

**ISI-Workshop 1.5 – 2017- Materialien**  
**„Jammern und Klagen und Mut finden und Wagen“**  
Leitung: Inge-Marlen Ropers/ [www.inge-marlen-ropers.de](http://www.inge-marlen-ropers.de)

**1. Verschiedene Aspekte des Jammerns**

- a. Das Schreien des Babys, schon bald nach seiner Geburt, um auf sich aufmerksam zu machen und das zu bekommen was es will, ist im Grunde das erste Jammern.
- b. Je häufiger jemand jammert, desto stärker schreibt sich diese Verhaltensweise in sein Gehirn ein, desto intensiver entwickelt sich das **neuronale Netz des Jammerns**. Die Jammerschwelle sinkt und es entsteht ein Dauernörgler.
- c. **Gemeinsam Jammern verbindet**, schweißt zusammen.
- d. **Wer jammert wird verschont** und andere übernehmen seine Aufgaben. Manche haben das schon in der Kindheit und Geschwisterfolge erlernt. Die Starke kann alles alleine machen, der Jammernden wird immer geholfen oder sie bleibt gar von Aufgaben verschont und hat ihre Ruhe.
- e. **Jammern verhilft einem in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu gelangen**, wenn man keine anderen Fähigkeiten wie ein spannender Unterhalter oder ein attraktiver und aufmerksamer Gesprächspartner sein kann. Dem Jammernden wenden wir uns zunächst zu: Ach, Sie Ärmster, erzählen Sie mal...!
- f. **Jammern ist ansteckend**. Spiegelneuroneneffekt. Mitjammern kostet nicht so viel Kraft, wie sich dagegen wehren und positiv zu agieren.
- g. **Per Jammern verschieben wir die Schuld** über unser eigenes Unglück auf andere. Der Staat ist Schuld, dass ich soviel von meinem Geld für Steuern abgeben muss. Mein schlecht gelaunter Mann ist Schuld, dass ich heute auch schlecht drauf bin.
- h. Wir **jammern** prophylaktisch, **um** schon mal **das schlimmste vorweg zu nehmen**, wie das mögliche schlechte Wetter im Urlaub, das stürmische Wetter beim Fliegen, der neue viel zu junge und unerfahrene Chef, die komplizierten neuen Bewertungsbögen, die ab nächsten Monat gelten sollen.
- i. **Jammern als „Underachievement“, als bewusstes Tiefstapeln**: Die Hobbyköchin entschuldigt sich, dass der Nachttisch sicher zu süß , das Fleisch möglicherweise zäh beim Braten geworden sei. Die Beurteilung der anderen fällt dann viel wohlwollender aus. Jammern und sein Licht unter den Scheffel stellen, wie ich kann das aber nicht wirklich gut, führt dann zur begeisterten Rückmeldung beim anderen. Super, dass du dich getraut hast! Und es dann noch so toll hinbekommen hast.

**j. Lernen am Modell**

Jammernde Vorgesetzte fördern das Jammern auch bei ihren Mitarbeitern. Wer diesen ewig vorjammert, wie viel Arbeit er hat und alles zu viel ist, etc. dem werden diese wahrscheinlich zunächst helfen (jammern hilft) doch bald auch selbst bei jeder Überlastung mit Jammern reagieren.

**2. Strukturelle, kulturelle und politische Hypothesen zum Thema des Jammerns**

- a. Wer in hierarchischen Strukturen aufwächst, sozialisiert wurde oder beruflich tätig ist, neigt ggf. mehr zum Jammern. Die Tugenden wie Fleiß, Gehorsam, Bescheidenheit, Härte gegen sich selbst und andere fördern eine unterwürfige und passive Haltung gegenüber anderen und dem eigenen Leben, wie z.B. in der Krankenpflege. Die geschichtliche Entwicklung, der Ursprung im gehorsamen Dienen in hierarchischen Strukturen scheint bis heute unterschwellig mit zu wirken.  
Eigenschaften wie Verantwortung, Spontaneität, Kreativität, Lebensfreude und Optimismus werden in solchen Strukturen dagegen eher gehemmt.
- b. „Laut C. G. Jung entwickelt sich durch die verschiedenen Erfahrungen eines Volkes ein ganz spezifisches kollektives „Unbewusstsein“, das automatisch steuert, wie sich ein Mensch zu verhalten hat, wie er empfinden soll, was für ein Lebensgefühl er haben darf. So entsteht eine Art Nationalbewusstsein, eine nationale Mentalität, die sich von der anderer Völker unterscheidet, deren kollektives Unbewusstsein durch andere Erfahrungen im Laufe ihrer Geschichte geprägt wurde“. Das deutsche kollektive Unbewusstsein beinhaltet vor allen Dingen das Bedürfnis, jemanden zu haben, der einem sagt, wo es langgeht und die Sehnsucht nach – besonders materieller- Sicherheit.<sup>1</sup>
- c. Ist das Sicherheitsstreben sehr im Vordergrund geht dieses meist zu Lasten des Freiheitsstrebens und dem Mut zur Unabhängigkeit und Selbstbestimmung.  
**Fehlerfixierung und Schwächeorientierung fördern das Jammern.**  
Starke moralische Erziehungswerte fördern die Entwicklung von Schuldgefühlen.  
Die Nazi-Vergangenheit der Deutschen führt bei vielen zu einem latenten unbewussten Schuldgefühl und zur Unsicherheit darüber, was sie meinen, sagen und fordern zu dürfen.  
**Innere Unsicherheit führt zu Unzufriedenheit. Unzufriedenheit sucht ein Ventil im Jammern.**
- d. Die German-Angst, inzwischen ein feststehender Begriff für ein nationales Phänomen, möglicherweise als Folge nicht betrauerter Kriegsschrecken und Schuldgefühle wird zum Beispiel von Sabine Bode in „Die deutsche Krankheit- German Angst“ Piper Verlag, 2008, erforscht.  
Jammern ist ein probates Mittel gegen die Angst.

---

<sup>1</sup> Lohstroh, Thiel

### 3. Hypothesen zum Sinnhaften am Jammern im Kontext des Arbeitslebens

- a. Am Jammern wird hörbar was dem Klienten oder Supervisanden bewusst ist und was nicht und was er möglicherweise noch verdrängt, weil er das nicht bejammert.

**Indem er jammert d.h. auch spricht, bringt er Distanz zwischen sich und dem Erlebten.** Im zweiten Schritt kann er dann überlegen was er anders machen kann.

**Indem er sich im Jammern annimmt und nicht selbst dafür verurteilt, und nicht erfährt, dass er anders sein muss oder soll, entspannt sich seine Haltung.**

Alles was ein Mensch ausjammern kann, erleichtert ihn und frisst sich nicht in ihm fest. „Ausdrücken, was sich eindrücken will.“ (Waldemar Pisarski<sup>2</sup>2006)

Mit dem Ausjammern wird der Boden zur Veränderung bereitet. Etwas kann anders werden, weil ich es jetzt ausdrücken und kontrollieren kann. Ich habe meine Situation erkannt und bin bereit zur Veränderungs- oder auch nicht.

- b. Das Jammern und auch das Klagen in der Supervision und vor dem Supervisor schaffen einen **öffentlichen Raum** für die Not, das Dilemma. In der Regel ist in unserer Kultur das Individuum damit in sich zurückgeworfen und oft ohne Adressat dafür. ( Im Privaten haben wir dafür mit Glück die Familie und gute Freunde oder mancher bringt seine Klage vor einen Gott wie Psalm 13, Psalm Davis, „Klagelieder eines Einzelnen“)
- c. Die Frage danach, was der Jammernde damit beim anderen bewirkt ist auch eine Frage nach der **Beziehungsgestaltung** im Team und auch mir gegenüber als Therapeut, Berater, Supervisor und ggf. ein wertvoller **Hinweis zum Verständnis des Prozesses**.
- d. Jammern ist subjektiv. Was den einen nervt, stört den anderen nicht. Jeder ist seinen eigenen Emotionen ausgeliefert und **holt sich die Kontrolle** über das Jammern- anderen oder dem Leben oder Gott die Schuld geben- ein **Stück weit wieder zurück**.
- e. Grundlage ist ein Emotionsüberschuss, meist an Unzufriedenheit. Die Funktion eines Ventils für Wut, Ärger, Frustration. Würde man dieses Gefühl nicht rauslassen, würde man die Aggression nach außen oder gegen sich selbst richten. **Jammern ist also auch Druckabbau**. Sich ausjammern tut gut. Supervisoren haben oft die Funktion, das Jammern

---

<sup>2</sup> Pisarski, Waldemar, Augsburg, Theologe, Pfarrer mit klinischer Ausbildung (USA) zum Supervisor und Zusatzausbildung zum Gestalttherapeuten war ab 1985 Pfarrer der Versöhnungskirche auf dem Gelände der KZ-Gedenkstätte Dachau.

einfach nur zu hören. Häufig sind sie Projektionsfläche für das zu bejammernde Leiden in der Arbeit. Hier sollte das Jammern sein dürfen.

- f. Der/ die Jammernde weiß häufig eigentlich längst, was zu tun wäre oder von ihm/ihr selbst falsch gemacht wurde, doch er/sie kann es sich noch nicht selbst eingestehen.  
Jammern geschieht oft aus Angst vor Ungewissem, vor Veränderung. Neue Kollegen, neue Aufgaben. Anstehende Veränderungen werden damit noch innerlich weggeschoben.  
**Es hilft, die und das Andere auf Distanz zu halten.**
- g. Jammern kann wirken wie ein Gefühlsausbruch. Es verschleiert möglicherweise auch das wahre Gefühl. Es ist dann mehr ein Abreagieren mit der Suche nach dem Schuldigen für die eigene Misere woanders als bei sich selbst. **Dann erfüllt es den Sinn eines Ablenkungsmanövers** für sich selbst.
- h. Jammern als Ausdruck und Hinweis darauf, dass **wir etwas uns wichtiges nicht bekommen** – wie Anerkennung, Aufmerksamkeit.
- i. Ein Jammertal zu durchschreiten kann wertvoll für die Seele sein. **Danach kann wieder etwas in Angriff genommen werden**, eine neue Aufgabebeschaftt werden, oder sich nach einem Abteilungswechsel und Verlust von Kollegen sich in einem neuen Team jetzt doch wohlgeföhlt werden.
- j. Sigmund Freud sieht im Jammern auch die „**neurotische Unlust**“. Der Mensch klagt über etwas. Kaum zeigen sich Erfolge, dass er sein Jammern los wird kommen Widerstände auf, weil diese sozusagen das Symptom verteidigen und ihm somit seine **Lustmöglichkeit- das Jammern und Leiden** – erhalten.  
Beispiel: Eine Gehaltserhöhung einfordern. **Lieber jammert und leidet der Mitarbeiter als gar nichts mehr zu föhlen** und kein Argument mehr dafür zu haben, dass er seine Arbeitsstelle eigentlich wechseln müsste, weil sie ihm persönlich nicht mehr die ausreichende Erfüllung bringt. Also jammert und klagt der Mitarbeiter weiter, dass er hier ja zu wenig verdienen würde, anstatt entschieden eine Gehaltserhöhung zu fordern. Oder hat er sie bekommen, jammert er aus einem anderen Grund weiter über etwas Neues.

# Aufhebung

Sein Unglück  
ausatmen können

tief ausatmen  
so dass man wieder  
einatmen kann

Und vielleicht auch sein Unglück  
sagen können  
in Worten  
in wirklichen Worten  
die zusammenhängen  
und Sinn haben  
und die man selbst noch  
verstehen kann  
und die vielleicht sogar  
irgendwer sonst versteht  
oder verstehen könnte

Und weinen können

Das wäre schon  
fast wieder  
Glück

*Erich Fried*

**Irgendwie tut es wohl, sattsam sich auszuweinen.**

Horaz  
65-8 v.Chr.

