

Dani Nieth

Jammern gefährdet Ihre Gesundheit

Frustfrei in sieben Tagen



Dani Nieth

Jammern gefährdet Ihre Gesundheit

Frustfrei in sieben Tagen



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.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Textcoaching: Gertrud Teusen, www.gertrud-teusen.de

Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann

Umschlagabbildung: Shutterstock/Fukurou

Satz: inpunkt[w]o, Haiger

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-683-8

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-946-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-947-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.muenchener-verlagsgruppe.de.

Inhalt

Vorwort 5

EINLEITUNG

Heute schon gejammert? 7

KAPITEL 1

Haben Sie wirklich Grund zum Jammern? 14

KAPITEL 2

Anatomie des Jammerlappens 32

KAPITEL 3

Raus aus der Jammerfalle
mit dem Mut zur Veränderung 51

KAPITEL 4

Raus aus der Jammerfalle
mit der richtigen Einstellung 74

KAPITEL 5

Raus aus der Jammerfalle mit der richtigen Fragestellung	100
---	-----

KAPITEL 6

Raus aus der Jammerfalle mit den richtigen Worten	119
--	-----

KAPITEL 7

Raus aus der Jammerfalle mit einer Prise Humor	142
---	-----

KAPITEL 8

Raus aus der Jammerfalle mit leichtem Gepäck	164
---	-----

KAPITEL 9

Frustfrei in sieben Tagen	186
---------------------------------	-----

Persönliches Fazit	220
--------------------------	-----

Literatur	222
-----------------	-----

Vorwort

Vor Ihnen liegt ein richtig gutes Buch mit einem wagemutigen Titel: »Jammern gefährdet Ihre Gesundheit!« Diese Aussage wird durch die Neurowissenschaften zumindest durch Anhaltspunkte gestützt. Antonio Damasio hat in seiner legendären Monographie *Descartes' Irrtum* mit neurobiologischen Methoden nachgewiesen, dass Denken, Entscheiden, Vernunft, Gefühle, Empfindungen und Körperwahrnehmungen untrennbar miteinander verbunden sind.

Erinnern Sie sich bloß an eine Ihrer letzten größeren oder kleineren Entscheidungen: Eine größere wäre vielleicht ein Hauskauf oder das Ja-Wort vor dem Standesbeamten. Ich zumindest kenne niemanden, der davor (oder danach) nicht ein flaes Gefühl im Magen verspürte oder Herzklopfen hatte.

Es ist neurowissenschaftlich belegt, dass sowohl das Erlebnis, sich beim Skifahren ein Bein zu brechen, als auch die Erfahrung, im Beruf sozial ausgegrenzt zu werden, neuronale Netzwerke im Gehirn aktivieren – und zwar die gleichen. Negative soziale Erfahrungen sowie körperliche Schmerzen aktivieren dieselben neuronalen Netzwerke, positive Erfahrungen wiederum andere.

Das eine Netzwerk ist zuständig für Missempfindungen und Schmerzen – *Pain Network* – und das andere für Freude und Glück – *Reward Network*. Diese Netzwerke unterscheiden nicht zwischen körperlichem Schmerz und dem Empfinden von Neid einerseits sowie zwischen körperlichen Freuden wie Libido und einem ho-

hem sozialen Ansehen andererseits. Die psychologische Bewertung ist ein Folgeprozess, geprägt von Vorerfahrungen. Beispiele gibt es viele: »Schenken macht Freude« – das stimmt: Jemandem etwas zu schenken, aktiviert das *Reward Network* bedeutend stärker, als ein Geschenk zu erhalten. Und wie steht es mit »Schadenfreude ist die schönste Freude«? Auch das stimmt: Schadenfreude gehört zu den stärksten Stimuli des *Reward Networks*.

Als mir Dani Nieth von seinem Buch erzählte und fragte, ob ich das Vorwort schreiben werde, habe ich gerne zugesagt. Es ist ein großartiges Buch! Und gelernt habe ich einiges, zum Beispiel: Frag' nicht nach dem Warum. Frag' lieber nach dem Wie, Was, Wann und Wo. Dani Nieth ist ein Meister der Kommunikation. Er lebt Kommunikation, er lehrt Kommunikation und sein Buch ist eine Anleitung zur offenen und positiven, inneren und äußeren Kommunikation.

Wer positiv kommuniziert, erzeugt positive Antworten und hört auch gerne zu. Wer hingegen negative Gedanken wälzt und verbreitet, fühlt sich schlecht. Das Frustfrei-in-7-Tagen-Programm wird sich also lohnen. Nicht nur weil Jammern ungesund ist, sondern auch weil das Lesen Spaß macht und Humor wohltuend ist – das ist neurowissenschaftlich belegt.

Und vielleicht lernen Sie Dani Nieth einmal persönlich kennen. Auch das lohnt sich. Er lebt, kommuniziert und verhält sich, wie er es in seinem Buch empfiehlt. Dieses Buch werde ich noch einmal genau lesen, jeden Satz, in aller Ruhe.

Prof. Dr. Thierry Ettlin

Titularprofessor für Neurologie, speziell Verhaltensneurologie
Basel, Schweiz

EINLEITUNG

Heute schon gejammert?

Ein schönes Restaurant, ein leckeres Essen, ein gutes Glas Wein – das Leben der meisten Menschen in unseren Breitengraden ist ziemlich perfekt, und es gibt wenig bis nichts zu jammern. Doch das gilt höchstens, wenn Sie als zufriedener Mensch ganz allein zu Hause speisen. Im Restaurant Ihrer Wahl wird es bereits schwierig, die Mahlzeit zu genießen, ohne durch Gejammer beeinträchtigt zu werden: Am Nachbartisch rechts reklamiert eine Dame den Garzustand des Entrecôtes, und von links tönt ein Herr in Nadelstreifen: »Dieser Rotwein ist garantiert zwei Grad Celsius zu warm!« Lauscht man achtsam den Gesprächen der anderen Gäste, so gibt es offenbar jede Menge Gründe zum Lamentieren: Die Politiker und Vorstände sind sowieso alle unfähig, der Wirtschaft geht es auch nicht gut, früher war sogar die Zukunft besser und und und ... Jammern und Klagen ist der Soundtrack unserer heutigen Gesellschaft.

Früher galt die Regel der höflichen Zurückhaltung: »Leide gefälligst, ohne zu klagen.« Aber das ist leider vorbei. Heute heißt die Devise: Jammere laut und penetrant, und dir wird geholfen. Es wird sich schon jemand finden, der den Rotwein unter Entschuldigungen in einen Eiskühler stellt oder das edle Stück Fleisch zurück

in die Küche trägt. Schließlich ist der Kunde König – auch wenn er nur ein Jammerkönig ist.

Ich war ein fröhliches und unternehmenslustiges Kind – das ist Schicksal, ich habe es mir nicht ausgesucht. Meine Jugendzeit war geprägt von Spiel und Sport, das Erwachsenwerden von Militärdienst, Partys und Studium, das Erwachsensein von Medienkarriere, eigener Familie und Selbstständigkeit. Es gab wenig Zeit und Grund zu jammern. Und bei den meisten meiner jammernenden Mitmenschen sieht es ähnlich aus: Obwohl sie keinen Grund dazu haben, jammern sie dennoch – und machen damit sich und ihre Mitmenschen unglücklich und unzufrieden.

Dabei gibt es einfache Rezepte gegen das Jammern. Es ist wie beim Kochen: Erst mal die Zutaten studieren und dann die Anleitungen befolgen. Die ersten Erfolgserlebnisse machen Lust auf mehr, und plötzlich realisiert man den persönlichen Nutzen: Man erleidet die Welt und das Leben nicht mehr, sondern gestaltet sie aktiv mit – vom Opfer der Umstände zum handelnden Subjekt. Das Umfeld nimmt einen anders wahr und reagiert mit Zuneigung und Respekt.

Wurzelbehandlung

Gerade im deutschsprachigen Raum wird auffällig viel gejammert. Im englischen Sprachraum beispielsweise ist die Frage »How are you?« keine Einladung zum Jammern und Klagen. Die erwartete Antwort lautet: »Fine, thanks!« – und zwar ganz egal, wie es einem tatsächlich geht. Im deutschsprachigen Raum hingegen wird die Frage »Wie geht es Dir?« gern als Startschuss für allerlei Jammer genutzt und mit Klagefloskeln beantwortet, die die Schwere des

Daseins verdeutlichen. Die Antwortmöglichkeiten sind regional unterschiedlich:

»Geht scho'!«, sagt der Österreicher.

»Es muess...«, klagt der Schweizer.

»Passt scho'!«, ist typisch bayrisch.

Und das höchste der hochdeutschen Gefühle lautet: »Ich kann nicht klagen!«

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie schon geantwortet: »Mir geht es wirklich gut«? Und wenn Sie das gesagt haben, wird man Ihnen das wahrscheinlich nicht geglaubt haben, wäre zumindest irritiert und würde denken: »Das kann doch gar nicht sein.«

Auch finden sich in kaum einer anderen Sprache so viele Jammer-Synonyme wie im Deutschen. Kleine Auswahl gefällig? Klagen, nörgeln, motzen, zetern, lamentieren, maulen, beklagen, meckern, knautschen, mosern, nölen, murren, wehklagen... »Jammern ist also tatsächlich eine ur-deutsche Wortschöpfung – Mittelhochdeutsch *jämmer*, lautmalerisch: Wiedergabe eines Klagelauts. Diese Begriffserläuterung legt die Vermutung nah, dass das Jammern nicht *echt* ist. Es ist mehr eine Wiedergabe, also eine *Imitation*, denn ein *Ausdruck echter Not*. Doch gehört eben dieses Jammern im deutschen Sprachraum mittlerweile zur Kultur. Interessanterweise bedeutet »Kultur« laut *Brockhaus* jedoch nicht nur »Gesamtheit der geistigen und künstlerischen Lebensäußerungen«, sondern auch »Zucht von Bakterien«. Hatten Sie persönlich schon mit diesem Bakterium Kontakt? Und machen Sie die ewigen Jammerer nicht auch manchmal krank?

In der zuständigen Wissenschaft, der Psychologie, hat man sich bislang wenig mit dem Jammer-Phänomen beschäftigt. Vielleicht rührt es daher, dass Psychologen vom Jammern leben. Warum sollte man etwas hinterfragen, das langfristig das Auskommen sichert? Selbst im Wortschatz Sigmund Freuds kam das Jammern nicht

vor. Dabei ist es keineswegs ein neues Phänomen – doch anscheinend hat im Laufe der Jahrhunderte eine Bedeutungsverschiebung stattgefunden. Zwar ist bereits in der Bibel von den sogenannten Klageweibern die Rede, allerdings handelt es sich hierbei um Frauen, die an den Gräbern von Verstorbenen ganz professionell das Wehklagen übernehmen. Und auch viele ältere Wörterbücher und Enzyklopädien beschreiben unter dem Stichwort »Jammern« eine religiöse Totenklage.

Könnte es sein, dass es das Jammern im gegenwärtigen Sinn, also das rituallose, modische und destruktive Herumjammern, vor dem Beginn des Siegeszugs der Psychoanalyse und der Psychologie im frühen 20. Jahrhundert gar nicht gab? Die bahnbrechende »Erfindung« Freuds war es ja, dass er seine Patienten dazu ermunterte, über ihr Befinden zu reden und die banalsten Regungen und Störungen des Seelenlebens auszusprechen. Daraus entstand der Begriff »talking cure«: Körperliche und seelische Beschwerden können angeblich allein durchs »Drüber-Reden« nachlassen und bestenfalls verschwinden.

Verzagtheit und Weltüberdruß gab es schon immer, zweifellos, aber jahrhundertlang ertönten diese Klagen eher als rituelle Anrufung einer göttlichen Instanz. Erst seit der wissenschaftliche Glaube besagt, dass sich der Mensch durch bloßes Reden selbst kurieren kann, ist das Jammern als eine Art »Selbsttherapie« in der Welt.

Jammern beginnt im Kopf

Beim Jammern passiert Folgendes: Auf die Frage nach dem Befinden hin gleicht das Gehirn den aktuellen mit einem früheren Zustand ab und kommt zu einem negativen Differenz-Betrag. Die

Kreuzschmerzen, der Streit mit der Partnerin, die neugebaute größere Garage des Nachbarn, das Gespräch mit dem Chef gerade eben, der neueste Lebensmittelskandal – wie kann es einem da denn überhaupt gut gehen?

Paul Watzlawick sagte: »Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit.« Das bedeutet, Jammern ist eine höchst individuelle Angelegenheit. Es ist der subjektive Ausdruck von Missfallen, der mit keinem anderen Menschen geteilt werden muss. Was dem einen missfällt, kann dem anderen gefallen. Es ist nur eine Frage des Kontextes, der Perspektive oder der Haltung. So wie in Aesops Fabel von den Fröschen, die in einem tiefen Milchtopf landen. Der eine braucht seine Energie fürs Jammern und ertrinkt. Der andere strampelt so lange, bis aus der Milch Butter – und somit fester Boden – wird und rettet sich.

Deshalb versteht man oft auch nicht, warum jemand jammert, weil man es schlicht und einfach nicht nachvollziehen kann. Der Jammerer ist seinen Emotionen ausgeliefert und verliert folglich die gesunde Distanz zum Problem. Aber trotz der Subjektivität des Jammerns ist es ansteckend – und wo viele Jammerer einstimmen, entsteht Stillstand. Eine negative Einstellung macht sich breit und es gibt kein Vorankommen mehr. Chronische Jammerer wirken daher wie schwarze Löcher: Sie ziehen Energie an und vernichten sie.

Fast alle jammern fast überall: Am Arbeitsplatz, in der Beziehung, im Internet. Der Freund abends beim Bier, der seit Ewigkeiten von seiner unerträglichen Ehe erzählt. Der Camper auf dem Zeltplatz, weil ihm der zugeteilte Platz nicht gefällt. Der Taxifahrer, der jeden Stau, jede Baustelle mit einem schweren Seufzer kommentiert. Der Kartenspieler, weil die anderen schon wieder bessere Karten haben als er. Doch das allgemeine Jammern – und das ist das Problem – geht **nicht** mit einem Wunsch nach Veränderung einher.

Zweifellos steht am Anfang jeder Frustration das Gefühl »Es muss anders werden!«, aber wenn man einmal in der Jammerfalle und der Gewohnheit des monotonen, dauerhaften Gejammers feststeckt, erweist sich das Jammern als Mantra der Passivität. Das wird immer dann erkennbar, wenn man einem Jammernden nach Wochen des Zuhörens und geduldigen Aufmunterns vorschlägt, sein Problem aktiv zu überwinden: »Ja, dann kündige doch endlich deine Stelle und lass dir das nicht mehr bieten!« – dieser Ratschlag würde nichts als Befremden auslösen. Denn wer jammert, signalisiert letztlich, dass alles so bleiben soll, wie es ist. Und in einer kleinen Ecke des Gehirns ist jeder Jammerer sich sehr wohl darüber bewusst, dass er selbst schuld ist an seiner misslichen Lage – wegen seiner Passivität oder seiner Angst vor Veränderung.

Anpacken anstatt aussitzen

Der Fokus dieses Buchs liegt nicht auf dem Bewahren des bejammerten Status quo, sondern auf leicht verdaulichen Veränderungsmöglichkeiten und praktikablen Lösungen. Verabschieden Sie sich von der »Kultur« des Jammerns und von allgemeinen Ausreden für das Festhalten an einem von Ihnen ständig beklagten Zustand. Wählen Sie einen neuen Weg. In diesem Buch erfahren Sie tschakka-freie Möglichkeiten, wie Sie die Welt auf relativ einfache Art und Weise zu Ihren Gunsten verändern können. Wie Sie Stolpersteine verwenden, um solide Wege aus dem Jammertal zu bauen. Wie Sie ein statisches und jammerndes Selbstbild durch ein dynamisches und eigenverantwortliches ersetzen. Wie Sie bewusst neue Worte einsetzen und alte Muster auflösen können. Wie Sie ganz einfach die Perspektive wechseln und sich einen passenden Rahmen gestalten,

in dem sich Ihr Potenzial voll entfalten kann. Das Buch ist bewusst alltagstauglich geschrieben – manchmal humorvoll, manchmal auch provokativ. Denn Schmunzeln und Nachdenken machen aufnahmefähig – für unangenehme Wahrheiten und ernüchternde Selbsterkenntnis.

Wenn Sie nicht an die Möglichkeit solcher Veränderungen glauben, dann klappen Sie dieses Buch am besten jetzt gleich wieder zu und verschenken es bei nächster Gelegenheit. Wenn Sie aber glauben, dass vieles möglich ist, dass Arbeit Spiel sein kann und dass sich die Welt auch ohne Sie weiterdreht, dann halten Sie das richtige Buch in den Händen. Viele persönliche Erlebnisse und nachvollziehbare Erkenntnisse sollen Ihnen zusätzliche Perspektiven und Verhaltensmöglichkeiten bieten. Sie entscheiden selbst, was Sie wann, wo und wie anwenden möchten. Das Ausprobieren lohnt sich, das garantiere ich Ihnen.

Viel Spaß!

Ihr Dani Nieth

KAPITEL 1

Haben Sie wirklich Grund zum Jammern?

Wahrscheinlich nicht. Zumindest keinen offensichtlichen. Lassen Sie mich raten: Sie haben Lebensmittel im Kühlschrank, ein Dach über dem Kopf, einen Job, der Ihnen zu etwas Geld auf dem Konto verhilft, Freunde und Bekannte – und vielleicht sogar die Traumfrau bzw. den Traummann an Ihrer Seite. Was würden Sie noch brauchen, um rundum glücklich zu sein? Den ganzen Tag in der Hängematte liegen, über das türkisfarbene Wasser schauen und Cocktails schlürfen? Genau! Das berühmte und ewig verlockende »Dolcefarniente«. Doch nach einer gewissen Zeit würde Ihnen vermutlich auch das langweilig, und durch das stetige Nichtstun wären Sie bald übergewichtig, träge und gereizt. Und schon wieder hätten Sie einen Grund zum Jammern gefunden. Im Idealfall ist Jammern dann die Vorstufe zur Aktivität und, ja: die Vorstufe zur Veränderung. Also raus aus der Hängematte!

Den Menschen hierzulande geht es gut. Sollte man zumindest meinen. Und wem es gut geht, der braucht auch nicht zu jammern. So weit, so falsch. Wir alle sind Weltmeister im Jammern und Be-

klagen, im Nörgeln und Uns-Beschweren. Doch warum bloß? Die Antwort ist ernüchternd: Die meisten Menschen sind einfach nicht zufrieden mit dem, was sie haben. Sie vergleichen ständig und wollen mehr – nur mehr wovon, das wissen sie oft nicht so genau.

Umfragen haben ergeben, dass die meisten Frauen und Männer unzufrieden mit ihrem Aussehen sind. Der morgendliche Blick in den Spiegel oder auf die Waage enthüllt das ganze Ausmaß der Katastrophe. Der Schritt vom Erkennen des Problems hin zu einer Lösung wäre nur ein kleiner: sich gesünder ernähren, sich regelmäßig bewegen, mehr schlafen. Doch der Enthusiasmus des Veränderungswunsches endet meist, sobald es konkret wird: Welche Diät darf es diesmal sein? Welches Fasten-Programm? Wir probieren mal dieses, mal jenes – und schlussendlich bleibt alles, wie es war. Wir stehen auf der Waage, schauen in den Spiegel und jammern leise weiter. Doch unser primäres Thema hier ist nicht das Abnehmen – sondern die Frage, wieso wir immer wieder einen Grund zum Jammern finden.

Glückspilz oder Pechvogel – Sie haben die Wahl

Was ist Glück? Haben Sie sich das schon einmal gefragt? Glück lässt sich sehr schwer definieren, weil es für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Es wird mit einer Vielzahl von Begriffen gleichgesetzt, beispielsweise mit Freude, Gesundheit, Zufriedenheit, Geld, Liebe, Sex, Freiheit, Karriere und so weiter. Das alles sind Umstände, die eine gute Basis für Glück bilden – aber sie allein machen noch nicht glücklich.

Entscheidend dafür, wie viele glückliche Momente wir erleben, ist unsere persönliche Einstellung zum Glück. Wenn wir uns für Glückspilze halten, nehmen wir mehr glückliche Zufälle wahr, als wenn wir uns als Pechvögel sehen. Denn das, worauf wir uns gedanklich konzentrieren, das erleben und spüren wir stärker. Menschen, die viel jammern und gern im Selbstmitleid baden, haben einen Tunnelblick. Sie sind so auf Negatives fixiert, dass sie nur noch das Unerfreuliche registrieren.

Was hat es wissenschaftlich gesehen mit dem Glück und dem Streben danach auf sich? Dass es im Gehirn ein »Lustzentrum« (also ein Glückszentrum) gibt, fanden Forscher bereits in den 1950er Jahren heraus. Bei Ratten stimulierte man dieses Hirnareal mit Strom, was zur Ausschüttung von Endorphinen führte. Die Tierchen waren so gierig danach, dass sie sich schlussendlich selbst (durch das Umlegen eines Schalters) schmerzhaft Stromstöße verpassten, nur um ein wenig glücklicher zu sein.

Offensichtlich sind also nicht nur wir Menschen, sondern auch andere Lebewesen ohne Glücksgefühle unglücklich. Interessanterweise hat die Jammer-Forschung jedoch herausgefunden, dass auch intensives Selbstmitleid die Endorphin-Produktion anregt. Das bedeutet, dass Selbstmitleid und Jammerei durchaus glücklich machen können. Allerdings wirkt dies wie eine Droge: Sobald die Wirkung nachlässt, will man nachlegen. Es muss also noch mehr gejammert werden, um das Endorphin-Level zu halten. Es erinnert an einen Schaukelstuhl: Man braucht Energie, um ihn in Bewegung zu halten, kommt aber trotzdem nicht vom Fleck.



Typische Jammer-Auslöser

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. Figur | 9. Handy-Zombies |
| 2. Wetter | 10. Politik |
| 3. Frisur | 11. Lärm |
| 4. Verkehr | 12. Stress im Beruf |
| 5. Nachbarn | 13. Geld |
| 6. Jammernde Mitmenschen | 14. Gesundheit |
| 7. Vorgesetzte | 15. TV-Programm |
| 8. Internet-Geschwindigkeit | |

Wenn's läuft, dann läuft's

Glücksgefühle kommen auf, wenn wir im sogenannten *Flow* sind: wenn wir in unserer Rolle aufgehen, die Zeit vergessen und unser Handeln und unser Bewusstsein miteinander verschmelzen. In diesem Zustand ist extrinsische Motivation kein Thema mehr, Aufgabe und Lösungskompetenz befinden sich im Gleichgewicht – wir sind das, was wir tun.

Kennen Sie dieses wunderbare Gefühl? Wir haben es alle schon erlebt – als spielende Kinder. Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre tägliche Arbeit so erleben. Würden Sie das überhaupt noch Arbeit nennen? Wohl kaum. Wenn Sie voller Engagement durch das Leben gehen, verschmilzt Arbeit mit Freizeit. Sie tun das, was Ihnen Freude macht und Spaß bereitet. Solche Erfahrungen geben Sicherheit, und Sicherheit wiederum gibt Selbstvertrauen.

Doch ganz einfach ist das scheinbar nicht. Es ist vielmehr harte Arbeit, in den Flow zu kommen und ihn dauerhaft auf gleichem Niveau zu halten. Es sind die Störfeuer des Alltags, die uns immer wieder dazu verführen, ins Jammertal abzugleiten. So findet man auf der Top-15-Liste der Jammer-Auslöser beispielsweise das Stichwort »Politik«. Wenn Sie den ganzen Tag so richtig gut drauf waren, dann müssen Sie nur pünktlich zu den Abendnachrichten den Fernseher anschalten. Der große Entertainer Rudi Carrell soll einmal gesagt haben: »Die Nachrichtensendungen beginnen mit ›Guten Abend, meine Damen und Herren‹ – und dann genügen die nächsten 15 Minuten, um zu beweisen, dass es kein ›guter Abend‹ ist.«

Jammern auf hohem Niveau

Nehmen wir ein klassisches Beispiel: Das Jammern beginnt bei mir bereits im Bett, beispielsweise weil die Sonne nicht scheint. »Typisch! Warum kann nicht ein einziges Mal schönes Wetter sein, wenn ich ein Golf-Turnier spielen muss? Einfach unfair! Warum organisieren die überhaupt Wettkämpfe im Juni? Es weiß doch jedes Kind, dass das Wetter in diesem Monat meistens schlecht ist.« In dieser Stimmung fahre ich los. Unterwegs rege ich mich über die langsamen Autofahrer auf, die Baustellen usw. Mein Lieblingsparkplatz vor dem Clubhaus ist logischerweise auch schon besetzt, und die Startliste gibt mir den Rest. »Nein, bitte, nicht schon wieder mit diesem Deppen in der Gruppe spielen. Der zieht ja hier jeden runter mit seiner permanenten Meckerei. Wäre ich doch im Bett geblieben!« Das Wetter ist schuld, die Andern sind schuld – und überhaupt ist die Welt schlecht und ungerecht. Ja, so war das, bevor ich dieses Buch geschrieben habe.

Dabei geht es uns, wie bereits erwähnt, doch gut. Die grundlegendsten und mächtigsten Bedürfnisse der Menschheit wie Nahrung, Wärme etc. sind befriedigt. Doch das scheint uns nicht zu genügen. Wir klettern weiter nach oben: Geborgenheit und Schutz werden eingefordert. Gut, das haben wir erreicht. Sicherheit und Stabilität? Na ja – in politisch schwierigen Zeiten (andere gibt es nicht!) ist der Mensch tendenziell unzufrieden und sucht Schuldige für diesen Zustand. Für Struktur, Ordnung, Gesetze und Grenzen machen wir »die Politik« verantwortlich – wer auch immer damit gemeint sein mag. Und wenn tatsächlich sowohl die körperlichen als auch die Sicherheitsbedürfnisse zufriedengestellt sind, wird über fehlende Liebe, Zuneigung und Zugehörigkeit geklagt. Und schließlich wird in der Endphase der anstrengenden Kletterpartie zur Spitze der Glückspyramide der Ruf nach Anerkennung und Selbstverwirklichung bis hin zur Transzendenz laut. Je höher wir klettern, desto weniger haben unsere Beschwerden mit wirklichem Überleben zu tun. Die Luft wird dünner und das Jammern lauter und lächerlicher. Plötzlich verstehen wir: Kaum ist eine Stufe erreicht, ruhen wir nicht, sondern schauen unzufrieden nach oben, ins vermeintliche Paradies. Dort muss die Erfüllung, das ultimative Glück liegen!

In einer Welt, in der Wachstum eine Art Religion geworden ist, wird Zufriedenheit mit Trägheit gleichgesetzt und das Streben nach Glück als Antrieb verstanden. Vielleicht lohnt es, einmal darüber nachzudenken, ob Zufriedenheit nicht auch glücklich machen kann. Ich habe darüber nachgedacht: Wie war das damals, als ich enthusiastisch und fasziniert mit dem Golfspiel begonnen habe? Ich war glücklich, dass ich nach bestandener Prüfung endlich auf den Platz durfte, das Wetter spielte keine große Rolle und ich war – ganz auf mich selbst konzentriert – zufrieden mit jedem einigermaßen ge-

lungenen Schlag. Doch leider neigen wir dazu die Vergangenheit zu verklären («früher war alles besser»), anstatt uns einzugestehen, dass wir früher mit weniger zufrieden waren. Golfspieler oder nicht – wir orientieren uns viel zu oft an Defiziten und an der Überzeugung, zu kurz zu kommen.

»Es hätte noch schlimmer kommen können«

Neulich war ich mit meiner Frau im Urlaub. Drei Wochen Sonne, Sand und Meer, Ausflüge und feines Essen, während die Zurückgebliebenen mit zweistelligen Minustemperaturen inklusive morgendlichem Autoscheibenkratzen und überfrierender Nässe zu kämpfen hatten. Es hätte eine schöne Zeit sein können – wäre nur diese Pechsträhne nicht gewesen. Angefangen hat es mit einer deftigen Lebensmittelvergiftung. Dabei hatten wir die ganze Zeit darauf geachtet, keine Fische zu essen, die mit trüben Augen in warmen Auslagen an der Straße lagen. Und dann hat es uns ausgerechnet in unserem feinen Hotel erwischt! Nur weil Tintenfische keine Augen haben und die Hotelküche wahrscheinlich die Kühlkette unterbrochen hatte, bewegten wir uns rund vier Tage lang nur noch zwischen Bett und Toilettenschüssel anstatt zwischen Strand und Pool. Und dann der Rückflug – genau das, was man am meisten braucht: Kaum am Flughafen angekommen, zeigte die Tafel schon eine Verspätung an. Na gut, eine Stunde »Delay«. In Abu Dhabi hatten wir ja zweieinhalb Stunden Zeit zum Umsteigen. Doch aus einer Stunde Verspätung wurden erst zwei und schlussendlich drei, und als die Maschine dann abhob, war uns klar, dass wir den Anschlussflug nach Zürich nie und nimmer erwischen würden.

So war es logischerweise auch. In den Emiraten dann gefühlt stundenlanges Beine-in-den-Bauch-Stehen um 3 Uhr morgens – was in Gegenwart von hektischen und aggressiven Mitreisenden nicht unbedingt zu einer entspannten Stimmung beitrug. Und dann: Jackpot! Erst sechs Stunden später ging es weiter nach Rom, und schließlich, nochmal drei Stunden später, von Rom nach Zürich. Unterm Strich kamen wir mit zehn Stunden Verspätung zuhause an. Gerädert, bleich und müde – als wären wir gar nicht fort gewesen.

Sie werden zugeben: Wir hatten allen Grund zum Jammern. Und so antworteten wir auf die Fragen der Familie, der Freunde und der Kollegen nach unserem Urlaub mit Klagen über die stressige Rückreise. Die Erinnerung ans türkisblaue Meer, an frische Fruchtsäfte und hilfsbereite Menschen, an interessante Ausflüge und laue Tropen-Nächte war wie weggeblasen. Gefangen im eigenen Elend hörten wir tatsächlich, wie jemand sagte: »Ach, hör' doch auf zu jammern! Denk dran: Es hätte noch schlimmer kommen können! Drei Wochen Urlaub in der Sonne – Du bist auch mit nix zufrieden.« Erwischt!

Mit dem diesem Satz (»Es hätte noch schlimmer kommen können!«) bewegt man sich in der Königsdisziplin des ewig positiven Menschen, der es sich zum Ziel gesetzt hat, den Jammerer auszubremsen. Nun, diese ewigen Gut-Menschen findet man ja überall – und leider haben sie meistens auch noch recht: Es hätte schlimmer kommen können. Stimmt schon. Wir sind allerdings einem kleinen Trick unserer grauen Zellen zum Opfer gefallen. Die Hirnforschung weiß schon lange, dass uns das Negative länger und intensiver im Gedächtnis bleibt als das Positive, also der erholsame Urlaub unter Palmen. Negative Erlebnisse werden »prominenter« im Gedächtnis abgelegt, damit man aus schlechten Erfahrungen lernen kann.

Die Jammerer machen sich den Spruch »Es hätte schlimmer kommen können« gern zunutze: um sich nämlich ungefragt und hemmungslos ins Scheinwerferlicht zu rücken. Das kann man beispielsweise an »bunten Nachmittagen« in Seniorenzentren studieren, wenn viele Senioren zusammensitzen. Das Ranking der Jammer-Hitparade:

Platz 1: Die Gesundheit. Der eine hat's im Rücken, die nächste im Knie und der dritte am Herzen, der vierte an den Nieren, und überhaupt: die Blutwerte, der Eisenmangel, die Osteoporose ...

Platz 2: Das Essen. Es ist zu viel oder zu wenig, zu heiß oder zu kalt. Das Fleisch zu hart oder zu weich. Zu wenig Salz oder zu viel Pfeffer. Die Portionen zu groß, die Auswahl zu klein.

Platz 3: Das Fernsehprogramm. Es ist schon eine Unverschämtheit, was einem heutzutage geboten wird. Zu viel Gewalt, zu viel Sex, zu viel Action, viel zu selten Volksmusik. Und die guten Sachen kommen alle immer so spät.

Zur Ehrenrettung der Senioren sei eingeräumt, dass es meist nicht allzu viel Neues in ihrem Alltag gibt – und vor allem nicht sehr viel Erfreuliches. Aber wenn das eigene Leben nicht mehr so viel zu bieten hat, dann kann man aus dem Wenigen und Schlechten einfach ein bisschen mehr machen. Das geht auch mit wenig Aufwand – nach dem Min-Max-Prinzip. Das bedeutet: Minimaler Input bei maximaler Jammer-Ausbeute. Damit rückt man sich beispielsweise in Gesprächen in den Mittelpunkt, auch wenn man nichts zu sagen hat. Man klagt über Belangloses und entwirft dann ein Szenario, was noch alles Schlimmes daraus hätte werden können ... wenn, ja wenn man nicht so ein toller Hecht gewesen wäre.