

JAMMERN

- aber richtig!

Was ist Jammern, und was ist die versteckte Botschaft?

Was ist eigentlich der richtige Jammerstil? Jammern und Klagen werden zum größten Teil synonym verwandt. Meine Sichtweise ist, dass ich Jammern und Klagen als zwei Seiten einer Medaille betrachte.

Das Jammern gehört zu unserem Alltag, wie das Essen und Trinken. Auf die Frage „Wie geht es Ihnen?“, kommt fast immer die Antwort „Danke, ich kann nicht klagen.“ Wobei ich nicht gefragt hatte, „Was haben Sie zu klagen?“ Jammern scheint ein Kulturgut zu sein und kaum einer stört sich daran.

Es gibt, wenn wir es genau beobachten, verschiedene Jammerstile. Die einen jammern, um Aufmerksamkeit zu erhaschen, die anderen wollen sich durch das Jammern einschmeicheln oder sich bestätigt fühlen. Was dazu zu sagen ist: Jammern ist keine offene und direkte Kommunikationsform.

Die Klage hingegen ist konkret und unvermittelt in dem Vortragen des Anliegens. Die Ausübung einer Klage verlangt von der betroffenen Person Inhalte. Dieser Weg der Beschwerde wird viel seltener beschritten. Da ist das Jammern doch wirklich viel weniger aufwendig und anstrengend.

Es gibt immer Menschen, die jammern, und es als ungerecht empfinden, dass ihr Glas immer nur halbvoll ist. Mit Jammern ziehen wir anfänglich Aufmerksamkeit auf uns und fühlen uns wohl dabei. Wer hat nicht schon einmal in seinem Leben gejammert? Wenn sich unser Jammern aber zu einer Funktion und einer Angewohnheit entwickelt, dann sprechen wir von einer „Jammerkultur“. Das anfängliche Interesse an der Jammerei des Anderen wird mit der Zeit geringer und es wird zunehmend mehr über die Person gesprochen als mit ihr. „Jammerlappen“ sind nicht nur leise und weinerlich, sondern häufig laut und fordernd. Wir jammern aus den unterschiedlichsten Motiven und Interessen. Jammern ist ein Mittel zum Zweck. Jammern aus Angst, verdeckter Wut, Frustration und Neid und als Rechtfertigung für schlechte Leistungen, Bequemlichkeit und Faulheit. Leider sind dies keine Einzelfälle und es kann immer wieder beobachtet werden, am Arbeitsplatz oder zu Hause. Der berühmte Mülleimer, der nicht nach draußen getragen werden will oder das unaufgeräumte Zimmer im Hotel Mama. Durch Nörgeln versprechen wir uns, in Ruhe gelassen zu werden und Vorteile zu erhalten. Jammern ist der untere Weg der Klage. Jammernde haben keine Argumente, dafür aber psychische Befindlichkeiten. Angebotene Lösungen sind aus ihrer Sicht nie richtig, irgendetwas fehlt immer oder ist falsch.

Werte, die der jammernden Person wichtig sind:

Der Mensch möchte als Person wahrgenommen werden. Das findet seinen Ausdruck in den Bedürfnissen und Begehren nach Wahrhaftigkeit, Glaubwürdigkeit, Beziehung und Kommunikation, sowie Integrität und Spiritualität. Geschieht dies in