



28. Januar 2021

Nichts läuft so wie gewünscht. Jetzt hilft klagen – und eben nicht jammern.  
Denn wer klagt, der will auch eine Lösung finden.<sup>1</sup>

#### **46. Text. Die Heldin<sup>2</sup> jammert auf jedem Niveau**

Uns geht es doch gut, im Vergleich zu... Und die Alten, die in ihrem Heim allein... Du kannst nicht verreisen, nicht essen gehen, Dich nicht spontan mit Freuden treffen, kein Kino, keine Geburtstagesfeier, kein Besuch bei den Eltern, keiner bei oder von den Kindern, kein Afterwork-Drink...Das ist doch Jammern auf hohem Niveau. Keine Frage: Andere Menschen / Länder hat es objektiv schlimmer getroffen. UND der Satz von Jammern auf hohem Niveau ist zynisch und lieblos. Ich habe ihn zum ersten Mal gehört von einem jungen Fußballspieler. Er kam aus ganz einfachen Verhältnissen und hatte sich mit dem eisernen Willen, da herauszukommen, hochgearbeitet. Endlich wurde er mit 26 Jahren für die 1. Bundesliga entdeckt und bekam einen Vertrag für zwei Jahre. Beim Training vor Beginn der Saison verletzte er sich schwer und saß eine ganze Spielzeit auf der Bank. In der zweiten Spielzeit hatte dann seine Kondition merklich nachgelassen, Im zweiten Spiel, zu dem er eingesetzt war, wurde er durch in heftiges Foul wieder verletzt. Es war deutlich, dass diese Karriere beendet war, jedenfalls in der ersten Liga. Bei einem Gespräch sagte er: "Ich hätte gern gespielt, aber ich bekomme ja mein Gehalt weiter. Das ist also Jammern auf hohem Niveau."  
Dieser Satz berührte mich sehr. Da war sein Lebenstraum zerbrochen, für dessen Erfüllung er wirklich alles getan hatte. Und mir wurde genau das klar, über das ich heute schreibe. In therapeutischen Erstgesprächen sagen auch manche Menschen: "Anderen geht es doch bestimmt viel schlechter, ich möchte niemand den Platz wegnehmen."

Meine Standardantwort ist: Das kann objektiv sein. Subjektiv ist es etwas anders.

---

<sup>1</sup> <https://www.zeit.de/karriere/beruf/2014-08/ratgeber-raus-aus-dem-jammersumpf>

<sup>2</sup> Ich erinnere daran, dass ich das generische Femininum verwende, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht



Unabhängig vom Ereignis sind die Gefühle wie Trauer und Angst gleich. Für manche Menschen mag es ebenso schmerzhaft sein, ein Haustier zu verlieren wie für andere eine Trennung. Ich möchte das Leiden nicht abwägen - und ebenso wenig in Niveaus einteilen.

Und ab wann dürfen wir dann jammern? Erst, wenn wir verhungern, wie der Schriftsteller Erhard Blanck sagt? Wenn unser Schiff untergeht? Und was ist, wenn die Frisur nicht richtig sitzt und der Friseur nicht geöffnet hat? Oder gar das Pieksen im großen Zeh Rheuma ist? Oder der Apfel eine faule Stelle hat? Nach dem merkwürdigen einleitenden Statement einer Karriereberatung, das ich oben statt eines Mottos über den Text gesetzt habe, bedeutet das doch: Es läuft nicht wie gewünscht. Und wir können es (jedenfalls so bald nicht) ändern. Also dürfen wir auch mal richtig jammern!



Und natürlich hören wir auch wieder damit auf. Wir jammern ebenso wenig *immer*, wie ich immer Zeitungen in Marmelade eintauche.

Lassen wir uns also (nach ausreichendem Jammern) von Snoopy trösten!

Seid herzlich begrüßt und bleibt gesund!

PS. Kleiner Tipp: Gemeinsames Jammern hilft deutlich mehr als allein zu jammern!