

# Jammern auf tiefem Niveau

**Raunzen und schimpfen** tut manchmal so richtig gut. Aber wer nur noch jammert, hat irgendwann keine Freunde mehr. Und negative Energien können sogar krank machen

**D**as Pulver für den Frühstückskaffee ist aus, der Bus fährt einem vor der Nase davon, der Chef keppelt, die Kollegin teilt einem mühsame Aufgaben zu, auf dem Heimweg regnet es wie aus Schaffeln, und wenn man am Abend endlich auf dem Sofa sitzt, verliert auch noch die Lieblingsfußballmannschaft.

An manchen Tagen geht einfach alles schief. Dann hilft nur noch: jammern und klagen, was das Zeug hält. Gute Ratschläge, wie man seine Lage verbessern könnte, will man keine hören, nur Mitgefühl bekommen. Doch zum Dauerzustand sollte das Jammern nicht werden. Denn dann belastet es mehr, als es entlastet, und kann sogar der Gesundheit schaden.

„Man kann sich tatsächlich krankjammern“, sagt Ursula Wisiak, Psychotherapeutin und Professorin für psychologische Medizin an der Medizinischen Universität Graz. „Wenn man jammert, ändert man nichts an seiner Situation, sondern verschlechtert sie nur, weil negative Gedanken auch negative Gefühle hervorrufen.“ Und eine schlechte Grundstimmung kann sich auch auf den Organismus auswirken.

„In Studien zur Sterblichkeit hat sich gezeigt, dass unter Menschen, die sonst in allen kontrollierten Faktoren gleich sind und die sich nur in Bezug auf ihren Optimismus unterscheiden, diejenigen mit der positiveren Einstellung die höhere Lebenserwartung haben“, sagt der Mediziner und Neurobiologe Tobias Esch von der Universität Witten/Herdecke in Deutschland. „Es gibt eine Reihe von Studien, bei denen gemessen wurde, dass positive Emotionen das Immunsystem anregen, zum Beispiel steigt dadurch die Produktion von Antikörpern und natürlichen Killerzellen.“ Bei einem Versuch in den USA spritzten Wissenschaftler Probanden Schnupfenviren in die

Nase. Testpersonen mit einer positiven Grundstimmung wurden seltener krank als solche mit einer negativen Haltung. Ein ähnlicher Zusammenhang ließ sich auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen beobachten. Optimisten werden mitunter auch schneller gesund als Pessimisten, weil sich positive Emotionen auch günstig auf den Heilungsverlauf auswirken können.

## Wie ein schwarzes Loch

Stetiges Dahinjammern – und die damit einhergehende schlechte Stimmung – kann aber nicht nur negative Auswirkungen auf den Jammerer selbst, sondern auch auf seine Mitmenschen haben. „Ständig der Adressat von Klagen zu sein, ist eine Dauerbeeinflussung durch negative Stimuli“, sagt Psychotherapeutin Ursula Wisiak. „Es kann also sein, dass es der Angejammerte irgendwann nicht mehr aushält und selbst krank wird.“ Häufig gehen auch die Sozialkontakte der Dauerraunzer zurück.

Deren Mitmenschen seien schlicht genervt, sagt der Psychologe Alfred Lackner: „Es ist einfach anstrengend. Jammerei ist wie ein schwarzes Loch, das Energie aufsaugt. Diese Menschen brauchen oft nicht einmal mehr den Mund aufzumachen, es reicht schon ihre Anwesenheit. Ihre Körperhaltung, ihre Mimik, diese leisen Seufzer, die einen fertigmachen können.“ Natürlich geht es den Jammerern selbst auch nicht gut. Aber dass sie lieber lamentieren und klagen, statt ihre Situation zu verbessern, sei oft auf Bequemlichkeit zurückzuführen. „Es ist weniger Aufwand, in seinem Loch sitzen zu bleiben, als etwas zu verändern“, sagt Lackner. Manche hätten auch gelernt, dass sie Aufmerksamkeit bekommen, wenn sie anderen ihr Leid klagen. „Menschen, denen es schlecht geht, sollten Zuwendung erhalten, man sollte unbedingt versuchen, ihnen zu helfen. Aber sie müs-

sen auch die Bereitschaft mitbringen, etwas zu verändern. Ist diese nicht vorhanden, bleibt alles, wie es war, und die anderen sollten wissen: Jedes weitere Engagement ist umsonst“, erklärt der Psychologe.

## Ausweg aus der Negativspirale

Je länger der Zustand der negativen Grundhaltung anhält, desto schwieriger wird es, sich wieder daraus zu befreien. Denn irgendwann sei man nur noch in der Lage, das Negative zu sehen. „Es tritt eine Wahrnehmungsverzerrung ein“, sagt Psychotherapeutin Ursula Wisiak. „Das Schwierigste ist aber, zu erkennen, dass man sich in einer Spirale des negativen Denkens und Jammerns befindet und dass es einem schadet.“

Hat man dies erst einmal geschafft, können die Techniken der positiven Psychologie einen Ausweg bieten, sagt Mediziner Tobias Esch. Damit sei nicht gemeint, „Lach einmal!“ zu sagen, sondern bewusst zu lernen, sich auf das Positive zu konzentrieren. „Man kann zum Beispiel ein Glückstagebuch führen, in dem man jeden Tag drei Dinge aufschreibt, die schön waren, Dinge, für die man dankbar ist“, rät Esch.

Es kann sich auch lohnen, jemandem aktiv zu vergeben, weil es hilft, sich nicht immer als Opfer zu fühlen und zu denken: „Ich bin so arm, und die anderen sind schuld daran!“ Ebenso nützlich können Meditation, Entspannungstechniken oder Sport sein, weil Bewegung Glücksbotsstoffe freisetzt. Ist man die Zielscheibe von Jammerei, kann man versuchen, das Gespräch auf Themen zu lenken, die keinen Anlass zum Raunzen bieten.

Das alles bedeutet aber nicht, dass man nicht auch – hin und wieder – schimpfen, maulen, sudern, jammern und bis zum Hals im Selbstmitleid baden darf. Dazu tut es einfach viel zu gut.

Luise Walchshofer



Illustration: Karin Netta

Chronische Jammerer sind oft nicht mehr in der Lage, das Positive zu sehen. Statt etwas zu verbessern, klagen sie lieber

## EXPERTEN-TIPP

### So beschweren Sie sich richtig

Mit Jammern erreicht man meist wenig. Kommunikationstrainerin Barbara Blagusz erklärt, wie man zielführend Kritik anbringt

1. Wichtig ist die innere Haltung. Bewahren Sie Augenhöhe, achten Sie darauf, weder unterwürfig noch herablassend und belehrend zu wirken. Bei hierarchischem Sprechen baut der Gesprächspartner Widerstand auf.
2. Sagen Sie klar und deutlich, was Sie möchten.
3. Vermeiden Sie Vorwürfe. Das bringt den anderen in einen Rechtfertigungszwang, was ebenfalls Widerstand auslöst. Wenn es im privaten Bereich um emotionale Themen geht, darf und sollte man natürlich Gefühle ansprechen. Wählen Sie aber eher Formulierungen wie „Das hat mich gekränkt“, statt zu sagen: „Du hast mich verletzt.“
4. Bringen Sie, wenn möglich, gleich einen Vorschlag zur Lösung des Problems.
5. Binden Sie Ihr Gegenüber ein, fragen Sie: „Was hältst du davon?“