

JAMMERLAND

IST ABGEBRANNT !

Yvette Reinberger

Leseprobe

WARUM JETZT DER
RICHTIGE ZEITPUNKT IST,
DEIN DING ZU MACHEN



INHALT

Intro	Anfangen durch aufhören	005
Kapitel 1	Abgewatscht	009
Kapitel 2	Abgewiesen	017
Kapitel 3	Abgemahnt	023
Kapitel 4	Abgeschoben	029
Kapitel 5	Abgefackelt	035
Kapitel 6	Zeit für Experimente	041
Kapitel 7	Keine Ausreden mehr	047
Kapitel 8	Einfach mal machen	053
Kapitel 9	Das erste Mal	059
Kapitel 10	Punk forever!	065
Kapitel 11	Was soll ich denn machen?	071
Kapitel 12	Auf uns hört eh´keiner!	079
Kapitel 13	Genug gejammt!	085
Kapitel 14	Sperr mal die Ohren auf!	095
Kapitel 15	Schau doch mal hin!	103
Epilog	Ich mach´mein Ding!	111
Vita	Yvette Reinberger	116





Intro

ANFANGEN DURCH

AUFHÖREN

Ich bin Ende 20 und total aufgeregt: In dem grossen Unternehmen, in dem ich gerade einen tollen Job angetreten habe, wird nur französisch gesprochen – und ich kann nur mit meinem Schulfranzösisch aufwarten. Außerdem bin ich erst hierher gezogen, alles ist noch fremd, ich fühle mich so allein wie noch nie. Aber ich bin fest entschlossen, richtig gute Arbeit abzuliefern.

Also beeile ich mich jeden Morgen, in die Firma zu kommen. Ich werfe der Dame, die am Info-Desk im Foyer sitzt, ein schnelles „Ça va?“ hin. Meine Kollegen grüsse ich auch nur ganz kurz, bevor ich in meinem Büro verschwinde. Dort schaue ich nervös meinem PC beim Hochfahren zu: Ich will endlich starten!

Damit ich durch die Mittagspause keine Zeit verliere, habe ich mir auf dem Weg ein Sandwich gekauft. Bei Starbucks nehme ich mir noch den immer gleichen Kaffee mit. Wenigstens das fühlt sich ein bisschen nach Gewohntem an.

So unglaublich fleissig, wie ich bin, kann ich gar nicht verstehen, warum meine Projekte nicht vorangehen. Und ich fange an zu jammern: Warum unterstützen mich meine Kollegen so wenig? Warum sind die Dinge nie fertig, wenn ich sie brauche? Warum mache ich das überhaupt?

Mein Chef, für den ich früher schon als Freelancerin gearbeitet habe, kriegst davon Wind und zitiert mich in sein Büro. Ich erwarte einen Anpfiff, aber stattdessen sagt er zu mir: „Mais non, Yvette. Was ist los? Ich erkenne dich gar nicht mehr wieder?!“

ER HAT RECHT.
ZUM TEUFEL MIT
JAMMERLAND

Und ich muss ihm recht geben:
Seit ich hier bin, agiere ich wie ein
Roboter. Völlig frei von Freude.

Er fährt fort: „Lass dich ein auf
das Abenteuer und auf die Men-
schen hier. Sei wieder du selbst.

Und hör' auf zu jammern. Okay?“ Ich nicke und denke: „Er hat
recht. Zum Teufel mit Jammerland!“

Und ab diesem Tag mache ich alles anders. Bei Starbucks
lasse ich mir jeden Morgen einen anderen Kaffee geben. Ich
plaudere mit der Dame im Foyer. Während mein Rechner
hochfährt, stecke ich meinen Kopf bei den anderen aus der
Abteilung hinein. Ich zeige ihnen meinen neu erworbenen,
bunten Coffee-to-go-Becher und lasse mir von ihren Erlebnis-
sen am Wochenende berichten.

Die hyperkorrekten Hosenanzüge stopfe ich ganz hinten in den Schrank und hole wieder meine farbenfrohen, frechen Sachen hervor. Ich bin wieder „une petite Extrawurst“, wie es meine französischen Kollegen ausdrücken. Ich bin wieder ich. Und ich entdecke, wie zugewandt die anderen eigentlich sind und um wie viel besser meine Projekte laufen – jetzt, da ich angefangen habe, mit dem Jammern aufzuhören.

Et voilà, ça va!





Kapitel 1

ABGEWATSCHT

Mein Erlebnis damals in Genf ging mir erst kürzlich wieder durch den Kopf. Wahrscheinlich weil ich es langsam nicht mehr aushalte: Ich habe das Gefühl, dass immer mehr gejamert wird. So viel, dass ich es einfach nicht mehr hören kann. So viel, dass ich mich gefragt habe, ob langsam alle Welt in Jammerland zu Hause ist.

Jammerland? Wo liegt denn das? Darüber habe ich mal nachgedacht und meine Augen und Ohren aufgesperrt. Und ich kann euch berichten, ich bin ganz schön erschrocken. Ich musste nämlich feststellen:
Jammerland ist überall.

Dabei gehört das Jammern eigentlich ersatzlos gestrichen – finde ich jedenfalls. Und ich habe mir überlegt, wie eine Welt ohne Jammern aussehen würde. Darüber habe ich dieses Buch geschrieben: Für alle, die auch die Nase voll haben von der Jammerei um sie herum. Für die, die sich manchmal selbst beim Jammern ertappen und das eigentlich doof finden. Für die, die von der Welt etwas anderes wollen als Gejammer und die deshalb der Welt helfen wollen, damit aufzuhören.

Wenn wir das wollen, müssen wir aber als erstes fragen:
Warum jammern denn alle?

Reine Gewohnheit

Den meisten geht es ja objektiv nicht schlecht. Und selbst bei denen, denen es wirklich schlecht geht, denke ich mir oft:
Warum jammern? Das macht deine Lage doch um keinen
Deut besser!

Ich habe fast den Eindruck, dass die meisten es einfach gewohnt sind, zu jammern. Sie merken es selbst gar nicht mehr.
Die halten Jammern für total normal.



JAMMERN IST
NORMAL
GEWORDEN.

Wahrscheinlich ist das sogar so: Jammern ist normal geworden. Das macht es umso gefährlicher, wenn das Jammern schon gar nicht mehr als solches erkannt wird.

Deshalb will ich mit euch erst einmal genau hinschauen, wo sich das Jammern bei uns überall versteckt. Lasst uns in diesen ersten Kapiteln einen Streifzug durch Jammerland machen: Wir schauen in die privaten Jammerecken genauso wie in die beruflichen und gesellschaftlichen. Ihr werdet sehen, dass Jammerland wirklich überall ist. Und auch, warum das so ist.

Zum Beispiel da, wo sich zwei mal zusammengetan haben, weil sie sich liebten.

Wie früher



Die haben also geheiratet – oder auch nicht –, jedenfalls leben sie als Paar. Und spätestens, wenn Kinder kommen, groovt sich immer noch eine archetypische Aufteilung ein. Meistens sprechen die beiden gar nicht darüber, sondern es ist sonnenklar: Er ist der Ernährer und sie kümmert sich um das Zuhause. Selbst wenn die Frau berufstätig bleibt oder sogar ein eigenes Unternehmen gründet: Wenn ihr andere darüber reden hört, klingt das immer so ein bisschen wie „Ach, das macht die so nebenher.“

Was ich krass finde, ist, dass jeder für sich über die Situation jammert.

Bei Frauen passiert das oft, wenn sie zusammensitzen und sich über ihre Männer beklagen. Ich habe manchmal das Gefühl, die Männer können tun, was sie wollen: Aus Sicht ihrer Frauen gibt es immer etwas zu meckern.

Erst neulich im Restaurant sass ganz nah von meinem Tisch so eine Damenrunde. Ich hatte gar keine andere Chance als zuzuhören, als die eine lautstark verkündete: „Ich kam vorgestern Abend total kaputt nach Hause. Mein Mann war am Kochen.“

Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie die Küche ausgesehen hat: Als wäre eine Bombe eingeschlagen!“

Die anderen schüttelten nur missbilligend und verständnisvoll die Köpfe.

Ich war total perplex. Anstatt dass sich die Frau freut, dass ihr Mann ihr etwas Schönes zum Essen serviert, jammert sie darüber, dass er nicht gleichzeitig die Küche aufräumt.

Männer sind da anders ...



Stiller Jammertid

Die jammern auch. Aber das fällt nicht so auf, denn sie jammern meist leise in sich hinein. Vielleicht tendieren sie deshalb eher zum Burn-out oder bei der Mountainbike-Tour am Wochenende plötzlich umzufallen. Weil sie ihre Klagen noch nicht einmal irgendwo abladen können.

Männer hadern beispielsweise oft mit ihrer Rolle als Ernährer. Die meist stillschweigende Verpflichtung, ihrer Familie etwas bieten zu müssen, führt dazu, dass sie verzweifeln, wenn es in der Firma vielleicht mal nicht so läuft. Vielleicht erreichen sie ihren Umsatz nicht, vielleicht werden Zulagen gestrichen.



SIE MACHEN
KLAR, DASS
SIE DAS
OPFER SIND.

Ich weiss von Männern, die auf dem Parkplatz in ihrem Auto sitzen und weinend vor sich hinjammern. Sie wollen zu Hause nicht zugeben müssen, dass sie nicht „liefern“ können. Spätestens mit 40 Jahren muss „Mann“ doch Haus gebaut, Baum gepflanzt, Kind gezeugt haben.

Diese Erwartung muss noch nicht einmal ausgesprochen werden, die hat sich einfach in vielen Köpfen festgesetzt.

Egal auf welche unterschiedliche Weise Männer und Frauen jammern: Was sie gemeinsam haben, ist, dass sie dadurch klarmachen, dass sie das Opfer sind.

Ich Arme, ich Armer

Jemand anderes ist schuld an der Situation – der ist der Täter. Dem Opfer bleibt nichts anderes übrig, als das zu erdulden.



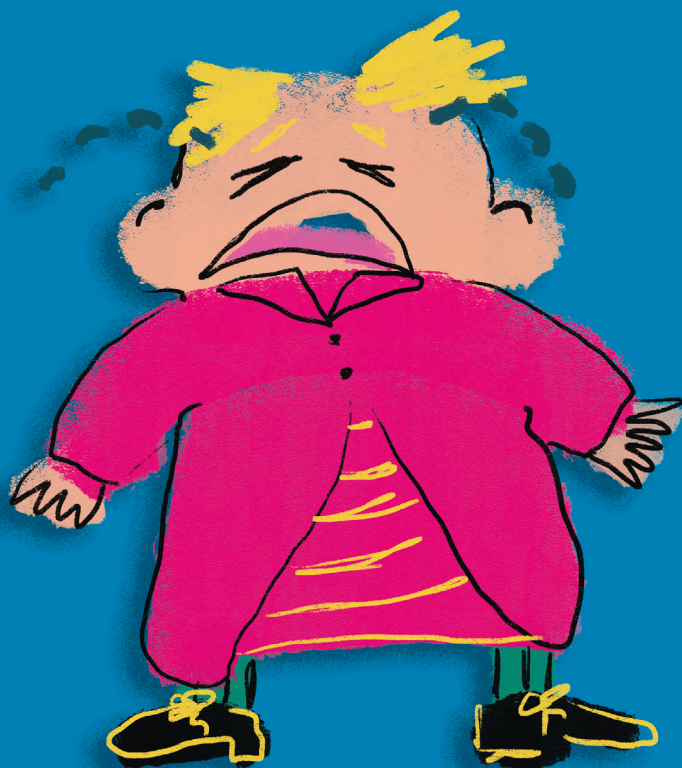
JAMMERN WIRD
ZU EINER
GEFÄHRLICHEN
ERSATZ-
BEFRIEDIGUNG

Ein Opfer erwartet keine Wertschätzung, weder von sich noch von anderen. Da wir alle aber den dringenden Wunsch haben, gesehen zu werden, verlegen sich Opfer auf eine besondere Strategie, Aufmerksamkeit zu erhaschen: Sie jammern.

So wird Jammern zu einer gefährlichen Ersatzbefriedigung für Wertschätzung, denn sie zementiert die Opferhaltung.

Und jetzt malt euch aus, was die Kinder dieser Männer und Frauen tagtäglich von Mama und Papa vorgelebt bekommen: Mit Jammern erreichst du Beachtung.

Hey, kein Wunder, dass sich Jammerland immer weiter ausbreitet!



Vita . . .



YVETTE REINBERGER

Den entscheidenden Unterschied macht für Yvette Reinberger die Haltung. Denn mit der richtigen Haltung ist gar kein Platz für jammern oder Trübsal blasen. Viel lieber kommt Yvette ins Handeln, damit sich etwas bewegt.

Die Autorin lebte schon in vielen Ländern und tauchte in zahlreiche Kulturen ein. Immer im Gepäck: die Begeisterung für Menschen, Kommunikation und Bildung.

Und immer ist sie offen für Gespräche, die viel tiefer gehen als Small Talk. Dank ihres unbändigen Wissensdursts studierte die schweizerische Frohnatur nach der handwerklichen Ausbildung gleich noch Neurolinguistik, Erlebnispädagogik und kognitive Neurowissenschaften. Yvette Reinberger versteht sich als Forscherin, die alle Aspekte des Menschseins vom Grund auf erforscht und lebt.



Als Mentorin ermutigt sie junge Führungskräfte, ihre individuellen Talente zu entdecken und einzusetzen. Und auch in Unternehmen spürt die Impulsgeberin und Vortragsrednerin ungenutzte Potenziale auf. Mit ihrer direkten und pragmatischen Art bringt sie in ihren Gruppenworkshops Menschen zusammen. Ziele werden klar und Erkenntnisse möglich. Yvette Reinberger findet gemeinsame Nenner und Kommunikationswege, wenn Sie die Suche danach bereits verloren glauben.

Mehr zu Yvette Reinberger und ihrem Angebot finden Sie hier: www.yvette-reinberger.ch

