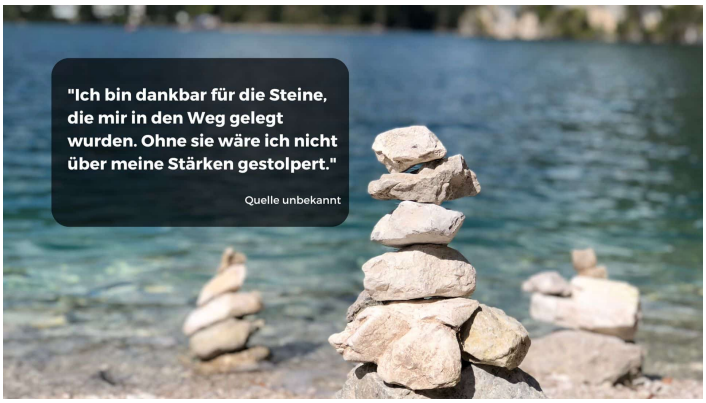


# SCHLUSS MIT DEM KLAGEN: STRATEGIEN ZUM UMGANG MIT KLAGESUCHT

*by Volkmar Langer*

**Categories:** LCC, Leadership

**Tag:** Klagesucht

***Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge***

*Stephanie beschwerte sich ständig über Gott und die Welt während ihrer Arbeitszeit. Ihre Arbeitsleistung und die Kolleginnen und Kollegen litten darunter. Ihre Führungskraft bot ihr Hilfe an, aber sie lehnt ab und wurde schließlich nach langem hin und her entlassen. Sie selbst hatte nicht wahrgenommen, dass ihre Beschwerden, ihre zunehmende Klagesucht, der Grund dafür waren.*

## Eine alltägliche Geschichte

Es war ein ganz normaler Montagmorgen, als Stephanie ihren Arbeitsplatz betrat. Mürrisch begrüßte sie ihre Kolleginnen und Kollegen und setzte sich an ihren Schreibtisch. Doch kaum hatte sie ihren Computer hochgefahren, fing sie auch schon an zu meckern. Sie beschwerte sich über die Kälte im Büro, den unbequemen Stuhl, den langsamen Computer und die Arbeit, die auf sie wartete.

Ihre Kolleginnen und Kollegen versuchten, ihr zuzuhören und ihr zu helfen, aber je mehr sie sich beklagte, desto schlechter wurde ihre Laune. Sie wurde immer unfreundlicher und es wurde immer schwieriger, mit ihr zusammenzuarbeiten. Ihre Arbeitsleistung litt, und es dauerte nicht lange, bis sie mit Projekten in Verzug geriet.

Ihre Führungskraft nahm sich ihrer an und versuchte, ihre Probleme gemeinsam mit ihr zu lösen. Sie bot ihr einen neuen Stuhl an, half ihr bei technischen Problemen und bot ihr sogar eine Schulung an, um ihre Arbeitsleistung zu verbessern. Doch Stephanie lehnte alles ab und beschwerte sich weiter. Die Zeit verging und Stephanies Beschwerden wurden immer schlimmer. Ihre Kollegen begannen, sie zu meiden, und das Verhältnis zu ihr wurde immer angespannter. Schließlich wurde ihre Arbeitsleistung so schlecht, dass ihrem Vorgesetzten nichts anderes übrig blieb, als sie zu entlassen.

Stephanie war geschockt und sah sich gezwungen, eine neue Arbeit zu suchen. Sie erkannte jedoch nicht, dass ihr Jammern der Grund für ihre Entlassung war und dass sie sich bei ihrer nächsten Arbeitsstelle wahrscheinlich wieder in der gleichen Situation befinden würde, wenn sie nicht lernte, ihr Jammern zu bekämpfen.

## Klagesucht – Gibt es die wirklich?

In der Tat kommt ein solches suchtartiges Verhalten öfter vor, als wir es wahrnehmen. Klagesucht, auch als chronisches Beschwerdeverhalten bekannt, ist ein Zustand, bei dem eine Person ständig über ihre Probleme und Unannehmlichkeiten klagt, ohne dass sie aktiv an ihrer Lösung arbeitet. Es kann sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben zu Problemen führen und die Beziehungen der betroffenen Person beeinträchtigen.

Die Forschung zeigt, dass chronisches Jammern wie das von Stephanie physiologische Auswirkungen hat. Durch die Wiederholung schlechter, trauriger, wütender und ohnmächtiger Gefühle können die Neurotransmitter im Gehirn eine neuronale "Neuverdrahtung" durchlaufen, die

negative Denkmuster verstärkt und es unglücklichen Gedanken leichter macht, sich zu wiederholen, und wenig Raum für die positiveren Gefühle von Dankbarkeit, Wertschätzung und Wohlbefinden lässt. Ein ständiger Kreislauf negativer Gedanken kann sogar den Hippocampus schädigen, den Teil des Gehirns, der für das Lösen von Problemen und kognitive Funktionen zuständig ist. Mit der Zeit werden Nörgler süchtig nach Negativität und fühlen sich von der Dramatik angezogen, die mit einer Nörglerhaltung einhergeht.

Außerdem neigen sie zu Schwarz-Weiß-Denken. Kompromisse sind nicht Teil der Gleichung. Kein Wunder, dass chronische Nörgler wie Stephanie eher Probleme als Lösungen sehen, was es sehr schwierig macht, mit ihnen zu arbeiten. Aufgrund ihrer Negativität ist es für sie schwer, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Ironischerweise führt das Beschweren über Dinge zu noch mehr Beschwerden.

## Wirkung auf Teams

Chronische Nörgler haben auch eine schädliche Wirkung auf ihre Mitmenschen. Wenn Menschen negativ und pessimistisch denken und reagieren, übertragen sie diese Gefühle, ohne sich dessen bewusst zu sein, auf andere, was Psychologen als "projektive Identifikation" bezeichnen. Es ist, als ob sie andere Menschen als eine Art Mülleimer für ihre Negativität benutzen, so dass sich diese anderen beschwert und erschöpft fühlen.

Interessanterweise ist es sehr wahrscheinlich, dass diese Art der "Übertragung" Teil unseres evolutionären Aufbaus ist. Einige Neurowissenschaftler vermuten, dass der Mensch in seinem Gehirn über so genannte Spiegelneuronen verfügt, die für das Überleben wichtig sind. Als soziale Wesen ahmen unsere Gehirne unbewusst die Stimmungen der Menschen um uns herum nach, was ein Vorteil sein kann, wenn wir uns in Gefahr befinden. Es kann auch als eine Form des sozialen Zusammenhalts dienen. Diese neuronale Spiegelung hat jedoch auch eine Kehrseite. Menschen, die sich über alles beschweren, werden ansteckend, und bevor wir es merken, werden wir selbst zu Jammerern.

## Strategien zur Verringerung oder Vermeidung

Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, mit der Klagesucht umzugehen. Eine Möglichkeit, mit Klagen umzugehen, besteht darin, sich bewusst zu machen, dass man klagt, und zu versuchen, dies zu ändern. Es kann hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen, in dem man seine Beschwerden aufschreibt, um sich ihrer bewusst zu werden. Es ist auch wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass es Dinge gibt, über die man sich beschwert, die man nicht ändern kann, und dass man seine Energie besser in die Lösung von Problemen stecken sollte, die man tatsächlich ändern kann.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, sich auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren. Es kann hilfreich sein, sich jeden Tag eine Sache vorzunehmen, für die man dankbar ist. Es kann auch

hilfreich sein, sich regelmäßig Zeit zu nehmen, um die Dinge zu genießen, die man im Leben hat.

Darüber hinaus kann man sich von Menschen fernzuhalten, die einem ein negatives Beispiel geben. Dabei kann es schwierig sein, sich von Freunden oder Familienmitgliedern zu trennen, die einem ein negatives Beispiel geben und es ist wichtig, sich um sich selbst zu kümmern!

Wenn Selbsthilfe nicht reicht, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Ein Therapeut oder ein Coach kann helfen, die Ursachen von Klagesucht zu identifizieren und Möglichkeiten zur Bewältigung zu finden.

Klagesucht kann ein komplexes Problem werden, sodass es keine schnellen oder einfachen Lösungen gibt. Es erfordert Zeit, Geduld und engagierte Arbeit, um die Klagesucht zu bewältigen.

## Der Zweck des Klagens

Sich zu beschweren ist nicht nur schlecht.  Wenn wir uns gelegentlich über schwierige Situationen beschweren und einem Kollegen gegenüber unsere negativen Gefühle zum Ausdruck bringen, können wir unsere Sorgen offen ansprechen und so mögliche Stressreaktionen abmildern. Die Unterdrückung unserer Gefühle kann uns davon abhalten, unser Problem zu benennen und ihm auf den Grund zu gehen. Menschen beschweren sich auch, um sich selbst besser zu fühlen. Um auf Stephanie zurückzukommen: Zu irgendeiner Zeit war das Beschweren eine wirksame Lösung für Stephanie (vgl. Video mit Gerald Hüther).

In vielen Fällen beginnt das chronische Jammern schon früh im Leben, um sich zu profilieren und eine Beziehung in der Familie aufzubauen. Diese frühen Erfahrungen können zu tief verwurzelten Verhaltensmustern werden und in Stephanies Fall zu einem Teil seiner Identität werden.  Dies würde erklären, warum sie schlecht auf Ratschläge reagiert, denn die Lösung seines Problems würde ihr den Grund für ihre Beschwerden nehmen und ihr Selbstwertgefühl bedrohen.

## Umgang mit einem Nörgler

Versuche, chronischen Nörglern zu helfen, haben oft wenig oder gar keine Wirkung. Höchstwahrscheinlich würde sich Stephanie weiterhin mit den Schattenseiten ihrer Situation beschäftigen, anstatt nach Lösungen zu suchen. Das ist es, was den Umgang mit diesen chronischen Nörglern so schwierig macht.

Besser ist es, zunächst klare Grenzen zu setzen. Die Führungskraft könnte Stephanie sagen, dass sie bereit ist, zuzuhören und zu reden, aber nicht, sich auf ein sich wiederholendes Gespräch einzulassen. Wenn sie immer wieder auf die gleiche Sache zurückkommt, ist damit keinem von ihnen gedient. Sie sollte ihr sagen, dass sie zwar versteht, dass er sich schlecht fühlt, dass aber sein ständiges Jammern alle im Unternehmen verärgert.

Die Chefin sollte weiter anerkennen, dass sich jeder irgendwann einmal beschwert, aber auch darauf hinweisen, dass die meisten Menschen dies in Maßen tun und dass es eine richtige und eine falsche Art gibt, sich zu beschweren. Sich zu beschweren ist in Situationen nützlich, in denen wir denken, dass wir echte und positive Veränderungen bewirken könnten, aber sich so zu beschweren, wie Stephanie es tut, ist nicht konstruktiv.

Als Nächstes sollte Stephanie klargemacht werden, dass es ihr viel besser gehen würde, wenn sie ihre Perspektive ändern würde. Gezieltes Jammern - eine proaktive Haltung einnehmen - wird ihr einen Fahrplan geben, um ihre Negativität zu überwinden. Denn wenn sie die Zeit hat, über all die schlechten Dinge zu jammern und sich zu beschweren, die ihr passieren, dann sollte sie sich auch die Zeit nehmen, etwas dagegen zu tun.

## Fazit

Wann immer Stephanie den Drang verspürt, sich zu beschweren, sollte sie dies als ein Warnsignal sehen und ihre Aufmerksamkeit vom Jammern auf das Zählen ihrer Segnungen lenken. Auf diese Weise könnte sie feststellen, dass sich ihre Stimmung verbessert; sie könnte mehr Energie haben und sich weniger ängstlich fühlen. Natürlich braucht eine solche Verhaltensänderung Zeit. Ein Coach oder Psychotherapeut könnte ihr auf diesem Weg helfen, indem er mit ihr erforscht, warum sie dazu neigt, in die Opferrolle zu schlüpfen, warum sie ständig die Bestätigung anderer sucht und vor allem wie sie an alternativen Reaktionen arbeiten kann, wenn sie das Bedürfnis verspürt, sich zu beschweren.

Auch wenn chronische Nörgler auf den ersten Blick harmlos erscheinen, sind sie es ihren Kollegen und sich selbst schuldig, ihr Verhalten zu regulieren. Irgendwann werden die Menschen im Umfeld der Negativität überdrüssig.

## Quelle

**Bildquelle** Zitathintergrund Canva Pro, Bild von Volkmar Langer

***Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge***

# There are no comments yet.