Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer: Drei verschiedene, jedoch ähnliche Perspektiven

gefunden auf StillnessintheStorm, übersetzt von Antares

Diese Perspektiven mögen in den allgegenwärtigen Situationen vielfach nutzbar sein, um den aktuellen Standpunkt zu verschieben, ins Handeln einzutreten oder sich abzugrenzen.

Können wir wählen, wie wir uns fühlen? In gewisser Weise können wir das, jedoch nicht direkt. Du kannst nicht den blossen Willen oder die freie Wahl dazu benutzen, dich zu zwingen, dich wegen irgendetwas besser zu fühlen. Du kannst allerdings auf einen tiefen Teil in dir selbst zugreifen, auf das, was ich als Interpretationsrahmen bezeichne, um dein Denken zu verändern, was wiederum deine Einstellung und deinen emotionalen Zustand verändert.

Der folgende Artikel diskutiert, was geschieht, wenn dieser Teil von uns / jemand anderem, der Interpretationsrahmen, im negativen Modus feststeckt. Wenn dies passiert, neigen wir dazu, aggressive negative emotionale Energie einzusetzen, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden.

Um das klar zu sagen, diese Art, Dinge zu tun, kann funktionieren – indem du bekommst, was du willst. Du kannst deinen Mann dazu bewegen, den Müll rauszubringen, wenn du ihn genug nervst. Du kannst deine Frau dazu bringen, dich mehr für dein Leben und deine Leidenschaften zu interessieren, wenn du einen Wutanfall bekommst. Doch das hat seinen Preis. Dein Gefühl des Glücks, der Freude und der Gemeinschaft mit anderen kann einen Rückschlag erfahren.

Wenn du dein Gegenüber nerven musst, damit er tut, was du willst, wirst du den Respekt vor ihm verlieren, und er wird es bemerken. Sie werden sich nicht respektiert fühlen, sie werden sich emotional bedroht fühlen. Und das ist eindeutig kein Rezept für ein erfülltes, glückliches Leben.

Wenn wir daher lernen können, diesen Teil von uns zurückzunehmen oder bei jemand anderem in die Beobachtung und das Grenzen-setzen einzutreten, können wir die Dinge, die wir wollen, durch positive Emotionen anstatt durch negative Emotionen manifestieren. – Justin

Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer: Drei verschiedene, jedoch ähnliche Perspektiven

Quelle – Exploring your Mind, geschrieben von Staff Writer

Es gibt Menschen, die nörgeln, fortwährend klagen oder wiederkäuen als ihren hauptsächlichen Lebenszweck betreiben. Warum tun sie das? Was liegt diesen Verhaltensweisen zugrunde? Der Psychologe Marcelo Ceberio erzählt uns darüber.

Es kommt ziemlich häufig vor, dass es den Menschen leichter fällt, sich zu beschweren und die Handlungen anderer zu beurteilen, jedoch bezüglich ihrer eigenen Taten blind sind. Nun, worüber beschweren sie sich denn? Was oder wen beurteilen sie? Warum kritisieren sie andere so gerne? Seien wir realistisch, was bringt sie dazu, dies zu tun?

Für gewöhnlich ist die Neigung zu kritisieren und sich zu beschweren Teil einer sehr tief strukturierten Trägheit, die Teil eines Lebensstils ist, bei dem wir zwischen verschiedenen Varianten unterscheiden können:

– ***Nörgler sind ziemlich einzigartig und individuell.*** *Sie weisen systematisch darauf hin, woran es anderen und sogar ihnen selbst mangelt.*
– ***Jammerer sind die Cousins und Cousinen der Nörgler.*** *Im Allgemeinen stärken sie einander gegenseitig.*
– *Schliesslich,* ***die Wiederkäuer kommen immer wieder auf ihre Gedanken zurück****. Diese Menschen können nicht anders, als über die gleichen Ideen oder Bilder nachzudenken und sie zu überdenken. Einige dieser Gedanken sind Beschwerden, die sie äussern, während andere sich in ihren Köpfen festsetzen.*

Im Allgemeinen entstehen diese Haltungen wie aus heiterem Himmel. Diejenigen, die es

gewohnt sind, so zu sein, wissen dies nicht einmal; sie sind unglaublich an dieses System angepasst, bis zu dem Punkt, an dem sie sich ihrer Gedanken gar nicht mehr bewusst sind.

In der Tat stammt ein Teil ihrer Denkweise aus sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. In diesem Falle beziehen sie sich damit auf Situationen, die dank der negativen Einstellung, die sie ihrer Umgebung und sogar sich selbst gegenüber haben, sich schliesslich in ihrem Leben zeigen. Letztendlich sind die Situationen, die ihre negativen Vorstellungen beweisen, alles Produkte der Psychospiele, die sie selbst spielen.

Lass uns ein hypothetisches Szenario erwägen. Stelle dir vor, du denkst und denkst und denkst, dass ein Vorstellungsgespräch ungünstig verlaufen wird. Du bist dir sicher, du wirst dich blamieren und der Interviewer wird nicht glauben, dass du für die Stelle geeignet bist. Mit dieser Denkweise wirst du natürlich extrem nervös, gestresst und ängstlich sein, wenn du reinkommst. Infolgedessen ist es mehr als wahrscheinlich, dass du die Stelle am Ende nicht bekommen wirst. Das allerdings Schlimmste daran ist, du wirst wahrscheinlich denken, du hättest nichts damit zu tun.

Noch schlimmer ist es, wenn jemand mit diesem Profil (Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer) an einer anderen Erkrankung leidet. Dies wird als Folge dessen zu ernsthaften Problemen führen, da die individuellen Beschwerden gross sein werden.

Dabei kommt es nicht darauf an, ob es sich um eine einfache oder eine komplexe Erkrankung handelt. Du kannst Kopfschmerzen, Panik, eine Essstörung oder Magen-Darm-Krämpfe haben. Letztlich spielt das keine Rolle. Jammern wird deine Beschwerden mit Sicherheit verstärken.

Dir ein „Jammern-Drehbuch“ in deinem Kopf ausdenken

In den allermeisten Fällen gehen diese drei Stile (Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer) mit einem mentalen Skript einher. Mit anderen Worten, ein Prototyp von Situationen, die ein gewisses Mass an Unbehagen verursachen. Der gesamte Zweck dieser negativen Szenarien besteht darin, das Individuum dazu zu bringen, sich zu beschweren oder zu kritisieren (entweder sich selbst oder andere).

Tatsächlich fällt es vielen der Personen, die diesen drei Einstellungen folgen, schwer, ihr mentales Skript zu lösen. Der Grund dafür ist, dass es ihnen an Ideen mangelt, um andere Gedankenschleifen zu entwickeln. Als Ergebnis dessen wehren sie sich dagegen, problematische Situationen zu verändern. Was würden sie denn letztendlich tun, wenn sie nicht kritisieren oder sich beschweren könnten, wenn das im Grunde alles ist, was sie kennen? Sie setzen im Wesentlichen ihre Probleme unablässig in Kreisläufen fort, um ihre Haltung aufrechtzuerhalten.

Jedoch sind die Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer nicht alle gleich. Es gibt eine Reihe von Unterschieden zwischen ihnen, die es wert sind, in Erwägung gezogen zu werden:

***Nörgler und Jammerer äussern ihre Gedanken in einer sehr expliziten Weise**. Auf der anderen Seite **ist der Wiederkäuer rein mental**. Wann immer das Wiederkäuen explizit wird, verwandelt es sich in Jammern oder eine Kritik.*

Jammerer sind mehr unpersönlich. Jammerer reden gewöhnlich von oben herab über sich selbst und fokussieren sich auf ihre Mängel. Stattdessen sind die Nörgler interaktiver; sie richten sich an andere, obwohl einige sie an sich selbst richten (Selbstkritik). Trotz alledem konzentrieren sich diese drei Haltungen auf negative Aspekte.

Wie du sehen kannst, sind Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer üblicherweise in der Lage, in allem, was sie sehen oder tun, Mängel zu erkennen. Sie bemerken alle Details, egal wie klein sie sind. Es ist, als ob sie sich unwohl fühlen, falls sie ruhig bleiben. Seltsamerweise werden sie immer einen Weg finden, auf Dinge und Menschen herabzusehen.

Wir müssen ein wichtiges Detail anmerken. Nörgler haben die Tendenz, neidisch zu sein. Nun, Neid ist ein dunkles und disqualifizierendes Gefühl, welches durch Kritik operiert. Glaube es oder nicht, es ist so mächtig, dass es in der Lage ist, den Gesprächspartner von jedem Fortschritt oder Erfolg abzulenken. Diese Menschen können sich gegen einen Freund wenden, nur weil derjenige etwas hat, was ihnen fehlt.

Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer haben in der Regel die Möglichkeit, ein halb volles oder halb leeres Glas zu beobachten. Sie sind natürlich spezialisiert darauf, das Glas halb leer zu sehen. Selbst wenn sie die Möglichkeit haben, die positive Seite der Dinge zu betrachten, entscheiden sie sich dagegen. Sie finden eine Zuflucht in ihrer Haltung der Kritik und des Jammerns bezüglich des Ziels, jene Dinge hervorzuheben, die man hätte tun können, und nicht die, die man getan hat.

Dabei geht es jedoch nicht darum, den negativen Aspekt der Dinge oder das, was fehlt, unberücksichtigt zu lassen. Nur wenn du deinem inneren Selbst Achtung zollst, wirst du in der Lage sein, dich zu bessern, Fehler zu korrigieren und deine Ergebnisse zu optimieren. In diesem Fall beziehen wir uns insbesondere darauf, durch das Überwiegen von Jammern und Kritik auf das Negative hinzuweisen und so eine Veränderung schlicht unmöglich zu machen.

Wie Nörgler, Jammerer und Wiederkäuer Aktionen blockieren

Jammern ist ein Mechanismus, der die Möglichkeit behindert, eine Handlung zu modifizieren und zu verbessern. Diejenigen, die sich entscheiden, zu jammern und zu kritisieren, lassen sich oftmals zu sehr mitreissen, wenn es um irgendein Thema geht. Dies lässt sie in der Folge frustriert sein, und sie entfernen sich immer weiter von den wirklichen Lösungen.

Es gibt noch etwas anderes, das sich zu ihrer Frustration hinzugesellt. Wir sprechen über ihren Wunsch, immer genau darauf hinzuweisen, was fehlt. Es scheint, als wäre es niemals genug. Egal, was sie tun, es hätte immer noch ein bisschen besser gemacht werden können.

Darüber hinaus gibt es einen bedeutsamen Faktor innerhalb ihrer Beschwerden: **Untätigkeit**. Jammerer kritisieren sich zumeist selbst, tun aber nichts, um etwas abzuändern. Ihre ganze Energie fliesst dahingehend ein, sich zu beschweren und sich selbst oder das, was sich um sie herum befindet, zu beurteilen. Daher, wenn sie somit keine konkreten Massnahmen ergreifen, die sich in Lösungen niederschlagen, gibt es eine riesige Blockade, die das Jammern begünstigt. Auf diese Weise formen sie einen scheinbar nicht enden wollenden Teufelskreis.

Wie du sehen kannst, sind Kritik und Jammern dem Selbstwertgefühl eines Individuums unglaublich abträglich. Es ist lediglich eine Frage der Zeit, bis die Menschen beginnen, sich von jenen zu entfremden. Letzten Endes mag sich niemand gerne mit Menschen umgeben, die unablässig darauf hinweisen, was nicht getan wurde, was fehlt oder worin der Fehler in allem liegt.

Auf der anderen Seite ist es wahr, dass es ebenfalls schwierig erscheint, konstruktive Kritik zu üben. Schliesslich wird Kritik dazu genutzt, auf das Fehlende hinzuweisen und etwas zu disqualifizieren. Jedoch ist nicht nur der Inhalt der Kritik wichtig, sondern auch die Art und Weise, wie die Person sie äussert. Der Ton, die Kadenz, der Gesichtsausdruck, die Handbewegungen und der allgemeine Körperausdruck sind für diesen Aspekt von entscheidender Bedeutung.

Es scheint, als ob Jammerer nur ein Ziel hätten: eine Ablehnung bei anderen zu erzeugen. Tatsächlich nutzen viele Jammerer Kritik, um andere zu disqualifizieren und sich selbst in eine Position der Überlegenheit zu versetzen. Dies geht Hand in Hand mit ihrem geringen Selbstwertgefühl: Sie haben das Gefühl, dies aufgrund ihres Minderwertigkeitsgefühls tun zu müssen.

Kritik in Bitten & Nachfragen umwandeln

Hinter vielen Kritiken, insbesondere jenen, die in Beziehungen (sei es als Paar, Elternteil usw.) vorkommen, verbergen sich Wünsche. Im Grunde liegt der Kritik dieser Person eine Bitte zugrunde, die sie stellen möchte.

Lass uns dieses Beispiel analysieren. Stelle dir einen Teenager vor, der seine Eltern anschreit: „Du bist niemals bei mir, du kümmerst dich immer um andere Dinge. Du hörst nie auf mich!“ Das klingt wie eine Beschwerde, oder? Nun, in Wirklichkeit sagt er: „Ich liebe dich. Ich möchte, dass du mehr Zeit mit mir verbringst“. Blicken wir auf ein anderes Beispiel. Stelle dir einen Ehemann vor, der zu seiner Frau sagt: „Du gehst immer früh zu Bett. Du verbringst nie am Abend Zeit mit mir!“ Diese Kritik könnte leicht übersetzt werden in: „Ich fände es schön, wenn du eine Weile mit mir aufbleiben würdest, damit wir uns unterhalten können“.

Es ist von Bedeutung, Folgendes im Hinterkopf zu behalten, wenn man solche Wünsche äussert. Du musst immer die Möglichkeiten und Ressourcen des anderen in Betracht ziehen. Dies nicht zu tun, wird die Nachfrage an Ort und Stelle scheitern lassen. Die Möglichkeiten jedes Einzelnen sind unterschiedlich. Betrachte dabei die Tatsache, dass du in der Lage sein kannst, etwas zu tun, und das nicht bedeutet, jemand anderes könnte das ebenso. Analysiere, wie durchführbar deine Bitte ist, bevor du sie stellst.

Letztendlich versetzen sich die Nörgler und Jammerer in eine höhere Position als die der anderen Person, wenn sie kritisieren. Denke daran, Kritik kommt oftmals aus einer Position der Perfektion, in der Menschen glauben, sie hätten das Recht, so viel zu beurteilen, wie sie nur wollen. Das macht natürlich jeden Gesprächspartner wütend.

Eine Nachfrage zu stellen ist etwas anderes. Wenn man um etwas bittet, gibt es keine höheren und niedrigeren Positionen. Nachfragen haben immer etwas mit Wert zu tun. Wenn man um etwas bittet, schätzt man die andere Person und gibt ihr das Gefühl, emotional wichtig zu sein. Auf der anderen Seite geht es bei Kritik um Disqualifizierung.