

# Zufriedenheit

Liebe Mitmenschen,

„Zufriedenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr“ – so heißt zumeist die sinngemäße Erklärung aus dem Volksmund bei Fragen nach der Wortbedeutung.

Was verstehen wir unter dem Begriff *Zufriedenheit*, der sich aus drei Wortteilen zusammensetzt, der richtungsweisenden Vorsilbe „zu“, dem Substantiv „*frieden*“ und der Endsilbe „*heit*“.

Als *Frieden* (Herkunft mittelhochdeutsch *vride*, althochdeutsch *fridu*, ursprünglich = *Schonung, Freundschaft*) wird ein Zustand eines inner- oder zwischenstaatlichen Zusammenlebens in Ruhe und Sicherheit bezeichnet bei einem vertraglich gesicherten Friedensschluss zwischen Staaten, aber auch ein zwischenmenschlicher Zustand der Eintracht, der Harmonie, der ungestörten Ruhe, in den christlichen Religionen auch die Geborgenheit in Gott.

Als Synonyme zu *Frieden* kennen wir Worte wie Friedenszeit, Friedenszustand, Waffenstillstand, Friedensschluss, Versöhnung, Verständigung, Einigkeit, Einmütigkeit, Einvernehmen, Übereinstimmung, Harmonie, Einklang, Ruhe und Stille.

*Frieden* ist eine Abwandlung des Begriffs *frei*. *Frei* geht wiederum auf die indogermanische Wurzel *prāi-* = *schützen, schonen, lieben* zurück. Es liegt logischerweise doch schon auf der Hand: Was man liebt, wird ganz selbstverständlich behütet, bewahrt, beschützt und geschont. Es bleibt unangetastet. Man unterwirft es keinem Zwang. Man lässt es frei, indem man es dem eigenen Sosein überlässt. Ohne es für eigene Zwecke zu vereinnahmen, begegnet man ihm *friedlich*. Schon deshalb ist jede Gesellschaftsordnung, deren vermeintlicher Frieden auf Zwang beruht, tatsächlich kalter Bürgerkrieg.

Die Endsilbe *-heit* entspricht dem *gemeingermanischen* Hauptwort *Heit* = *Stand, Wesen, Art, Beschaffenheit*. Als *gemeingermanisch* wird die hypothetische Ursprache der germanischen Völker bezeichnet, die in Ermangelung historischer Belege nur durch philologische Rückschlüsse rekonstruiert werden konnte.

Der Begriff *Zufriedenheit* meint daher einen umfassenden Zustand. Im Zustand der *Zufriedenheit* lässt man nicht nur einzelne Elemente unberührt ganz einfach so sein, wie sie sind, sondern die Gesamtheit der Zustände an sich. Der wirklich Zufriedene geht davon aus, daß die Wirklichkeit über seinem Urteil steht.

*Frieden* ist die Freiheit dessen, was ist. *Frieden* besteht also nur, soweit man andere sich selbst überlässt, oder anders gesagt: Jeder Einzelne unter uns kann zum *Frieden* beitragen, indem er sich ganz einfach mit dem zufrieden gibt, was ist, oder aber das *friedlich* bewirkt, was ihn zufrieden macht. Man ist nicht kriegerisch, wenn man zu den Waffen greift. Man ist kriegerisch, wenn man unterwerfen will. Greift man zu den Waffen, um Unterwerfung zu verhindern, ist man friedlich.

So wünschenswert *Zufriedenheit* auch ist, so häufig ist ihr Gegenteil, die Unzufriedenheit. Die Grundlagen der Unzufriedenheit können im Großen und Ganzen vier Kategorien zugeordnet werden:

## 1. Biologisch

Das Faktum der Leiblichkeit sorgt dafür, daß Befindlichkeiten flüchtig sind und daß sie aus dem Gleichgewicht geraten, wenn man nichts dagegen tut. Chronische Unzufriedenheit kann Ausdruck und Nährboden psychiatrischer Erkrankungen sein. Ihre Ursachen zu verstehen, ist ein Schritt zur Besserung. Chronische Unzufriedenheit mit sich selbst ist andererseits aber auch völlig normal. Ohne das zu verstehen, kann man kaum gesund werden.

## 2. Sozial

Der friedlichste Mensch kann kaum in *Frieden* leben, wenn der Nachbar es nicht will.

### 3. Psychologisch

Die individuelle Struktur der eigenen Person beinhaltet zumeist schon eine ganze Menge Motive, keinen Frieden, keine Ruhe zu geben. Zu hohe Ansprüche stehen der Zufriedenheit meistens im Weg.

### 4. Ontologisch

Nach der allgemeinen und speziellen Metaphysik legt die Tatsache, sich überhaupt als Person zu betrachten, bereits den Grundstein zu einer unterschwellig Unzufriedenheit, die bei tausend Anlässen über die Schwelle springt.

Der Ursprung der Unzufriedenheit ist in jedem Fall eine Spannung zwischen Wunschvorstellung und Wirklichkeit. Je mehr man glaubt, es sei unannehmbar, Ansprüche, Bedürfnisse und Erwartungen weiterhin unerfüllt zu sehen, umso eher wendet man unfriedliche Mittel an, um einen empfundenen Mißstand beseitigen zu wollen. Zufrieden mit dem Leben an sich kann man nur insoweit sein, wie man seinen inneren Frieden damit macht, daß man auf Dauer kaum jemals zufrieden sein kann.

*Zufriedenheit* heißt, sich selbst und die Dinge so zu belassen, wie sie sind. Doch selten bleiben die Dinge so, daß man sie dauerhaft so belassen könnte, zumindest solange man nicht gelassen zuschauen kann, wie man verhungern soll. Das Leben findet in Körpern statt. Da alle Körper dynamische Gleichgewichte sind, also fließende Prozesse, die der gesamten Dynamik des Kosmos unterliegen, neigt ihr Gleichgewicht in jedem Moment immer wieder neu dazu, gänzlich verloren zu gehen. Die Natur hat es daher schon so eingerichtet, daß der Genuss von *Zufriedenheit* oft nur eine flüchtige Belohnung für vollbrachte Mühe ist. Das Leben schickt seine Insassen auch dann in den Kampf, wenn sie selbst gar nicht kämpfen wollen und auch kein Nachbar da ist, der sie zum Kämpfen provoziert.

Wir wissen es doch alle = Eigentlich gehören die „anderen“ bereits zum Leben an sich. Darüber hinaus können sie jedoch eine besondere Plage sein, denn nichts stört den Frieden von Menschheit und Seele mehr als die Ansprüche, die wir wechselseitig gegeneinander erheben. Da es uns schwerfällt, uns selbst zu genügen, erwarten wir ständig etwas von anderen... und beginnen damit, sie für unsere Zwecke einzuspannen. Genau dasselbe tun sie gern mit uns. Das führt zu zweierlei:

1. Je mehr man von anderen erwartet, desto mehr versucht man, über sie zu bestimmen.
2. Je weniger man die Erwartungen anderer unerfüllt lassen kann, umso weniger kann man sich selbst so belassen, wie man ist. Man ist gezwungen, sich für andere krummzulegen.

Wer von anderen viel erwartet, kann wohl kaum mit ihnen zufrieden sein. Wer jede Erwartung der anderen erfüllt, wird unzufrieden mit sich selbst. Den Ansprüchen anderer ist man umso mehr ausgesetzt, je mehr eigene Ansprüche man gegen sie erhebt. „*Ich will doch nur, daß der andere mich in Frieden lässt*“... = kann schon ein Anspruch sein, der *Zufriedenheit* vereitelt.

Die dritte Quelle der Unzufriedenheit - immerhin die, auf die man selbst den größten Einfluss hat, - ist die Person, als die man sich selbst definiert, das eigene Selbstbild. Während man vor dem Anspruchsverhalten anderer fliehen, ausweichen, oder sich gegen sie verwahren kann, kann man eigene Ansprüche zurückschrauben, aufgeben, löschen, läutern. Oft kommt es aber anderes: Anstatt sie zu läutern, hält man sie für einen Bestandteil des Selbstwertgefühls, um sie in der Folge regelrecht zu verteidigen. Auf dem Weg zum Glück stört ein Selbstbild erheblich. Am besten hat man keins.

Nur wenige sind mit der Rolle zufrieden, die ihnen ohne eigenes Zutun im Leben zufällt. Gemeinschaft gibt nicht nur Geborgenheit. Gemeinschaft ist auch Gerangel um Platz und Position. Das Umfeld konfrontiert uns mit Erwartungen:

- Du sollst nicht sein, wie Du bist, sondern so, wie wir Dich haben wollen.

Ein schmerzhafter Kreislauf entsteht: Je weniger ich den Wert dessen beachte, was ich bin, umso mehr fülle ich mein Ich-Ideal mit Tugenden, die ich für das Umfeld verwirklichen soll. Je weniger ich sie verwirklichen kann, desto wertloser erscheint das Bestehende. Schon bildet sich ein Kreislauf aus Anspruch, Appell und Versagen.

Die Erwartungen des Umfelds werden von kulturellen Traditionen, sowie den persönlichen Ängsten, Wünschen, Begierden und Meinungen der unmittelbaren Bezugspersonen bestimmt. Meist geht vom Umfeld die Botschaft aus, daß es mit uns nur dann einverstanden ist, wenn wir uns anpassen. Je nach Temperament verinnerlichen wir hierbei den Unfrieden, den das Umfeld stiftet.

Die zweite Quelle der Unzufriedenheit ist das, was wir selbst von uns erwarten. Wir möchten nicht unscheinbar irgendwer sein. Wir möchten jemand sein, der unverwechselbar und erfolgreich ist. Wir bemühen uns, zu sein, was das Umfeld durch Zuwendung belohnt.

- Ich will nicht sein, was ich bin, sondern das, wovon ich mir Vorteile verspreche.

Aus dem, was andere von uns erwarten und dem, was wir gerne wären, schaffen wir ein Ziel-, Wunsch- und Soll-Bild unseres Selbst. Die Psychologie bezeichnet dieses Bild als *Ich-Ideal*. Ist das Bild in unseren Köpfen, dann bemühen wir uns auch, ihm zu entsprechen. Je nachdem, wie groß der Unterschied zwischen tatsächlichem Selbstbild und Idealbild ist und je unmöglicher die Verwirklichung desselben zu sein scheint, tritt entsprechende Unzufriedenheit auf.

- Ich bin nicht so, wie ich sein sollte. Mit mir stimmt etwas nicht...

*Zufriedenheit* kehrt ein, wenn ich mich so annehme, wie ich tatsächlich bin - entgegen den Ansprüchen des Bildes.

Unzufriedenheit ist normaler als ihr Gegenteil. Mehr noch: Der menschlichen Existenz ist eine chronische Unzufriedenheit eingewoben, die stets bereit ist, aus einem Zustand unterschwelliger Präsenz akut zu werden. Diese normale bzw. *physiologische* Unzufriedenheit, lässt sich als Bestandteil der psychischen Steuerungsdynamik nur durch erhebliche Entwicklungsschritte spürbar mindern. Die Ursache der physiologischen Unzufriedenheit liegt in der Struktur des Individuums. Das Individuum erlebt sich normalerweise als egozentrische Person. Das heißt: Es erlebt sich als separater Partikel, der einer übermächtigen Welt gegenübersteht und dessen Untergang bestenfalls herausgezögert, aber nicht aufgehalten werden kann. Die Gewissheit des persönlichen Todes wird aus dem Alltagsbewusstsein zwar regelhaft ausgeblendet, das verdrängte Wissen verliert dadurch aber keineswegs an Macht. Im Gegenteil: Als meist unbewusster Aspekt des Selbstbilds wirkt es in fast alle Vollzüge hinein. Da niemand mit einer Wirklichkeitsdynamik im Frieden sein kann, die seine Vernichtung betreibt, liegt dem egozentrischen Selbstbild unumstößlich Existenzangst inne, die durch immer neue Eingriffe in den Lauf der Dinge in Schach zu halten ist, ohne daß sie dadurch jemals beseitigt werden kann.

Der Begriff *Individualität* geht auf lateinisch *dividere = teilen* zurück. Im egozentrischen Erlebnismodus glauben wir, Individualität - also Ungeteiltheit - ist erfüllt, wenn unsere Person in sich selbst nicht aufgespalten ist.

Wie selbstverständlich nehmen wir zugleich die Vorstellung hin, daß der *inneren Ungeteiltheit* nach außen hin eine *Abgeteiltheit* vom Umfeld gegenübersteht. Das ist aber nicht der Fall, das ist eine kognitive Täuschung! Individualität ist nur in vollständiger Ungeteiltheit erfüllt, nur dann, wenn das Abgeteilte als nachgeordneter Aspekt einer umfassenden Ungeteiltheit der Wirklichkeit erkannt wird.

Da die drohende Vernichtung der persönlichen Existenz eine totale Verminderung des Bestehenden ist, kann die normale Psyche kaum je zufrieden ruhen. Sie neigt dazu, alles und jedes, was sie hat oder ist, für zu wenig zu halten und es zur Abwehr der totalen Verminderung vermehren zu wollen. Mit keinem

Bestand ihres Daseins ist sie daher lange zufrieden. Unterschwellig liegt stets ein Gefühl chronischer Unzufriedenheit bereit, das es durch Einverleibung zusätzlicher Weltanteile zu dämpfen gilt.

Nur einige wenige Beispiele über unzufriedene Normalität:

- Vor kurzem war Michael noch ganz sicher, daß Hannelore ihn auf Dauer glücklich machen wird. Jetzt flirtet er mit Karin...
- Gaby weiß, was den faktischen Kalorienbedarf ihres Körpers betrifft, hat sie schon mehr als genug gegessen. Irgendein Impuls treibt sie jedoch dazu an, sich doch noch eine Schüssel Pudding einzuverleiben...
- Was Melanie mit dem zehnten Paar Schuhe eigentlich noch anfangen soll, die sie sich alle in diesem Monat gekauft hat, weiß sie selber nicht so genau...
- Thomas ist sich ziemlich sicher, daß er sich durch ständigen Alkoholkonsum schadet, daß Alkohol keine Probleme lösen kann. Wenn er seine Unzufriedenheit aber nicht ertränkt, indem er sich weiterhin abfüllt, fürchtet er, überhaupt keine Ruhe mehr zu finden...
- Eigentlich pfeift Hans energetisch jetzt schon auf dem letzten Loch. Das Angebot, eine Gehaltsstufe aufzusteigen, ist aber schier unwiderstehlich...

Die physiologische Unzufriedenheit, die dem normalen Selbstbild strukturell inne liegt, wird meist nicht als normal erkannt, eher als Störung der Normalität gedeutet, weshalb der Unzufriedene allerlei Mittel aufwendet, um ihr abzuweichen. Die meisten davon sind schädlich...

Wir wissen alle, es gibt innere und äußere Kriege. Oft gehen sie ineinander über. Da man mit dem Leben nur im *Frieden* sein kann, wenn man weder von Vernichtung bedroht wird, noch danach trachtet, ist Unfrieden immer ein Störfaktor der *Zufriedenheit*.

Äußere Kriege, bei denen Völker übereinander herfallen, sind uns lange erspart geblieben. In solchen Kriegen wird der Schaden des anderen aktiv herbeigeführt. Im Krieg können Gegner kaum je zufrieden in sich ruhen, weil sowohl der Vorsatz zu schaden, als auch die Bedrohung damit unvereinbar sind. Nur wenn sich Gegner darauf beschränken, dem Anderen nur soweit zu schaden, wie es für die Verteidigung notwendig ist, wäre Zufriedenheit im Krieg noch relativ denkbar. Meist wird die Wertschätzung des Gegners durch puren Hass verhindert.

Auch das, was wir als *Frieden* bezeichnen, ist von *vollgültigem Frieden* weit entfernt. Zwar wird hier der Schaden des Anderen seltener als beim offiziellen Waffengang aktiv herbeigeführt, wir sind aber oft derart von der Idee des Gewinns besessen, daß wir im Eifer für den eigenen Vorteil den Schaden anderer übersehen. Die Betonung von Rang und Position macht unsere Lebensart zu einem Wettkampf. Folglich sehen wir auf den Straßen überwiegend unglückliche Gesichter...

Dem Krieg nach außen entspricht ein Krieg nach innen. Wer sich im Kampf mit dem Umfeld erlebt, versucht ein Selbstbild zu verwirklichen, das auf Sieg geeicht ist. Er entwickelt Eigenschaften, die fürs Kämpfen taugen. Solche, die er als Zeichen von Schwäche fürchtet, merzt er in sich aus.

Wer zufrieden sein will, ***muss den Krieg beenden***, vor allem den gegen sich selbst. Er muss die Frontlinie abschreiten und den Kampf überall dort, wo er etwas bekämpft, einstellen. Zufriedenheit ersetzt Kampf durch Erkenntnis. Wir müssen uns für Fehler nicht selbst bestrafen. Das erledigt das Leben für uns. Es genügt, zu erkennen, daß unsere Fehler strafwürdig sind.

Resultat ist ein innerseelischer Konflikt, bei dem ein Teil des Ich versucht, den anderen aus der Welt zu schaffen. Solange gekämpft wird, ist *Zufriedenheit* unmöglich.

Vorstehend heißt es: Chronische Unzufriedenheit ist ein Nährboden psychischer Krankheit. Zugleich heißt es: Chronische Unzufriedenheit ist völlig normal. Was paradox erscheint, ist folgerichtig.

Die Bereitschaft, mit Bestehendem unzufrieden zu sein, ist so tief im Selbstverständnis des Menschen verwurzelt, daß es im normalen Realitätsdeutungsmodus in der Regel nur vorübergehend gelingen kann, das aufkeimende Unkraut *niederzuhalten*, indem man vielleicht irgend einen Erfolg erzielt... Obwohl es eigentlich eine Aufgabe für *Sisyphos* ist, fällt sie uns allen zu. Nur wem es gelingt, die eigene grundlegende Unzufriedenheit unangetastet zu lassen, wird von der Pflicht befreit, das widerspenstige Gestein ständig wieder neu bergauf schieben zu müssen...

*Zufriedenheit* entspringt der Bereitschaft, mit den Dingen Frieden zu schließen. Sie entsteht, wenn man auf kriegerische Mittel verzichtet. Kriegerisch ist alles, was unterwerfen will. Kriegerisch ist jedes Verhalten, das entweder den eigenen oder den Wert anderer missachtet. Dazu zählt rücksichtsloser Egoismus ebenso wie Unterwürfigkeit, weil Unterwürfigkeit gegen das eigene Sosein Zwang ausübt, was letztlich dazu dient, über den zu *bestimmen*, dem man sich unterwirft, ihn beispielsweise davon abhalten zu wollen, unfreundlich zu werden...

Einzusehen und weise hinzunehmen, daß der hintergründige Hunger des egozentrischen Daseins niemals zu stillen ist, erlaubt - bei stillbaren Bedürfnissen - jedoch durchaus, nach ihrer Erfüllung zu trachten. Dabei kommt es vor allem auf die Mittel an. Kriegerische Mittel erzeugen ganz automatisch Widerstand. Widerstand erschwert die Erfüllung von Bedürfnissen. *Friedliche* Mittel erzeugen Beistand. Der Beistand des Umfelds erleichtert es, auf Kampf zu verzichten.

Wie kann man das alles aber praktisch umsetzen? Im Leben reicht es nicht, daß man sich mit dem, was einmal ist, immer nur zufrieden geben soll. Das Leben sorgt dafür, daß man stets Neues erledigen muss. Hält man nicht mit dem Lauf der Dinge Schritt, staut sich Unerledigtes auf, dessen anwachsende Menge bereits entmutigt. Hier sind zwei Ursachen der Unzufriedenheit am Werk.

1. Die Welt erwartet, daß man etwas für sie tun soll.
2. Der eigene Anspruch fordert, daß man die Dinge im Griff behält.

Erledigen Sie täglich einen Teil von dem, was keinen Spaß macht. Nur wenn man sich in beiden Strömungen über Wasser hält, kann man manifeste Unzufriedenheit im Zaume halten. Nicht immer sind Kraft und Antrieb so lebendig, daß man das Unerledigte mit einem Rutsch in die Vergangenheit befördert. Große Projekte sind nur zu bewältigen, wenn man sie in kleinere Happen unterteilt.

Gerät man beim Erledigen ins Hintertreffen, entwickeln sich aus wachsender Unzufriedenheit chronisch depressive Verstimmungen. Unerledigtes drückt nieder. Weil man niedergedrückt ist, fehlt der Mut, das Unerledigte anzugehen. Ein Mittel, das in solchen Fällen hilft, heißt: *Teile und herrsche!*

Teilen und herrschen am Beispiel typischer Quellen der Unzufriedenheit:

<b>Problem</b>	<b>Maßnahme und Wirkung</b>
Sie müssten für ein Examen lernen. Der Lernstoff ödet Sie an.	Lernen Sie täglich eine <i>halbe Stunde</i> . Hören Sie auf, wenn der festgelegte Zeitraum vorüber ist. Wenn klar ist, daß nach einer halben Stunde Schluss ist, kann man sich besser aufraffen.
Die Wohnung ist in einem chaotischen Zustand. Abfall türmt sich in den Ecken.	Werfen Sie täglich etwas weg. Machen Sie es wie mit dem Lernen. Räumen Sie immer nur einen überschaubaren Teil vom Ganzen auf. Ein Regal, eine Schublade, eine Ecke...
Zehn Briefe sind ungeöffnet. Sie haben Angst vor dem, was in den Briefen stehen könnte.	Öffnen Sie täglich bloß einen. Mit der Zeit schmilzt der Haufen dahin...
Sie schieben eine Berichterstattung vor sich her.	Teilen Sie das Projekt in Portionen...

Zum Teilen und Beherrschen dessen, was tagtäglich von uns zu leisten ist und uns möglicherweise unzufrieden macht, gehören grundsätzliche Haltungen, die man im Leben trainieren und ausbauen kann:

- Entwickeln Sie ein feines Gespür für alles, was Unzufriedenheit schürt.
- Ändern Sie, was zu ändern ist, ohne lange abzuwarten.
- Üben Sie bei größeren Problemen Geduld und Beharrlichkeit. Nicht zu jedem Zeitpunkt ist eine Lösung möglich. Manches erfordert Einsatz über lange Wegstrecken...
- Schieben Sie die Verantwortung für Ihr Wohl nicht auf andere ab. Andere haben mit sich selbst bereits genug zu tun.
- Überspannen Sie den Bogen nicht. Denn nicht jeder Anspruch, den man verwirklicht, trägt gute Früchte.
- Bedenken Sie immer: Wer sich selbst genügt, ist kaum aus der Ruhe zu bringen.

Schenken Sie unterschwelliger Unzufriedenheit wohlmeinende Aufmerksamkeit. Solange Sie sich selbst als Person betrachten, sind Sie außerstande, umfassend zufrieden zu sein. Respektieren Sie das. Unzufriedenheit muss nicht grundsätzlich beseitigt werden. Meint man das, entwickelt man den Zwang, sich selbst zu mästen, oder man kämpft gegen Windmühlen an.

Eine endgültige Lösung des Problems der Unzufriedenheit bleibt uns normalen Leuten vorenthalten, denn sie gehört ins Reich der Spiritualität. Nur durch die Preisgabe der besonderen Bindung an die eigene Person kann man sich der Bereitschaft entziehen, ihren Untergang zu fürchten und sich zur Abwehr der Furcht betäubende Mittel einzuverleiben.

Je mehr man sein Identitätsgefühl im Selbst verankert, desto mehr ahnt man, wie sehr man erleichtert wäre, könnte man den letzten Schritt endgültig tun.

Statt den einen Schritt aber zu tun, glaubt man, daß man dies oder das - jenseits von sich - doch noch irgend wie erreichen sollte, um zufrieden zu sein.

Dabei ist dauerhafte Zufriedenheit erst möglich, wenn man versteht, daß sie nicht nur von dem abhängt, was man gewinnt, sondern erst recht von dem, was man entdeckt.

Gemeinschaft der Menschen

Im Februar 2018

<http://zds-dzfmr.de/>