



Nicht zu jammern hat positive Auswirkungen auf das (Arbeits-)Klima

Ständiges klagen, jammern oder sich beschweren vergiftet das (Betriebs-)Klima. Es setzt bei den Jammernenden aber auch Stresshormone frei, die schädlich für die eigene Gesundheit sind. Ein zweiter Effekt ist, dass zu viel lamentieren auch für die Mitarbeitenden und das allgemeine Umfeld nachteilig ist.

Ein Projekt aus Belgien will dem entgegenwirken. von Stefan Klöckl

Manche Menschen jammern ständig. Wenn es heiss ist, über die Hitze, wenn es kalt ist, über die Kälte. Bürger beklagen sich über die Politiker, Mitarbeitende über ihre Vorgesetzten. Verkäufer über ihre Kunden, Kunden über die hohen Preise oder die schlechte Qualität und so weiter. Nicht so in Belgien. Dort hat die belgische Wellness-Expertin Greet van Hecke im letzten Jahr die Aktion «30 Dagen Zonder Klagen» (30 Tage ohne Klage) lanciert.

Jammern beeinflusst das Umfeld

Die Teilnehmer der Aktion bewerten in einem «Glücksformular» ihren momentanen Glückszustand. Am Ende des jeweiligen Monats können sich die Probanden dann ein Bild davon machen, was sich in ihrem Leben im jammerfreien Monat verändert hat. Van Hecke ist der Meinung, es gebe eine Verbindung zwischen der persönlichen positiven Einstellung und der eigenen Gesundheit – auch mit Wirkung für das Umfeld. Denn persönliche negative Gefühle und Launen sind ansteckend: Gemeckert und gejammert wird, um Stress abzubauen. Dabei merken Menschen oft nicht, dass sie damit auch die Mitmenschen beeinflussen, die allge-



Meckern, um Dampf abzulassen: Besser ist es, seine negativen Gefühle in positive Energie umzuwandeln – um so auch das Umfeld vorteilhaft zu beeinflussen.

Bild zvg

meine Stimmung runterziehen und vielleicht auch andere zu diesem Verhalten animieren. Gleichzeitig fügen Menschen der eigenen Gesundheit Schaden zu.

Studien belegen, wie durch Schimpfen und Jammern das Stresshormon Cortisol freigesetzt wird. Das hat zur Folge, dass das Risiko eines Herzinfarkts ansteigt. Dabei bringt einem klagen, jammern und meckern nicht weiter. Vielmehr

hat ein klärendes Vier-Augen-Gespräch positiven Einfluss auf die Haltung der Mitarbeitenden und trägt zu einer «jammerfreien Zone» bei.

Klar kommunizieren und fordern

So hat ein Chef seine Mitarbeitenden verpflichtet, monatlich einen Verbesserungsvorschlag abzugeben. Über diese Aufgabe war ein Mitarbeitender nicht

glücklich, vermutlich weil er sich überfordert fühlte. Also fing er an, jeden Monat, kurz vor Abgabe des Verbesserungsvorschlags, zu jammern. Er beklagte sich darüber, dass ihm nichts einfiel, dass er nicht kreativ genug für diese Aufgabe sei und stellte lautstark in Frage, warum überhaupt Verbesserungsvorschläge abgegeben werden mussten. Sein permanentes Jammern entging dem Vorgesetzten und auch den Arbeitskollegen und -kolleginnen nicht.

So kam es zum Vier-Augen-Gespräch mit dem Chef und seine Aussagen haben die Haltung des Mitarbeitenden zur gestellten Aufgabe nachhaltig verändert: «Ich akzeptiere, wenn du dich weigerst, Verbesserungsvorschläge abzugeben», sagte der Chef. «Wenn dich diese Aufgabe überfordert, dann können wir hier gerne mündlich vereinbaren, dass du das nicht mehr machen musst. Aber dann möchte ich kein Gejammer, Klagen und Herummaulen mehr hören. Denn überall, wo du anfängst, dich über einen Arbeitsschritt, über einen Prozess oder sonst etwas zu beschweren, solltest du in genau diesem Augenblick innehalten und dich fragen, was du eigentlich brauchst und was anders oder besser gemacht werden muss, um Prozesse zu optimie-

ren. Auch um dir selbst die Arbeit zu erleichtern – und vor allem, um dein Jammern zu unterbinden.»

Positive Veränderung ist augenfällig

Dieses Gespräch war sehr prägend für den Mitarbeitenden. Ab diesem Moment hat er sein Mind Set grundlegend geändert und begonnen, sich in diesem Punkt zu sensibilisieren. Bevor er zu jammern begann, überlegte er sich, was er selbst zu einer positiven Veränderung beitragen könnte. Er stellte sich regelmässig die Frage: «Was kann ich tun, damit ich mich in Zukunft nicht mehr darüber aufrege?» Und meistens fand er sogar eine konstruktive Antwort. Interessant war zu beobachten, dass dieser Mitarbeitende in der Folge nicht nur einen Verbesserungsvorschlag monatlich einbrachte, sondern oft mehrere. Die Akzeptanz des Arbeitskollegen im Team stieg und er wurde mit der Zeit sogar als Vorbild wahrgenommen. Vielleicht sollten sich auch andere Gesellschaften die Belgier zum Vorbild nehmen und den Versuch starten, einen Monat jammerfrei zu leben!

■ Stefan Klöckl ist Sinnstifter und Inhaber der Sinnfabrik www.sinnfabrik.ch.