

# 40 Tage ohne Jammern

Alltag. Sprachwissenschaftlerin Heike Abidi hält in ihrem neuen Buch mit Daniela Nagel ein Plädoyer für „achtsames Jammern“ – auch nach der Fastenzeit. Wie das funktioniert und was sich dadurch verändert.

Von Anna-Maria Bauer

Auf einmal war es Peter zu viel. Das Aufregen über den Kollegen, der ständig Fehler machte. Das Lamentieren über Arbeitsabläufe, die vielleicht vor 30 Jahren aktuell waren. Das Echauffieren über den Vorgesetzten, der stets Probleme zu verursachen schien.

Am Aschermittwoch vor einigen Jahren war Schluss damit. Peter wollte eine Fastenzeit lang „jammerfasten“. Denn das ewige Lamentieren nervte nicht nur ihn, sondern auch die Menschen um ihn herum.

Doch kann eine positivere Sicht auf die Welt tatsächlich unser Leben verändern? Ja, sagt Peters Bekannte, die Sprachwissenschaftlerin Heike Abidi, die mit der Autorin Daniela Nagel in einem neuen Buch ein Plädoyer für „achtsames Jammern“ hält. Denn Peter ist mit seiner Jammerei ja nicht alleine. Wie verbreitet Pessimismus im deutschsprachigen Raum im Allgemeinen ist, zeigt sich schon an den vielen Wörtern, die wir fürs Jammern haben.

## Wann Jammern hilft

Zunächst wollen die Autorinnen klarstellen: Jammern an sich ist nicht nur schlecht. In seiner positiveren Form kann das Jammern helfen, Probleme zu verarbeiten, unsere Gefühle herauszulassen oder Solidarität schaffen. „Wenn man sich auf der Arbeit etwa über einen gemeinen Chef aufregt, handelt es sich um soziales Jammern“, sagt Abidi. Das schweißt zusammen. „Auch wenn sich Eltern auf dem Spielplatz darüber beschweren, dass das Baby die ganze Nacht gehult hat und man nicht durchschlafen konnte,

„Wichtig ist: Fühle ich mich nach dem Jammern leichter, oder habe ich mich in die schlechte Laune hineingeredet?“

Heike Abidi  
Autorin  
GABI GERSTER

können sie sich durch das Jammern erleichtert fühlen.“

Erst wenn das Lamentieren zum Stressfaktor – wie bei Peter – wird, erhöht das den Blutdruck und die Herzfrequenz. Im schlimmsten Fall kann das zu Bluthochdruck oder sogar einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

## Automatismus beenden

Wichtig sei es, sagt Abidi, sich zu überlegen: „Wie geht es mir nach dem Jammern?“ Fühle ich mich leichter, oder habe ich mich in eine schlechte Laune hineingeredet? Ging es um konkrete Lösungsansätze, oder habe ich mich in meinem

Leid ein wenig gesuhlt? Ist es ein neues Problem oder hat man sich des Themas schon oft bedient?

Um dann die automatisierte Jammereaktion zu ändern, braucht es Zeit und Übung. Eine Möglichkeit ist es, bewusst negative Denkmuster zu durchbrechen. Das klappt etwa mit einem Dankbarkeitstagebuch, in dem man positive Ereignisse der letzten 24 Stunden festhält. Oder auch mit Affirmationen.

Hier hilft wieder das Beispiel von Abidis Freund Peter. Er ließ sich bei seinem Jammern von einer App unterstützen, die ihm täglich positive Tagesimpulse schick-

te. Anstatt auf eine frustrierende Reaktion mit negativem Jammern zu reagieren, gewöhnte er es sich an, mit dem Tagesimpuls „Ich habe mich für Frieden entschieden“ zu reagieren. Vermutlich hätten ihn seine Kolleginnen und Kollegen für verrückt erklärt, wenn sie gewusst hätten, was ihm durch den Kopf ging, gestand er – und doch fuhr er unbeirrt mit seinem Projekt fort. Denn die positiven Gedanken machten etwas mit ihm.

Aber was genau ändert sich? Wenn einem zum dritten Mal der Bus vor der Nase durchfährt, dann kommt er durchs Nicht-Jammern schließlich auch nicht retour.

## Bewertung ändert Realität

Jammern ändert vielleicht nicht die Realität, sehr wohl aber die Bewertung einer Situation. Heike Abidi nennt ein Beispiel: Man stelle sich eine Person vor, die mit ihrem Auto immer wieder an rote Ampeln kommt und schon wieder die Grünphase verpasst. Verärgert sitzt sie in dem Moment hinterm Steuer, grummelt über die Welt. In dem Moment hört sie von der Rückbank: „Oh, wie toll! Wenn es grün wird, sind wir die ersten!“

Manchmal helfe es also, die Welt wieder ein bisschen mehr mit Leichtigkeit, aus Kinderaugen, zu betrachten. Denn auch wenn wir auf Dinge treffen, auf die wir vermeintlich keinen Einfluss haben, können wir immer noch unsere Einstellung zu ihnen ändern.

Und Peter? Seine Jammere-Abstinenz hat die Fastenzeit schon lang überdauert. So positiv hat sich sein Leben dadurch verändert, dass er nicht mehr in die alte Wohnheit zurückgefallen ist.

## Fakten übers Jammern

15–30

Mal am Tag jammert der durchschnittliche Mensch – oft ohne dass es ihm so richtig bewusst ist.

75

Prozent unseres Jammerns zielen nicht darauf ab, eine Situation zu ändern.

## Kategorien erkennen

Wer den Hintergrund des Jammerns kennt, kann eher damit aufhören. Handelt es sich um soziales Jammern (kann verbinden), Wettbewerbsjammern (versteckte Angeberei), Bescheidenheitsjammern (soll trösten) oder Pechvogeljammern?



Heike Abidi, Daniela Nagel  
„Achtsam Jammern“  
Goldegg Verlag,  
239 Seiten, 20 Euro.

## Österreicher unter den größten Pessimisten weltweit

**Ansichtssache.** Nur zwei Länder sahen negativer in die Zukunft.

Es ist ein Paradoxon: Die Österreicher leben in einem der lebenswertesten Länder und sind doch für ihr Sudern weltbekannt.

Regelmäßig belegt Wien in der Mercer-Studie den ersten Platz als Stadt mit der höchsten Lebensqualität; aktuell liegt Wien auf Platz zwei. Auch das gesamte Land schaffte es in diesem Bereich bei der jüngsten Internations-Umfrage auf Rang vier.

Und doch hapert es in der Österreicher an Optimismus. Bei der internationalen Gallup-Analyse zum Jahresende kam Österreich im Hoffnungsranking auf minus

26 Punkte. Nur Bulgarien (-36) und Bosnien-Herzegovina (-28) hatten einen noch pessimistischeren Blick auf die Zukunft.

Das Gallup-Institut befragte dabei jeweils 1.000 Personen pro Land. Auf die Frage, ob das kommende Jahr besser, schlechter oder gleich werden würde, antworteten in Österreich 41 Prozent mit „schlechter“, 39 Prozent mit „gleich“ und nur 15 Prozent mit „besser“. Ein Jahr zuvor hatten die Österreicher jedoch sogar noch zu 50 Prozent mit „schlechter“ abgestimmt. Am hoffnungsvollsten blickten bei dem

Ranking übrigens Menschen aus Kenia mit 67 Punkten in die Zukunft; gefolgt von 61 Punkten der Bewohner aus Syrien.

Am glücklichsten sind unterdessen weiter die Finnen. Sie schafften es bei der achten Auflage des World Happiness Report – stets zum World Happiness Day am 20. März präsentiert – mit 7,74 Punkten auf das Goldpodest; gefolgt von Dänemark und Island (beide 7,52).

Österreich kam mit 6,81 Punkten auf den 17. Platz – und damit immerhin fünf Ränge vor Deutschland.

## 40 Tage ohne Jammern



### A) Vor dem Lesen

- a) Wägen Sie eine Selbsteinschätzung: Wie oft am Tag jammern Sie?
- niemals
  - höchstens ein- bis zweimal
  - hin und wieder, etwa drei- bis fünfmal
  - öfters, etwa fünf- bis zehnmal
  - nahezu ständig
- b) Erklären Sie mögliche Gründe dafür, dass Menschen jammern. Welchen Nutzen könnte das Jammern haben?



### B) Textbearbeitung

- a) Lesen Sie den Artikel aufmerksam durch.
- b) Suchen Sie mithilfe des Textes Synonyme für „Jammern“. Kreuzen Sie an, ob der Begriff jeweils dem Sprachregister der Umgangssprache, der Bildungssprache oder der Alltagssprache zuzuordnen ist.
- das A .....  
 Umgangssprache  Bildungssprache  
 Alltagssprache
  - das L .....  
 Umgangssprache  Bildungssprache  
 Alltagssprache
  - das E .....  
 Umgangssprache  Bildungssprache  
 Alltagssprache
  - das S .....  
 Umgangssprache  Bildungssprache  
 Alltagssprache
- c) Im Artikel werden verschiedene Formen des Jammerns erwähnt: soziales Jammern, Wettbewerbsjammern, Bescheidenheitsjammern und Pechvogeljammern. Diskutieren Sie, welche Form Ihrer Einschätzung nach am ehesten ihre Berechtigung hat.



### C) Textproduktion

Situation: In Ihrer Klasse wird häufig über diverse kleinere und größere Unannehmlichkeiten des Schulalltags geklagt, was sich negativ auf die Gesamtstimmung im Klassenraum auswirkt. Im Rahmen des Unterrichtsfachs Persönlichkeitsbildung und soziale Kompetenz befassen Sie sich mit Handlungsoptionen bei Unzufriedenheit. Lesen Sie den Artikel „40 Tage ohne Jammern“ von Anna-Maria Bauer, der am 17. März 2026 im Kurier erschienen ist.

Verfassen Sie nun eine **Empfehlung** und bearbeiten Sie dabei die folgenden Arbeitsaufträge:

- Geben Sie die zentralen Inhalte des Artikels zum „achtsamen Jammern“ wieder.
- Bewerten Sie die im Text erwähnten Anregungen, die Heike Abidi und Daniela Nagel in ihrem Buch vorschlagen, im Hinblick auf deren Nutzen für den (Schul-)Alltag von Jugendlichen.
- Appellieren Sie an andere durch die Formulierung konkreter Vorschläge zur bewussten Veränderung des Umgangs mit Unzufriedenheit und Frustration.

Schreiben Sie zwischen 300 und 350 Wörter. Markieren Sie Absätze mittels Leerzeilen.



### D) Weiterführende Aufgabe

Das kleine ABC der Dankbarkeit: Schulen Sie Ihre Dankbarkeit. Finden Sie zu jedem Buchstaben im Alphabet etwas, das Ihr Leben reicher macht und wofür Sie dankbar sind (z.B. A wie ... am ersten Ferientag ausschlafen).