

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Ach je! Mir geht es ja so schlecht!

Jammern? Das geht gar nicht! Jammerlappen nerven. Aber ist es so einfach? Klagen wir nicht alle hin und wieder? Und hat das Lamentieren nicht vielleicht sogar einen Sinn?

VON MARTIN HECHT



01. NOV 2017

Nichts gibt es im Leben, worüber sich nicht jammern ließe – über unsere Mitmenschen, den Flug der Pollen oder die Deutsche Bahn, den gewaltigen Stress des Alltags, die Gesundheit, den Partner oder die Partnerin. Jammern ist allgegenwärtig. Wir alle jammern. Mehr oder weniger offensichtlich, mehr oder weniger raffiniert, aber aus individueller Perspektive immer berechtigt. Ganz vorurteilslos betrachtet, ist Jammern zunächst einfach nur in Sprache gekleideter Emotionsausdruck. Jammern ist die Nichtakzeptanz des eigenen Leids, gekoppelt mit der Botschaft an andere, dabei mitzuhelfen, zu erleichtern, was man da zu tragen hat. Der Jammernde will Aufmerksamkeit, Mitgefühl, Trost.

Dumm nur, dass die Zuhörer dem Jammernden meist nur eine sehr sparsame Dosis an Verständnis und Zuwendung gewähren. Jammern wirkt oft aufdringlich, als eine Form der Belästigung. Wer da zugetextet wird, ist häufig nicht bereit, den Weg durch...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

