

Welcher Jammertyp bist du?

1. Wie geht es dir gerade?

- »Ich kann nicht klagen, wobei, wenn ich ehrlich bin, gibt es gerade schon jede Menge Dinge in meinem Leben, die mich ärgern, zum Beispiel ...«
- »Fantastisch, ich habe ein Dach über dem Kopf, genug zu essen und noch vieles mehr. Wer in so einer Situation behauptet, dass es ihm nicht gut geht, ist ein undankbarer Miesepeter.«
- »Ich traue mich kaum zu sagen, dass es mir gut geht, weil alle um mich herum gerade ganz schön struggeln.«
- »Mir geht es gut, auch wenn ich gerade ein paar Baustellen habe, aber ich bin zuversichtlich, diese zu bewältigen.«

2. Du hast gerade völlig überraschend die Kündigung bekommen, obwohl du deinen Job gut gemacht hast und auch mochtest. Was ist deine erste Reaktion auf dem Heimweg?

- Das kann nur ein Hinweis vom Universum sein, dass ich für etwas Besseres geschaffen bin. Noch in der Bahn suche ich nach viel tolleren Jobs und buche schon mal einen Urlaub auf Bali, damit ich für den Traumjob auch fit bin.
- Ehrlich gesagt bin ich ganz schön niedergeschlagen, aber ich weiß schon, mit wem ich darüber sprechen kann und wer mich auch dabei motiviert, mich auf Jobsuche zu begeben. Ich schreibe meinem Lieblingsmenschen eine Nachricht und frage, wann er Zeit hat.
- Natürlich passiert mir das schon wieder! Meine Tante Bessawissa wird endlich kapieren, dass meine Angst vor der Kündigung real war und genau das sage ich ihr jetzt sofort! Tatsächlich fühle ich mich besser, nachdem ich eine halbe Stunde am Telefon mein Leid geklagt habe. Die anderen Leute in der Bahn sollen nicht so blöd gucken, sondern einfach Mitleid mit mir haben!
- Ich rufe meine Freundin Brumsella an und erzähle von der Kündigung. Sie meint, ich solle mich nicht aufregen, schließlich wohne ich ja in einer abbezahlten Eigentumswohnung und habe eine gute Ausbildung, sie dagegen würde im Falle einer Kündigung Pfandflaschen sammeln müssen. Sofort habe ich mehr Mitleid mit ihr als mit mir.



Welcher Jammertyp bist du?

3. Gerade wolltest du dich mit einem Buch auf das Sofa setzen und den wohlverdienten Feierabend genießen, doch da leuchtet das Display deines Handys auf. Die Arbeitskollegin Motzilda, die du eigentlich ganz gern magst. Aber dennoch vermeidest du, zu lange mit ihr in der Kaffeeküche zu stehen, weil sie immer von ihrem persönlichen Weltuntergang erzählt. Was machst du?

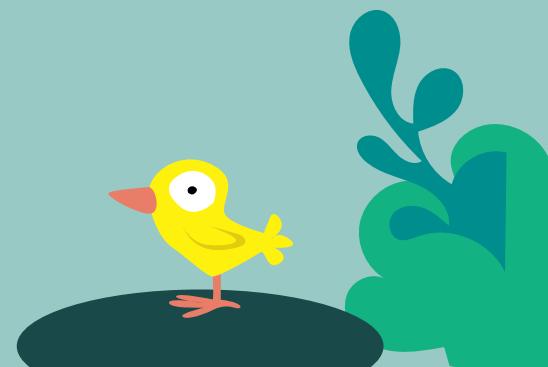
- Die Situation wird es nicht geben, weil ich sie längst aus meinen persönlichen Kontakten entfernt habe. Von Jammerlappen halte ich mich konsequent fern.
- ◇ Seufzend lege ich das Buch beiseite und fühle mich fast ein bisschen heldenhaft, als sie sagt, ich sei ihre Rettung, da sonst niemand für sie Zeit hätte, wo es ihr doch so schlecht geht... und dann erzählt sie mir genau wie gestern in der Mittagspause von ihrem unmöglichen Freund, der Frechheit unseres gemeinsamen Chefs und überhaupt davon, dass niemand sie versteht ... außer mir.
- Da ich aus Erfahrung weiß, dass Gespräche mit Motzilda oft in einem Jammermonolog ihrerseits enden, ohne dass sie irgendetwas verändern möchte, schreibe ich eine Nachricht, dass ich gerade nicht telefonieren kann, sie mir aber bitte schreiben soll, was los ist, dann melde ich mich später in Ruhe. Falls sie eine konkrete Bitte hat, werde ich auch drauf eingehen.
- △ Einen Moment zögere ich, doch dann habe ich richtig Lust auf ein Gespräch mit ihr. Sobald sie mir wieder erzählt, worüber sie sich den ganzen Tag aufgeregt hat, werde ich ihr erst mal berichten, wie schrecklich mir es gerade geht. Sie spielt sich immer auf mit ihren Problemen, aber wenn sie in meiner Haut stecken würde ...



Welcher Jammertyp bist du?

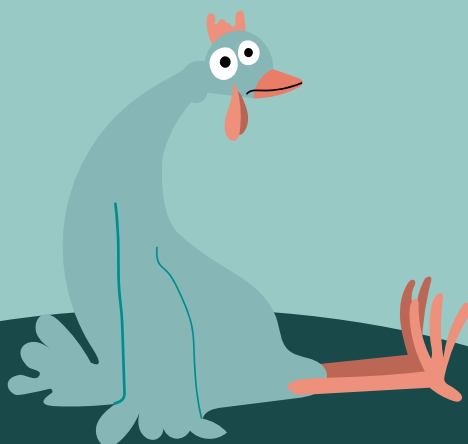
4. Heute steht nach zwanzig Jahren ein Klassentreffen an und du nimmst an der Tafel in dem schicken Restaurant zwischen Menschen Platz, die du ewig nicht mehr gesehen hast. Wie werden wohl die Gespräche über euer Leben sein?

- Ich freue mich schon auf einen guten Austausch, und ehrlich gesagt möchte ich lieber in Erinnerungen schwelgen oder anderen zuhören, als über die Themen zu sprechen, die mich gerade in der Familie belasten. Eine Auszeit von diesen Sorgen wird mir heute gut tun, weil ich mich ohnehin die ganze Zeit damit beschäftigen muss.
- Mein langweiliges Leben interessiert doch keinen wirklich, aber wenn ich von den ersten Zipperlein in unserem Alter, der anstrengenden Familiengründungsphase und der politischen Lage erzähle, bekomme ich bestimmt viele verständnisvolle Blicke. Wir sitzen doch alle im selben Boot, und das fühlt sich unerwartet tröstlich an, auch wenn der Kahn kurz vorm Sinken ist.
- Am liebsten umgebe ich mich ja nur noch mit Menschen, die voll auf meiner Wellenlänge sind, und zum Glück habe ich davon jede Menge! Das war zu Schulzeiten definitiv anders. Aber wer weiß, vielleicht gibt es ja ein paar Überraschungen, also freue ich mich einfach auf den Abend und setze mich zu denen mit der besten Ausstrahlung.
- Beim letzten Klassentreffen habe ich erzählt, dass ich Psychologie (gerne mit deiner persönlichen Expertise ersetzen 😊) studiere, und wirklich jeder um mich herum wollte meine Meinung zu irgendeinem Problem hören. Ob ich jetzt Visitenkarten für meine Praxis mitbringen sollte? Aber irgendwie wäre das auch unhöflich von mir, wenn ich Werbung für mich mache, statt einfach zuzuhören.



Welcher Jammertyp bist du?

5. Eine Freundin bittet dich um eine Aussprache, die ihr sichtlich unangenehm erscheint. Schließlich rückt sie damit heraus, sie habe das Gefühl, dass sich eure Gespräche in letzter Zeit nur noch um Probleme drehen. Ganz besonders um deine Probleme, und das würde sie belasten. Was antwortest du?
- »Oh, das tut mir leid, ich bin dankbar, dass du mir so viel zugehört hast in letzter Zeit, und dafür, dass du so offen mit mir sprichst. Möchtest du mir genauer erklären, was du meinst? Mir ist unsere Freundschaft sehr wichtig, und deshalb will ich es besser machen.«
 - »Da hast du wohl was komplett missverstanden. Ich habe dir von meinen Herausforderungen erzählt, aber ich habe doch nicht dauernd über Probleme gejammert!« (Und behalte für mich, dass ich meine Erfolge bei ihr sowieso immer verheimlicht habe, um sie nicht neidisch zu machen, sie ist doch diejenige, bei der immer alles schiefläuft.)
 - ◇ »Gut, dass du das sagst, ich hatte nämlich genau dasselbe Gefühl und dachte, wenn ich auch anfangen zu jammern, kommen dir deine Probleme kleiner vor. Am besten sprechen wir jetzt bewusst öfter über die schönen Dinge in unserem Leben.«
 - △ »Das ist nicht dein Ernst! Ich vertraue dir alle meine Probleme an, und jetzt trampelst du dafür auf meiner Seele rum. Das ertrage ich nicht. Ich brauche deine Unterstützung und nicht deine Kritik!«



Welcher Jammertyp bist du?

6. Du bist nach Jahren auf der Warteliste endlich Mitglied in einem Kleingartenverein geworden und liebst deine wunderschöne Parzelle, auf der es grünt und blüht. Aber auf der Mitgliederversammlung jammern alle nur: dieser schreckliche Dauerregen, die lauten Kinder, die fiesen Schnecken, das Unkraut ... Dachtest du noch, du wärst im Paradies, scheint das in den Augen der anderen hier die Hölle zu sein. Wie gehst du damit um?

- Ich mache den Leuten bei der Mitgliederversammlung gleich klar, dass sie mit ihrer Haltung das Unkraut und den Lärm anziehen. Davon abgesehen gibt es kein Unkraut, sondern nur Beikraut, und die lauten Kinder zeugen doch nur davon, dass unsere Gesellschaft weiterlebt. Am besten bewerbe ich mich selbst für den Vorsitz, und dann wird hier ein ganz anderer Geist herrschen, dann haben Nörgler keine Chance mehr.
- ◇ Wie ich damit umgehe? Die Mitgliederversammlung ist wenigstens zeitlich begrenzt, aber Jammerick, mein Parzellennachbar, lehnt sich immer über den Zaun und erzählt mir ungefragt von seiner Ehekrise, dem undankbaren Nachwuchs und seinen Verdauungsbeschwerden. Ich bekomme langsam Bauchschmerzen, wenn ich seinen Kopf über dem Zaun erscheinen sehe. Als ich ihn letztens gefragt habe, ob er etwas gegen eine Thuja-Hecke zwischen uns hätte, meinte er, dass die Satzung das verbieten würde. Nur beim Rasenmähen habe ich meine Ruhe.
- Davon lasse ich mir nicht den schönen Garten verderben. Von mir aus stöhne ich gerne mal mit dem Nachbarn um die Wette, dass der Apfelbaum dieses Jahr so viel Äpfel trägt und ich eigentlich jeden Tag Apfelkuchen backen müsste, um alle zu verbrauchen, aber wenn es mir zu viel wird, lenke ich auf ein anderes Thema oder suche mir bewusst Gleichgesinnte.
- △ Ich stimme mit in das Gejammer ein. Es ist ja wahr, auf den ersten Blick erscheint der Garten himmlisch, aber langsam nervt mich das Unkraut auch, das nach drei Tagen wieder sprießt. Nach dem letzten Jäten hatte ich solche Rückenschmerzen, außerdem sind die Tomaten nicht rot, sondern gleich braun geworden und die Leute hier habe ich mir auch netter vorgestellt ...



Welcher Jammertyp bist du?

Die Auflösung

Überwiegend o

Meistens in der goldenen Jammermitte: Herzlichen Glückwunsch, dein Jammerverhalten ist sehr achtsam und konstruktiv. Du weißt es zu schätzen, dass du dich mit einigen Menschen offen über deine Sorgen und Probleme austauschen kannst, schaust mit realistischem Blick auf deine Herausforderungen, hörst anderen gut zu, kannst aber auch Grenzen setzen, wenn du das Gefühl hast, übermäßig mit Jammertiraden überschüttet zu werden. Wer wirklich deine Hilfe braucht, bekommt sie auch, und wenn du selbst Hilfe benötigst, weißt du genau, wer oder was dir weiterhelfen kann. Oder wo du zumindest Verständnis und Trost bekommst, aber auch die nötige Motivation, um Dinge zu ändern.

Und selbst wenn du hin und wieder auch was zum Jammern hast, weißt du, dass sich dein Umfeld und du nicht über das gemeinsame Klagen definieren. Bleib, wie du bist, und inspiriere gerne andere mit deiner Haltung, die du übrigens in unserem Buch an vielen Stellen wiederentdecken wirst – du darfst gespannt sein.

Überwiegend Δ

Sorry, aber es geht in Richtung Jammerlappen: Deine Liebsten trauen sich vielleicht nicht zu sagen, dass du zu viel lamentierst, weil sie Angst haben, dass du dich unverstanden fühlst. Aber spätestens, wenn du merkst, dass Menschen das Gespräch mit dir vermeiden, ist es hilfreich, das eigene Kommunikationsverhalten zu hinterfragen. Falls es dir wirklich schlecht geht, hole dir Hilfe, ändere etwas, bitte um Rat, statt nur zu jammern, schreibe dir den Frust von der Seele oder sprich mit einem Profi. Allein vom Jammern ist noch nichts besser geworden, auch wenn es uns kurzfristig Erleichterung zu verschaffen scheint. Es kann aber ganz schnell zur Gewohnheit werden und uns den Blick für Lösungen verstellen.

Oder soll das Jammern noch andere Bedürfnisse erfüllen? Das Gefühl nach Zugehörigkeit befriedigen, Mitleid erregen? Oder hast du gar Angst, andere neidisch zu machen, weil es dir so gut geht, so dass du alles schlecht reden musst?

In unserem Buch sprechen wir ganz viel über die eigentlichen Bedürfnisse hinter dem Jammern, vielleicht kommst du deinen Beweggründen da auch auf die Spur.



Welcher Jammertyp bist du?

Die Auflösung

Überwiegend ◊

Hallo Seelenmülleimer: Klingt hart? Ist es auch! Die Vorstellung, ein Kübel zu sein, in den jeder seinen Müll wirft oder sich nach einer durchfeierten Nacht übergibt, ist deprimierend. Vor allem, wenn du genau weißt, dass die Feiern und das Futtern ohne dich abgehen, aber du die Überreste aufsammeln darfst.

Kann nicht mal jemand Blumen in den Kübel pflanzen?, denkst du vielleicht. Eventuell könnte ein Schild helfen – in jedem Fall Eigenverantwortung. Es ist wunderbar, anderen Menschen zuzuhören, auch Schweres mitzutragen oder Leid auszuhalten. Das schafft nicht jede und jeder. Aber wenn es zu viel ist und du das Gefühl hast, dass dein Ohr nicht wirklich weiterhilft, sondern du nur als seelischer Fußabtreter benutzt wirst, dann hilft beiden Seiten eine klare Grenze. Vielleicht wacht dein Gegenüber dadurch sogar auf und verbessert das eigene Leben damit auch, sodass es automatisch weniger Gründe zu jammern gibt?

Mehr über gelingende Abgrenzung, aber auch über die Gründe, warum es uns manchmal sehr schwerfällt, „Stopp!“ zu sagen, liest du übrigens in Achtsam jammern.

Überwiegend □

Rosarote Brille ohne Durchblick oder ignorant? Erst mal ein Kompliment – deine rosarote Brille könntest du gerne mal an die Jammerlappen dieser Welt weiterreichen. Grundsätzlich ist es wunderbar, überall das Gute zu sehen und aus jeder Zitrone eine Limo machen zu wollen. Manchmal hast du daher kein Verständnis für Menschen, die ihr Leben nicht so in den Griff bekommen wie du. Oder die nicht jeden Schicksalsschlag dazu nutzen, um über sich selbst hinauszuwachsen.

Selbstverantwortung übernehmen, ist eine gute Sache, aber nicht jeder kann einfach die Ärmel hochkrepeln und alle Jammergründe beseitigen. Manchmal tendieren Menschen dieser Gruppe auch dazu, Verletzungen, Traumata oder auch Privilegien nicht mitzudenken. Frei nach dem Motto „Jeder ist seines Glückes Schmied“ soll sich dann auch niemand beschweren, wenn er den Hintern nicht hoch bekommt. Von wegen: „Andere haben schließlich sogar im Krieg noch Familien oder Firmen gegründet.“ Etwas mehr Demut oder Perspektivwechsel kann nicht schaden. Apropos schaden: Sich gut zu überlegen, mit wem wir Zeit verbringen, ist klug, aber zu versuchen, sich alle vom Leib zu halten, die nicht dauergrinsend durchs Leben gehen, macht nicht mal unsere Welt auf lange Sicht besser. Wenn du deine positive Sicht auf die Welt und deinen Aktionismus nicht zur Religion machst, kannst du andere inspirieren und dennoch offen für die Nöte deiner Mitmenschen bleiben. Wie du das noch besser hinbekommst, liest du in unserem Buch.

