

Heul doch!

Alle tun es, aber mit schlechtem Gewissen: Jammern. Dabei hat die Klage eine lange Tradition in der Kulturgeschichte – und kann durchaus nützlich sein. Wie wäre es, mal kollektiv Probleme zu wälzen?

VON CLAUDIA EUEN

Julia Vaje klagt: „Es ist kalt heute und ich musste zu Fuß herlaufen, weil die Bahn nicht kam und das ist ganz furchtbar.“ Ausführlich und mit Nachdruck in der Stimme erklärt sie, was heute ganz besonders schlimm war. Die erste Übung an diesem Abend ist, in Zweiergruppen immer weiter zu jammern, bis jemand stoppt sagt.

Es ist Mittwochabend in einem kleinen schlauchförmigen Raum ganz in der Nähe des Leipziger Stadtzentrums. Während in den oberen Etagen moderne Arbeitsnomaden im dort ansässigen Coworking Space an ihren Laptops tüfteln, ist im Erdgeschoss das große Jammern angesagt.

„Jammertour“ heißt die Veranstaltung, von der Lexikonautorin Vaje zufällig in den sozialen Medien las. „Wir laden euch ein, mit uns gemeinsam zu jammern“, stand da. Geworben wurde mit der positiven Erfahrung, dass Jammern Energie bringt und macht, dass man sich danach leicht und beschwingt fühlt. „Eine gute Idee“, fand Vaje, da sie sich selbst gerne beschwert.

Kurze Zeit später steht sie inmitten dieser Gruppe von rund 20 Nörglern. Alle reden durcheinander. Vajes Jammernpartnerin schreit fast, als sie ihr entgegnet, dass sie ihren Regenschirm vergessen hatte, aber zu faul war, die vier Etagen noch mal hochzulaufen und nun pitschnass hier ankam. Dabei dürfte sie jetzt auf keinen Fall krank werden, weil gerade so viel ansteht. So ein Mist. Vaje nickt zustimmend, als wäre ihr genau das Gleiche passiert. Sie macht das gut. Dabei ist ihr Gejammer ja nicht echt. Es ist ein Spiel. Jammern auf Knopfdruck – für die Seminarleiterinnen Yvonne Meyer und Katrin Pappritz ist das eine Methode, das eigene Verhalten zu hinterfragen. „Wir jammern bewusst, weil wir uns dabei beobachten wollen“, sagt Meyer. „Uns geht es nicht darum, das Jammern abzustellen. Wir wollen Ideen sammeln, wie man aus der Negativspirale wieder rauskommt.“

Jammern ist auf den ersten Blick nichts Verwerfliches. Alle tun es. Es gehört zum Leben dazu. Yvonne Meyer und Katrin Pappritz aber sehen das Jammern seit einiger Zeit mit anderen Augen, weil sie unter dem Namen Projektschrauber Selbstständige in Veränderungsprozessen begleiten. Sie stellen dabei fest, dass eigentlich alle, die zu ihnen ins Coaching kommen, sich über ihre Situation beschweren. Oft ginge es um das Hin- und Hergerissenheit zwischen Terminen und Privatleben, faule Mitarbeiter oder die schlechte Auftragslage. Die wenigsten aber hätten Ideen, wie und was sie verändern könnten.

Mit dem Workshop wollen die Projektschrauber zeigen, dass es o. k. ist, nicht immer alles im Griff zu haben. Auch wenn das Lamentieren über eigene Probleme in unserer „Yes we can“-Gesellschaft immer stärker zum Tabu mutiert. „Wir müssen immer positiv sein und Erfolg haben. Wir dürfen nicht jammern. Wenn man das googelt, steht da immer ‚Jammer nicht, sondern mach!‘“. Rolf Haubl, Professor für Sozialpsychologie und früherer Direktor des Sigmund-Freud-Instituts in Frankfurt am Main, bestätigt das: „In unserer Kultur ist Jammern negativ konnotiert“, sagt er. „Es ist eine Verfallsform des Klagens, das ursprünglich positiv besetzt war.“ Die Klage war eine Kulturtechnik, mit Verlust und

Trauer umzugehen. „In Deutschland aber werden Gefühle eher verleugnet, als offen zur Schau gestellt. Eine Woche trauern gilt als normal, alles darüber hinaus als pathologisch“, sagt Haubl.

Zumal das Wehklagen oder die Totenklage – die wahrscheinlich religiösen Urformen des Jammerns – in unseren Breiten schon gar nicht in der Gruppe zelebriert werden. „Es gibt Kulturen, da wird die Trauer viel stärker in Szene gesetzt, der Schmerz professionalisiert“, erklärt Rolf Haubl. Je weiter südlich man auf der Erdkugel kommt, umso stärker wird diese Praxis bis heute realisiert. In Jerusalem existiert die Klagemauer, im alten Ägypten begleiteten die sogenannten Klageweiber bei Trauerfeiern den Festumzug und wiesen durch lautes Klagen oder durch Gesang auf den Verstorbenen hin. Klageweiber waren eine eigene Berufsgruppe, die für das Klagen bezahlt wurden. Und auch wenn die Totenklage nicht in direktem Zusammenhang mit dem Jammern steht, so haben die Klageweiber von damals mit den Jammerlappen von heute eines gemeinsam: „Es geht immer auch um die Übertreibung, um das Dramatische im Akt des Klagens“, sagt Haubl. „Die Klageweiber leiden nicht wirklich unter dem, was sie da beweinen.“

Die Auftaktveranstaltung der Jammertour 2017 in Leipzig ist gut besucht. Frauen, Männer, Händler, Grafiker, Mediatoren, Lektoren sind gekommen, die Stimmung ist eher ausgelassen als wehleidig. Und weil sich der Workshop an Selbstständige richtet, sind die Probleme der anderen auch kein Neuland. „Dann ruft noch jemand an, der nicht anrufen sollte, weil die Leute denken, wenn man zu Hause arbeitet, dann ist das private Zeit“, beklagt Julia Vaje in der zweiten Jammerrunde. Meist komme dann ihr Plan für den Tag durcheinander. Bei der sogenannten „Ja-super-Methode“, bestätigt man seinen Vorredner und reichert die Problemlage mit neuem Futter an. „Es geht um die Zuspitzung, wie man immer noch einen draufsetzen kann, um den einen für das Jammern des anderen zu begeistern, bis dem vielleicht dabei die Luft ausgeht“, erklärt Yvonne Meyer.

Mithilfe eines komplizierten Auswahlverfahrens werden später die besten Jammerthemen gekürt. Auf dem ersten Platz rangiert, keine Zeit zu haben. Darauf folgen zu wenig Geld, zu wenig Arbeit oder zu viel Arbeit. Das schöne am Jammern ist, dass man über alles jammern kann, je nachdem aus welcher Perspektive man die Dinge betrachtet. Und während dem einen in der Gruppe durch die Nörgelei klar wird, dass es anderen noch schlechter geht als ihm selbst, geht dem anderen die künstliche Aufregung auf die Nerven. Das, was da erzählt wird, sei wenig ergebnisorientiert und führe geradeaus in die Resignation.

Warum jammern wir dann eigentlich und was macht es mit uns? Während fast jede Gefühlsregung des Menschen meterweise Ratgeberliteratur hervorgebracht hat, so ist Jammern in der Gegenwartsbeachtung eher unterrepräsentiert. Eine wissenschaftliche Analyse fehlt, was auch daran liegt, dass es Jammern an Tiefgang fehlt. Es sei eine Sozialtechnik, um bestimmte Ansprüche nicht zu bedienen, erklärt der Sozialpsychologe Rolf Haubl.



Weil der es so gut kann, bezahlt Dagobert Duck seinen Neffen Donald sogar fürs Jammern.

Bild: ©Disney

Meist jammert man auch nur über Sachen, die prinzipiell nicht so schlimm sind.

Katrin Pappritz, Trainerin

„Wenn ich mich darüber beschwere, dass meine Gehaltserhöhung zu niedrig ausgefallen ist, dann geht es mir nicht wirklich schlecht“, sagt Professor Haubl. Für ihn ist im Jammern auch Unterhaltung und Genuss verborgen und es dient zur Herstellung von Sozialität. „Man erzählt sich Geschichten, dadurch entsteht eine Beziehung“, erklärt er.

Eigentlich ist Jammern also etwas Positives. Trotzdem werben neben einigen anekdotenhaften Artikeln zum Thema die meisten englischsprachigen Veröffentlichungen mit der Abschaffung der Klage: „How to Stop Complaining and Start Enjoying the Life“ von Will Bowen zum Beispiel. „Wir hören ich auf zu klagen und genieße endlich das Leben? Für Rolf Haubl hängt das mit dem Zeitgeist zusammen, der neben der Vermarktung des Körpers auch die der Psyche vorschreibt. „Alles muss sich lohnen, alles wollen wir richtig machen“, sagt er. Deshalb gibt es auch Lachseminare, Atemkurse und Meditationstechniken. Und eben die Jammertour.

Hier in dem geschützten Raum geht es allen leicht von der Hand, Missstände zu beklagen. Für Yvonne Meyer ist Jammern eine natürliche Reaktion. „Wir sind keine kalten Maschinen. Wenn man den ganzen Tag mit sich ist und so viele Dinge auf einen einprasseln, das muss ja auch irgendwohin“, sagt die 39-Jährige. Seit sie sich beruflich mit dem Thema beschäftigt, jam-

mere sie privat weniger, ihr Lieblingsjammerthema aber bliebe der ständige Schlafmangel. „Ich könnte ja früher ins Bett gehen, die Möglichkeit habe ich, aber ich mache es nicht. Und höre mich trotzdem andauernd darüber sprechen.“

Jammern ist auch Small Talk, wenn uns nichts anderes einfällt, worüber wir sprechen könnten. Eigentlich ein gutes Zeichen, meint Katrin Pappritz. Auch sie bestätigt, dass wirkliche Probleme nichts mehr mit Jammern zu tun haben. „Das ist ein Level, auf dem man nicht so tief reden muss. Man kann schnell einsteigen und meist jammert man auch nur über Sachen, die prinzipiell nicht so schlimm sind.“

Das Wetter, die Bahnpreise, die verdammte Steuererklärung: Lamentieren ist also die Erhaltung des Status quo. Eine latente Unzufriedenheit macht wachsam. Wo alles in Ordnung ist, da braucht man sich nicht anzustrengen. „Geh’ mir weg mit deiner Lösung, sie wär’ der Tod für mein Problem“, singt Popsängerin Annett Louisan. In der Kunst ist Jammern weitverbreitet und sogar erwünscht. Der amerikanische Filmemacher Woody Allen, der Unglücksrabe, der immer wieder mit seinen Neurosen und seinen Beziehungen zu Frauen haderte, zählt zu den berühmtesten Jammerlappen. Auch die Glanzfigur der Kinderliteratur, Dagobert Duck, liebt es, jammern im Kreis umherzulaufen aus der unberechtigten Sorge heraus, einige Kreuzer seines riesigen Vermögens einzubüßen. Hat er mal keine Zeit, bezahlt er seinen Neffen Donald, an seiner statt zu jammern, denn Jammern hat Donald perfektioniert.

Während Dagobert eher zu den Wiederholern gehört, also jene Jammerlappen, die sich immer wieder über das gleiche Thema aufregen, zählt der Selbstbemitler Woody Allen zu den Opferjammerern. Auch das wird im Jammere Seminar durchgenommen. Nomaden wechseln zum Jammern extra den Ort und laufen denen, die sie volljammern sogar hinterher. Dann gibt es noch die Resignierten. Sie teasen ein Thema nur kurz an, um Aufmerksamkeit zu erzeugen. „Meine Freundin wirft oft einen Satz in den Raum und guckt mich dann mit großen Augen an“, sagt ein Jammertour-Teilnehmer. Meist falle es ihm dann schwer, ihr Problem zu erörtern. Aber vielleicht wolle sie das ja auch gar nicht?

Jammern ist auch Selbstzweck. So wie Trauer oder Freude. Daher kann, wenn man sich einmal richtig ausgejammert hat, danach alles wieder getrost in gewohnten Bahnen weiterlaufen.



Die Leipzigerinnen Katrin Pappritz und Yvonne Meyer machen das Jammern wieder populär und trainieren das Rumheulen in Gruppen.

Foto: Anja Jungnickel