spät war und ich hundemüde zu meinem Termin am nächsten Morgen erscheinen würde. Später nölte ich am Telefon herum: stressige Autofahrt, viel zu weite Reise, so eine lange Strecke nie wieder, der schöne Urlaub schon wieder total vergessen ... Und genauso, wie ich es sagte, fühlte ich es auch. So war es. Und es war nicht schön. Bin ich also doch nicht so optimistisch, wie ich im-

Im geschützten Raum fühlt es sich nicht falsch an, den Selbstmitleidbrei zu machen

mer dachte? Zumindest gestehe ich, dass ich mich im Alltag oft beschwere. Letztens habe ich das Brot beim Bäcker liegen gelassen, musste fürs Abendbrot irgendwas mit Fisch aus dem Tiefkühler holen, das hat aber keiner gegessen. »Warum passiert das immer mir? Warum hat die Bäckersfrau nichts gesagt?« Beim Jammern kreist man so schön um sich selbst, aber schuld sind die anderen. Es entsteht ein seltsam klebriger Brei namens Selbstmitleid.

Beim Jammerseminar, im geschützten Raum, fühlt es sich nicht falsch an, den Selbstmitleidbrei zu machen. Im Gegenteil, die Stimmung ist geradezu ausgelassen. »Das ist eine natürliche Reaktion, weil Dinge erst mal rausmüssen«, sagt Yvonne Meyer. »Wir sind keine Maschinen, wir haben Emotionen, und wenn man die einen Tag lang angehäuft hat, dann muss auch mal entsorgt werden.« Seit sie sich beruflich mit dem Thema beschäftigt, jammere sie privat weniger, fügt sie hinzu. Bei ihr auf Platz 1: der ständige Schlafmangel. Bei ihr in der Feedbackrunde: »Ich könnte ja früher ins Bett gehen, die Möglichkeit habe ich ja, aber ich mache es nicht. Und höre mich trotzdem andauernd darüber sprechen.«

Vielleicht auch, weil es zum guten Ton gehört, immer busy zu sein. Auch ich erzähle gern vom Stress, den ich habe. Wer viel zu tun hat, erhofft sich Anerkennung, bekommt sie prompt und regt sich dann gleich darüber auf, dass man überhaupt viel zu viel verlangt. Jammern als Smalltalk – eigentlich eine gute Sache, meint Jammertrainerin Katrin Pappritz, denn wer wirkliche Probleme habe, der jammere nicht. »Jammern geschieht auf ei-

nem Level, das keine Tiefgründigkeit verlangt. Man kann schnell einsteigen und jammert meist auch nur über Sachen, die man sowieso nicht ändern kann. Oder die eben gar nicht so schlimm sind.« Lamentieren erhält den Status quo. Latente Unzufriedenheit macht wachsam, wem es tipptopp geht, der braucht sich nicht anzustrengen. Jammern ist Pop. »Geh mir weg mit deiner Lösung, sie wär der Tod für mein Problem«, singt Annett Louisan.

In unserem Seminar, nach über einer Stunde Extremjammern, versuchen wir die Nörgler, die wir gerade in Zweigergruppen imitiert haben, zu kategorisieren. Das macht großen Spaß. Katrin Pappritz weist auf verschiedene optische Merkmale hin: hängende Schultern, schlaffe Gesichtszüge, herabfallende Mundwinkel. Außerdem gibt es Nörglermodelle: Wiederholer regen sich immer wieder über das gleiche Thema auf. Nomaden wechseln zum Jammern extra den Ort und laufen denen, die sie volljammern wollen, sogar hinterher. Dann sind da die Opferjammerer, also die Selbstbemitleider, zu denen ich gehöre. Die Re-

signierten reißen ein Thema nur kurz an, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. So wie eine Freundin. Sie wirft einen Satz in den Raum und guckt mich dann mit großen Augen an. Jammern ist auch Selbstzweck, so wie die Trauer und die Freude.

Deshalb geht es den Projektschraubern an diesem Abend auch nicht darum, das Jammern abzustellen. Vielmehr wollen sie sein Image aufbessern und Ideen sammeln, wie man aus der Negativspirale wieder rauskommt. »Wenn ich sitze, dann stehe einfach auf«, sagt eine Seminarteilnehmerin. »Oder ich gucke schnell irgendwo anders hin.« Bei mir hilft, wie gesagt, die »Ja, super-Methode«. Und ich mag das Jammerlappen-Bingo, das wir zum Abschied spielen. Sieger ist der beste Jammerlappen von allen. Und wer von uns am nächsten Tag motiviert zur Arbeit geht, hat erfolgreich gejammert. Der versteht es, einfach die Perspektive zu wechseln. Außer natürlich, wenn der Bus wieder mal zu spät kommt. Bingo! ♦

Die nächsten Termine der »Jammertour 2017«:

8. März Hannover, 16. März Berlin

Weitere Informationen: www.projektschrauber.de

ANZEIGE



hallesaale^{*}

HÄNDELSTADT

KULTURHIGHLIGHTS 2017

bis 05.06.2017
Landesmuseum für Vorgeschichte
Alchemie – Die Suche nach dem Weltgeheimnis

19.03.–25.06.2017
Kunstmuseum Moritzburg Halle (Saale)
Alexej von Jawlensky | Georges Rouault
Sehen mit geschlossenen Augen

13.04.–07.05.2017
Burg Galerie im Volkspark
ATAK. Der letzte Mann
Eine Auseinandersetzung mit dem Militarischen in der Kunst

22.04.–01.05.2017
Jazzfestival: Women in Jazz

05.05.–26.11.2017
Französische Stiftungen
Du bist frei. Reformation für Jugendliche
Sonderausstellung

26.05.–11.06.2017
Händel-Festspiele

23.06.2017
Martin-Luther-Universität und
Forschungseinrichtungen
Lange Nacht der Wissenschaften

25.–27.08.2017
an der Saale
82. Laternenfest

Auch auf unseren Bühnen ist immer was los.

* Federführend

nur bei
uns.de