

## Zufriedenheit als neues, wahres Glück

Zufriedenheit... Das klingt im Gegensatz zu Glück so bescheiden, geradezu resigniert. Aber gerade Zufriedenheit ist es, die Sie zu Ihrem Seelenfrieden führt.

### **Aber warum Streben wir weiter nach Glück und wissen nicht, warum und wie wir nachhaltig zufriedener werden können?**

Die Antwort ist leicht, denn mit der Frage des „Glücklichseins“ beschäftigen sich seit Jahrhunderten viele Wissenschaftler und Philosophen. Philipp Mayring, Psychologieprofessor in Klagenfurt, hat viel dieser Literatur gelesen und folgende Beschreibungen für drei Zustände des Wohlbefindens abgeleitet:

- **Freude** ist ein starkes Gefühl, das meist als Reaktion auf eine angenehme Situation auftritt. Freude ist eher kurzfristig und wir fühlen uns vital. Das Gegenteil ist Unwohlsein.
- **Glück** bezeichnet das intensivste Wohlbefinden, das Menschen kennen. Das Gefühl ergreift die ganze Person, ist langanhaltender als Freude und strahlt auf andere ab. Das Gegenteil sind Trauer und Depression.
- **Zufriedenheit** ist das stabilste gute Gefühl. Sie ist ein ruhigerer Gefühlszustand als Freude und Glück, wirkt eher im Hintergrund des Erlebens. Zufriedenheit basiert auf einer positiven Grundstimmung, einer Lebensbejahung und tritt als Ergebnis von Denkprozessen, z.B. dem Vergleichen und Abwägen, auf. Das Gegenteil ist Unzufriedenheit.

Mayring fand heraus, dass Freude ein situationsabhängiger, vorübergehender Zustand ist, Zufriedenheit hingegen in der Persönlichkeit eines Menschen verwurzelt ist und daher besonders langanhaltend ist. Glück liegt hier in der Mitte.

### **Es lohnt sich also die Konzentration auf Zufriedenheit! - Nur wie?**

„Zufriedenheit hängt wesentlich vom Verhältnis zweier Größen ab; dem Grad der Erfüllung von Ansprüchen und dem Anspruchsniveau“, fand der Trierer Psychologieprofessor, Jochen Brandstädter, heraus.

Somit geht es also um einen Vergleich zwischen der faktischen Situation und dem persönlichen Idealbild sowie der Kluft zwischen dem „Ist-“ und „Soll-Zustand“.

Auf zwei Wegen können Sie diese Kluft verringern und zufrieden werden: Zum einen können Sie **daran arbeiten, Ihre Wünsche und Träume zu verwirklichen** – also offensiv zu handeln. Der andere Weg ist laut Brandstädter eher defensiv und beinhaltet, **die eigenen Ansprüche zu senken, bzw. die eigenen Ziele den Umständen anzupassen**.

Die Herausforderung ist, beide Strategien balanciert zu nutzen. Zumal wir in der westlichen Kultur deutlich mehr geübt sind, offensiv zu handeln. Was uns oft fehlt, ist die Übung von Gelassenheit, Kontrolle abzugeben, nicht zu bewerten, die eigenen Ziele zu überprüfen und in der Gegenwart zu leben. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Irgendetwas zu tun gibt es immer. Wer es also nicht schafft, manche Sachen eine Weile im suboptimalen Zustand „sein“ zu lassen, der wird im Verbessern, Geraderücken und Erledigen untergehen. Um den Dingen mehr ihren Lauf zu lassen, brauchen wir **Gelassenheit**. Hier ist es nützlich, die eigenen Ziele nicht zu hoch zu stecken und Begrenzungen, die uns das Leben auferlegt, hinzunehmen. Wer also Gelassenheit trainieren will, muss auch Loslassen üben. Bleiben Sie für Alternativen zu Ihren Wünschen offen!

Außerdem haben wir niemals alles im Griff. Wessen Ziel es ist, das hinzubekommen – bewusst oder unbewusst –, der wird daran scheitern. Üben Sie sich stattdessen darin, **Kontrolle abzugeben** und sich den Umständen sowie den auftretenden Gefühlen zu stellen – auch den unerwünschten. Aus dem Zen kommt die Empfehlung, in unklaren Gefühlszuständen in sich hinein zu horchen zu fragen: „Kann ich das Gefühl, das meine Zufriedenheit gerade blockiert, akzeptieren?“.

Überhaupt raten Buddhisten und Zenlehrer zum „**nicht Bewerten**“. Urteilen Sie nicht so viel über andere und v.a. nicht so viel über sich selbst. Die Philosophen der antiken Stoa gingen sogar davon aus, dass alles, was im Leben geschieht, im Prinzip richtig ist. Und dass nicht die Ereignisse oder Menschen uns das Leben schwer machen, sondern allein unsere Bewertung der jeweiligen Situation.

Forschungen beweisen in diesem Zusammenhang, dass wer sich zu hohe Ziele steckt oder nicht erkennt, dass ein Ziel unerreichbar ist, und daran festhält, anfällig ist für eine depressive Störung. Brandstädter formuliert die **Überprüfung von Zielen** so: „Sie können sich Ziele setzen und sie verfolgen oder sie aufgeben und der Situation anpassen. Sie haben immer zwei Möglichkeiten, zufriedener zu werden.“

Dazu gehört auch die Entscheidung, **in der Gegenwart zu leben**. Wir grübeln allzu oft über ein negatives Ereignis von gestern oder drehen uns gedanklich im Kreis über etwas, das morgen passieren könnte. Diese Schleifen sind belastend, unnütz und wirken auf unsere aktuelle Gefühlslage. Wenn wir mit Nachdenken die Situation nicht verbessern können, gilt es diese Gedanken zu stoppen!

Fakt bleibt, dass wir leider kein Recht auf Glück haben, auf ein gesundes Leben oder einen erfüllenden Beruf oder gar einen liebevollen Partner – nicht einmal auf eine gute Kindheit. Aber wir müssen es nehmen, wie es kommt, uns mit den persönlichen Voraussetzungen arrangieren und das Beste für uns aus diesen Umständen machen.

**Sie können durch Ihre Lebensentscheidungen beeinflussen, wie zufrieden Sie sind und Sie haben es in der Hand, an Ihrer Selbstentwicklung zu arbeiten!**

Insbesondere die Aufstellungsarbeit hilft auf dem Weg zur Zufriedenheit, Klarheit zu schaffen und sich den nächsten Schritt bewusst zu machen. Und dieser Schritt kann sowohl von offensiver als auch von defensiver Strategie sein. Finden Sie es heraus!