

# POLEI Armband



Wenn schon jammern, dann bitte bewusst!

Jammern, sich beklagen, hadern, sich über Dinge aufregen, die wir nicht ändern können. Seien wir ehrlich: Wir alle machen das manchmal, das ist ganz natürlich und liegt uns irgendwie im Blut.

Die schlechte Nachricht ist: Wenn wir jammern, verfestigen wir damit leider das, worüber wir uns aufregen. Hier gilt das so genannte "Gesetz der Anziehung", wonach wir mehr von dem bekommen, womit wir uns in Gedanken beschäftigen. Wir sind zum Beispiel gerade in einem Buch über eine Studie aus den USA gestolpert, die Folgendes nachweist:

Wenn du krank bist, und dich über die Symptome deiner Krankheit beschwerst und mit ihnen haderst, dann verstärkst du die Symptome damit häufig noch. Jammern macht also offenbar eine ohnehin schon unangenehme Sache nur noch schlimmer.

Nun glauben viele Menschen, dass Jammern hilft, Stress abzubauen. Wie oben schon angedeutet, liefern die neuesten wissenschaftlichen Studien aus dem Bereich der positiven Psychologie aber eher Hinweise darauf, dass das nicht so ist und wir uns durch das Jammern nur noch mehr Stress machen.

Jammern verschafft uns natürlich auch Beachtung und Zuwendung. Sich gemeinsam über etwas aufzuregen: das verbindet. Aus diesem Grund funktionieren Stammtische so gut. Aber änderst du durch Jammern etwas zum Besseren? Nein, es ist eher so, dass du durch Jammern nur die Überzeugung zementierst, dass du sowieso nichts ändern kannst.

Es haben bereits andere herausgefunden, dass Jammern kein konstruktives Verhalten ist. Wir sind z.B. auf ein tolles Projekt gestoßen, das 2006 begann. Der amerikanische Pfarrer Will Bowen (A COMPLAINT FREEE WORLD) schlug in diesem Jahr seiner Gemeinde eine Art Spiel vor. Er brachte seinen Gemeindemitgliedern farbige Armbänder mit und bat sie um Folgendes:

1. Tragen Sie bitte das Armband am linken oder rechten Handgelenk.
2. Jedes Mal, wenn Sie sich dabei erwischen, wie Sie gerade jammern, jemanden kritisieren oder über andere lästern, bewegen Sie das Armband ans andere Handgelenk.

-In Gedanken jammern ist übrigens erlaubt-

Es geht hier nur um das, was wir sagen.

3. Wenn Sie eine anderen Person mit einem farbigen Armband dabei beobachten, wie diese jammert, lästert oder sich beschwert, dann machen Sie darauf aufmerksam, dass die Person ihr Armband wechseln muss.

ABER: Sie selbst müssen Ihr Armband dann auch wechseln.

# POLEI Armband



4. Machen Sie das Ganze so lange, bis Sie Ihr Armband für 21 Tage nicht wechseln mussten. (für die meisten Menschen dauert das zwischen 4 und 10 Monaten).

Die Leute in seiner Gemeinde waren zuerst skeptisch, ließen sich aber darauf ein. Menschen, die sich auf diese Herausforderung einließen, berichten heute erstaunliche Dinge. Sie sagen,

- dass sie optimistischer und glücklicher sind,
- dass sie mehr Spaß am Leben haben,
- dass sich ihre Beziehungen zu ihrer Familie und Freunden verbessert haben, und
- dass sich ihre Gesundheit deutlich verbessert hat.

Der Schlüssel zu dieser Steigerung der Lebensqualität: Weniger Jammern.

Das Band am Handgelenk hilft uns, das Jammern immer weiter zu reduzieren.

Eine Anmerkung noch: Es ist schon manchmal sinnvoll, sich zu beschweren und auf Missstände hinzuweisen.

Wie unterscheiden wir nun konstruktive Kritik von destruktivem Jammern?

Dabei hilft die folgende Frage:

Wie wahrscheinlich ist es, dass ich durch meine Kritik etwas zum Besseren verändere?

Sollte die Wahrscheinlichkeit verschwindend gering sein, dann die Kritik einfach lieber lassen!

Für Skeptiker folgende Fakten:

Heute ist die Arbeitslosenzahl sowie die Zahl der Arztbesuche in Will Bowens Gemeinde deutlich gesunken!?!)

Buchtipps: Will Bowen „Die 21 Tage Herausforderung“ ISBN 978 3 442 33803 0

