



Wir alle haben Sorgen und Nöte, kennen Situationen, in denen wir allein nicht weiterkommen. Unsere Expertinnen haben ein offenes Ohr und wissen Rat

Das Problem:

»Meine Freundin jammert ständig«

IRMA (58), EINZELHANDELSKAUFFRAU

Bei meiner langjährigen Freundin Sabine bin ich langsam am Ende meiner Geduld. Seit Jahren höre ich mir ihre ständigen Klagen an, und ich weiß einfach nicht mehr weiter. Egal, worüber wir sprechen, Sabine findet immer etwas Negatives. Ihr Mann ist ihr zu unaufmerksam, hört ihr angeblich nie zu, hilft nicht im Haushalt und arbeitet zu viel. Kommt er dann aber mal früher nach Hause, beschwert sie sich, dass er ihr „auf der Pelle hängt“ – nichts kann er ihr recht machen. Ihren Job als Buchhalterin findet sie auch furchtbar langweilig und angeblich haben sich sowieso alle Kolleginnen gegen sie verschworen und die Chefin hat sie auf dem Kieker. Als ich ihr Stellenanzeigen für spannendere Positionen geschickt habe, meinte sie nur: „Das kann ich doch eh nicht.“ Selbst unsere gemeinsamen Aktivitäten werden zerredet. Beim letzten Kinobesuch war der Film „total unrealistisch“, das Popcorn „viel zu salzig“ und die Sitze

„unbequem“. Im Restaurant findet sie immer ein Haar in der Suppe – manchmal wortwörtlich! Sogar das Wetter ist ihr nie recht: Zu heiß, zu kalt, zu windig, zu schwül. Ich habe wirklich alles versucht. Ich habe ihr zugehört, Lösungen vorgeschlagen, versucht sie abzulenken oder aufzumuntern. Nichts scheint zu helfen. Es ist, als würde sie das Jammern regelrecht genießen. Neulich sagte sie sogar: „Zum Glück habe ich dich, du bist die Einzige, bei der ich mich mal richtig auskotzen kann.“ Langsam zehrt das an mir. Ich merke, wie ich Treffen mit ihr vermeide oder Ausreden erfinde, um Telefonate abzukürzen. Das macht mich traurig, denn eigentlich mag ich Sabine sehr. Aber ich fühle mich ausgelaugt und manipuliert. Wie kann ich Sabine helfen, positiver durchs Leben zu gehen? Oder muss ich akzeptieren, dass sie sich nicht ändern will und zum Selbstschutz auf Distanz gehen? Ich weiß einfach nicht weiter ...

Das sagt die Expertin:

»Jammern ist häufig ein Symptom für ein geringes Selbstwertgefühl«



Dr. Uta Fröhlich

ist Psychologin und Expertin im Bereich Beziehungen, emotionale Krisenbewältigung und Trauer. Mehr Infos: black-n-light.de

Ansprache einen Aha-Moment, sich verändern zu wollen.

Eine weitere Möglichkeit wäre, Sabine als Freundin aufrichtig zu

Liebe Irma, dass das ständige Klagen Ihrer Freundin anstrengend ist, kann ich gut nachvollziehen. Negative Stimmungen übertragen sich schnell und sorgen für Abneigungsgefühle. Umso bemerkenswerter finde ich, dass Sie trotzdem zu ihr halten. Sie haben versucht, Ihrer Freundin zu helfen, aber solange Sabine sich im Jammern gefällt, wird sie sich nicht ändern. Jammern gleicht einer Schaukelbewegung: Man lässt Frust ab, verstärkt dabei jedoch negative Emotionen wie Hilflosigkeit oder Ärger. Vordergründig kann Jammern Trost, Aufmerksamkeit oder Zustimmung bringen und dem Abbau von Stress und Anspannungen dienen. Doch wer klagt, übernimmt keine Verantwortung, sondern bleibt Opfer der Umstände – sei es im Job, zu Hause oder wegen des Wetters.

Sabines dominierende negative Sichtweisen könnten tiefer verwurzelt sein. Als Coach erlebe ich häufig, dass Jammern ein Symptom für ein geringes Selbstwertgefühl ist. Eine „Wurzel“ bei Sabine könnte sein, dass sie sich selbst nicht mag und sich selbst gegenüber negative Gedanken hegt. Wie wir mit uns im Inneren umgehen, spiegelt sich im Außen. Sabine scheint wenig Vertrauen in ihre Fähigkeiten zu haben, was sie in einer Abwärtsspirale festhält. Wie können Sie Sabine helfen, aus dem Jammertal herauszukommen? Eine Option könnte sein, sie aufzurütteln und ihr direkt zu spiegeln, was ihre negative Art mit Ihnen als Freundin macht. Formulieren Sie Ihre Sorge um die Freundschaft, ohne sie zu verletzen: Dass es an Ihnen zehrt, Sie auslaugt und Sie sogar überlegen, auf Distanz zu ihr zu gehen. Sprechen Sie offen aus, dass Sie darüber traurig sind, weil Sie Ihre Freundin ja mögen. Vielleicht bewirkt so eine ehrliche

fragen, wie sie sich wirklich fühlt, was sie im Kern belastet und unzufrieden macht. Solch eine Reflexion kann der Schlüssel zur Veränderung sein. Sie könnten Sabine Alternativen aufzeigen. Erläutern Sie ihr, dass sie, anstelle zu klagen, immer drei Möglichkeiten hat: akzeptieren, verändern oder verlassen.

Sie kann akzeptieren, dass das Wetter ist, wie es ist; aktiv ihre Arbeitssituation verändern, in der sie unzufrieden ist. Findet sie die Sitze im Kino unbequem, kann sie den Saal verlassen. Jammern ist keine Option, die sie weiterbringt! Im Gegenteil: Das bringt sie dazu, ihr Glück, nämlich die Freundschaft zu Ihnen, aufs Spiel zu setzen.

Kleine Schritte zu mehr Dankbarkeit sind eine Strategie, um aus diesem Jammertal auszubrechen und gute Gedanken zu pflegen. Es geht jedoch nicht darum, mit positivem Denken zu versuchen, Negatives zu überdecken. Sollte Sabine zur Einsicht kommen, ermutigen Sie sie, Verantwortung zu übernehmen und Selbst-Mitgefühl zu entwickeln. So kann sie lernen, ihren Fokus auf Lösungen statt auf Probleme zu richten. Wenn sie jedoch nicht bereit ist, etwas zu ändern, sollten Sie abwägen, ob eine Distanzierung notwendig ist, um sich selbst zu schützen. Ich wünsche Ihnen, dass Sabine den Mut zur Veränderung aufbringt, ihre Selbstliebe nährt und Verantwortung übernimmt – für sich selbst und für Ihre Freundschaft.



Leiden Sie auch unter einer belastenden Beziehung? Lassen Sie sich von Frau Dr. Fröhlich professionell unterstützen: black-n-light.de