

Das POLEI Armband der Achtsamkeit.



Wenn schon jammern, dann bitte bewusst!

Jammern, sich beklagen, hadern, sich über Dinge aufregen, die man nicht ändern kann. 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 wir krank sind, und uns über die Symptome unserer Krankheit beschweren und mit ihnen hadern, dann verstärken wir 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. Deswegen funktionieren Stammtische so gut. Aber ändern wir durch jammern etwas zum Besseren? Oder zementieren wir dadurch nicht meistens nur die Überzeugung, dass wir ja sowieso nichts ändern können und dass wir ohnmächtig sind? Das ist es also auch nicht...

Nun sind auch schon andere darauf gekommen, dass das Jammern keine sehr konstruktive Sache ist. Wir sind z.B. auf ein tolles Projekt gestoßen, das 2006 begann. Der amerikanische Pfarrer Will Bowen 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 an das andere Handgelenk.

-In Gedanken jammern ist übrigens erlaubt-

Es geht hier nur um das, was wir sagen.

3. Wenn Sie jemand anderen mit einem farbigen Armband dabei beobachten, wie dieser jammert, lästert oder sich beschwert, dann machen Sie denjenigen darauf aufmerksam, dass er sein Armband wechseln muss.

ABER: Sie selbst müssen Ihr Armband dann auch wechseln.

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. Die Menschen, die sich auf diese Herausforderung einlassen, berichten erstaunliche Dinge. Sie sagen, dass

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

-Alles nur, weil sie sich weniger beklagen-

Insofern ist es wohl gut zu jammern, weil das der Weg zu mehr Glück und Zufriedenheit sein kann ... wenn wir bewusst damit umgehen, das Jammern immer öfter bewusst wahrnehmen und uns dann dadurch nach und nach umprogrammieren.

Das Band am Handgelenk hilft uns dabei. Zum einen dient es als Erinnerungshilfe. Darüber hinaus hilft es auch dabei, uns selbst nicht zu verurteilen. Denn wenn wir uns selbst beim Jammern erwischen, dann schimpfen wir nicht mit uns selbst, sondern wechseln ohne viel Aufhebens einfach nur das Band ans andere Handgelenk.

Aus diesem Experiment entstand in den USA dann eine richtige Bewegung und mit Hilfe von Spenden und zahlreichen Freiwilligen hat Will Bowen mittlerweile mehrere Millionen Armbänder in alle Welt geschickt und man trifft überall in den USA und auch schon in Europa immer mehr Menschen, die ein farbiges Armband tragen.

Eine Anmerkung noch: Es ist natürlich manchmal sinnvoll, sich zu beschweren und auf Missstände hinzuweisen. Aber wie unterscheiden wir konstruktive Kritik von destruktivem Jammern? Dabei hilft vielleicht die folgende Frage:

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

Wenn die Wahrscheinlichkeit nicht hoch ist, dann die Kritik vielleicht einfach lieber lassen.

Viel Spaß beim Umsetzen

Marco & Uwe



(Buchtipps Will Bowen „Einwand frei“ ISBN978 3 442 33803 0)