



06.01.2010 10:18

## **Keiner mag mich - Jammern ist nur manchmal die Lösung**

**Immer ich. Draußen ist es zu heiß, drinnen zu kalt. Mein Chef versteht mich nicht. Mein Partner erst recht nicht. Niemand liebt mich. Ich verdiene zu wenig. Nie habe ich Glück. Schuld an allem sind meine Eltern. Undsoweiterundsoweiter.**

### **Keiner mag mich - Jammern ist nur manchmal die Lösung**

Gejammert werden kann immer. Doch warum jammern Menschen eigentlich? Und vor allem: Hilft es etwas? «Es gibt verschiedene Jammertechniken», sagt Prof. Rolf Haubl vom Institut für Soziologie und Psychoanalytische Sozialpsychologie an der Universität Frankfurt. Da gibt es zum Beispiel das Jammern, wenn Schmerzen oder andere Unannehmlichkeiten erwartet werden. Manche Menschen jammern wegen der kleinsten Kleinigkeit. Damit wollen sie eigentlich sagen: «Ich brauche Zuwendung», «Tröste mich» oder «Ich bin schwach, deshalb musst du stark sein».

Manche Menschen benutzen das Jammern wegen des schönen Gemeinschaftsgefühls, für andere ist es reiner Selbstschutz. Wer zum Beispiel um sein gutes Gehalt beneidet wird, erzählt vorsichtshalber gleich von der vielen Arbeit. So sollen der Neid des Anderen in Grenzen gehalten und unangenehme Reaktionen vermieden werden.

In Deutschland wird zwar gerne gejammert, jedoch meist nicht laut geklagt. Denn das ist nicht gut angesehen. In Südeuropa etwa ist das anders. «Wenn zum Beispiel in der Türkei jemand stirbt, ist das Klagen laut und theatralisch», erzählt der Psychologe Michael Schellberg aus Hamburg. Dieses laute Klagen hat durchaus seine Vorteile, denn es entlastet.

Dagegen hat das leise Herumjammern in der Regel nur Nachteile. Das Problem wird nicht gelöst, der Jammerer zieht sich selbst mit seinen düsteren Gedanken immer weiter nach unten. So wirkt er nicht sehr anziehend auf seine Umgebung - das ist noch ein weiterer Grund, um frustriert zu sein.

Die Jammerer haben meist eine Gemeinsamkeit: Eigentlich wollen sie gar nichts ändern. «Wer sich gemütlich festjammert, braucht nichts zu ändern und vermeidet die Selbstkonfrontation», sagt die ehemalige Studienrätin Ute Lauterbach aus dem rheinland-pfälzischen Altenkirchen. Sie hat ein humorvolles Buch zum Thema geschrieben. Ihre Technik: Das Selbstmitleid und den Jammeranlass völlig unverhältnismäßig übertreiben, bis beides nicht mehr richtig ernst genommen werden kann. Die Perspektive wechseln, das Geschehen leichter nehmen und schließlich vielleicht sogar den Vor- im vermeintlichen Nachteil sehen - so lautet das Rezept.

In der Öffentlichkeit jammern meistens Frauen mehr als Männer. «Sie haben einfach eine größere Selbstenthüllungsbereitschaft», sagt Haubl. Frauen erzählen gerne, wie schlecht es ihnen geht, und das in alle Richtungen. Männer sind da deutlich zurückhaltender. Gegenüber anderen Männern ist für sie Jammern meist ein Tabu. Sie jammern lieber zu Hause bei ihrer Mutter oder bei ihrer Frau, im Krankenhaus kann es auch gerne eine Krankenschwester sein.

Doch wenn das Jammern nicht uferlos wird, kann es sogar nützlich sein. Es kann Wünsche aufdecken und Grenzen bewusst machen. Schellberg rät zum Beispiel, sich einen festen Zeitrahmen für das Klagen zu setzen und sein Gegenüber etwa mit dem Satz «Ich muss jetzt mal jammern» vorzubereiten. Dann wird sich alles von der Seele geredet und schließlich überlegt, ob und wie sich das Problem lösen lässt. So kann Jammern auch ein Weg zur Selbsterkenntnis sein. Der Weg führt von «Ich will so nicht sein» zu «Ach, so bin ich», beschreibt es Autorin Lauterbach.

Literatur: Ute Lauterbach: Jammern mit Happy End, Kösel, ISBN: 978-3-466-30836-1, 12,95 Euro.