



Deutsche
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Die Gruppe: Zeitgemäß und unverzichtbar

**44. Jahrestagung vom 16. - 18. September 2024 in
Berlin**

Workshop 10:

Vom Wert des Jammerns und seinen Grenzen

Leitung:

Petra Glasmeyer,
Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof Berlin-Zehlendorf

Helga Schneider-Schelte
Sozialpädagogin und Supervisorin Berlin

www.dag-shg.de

„Es gibt eine Zeit des Klagens und eine Zeit des Tanzens“ (Kohalet).

Jammern und Klagen hat in unserer Kultur häufig einen ambivalenten Beigeschmack. Dies zeigte sich auch bei den 36 Teilnehmenden des Workshops: Auf einer Skala von ‚Jammern ist wichtig‘ bis ‚Jammern ist absolut störend und sollte sofort gestoppt werden‘ waren die Teilnehmenden eingeladen sich zu positionieren. Fast alle Facetten bildeten sich auf der langen Schnur ab. Stimmen waren zum Beispiel „Jammern entlastet“ und „Ich erlaube mir nicht zu jammern“; „Irgendwann ist genug gejammert“ und „Jammern bedeutet für mich, mich anzuvertrauen“.

Klagen hat eine jahrtausendalte Tradition, um Schmerz, Verzweiflung, Not auszudrücken – es kann ein Hilferuf sein, der Ausdruck von Gefühlen oder sich trauen, das „innere Jammern laut zu stellen.“ Ein Blick in andere Kulturen zeigt uns, dass es ritualisierte Formen des Klagens gibt wie z. B. die Klagemauer in Jerusalem oder „Klageweiber“, die helfen, dass trauernde Angehörige ihre Gefühle „spüren“ können.

Es gibt viele Gesichter des Jammerns. Zum Beispiel Jammern um sich zu entlasten (Entlastungsjammern), um in Kontakt zu kommen (Kontaktjammern), um sich solidarisch zu zeigen (Solidarjammern), um Aufmerksamkeit zu erhalten (Aufmerksamkeitsjammern). Damit können wir umgehen, weil es meist kurze Begegnungen sind. Dann gibt es das Jammern bei vertrauten Personen oder in Arbeitszusammenhängen. Manchmal gehen wir aus solchen Gesprächen heraus und wir merken, da war eine Tiefe, ein Sich-anvertrauen da. Und es gibt auch die Erfahrung, sich ausgelaugt und leer zu fühlen, „Opfer“ zu sein einer „Jammerlitanei“ oder Jammerdepression. Gerade letztere hat das „Jammern“ sehr in Verruf gebracht. Menschen, die sich im Jammern verlieren, die überzeugt sind, dass sie ‚Opfer‘ der Umstände, der Nachbarn, des Schicksals.. sind und sie daran überhaupt keinen Anteil haben. Diese Art des Jammerns führt tatsächlich ins Nichts – für die Person selber aber auch für diejenigen, die zuhören. Die bedrückende Stimmung breitet sich aus und ein Gefühl von Belastung bleibt zurück. Daher: Wenn wir erkennen, dass sich jemand im Jammern verliert, ist es wichtig, sie oder ihn zu stoppen.

In einem weiteren Schritt haben sich die Teilnehmenden in vier Arbeitsgruppen mit Strategien auseinandergesetzt:

- dem Jammern einen (begrenzten) Raum zur Verfügung zu stellen:
z. B. einen Zeitrahmen festlegen, Zielsetzung verdeutlichen: warum sind wir hier?
- das Jammern begrenzen
z. B. ehrlich und authentisch sagen, dass es mir zu viel wird; klares Stoppsignal
- auf sich selbst zu achten
z.B. meine Rolle klären; erkennen, dass es mich nervt und dann handeln; eigene Tankstellen nutzen

dem Endlos-Jammern vorzubeugen

z. B. Fortbildungen für die Gruppen dazu veranstalten, das Thema beim Gesamttreffen ansprechen, bereits bei der Gründung darauf hinweisen.

Fazit: Wir sind häufig sehr lösungsorientiert und dabei kommt manchmal das Jammern zu kurz – bei uns und bei anderen. Jammern hat seinen Wert – doch selbstvergessenes Jammern braucht ein Stopp!