

Ute Lauterbach  
Jammern mit Happy End

Mit Cartoons von Peter Gaymann



Ute Lauterbach

# JAMMERN mit Happy End



Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
EOS liefert Salzer, St. Pölten

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: 2005 Werbung, München  
Umschlagmotiv: Peter Gaymann  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-466-30836-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Mal die Fakten auf den Tisch .....	9
Das große Ojemeine .....	11
Das Jammern .....	14
Strengt Verwandlung an? .....	18
Das Leben geht an dir vorbei .....	24
Schatzi wirft Blicke .....	26
Keiner liebt dich .....	29
Du bist an allem schuld .....	31
Es ist kurz vor Weltuntergang .....	33
Du bist krank .....	35
Du hast Stress ohne Ende .....	38
Du hättest es echt verdient .....	41
Angst, ängster, am engsten .....	43
Schatzi ist nicht im Kontakt mit dir .....	46

Alles öde .....	48
Obwohl du die Güte in Person bist .....	51
Eine Enttäuschung nach der anderen ....	53
Dir wurde dein Job gekündigt .....	56
Schatzi will anders als du .....	58
Du gehörst nicht dazu .....	60
Es geht fundamental schief .....	62
Keiner macht, was du sagst .....	64
Schatzi labert dich zu .....	67
Zwischen Giftspritze und Schweigemonster .....	70
Du stehst mit dem Rücken komplett an der Wand .....	73
Du bist reingelegt worden .....	76
Du bringst es nicht .....	78
Bei dir keine Entwicklung .....	80
Schatzi hat dich verlassen .....	82
Die Welt ist schlecht .....	84
Du kriegst andauernd die Wut .....	87
Alle lachen dich aus .....	89
Du kannst dich nicht entscheiden .....	91

Du hast blöd vertraut .....	94
Deine Träume sind geplatzt .....	96
Du hast Angst, eine Belastung zu sein ..	98
Schatzi macht dich wahnsinnig .....	100
Du bist zu fett .....	103
Du bist verdammt einsam .....	106
Es geht dir schlecht – obwohl dir nichts fehlt .....	108
Du bist nicht (mehr) topfit .....	111
Du hast Angst vor dem Tod .....	113
Du drehst im Gedankenkarussell .....	117
Jetzt bist du alt .....	119
Der Spaß hat wirklich aufgehört .....	120
Jetzt bist du tot .....	121
Vorwort nachgestellt .....	124
Über die Autorin .....	127





# Mal die Fakten auf den Tisch

Läuft alles immer so, wie du dir das wünschst? Schatzi treu, Picknick bei Sonnenschein, Zufriedenheit, Erfüllung, freie Straßen, toller Job, wohlgeratene Kinder, freundliche Nachbarn, liebe Freunde? Natürlich nicht. Und wenn du sicherheitshalber aufgehört haben solltest zu wünschen, bleibt die Frage: ob das dein Wunsch war? Oder doch eine Notlösung?

Nehmen wir an, es läuft grad nicht so, wie du willst. Wie reagierst du dann? Ärgerst du dich? Leidest du? Freust du dich über die Gelegenheit, deine Flexibilität unter Beweis stellen zu können? Ist das Unerwünschte einfach eine Herausforderung, die du annimmst? Widerwillig oder freudig? Wahrscheinlich ist die Antwort: »Mal so, mal so.« Schließlich kommt es doch darauf an, welchen Schweregrad die aktu-

ellen Unbilden haben. Und ob sie wunde Punkte berühren.

Manche Situationen sind unerwünscht, verdammt unangenehm und vielleicht sehr schmerzlich. Da schrauben wir nicht dran rum. Leid auszudrücken, ist Zeichen der Selbstehrlichkeit und kann der Beginn sein, sich zu befreien. Wie leidest du, wenn du leidest? Jammerst du? Und wie? So?

# Das große Ojemine

Ojemine! Was soll nur werden? Nee, nee, nee, die Zukunft ist nicht mehr, was sie mal war. Und die guten alten Zeiten sind auch futsch.

In der Welt ist ein Wurm.

So ein großer Wurm! Ach je, so eine Zeit, so eine Welt, so ein Wurm. Das wünschst du deinem ärgsten Feind nicht.

Was ist das nur für ein Wurm? Wo kommt er her? Warum ist er hier? Kannst du ihn jemals loswerden? Nee, so ein Elend.

Mal eine andere Frage: Ist es wirklich ein Wurm? Oder doch eine verzauberte Königin? Die Wurmkönigin. Weißt du, so ähnlich wie der Froschkönig. Musst du den Wurm auch an die Wand werfen – wie den Frosch –, damit 'ne Königin rausgeschossen kommt? Oder musst du draufbeißen?

Was!! Du findest, das ist Quatsch? Dann guck dir den Wurm mal genau an. Er hat nämlich ein



ganz kleines Krönchen auf! So und jetzt verrate ich dir ein Geheimnis: Die Wurmkönigin ist in Wirklichkeit die Frau vom Froschkönig. Du kannst sie erlösen, indem du den Wurm wie ein Ringelchen um deinen kleinen Finger wickelst. Es dauert gar nicht lang und schon bist du eine Königin.

Das glaubst du nicht? Dann probieren wir es nachher einfach aus.

# Das Jammern

Im Nachschlagwerk finden Sie: **jammern** (Verb, Tuwort), streng zu unterscheiden von weinen, wehklagen, Zähne knirschen und nölen.

Der Jammeranlass ist ein Leid oder Misstand. Und dann geht sie los – die Jammerei. das gemeine Hausjammern wird als Ventil zwar gern genommen, aber die Nachteile überwiegen: das banale Jammern auf niedrigem oder hohem Niveau löst keine Not, sondern verfestigt sie. Unter Strich schwächt diese Art des Jammerns. Wer beharrlich jammert, wird irgendwann zum **Jammerlappen** (Nomen, Hauptwort).

Jammerlappen brauchten bisher keine spezielle Qualifikation. Sie jammerten einfach – einerlei ob sich jemand für ihre Not interessierte oder nicht. Und je jammer, desto weniger attraktiv der Lappen. Irgendwann jammern sie ganz allein, so still oder weniger still vor sich hin. Wenn sich die Jammerlappen irgendwann ganz festgejammert

haben, ist niemand mehr da, der sich für sie begeistert. Das liegt wahrscheinlich daran, dass sie unqualifiziert jammern. Sie könnten sich freijammern anstatt festzujammern.

Jammern ist grundsätzlich weder für den Jämmerer noch für sein Gegenüber besonders erquicklich. Es ist einerlei, ob du als Frau oder Mann jammerst. Unerotisch bleibt es auf alle Fälle. Tatsächlich ist es so, dass alle Geschlechter wild durcheinander jammern. Gelingt es, so richtig frisch zu jammern, dann kann das Jammern sogar einen **Jammergewinn** (Nomen, Hauptwort) abwerfen. Voraussetzung ist, dass wir das Jammern weder auf Biegen und Brechen vermeiden, noch darin aufquellen. Stattdessen lassen wir uns wahrhaftig darauf ein. Dann wirft es einen *echten Jammergewinn* ab.

Der *unechte Jammergewinn* sieht so aus: Die anderen trösten dich, sie fühlen mit und engagieren sich für dich. Meistens nur anfangs. Wenn sie dann deine Platte kennen und merken, dass sich nichts ändert, müssen sie schon ein handfestes Helfersyndrom haben, um bei der Stange zu bleiben. Eine gewisse sumpfige Gemütlichkeit im jammerigen Selbstmitleid ist nur ein vorübergehender Jammergewinn für besonders Gestresste.

Der *echte Jammergewinn* liegt vor, wenn mich das Jammern mit mir selbst vertraut macht:

- Es deckt Wünsche auf.
- Es macht mir meine Werte bewusst.
- Auch meine Grenzen.
- Mein Kampf gegen die Realität wird aufgedeckt.
- Ebenso der Kampf gegen mich selbst.

Wenn wir diesen Jammergewinn nicht einsacken, wird alles schlimmer. Die seelische Weichenstellung geschieht von selbst – ohne Anstrengung –, wenn wir das Jammern als Türöffner zur eigenen Befindlichkeit erleben. Nicht mehr: Ich will so nicht sein (= hadern). Sondern: Ach so bin ich (= akzeptieren). Also Innehalten bei sich selbst. Nicht mehr blöd gegen sich ankämpfen, sondern eher Gas geben, damit der Jammergewinn schön reich ausfällt. Wie? So:

- den Jammeranlass unmäßig übertreiben
- das Selbstmitleid ebenfalls
- schließlich den Vorteil am Nachteil sehen
- Ansprüche und Werte ins Gegenteil kehren
- sich ganz dem *Gefühl* der Missbefindlichkeit hingeben, anstatt es zu vertexten
- diese Missbefindlichkeit so lang ganz genau beschreiben – bis sie sich auflöst.

Als Metaregel formuliert: Nicht wegschieben, nicht hadern, nicht verdrängen, sich nicht überspringen, sondern sich tiefer dem stellen, was im Innern passiert. Bleiben anstatt rennen.



So laden wir die Paradoxie der Verwandlung ein. Veränderung geschieht von selbst, wenn wir sie NICHT forcieren, sondern uns einfach uns selbst so total wie möglich stellen und ausliefern.

Die hohe Kunst, sich professionell freizujammern, ist weitgehend unbekannt. Niemand braucht sie zu lernen. Lassen Sie jammern. Lesen Sie einfach weiter. Das genügt vollständig.

# Strengt Verwandlung an?

Schon als Kinder hören wir immer wieder, dass aus uns etwas werden soll. Aber was? Was ist das höchste Ziel oder höchste Gut unseres Lebens? Ich antworte im ewig aktuellen Sinne mit Aristoteles: Das höchste Gut ist das, weswegen du den ganzen Rest machst. Das höchste Ziel ist also eins, hinter dem nicht noch ein Ziel kommt. Denn das wäre ja höher als das zuvor genannte. Sagt jemand »Mein höchstes Ziel ist Knete ohne Ende zu haben«, dann will er die Knete nur um eines höheren Zieles willen; zum Beispiel, um sich sicherer zu fühlen und sich alles leisten zu können.

Das letzte und somit höchste Ziel oder Gut ist die Glückseligkeit, weil letztlich alles um ihretwillen erstrebt wird. Das ist für uns so einleuchtend wie für Aristoteles.

Schade ist, dass wir uns auf dem Weg zur Glückseligkeit verlaufen können. Schon die Aufforderung, dass wir uns anstrengen sollen, uns Mühe geben müssen, damit wir nicht in der Gosse landen, setzt uns auf die falsche Spur. Wäre die Spur richtig, dann wären wir glücklicher. Wir brauchen eine neue, alte Spur. Eine Spur, die viel direkter das höchste Ziel ansteuert.

Komisch, Amseln und Gänseblümchen haben das Problem nicht. Sie verwirklichen ihre Amsel- oder Gänseblümchennatur im Flug oder aus dem Stand. Sie sind einfach auf ihrer Spur und basta. Sie können sich nicht verfehlen. Allerdings auch nicht verwandeln, nicht entwickeln. Guck dir 'ne Amsel von vor zehntausend Jahren an und eine von heute. Rüdiger Safranski nennt unser Problem:

»Der Mensch muß sich nach sich selbst richten, aber jenes ›Selbst‹ ist ihm nicht vorgegeben sondern aufgegeben.«<sup>1</sup>

Unamselig eiern wir durchs Weltgeschehen. Wir suchen Orientierung in unserer Kultur und Tradition. Das führt zur Ausbildung einer zweiten Natur. Alfred Berlich beschreibt es so:

»Da der Mensch seine Menschlichkeit und damit wahre Natur nicht hat, sondern erst finden muß, bleibt ihm der Weg durch die Geschichte

---

1 Rüdiger Safranski, *Das Böse*, Fischer Verlag, 1999

mitsamt ihrer Erzeugung einer künstlichen ›zweiten‹ Natur nicht erspart.«<sup>2</sup>

Auf unserer Suche nach der besten Spur zur Glückseligkeit tun sich gerade Leuchtstreifen auf: Amseliger, das heißt menschlicher werden, unserer eigentlichen – nicht zweiten – Natur näherkommen, vielleicht einfacher werden. Kurz: Es geht darum, dass wir werden, was wir zutiefst schon sind. Das genau ist die Paradoxie der Verwandlung oder Entwicklung. Wie das wunderbar misslingt, fasst folgende Formel zusammen:

Forcierte Veränderung ist genauso sinnlos wie fehlende Bereitschaft zum Versuch.

Über die forcierte Veränderung weiß der Volksmund: »Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen gepflastert.« Jedes Zuviel, jede ungute Anstrengung und jede Überforderung sind Schüsse, die nach hinten losgehen. Kannst du vergessen.

Über die Bereitschaft zum Versuch weiß der Volksmund auch einiges: »Frisch gewagt, ist halb gewonnen.« »Auch eine große Reise beginnt mit dem ersten Schritt.« Jedes Zuwenig, jede lasche Gleichgültigkeit (I couldn't care less-attitude) und jede Unterforderung sind ebenfalls Schüsse, die nach hinten losgehen. Das ist also auch kein Weg.

---

2 Alfred Berlich u.a. (Hg.), *Praktische Philosophie/Ethik, Reader zum Funk-Kolleg, Bd. 1*, Fischer Verlag, 1980

Schnurstracks stehen wir vor der Frage: Welche Haltung ist sinnvoll und um welchen Versuch geht es? Die Antwort ist vorbereitet: Erfüllung verspricht die anstrengungsfreie Mitte zwischen Über- und Unterforderung. Wir wollen weder mit dem Kopf durch die Wand, noch auf der Hollywoodschaukel vergammeln. Wir sind höchst aktive »Macher«, die nichts machen. Das erinnert an Wei Wu Wei.

»... wu-wei [bedeutet] nicht nur Abwesenheit willentlichen Tuns, sondern auch Abwesenheit absichtlichen, willentlichen Nicht-Tuns und bewußter oder begrifflicher Nicht-Aktivität.«<sup>3</sup>

Zwar ist es leicht zu kapieren, was uns glücklicher und freier macht, aber wo ist der Kompass, mit dem wir immer wieder den Weg dieser gipflichen und leichten Mitte finden? Logisch, er kann nur in uns selbst sein. Die jetzt gefragte Kunst beschreibt Heidegger:

»Es gilt hineinzuhören in das, wohin wir selbst gehören.«<sup>4</sup>

Klingt komisch, aber ist einfach: Es bedeutet, dass unser Ausgangspunkt immer genau das ist, was jetzt gerade ist. Wer nicht will, was ist, vermeidet die Einfädelspur zu sich selbst.

---

3 Wei Wu Wei, *Die Einfache Erkenntnis*, Lüchow, 1999

4 Martin Heidegger, Gesamtausgabe, II. Abteilung: Vorlesungen 1923 – 1944, Bd. 51, Grundbegriffe, Frankfurt: Vittorio Klostermann, 1991, S. 20

Was wir am liebsten vermeiden und weder sehen noch haben wollen, sind Leid und Unglück. Und je mehr wir beides wegzudrücken versuchen, umso unheimlicher umschleichen sie uns. Es gibt zwei Kleber, die uns unfrei machen und Glückskiller sind: Anhaftung und Ablehnung. Alles, woran wir haften, daran kleben wir. Das liegt nahe. Alles, was wir ablehnen – eben Leid und Unglück –, klebt an uns. Denk einfach an einen widerlichen Unsympathen, den du ablehnst, und schon merkst du, wie er genau durch diese Gedanken an dir klebt. Genauso ist es mit allem, was wir an uns selbst ablehnen. Die Energie, mit der wir uns antipathisch auf Facetten unserer Person werfen, genau diese Energie macht die Klebkraft der Ablehnung aus.

Die Paradoxie des Wandels als Imperativ formuliert:

Hör endlich auf, dich ändern zu wollen, damit du dich wirklich ändern kannst.

Die Wurzel allen Leidens besteht darin, das Leben anders zu wollen, als es ist. Und uns selbst ebenfalls anders zu wollen. Gebot unserer Zeit ist: die Lust maximieren, die Unlust und das Leid vermeiden. Die Idee ist im Grunde fantastisch, denn das Gegenteil zu wollen, nämlich Lust minimieren und Leid kultivieren, ist sicher oberbekloppt. Genau betrachtet führen jedoch beide Haltungs- und Handlungsprinzipien in die Sackgasse. Ob du dich in die Lust oder ins Leid krallst,

du vertust gleichermaßen die Chance, dich zu entwickeln und zu befreien.

In jeder Neurose blüht 'ne Rose. Deshalb nicht weg, sondern her damit.

»... don't try to make the [messy emotional stuff] go away. When you're trying to make [it] go away, you're losing your wealth along with your neurosis. The irony is that what we most want to avoid in our lives is crucial to awakening ...«<sup>5</sup>

Ganz salopp übersetzt:

»Bekämpfe nicht deinen emotionalen Schrott. Wenn du versuchst, ihn zu verscheuchen, kommt dir mitsamt deinen Neurosen dein Reichtum abhanden. Die Ironie ist, dass das, was wir am meisten vermeiden wollen, genau das ist, was unser Trittbrett zum Erwachen darstellt.«

Und weil es dir guttut, dich nicht mehr anzustrengen, machen wir jetzt einen gemütlichen Rundgang durch das menschliche Leidensregister. Das Jammern übernehme ich für dich. Du liest dich einfach frei.

---

5 Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty*, Shambhala, 2008

Ute Lauterbach

Ute Lauterbach**Jammern mit Happy End**

Mit Cartoons von Peter Gaymann

Paperback, Flexibler Einband, 128 Seiten, 11,1 x 19,0 cm

ISBN: 978-3-466-30836-1

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2009



Über die hohe Kunst gekonnten Jammerns

Über irgendetwas kann man immer jammern: das Wetter, die Wirtschaft, Schatzi... Trotzdem! Ein Happy End ist möglich, wenn wir unsere leidenschaftliche Lust zu jammern knacken, bevor wir geknickt werden. Machen Sie mit? Jammerlappen beherzt ergreifen, kräftig ausdrücken - und an die frische Luft hängen.

 [Der Titel im Katalog](#)