

serie

Im Frieden mit

Foto: Peter Wenzel

Auf der Schützengasse steht ein Dachstuhl in der Steiermark

102



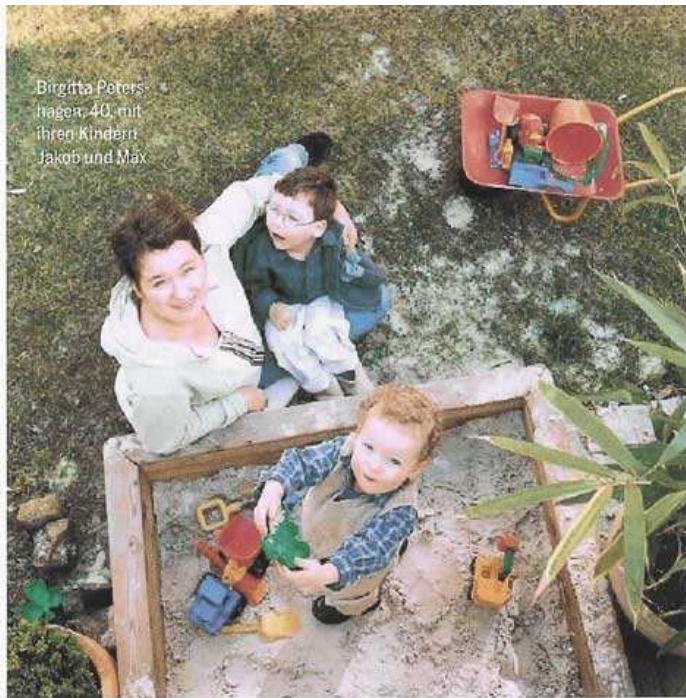
sich und der Welt

- 1. Teil: Entrümpeln der Seele / 2. Teil: Schmach nach Stille / 3. Teil: Krise als Chance / 4. Teil: Zeit ist Wert / 5. Teil: Entdeckung der Schlämpigkeit / 6. Teil: Kunst der Zufriedenheit

Wir wollen immer nur das Beste. Und übersehen das Gute. Ständig hecheln wir den eigenen Erwartungen hinterher. Und werden immer unzufriedener. **WIR STEHEN UNS SELBST IM WEG.** Der 6. und letzte Teil der *stern*-Serie: Wie wir (wieder) lernen können, zu schätzen, was wir haben – und zu schätzen, was wir sind

Birgitta Petershagen
Fotografin
Köln

Zufriedenheit heißt für mich, den Augenblick zu leben. Das hat mir mein Sohn Jakob, 5, beigebracht. Er ist behindert. Er kann nicht kriechen, sitzen, laufen, stehen. Seine Stimmungen wechseln schnell: Es ist nicht absehbar, was passiert. Er ist leider oft krank. Ich kann ihn keinen Moment aus den Augen lassen. Jakob braucht 24 Stunden am Tag Betreuung. Ich habe es deshalb aufgegeben, mein Leben zu planen. Meine einzige Chance, mit Jakobs Behinderung klarzukommen, ist, einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Weil ich so gelernt habe, den Moment zu leben, bin ich ruhiger und ausgeglichener geworden. Wenn Jakob gut drauf ist, kann er den Kopf drehen und lacht das schönste Lachen. In diesem Augenblick bin ich entspannt und sorgenlos.



Birgitta Petershagen, 40, mit ihren Kindern Jakob und Max

Offensichtlich sind Menschen zufriedener, wenn sie nicht danach schielen,

Von **ULI HAUSER** und **STEFANIE BRINKKÖTTER** (Fotos)

Haben. Sein. Und gelten. Dass einer alles hat, das ist selten. So reimte Kurt Tucholsky. Und wir hören uns reden: Wäre doch schön, wenn noch ... Eigentlich schade, dass nicht ... Ich will nicht meckern, aber ... Irgendwas stört immer. Was macht es so schwierig, zufrieden zu sein?

In Holland lebt ein Mann, der es mit dieser Frage zur Professur gebracht hat. Ruut Veenhoven, 62, forscht an der Rotterdamer Erasmus-Universität über Lebenszufriedenheit und Glück. Der Soziologe sammelt Studien und Statistiken, wertet Umfragen zu Emotionen und Erwartungen aus. Veenhoven kann aus dem Stand sagen, wo auf der Welt sich die Leute mehr und wo sie sich weniger zufrieden schätzen. Dass gläubige Menschen glücklicher sind als Atheisten. Ordensleute länger gesund bleiben. Paare mit Kindern nicht unbedingt zufriedener sind als solche ohne. Und gute platonische Freundschaften gute sexuelle Beziehungen nicht ersetzen.

Ruut Veenhoven forscht 60 Stunden in der Woche. Zufriedene Menschen, sagt er, haben immer viel zu tun. Nichts schaffen mache unglücklich. Wenn er nicht im

Büro sitzt, hält Veenhoven Vorträge in aller Welt oder arbeitet auf seinem umgebauten Bauernhof bei Utrecht. Durch große Fenster schaut er auf die Milchkühe seines Nachbarn; noch lieber schaut er in seinen Computer. Seine „World Database of Happiness“, randvoll mit Daten und Fakten, ist so etwas wie ein Gradmesser der Zufriedenheit. Und der Versuch, mit Hilfe weltweiter Umfragewerte ein Gefühl in den Griff zu bekommen.

Zufrieden, sagt Veenhoven, macht vor allem, was viele längst als Selbstverständlichkeit abgehakt haben. Ein geregeltes Einkommen und bezahlte Arbeit, Gebor-

genheit in der Familie und bei Freunden, Gesundheit und das Empfinden persönlicher Freiheit in einer Demokratie. Wir genießen so viel Freizeit wie nie zuvor. Haben die Wahl, unser Leben über den Haufen zu werfen oder so weiterzumachen wie bisher. Können uns unsere Lebensziele selbst aussuchen.

RUUT VEENHOVEN IST davon überzeugt, dass die Voraussetzungen für Zufriedenheit heute besser sind denn je. Vor hundert Jahren zum Beispiel sei es in vielen Gegenden Deutschlands nicht möglich gewesen, seinen Glauben, seinen Partner, seinen Beruf selbst auszusuchen. Die Lebenserwartung ist gestiegen, die medizinische Betreuung hat sich dramatisch verbessert. Die Alten von gestern sind die Jungen von heute. Immer mehr Frauen bekommen mit Anfang 40 das erste Kind. Früher wurde man in diesem Alter Großmutter. „Die Deutschen“, sagt Ruut Veenhoven, „gehören zu den 25 zufriedensten Völkern der Welt“. Hinter den Schweizern, den Skandinaviern, den Holländern und Amerikanern, aber weit vor den Chinesen oder Indern. Und, das ist eine Überraschung, vor den Italienern.

Wunderbar. Hatten wir bisher doch immer gedacht, Weltmeister im Jammern zu sein. Was aber kann einer, der un- →





Dirk Münster, 43, in seinem Haus am Niederrhein. Wenn er trommelt, trägt er eine rote Hakama nach japanischer Sitte

Dirk Münster
Krankenpfleger
Orsoy am Niederrhein

Ich habe früh meinen Vater verloren, mit sieben Jahren. Und lange darunter gelitten: weil ich dachte, die anderen Kinder in meinem Alter haben es besser, die sind glücklicher. Dann aber, ich war elf und noch ein Kind, wurde mir klar, dass der Verlust nicht mein Leben bestimmen sollte. Ich habe später Krankenpfleger gelernt, war auf der Intensivstation und bekam schließlich die Chance, ein Hospiz mit aufzubauen. Bei uns gehen Kinder ein und aus, sie besuchen ihre sterbenden Mütter, ihre Väter. Mir war das nicht vergönnt, ich konnte am Tode meines Vaters nicht teilhaben, nicht bei seiner Beerdigung dabei sein. Im Hospiz lerne ich viel; vor allem, die kleinsten Dinge und Erlebnisse wertzuschätzen. Das Leben zu genießen. Natürlich bin ich täglich voller Emotionen; dann hilft mir die Rhythmik und Energie beim „Taiko“. Das ist traditionelles japanisches Trommeln. Ich habe mir eine „Taiko“ selbst gebaut. Sie zu spielen ist wie Meditation.

was ihnen fehlt. Sich nicht mit denen vergleichen, denen es besser geht

zufrieden ist, mit der Statistik anfangen? Was hilft es einem Arbeitslosen, dass die Leute vor hundert Jahren schlimmer dran waren? Der Hinweis, dass andere Menschen auch Kopfschmerzen haben, hilft nicht gegen den Kopfschmerz.

Unzufriedenheit nährt sich aus enttäuschten Erwartungen. Gewinner von Silbermedaillen bei Olympischen Spielen hadern oft damit, den ersten Platz um ein paar Zehntelsekunden verpasst zu haben. Und sind weniger zufrieden als Drittplatzierte, die sich darüber freuen, überhaupt eine Medaille gewonnen zu haben.

Für den kanadischen Sozialwissenschaftler Alex Michalos richten sich die Maßstäbe für Zufriedenheit nach der Bewertung dreier Lücken:

- zwischen dem, was man hat, und dem, was man wünscht.
- zwischen dem, was man hat, und dem, was man glaubt, das andere haben.
- Und der Lücke zwischen dem, was man hat, und dem Besten, was man in der Vergangenheit hatte.

Offensichtlich sind Menschen zufriedener, wenn sie wertschätzen, was sie haben. Nicht nur danach schielen, was ihnen fehlt. Sich nicht mit denen vergleichen, denen es besser geht. Mit denen, die längere Beine haben und schnellere Autos, mehr Geld oder das größere Haus. Von

Alexander dem Großen ist überliefert, dass er sich so lange an seinen Erfolgen freute, wie er noch nicht die Gesetze der Geometrie beherrschte. Als er in etwa ermessen konnte, wie groß die Welt ist, die er nach all seinen Eroberungen zu beherrschen glaubte, und ihm bewusst wurde, dass er nur einen Bruchteil unterworfen hatte, war er sehr ungehalten. Zufrieden werden, ein großes Glück. Zufrieden bleiben, ein Meisterstück. Das hat nicht Alexander gesagt. Sondern die Großmutter.

Wir sind permanent damit beschäftigt, zu erfahren, zu bewerten, zu entscheiden, zu handeln und das Geschehen um uns



herum vorherzusagen. So malen wir uns aus, was geschehen könnte, machen uns schon Sorgen, wenn noch kein Anlass besteht. Und die Ansprüche wachsen mit dem Erreichten. Wer viel hat, will noch mehr. „Wir Menschen“, sagt Ruut Veenhoven, „können uns immer Besseres vorstellen. Weil wir denken können. Alles, was möglich ist, wollen wir auch.“

ES GIBT EIN MEDIUM, das für viele zum Seismografen ihrer Unzufriedenheit geworden ist: das Fernsehen. Wie sehr heute Fernsehen und Werbung unser Wohlgefühl beeinflussen, haben amerikanische Psychologen versucht nachzuweisen. Sie zeigten Frauen Bilder von schlanken Modells. Nach einer Weile hatte sich die Stimmung der Frauen verschlechtert. Sie sorgten sich um ihre Figur. Dieselben Bilder wurden auch Männern gezeigt. Die waren plötzlich mit ihren eigenen Frauen unzufriedener als vorher.

Wir verbringen unsere Zeit mit Abwägen und Vergleichen. Und die Begierde ist älter als die Vernunft. Je älter wir werden, umso jünger wollen viele aussehen. Gut genug reicht nicht, es muss mehr sein. „Geben Sie sich nicht zufrieden“, ist eine Maxime unserer Zeit.

Wer zufrieden sein will, muss die einfachen Dinge des Lebens wieder schätzen →



Ralph Goldschmidt, 41, hilft den Menschen, zufriedener zu werden. Er ist studierter Volkswirt

Ralph Goldschmidt
Persönlichkeitstrainer
Köln

In meinen Seminaren mache ich immer wieder dieselben Erfahrungen. Manager kommen mit einem Siegerlächeln rein. Und sacken nach drei, vier Tagen, wenn sie mal aus dem Nähkästchen geplaudert haben, in sich zusammen. Ihnen wird klar, wie elend ihr Leben ist. Sie haben keine echten Freunde, keine gute Partnerschaft, aber viel Geld und noch mehr Arbeit. Dann reden wir darüber, welche Folgen es hat, am Limit zu leben. In jeder Beziehung der Beste zu sein. Ansprüche immer höher zu schrauben. Der tolle Liebhaber, der perfekte Ehemann. Seine Grenzen nicht zu erkennen. Die Sehnsucht nach Zufriedenheit bedeutet ja nicht, sein ganzes Leben umzukrempeln. Kleine Korrekturen können viel bewirken. Womit ich gute Erfahrungen habe, ist, sich mal in Ruhe hinzusetzen und auf einer Skala von eins bis zehn aufzuschreiben, in welchen Lebensbereichen ich weniger oder mehr zufrieden bin. Job, Partnerschaft, Fitness, Finanzen. Es gibt kaum Menschen, die am Ende ihres Lebens bereuen, zu wenig Zeit im Büro verbracht zu haben.

„Extremer Ehrgeiz bringt vielleicht Erfolg, ist aber ein Glückskiller“

lernen. Und Geduld mitbringen. Das ist die Erfahrung von Petra Rösner, 36, aus Lahnstein bei Koblenz. Lange Jahre war sie unzufrieden. Mal mit ihrem Aussehen, mal mit ihrem Job, dann mit ihrem Partner. Vergleich sich ständig mit Kollegen, wollte alles perfekt machen. „Mit mir ein gutes Restaurant aussuchen war ein Drama. Keines war gut genug. Ich konnte mich nicht entscheiden. Immer dieser hohe Anspruch. An mich selbst, an meine Umgebung.“ Eines Tages wurde sie sich selbst leid. Sie stand vor dem Spiegel, schaute auf ihre heruntergezogenen Mundwinkel und fragte sich: Warum bin ich eigentlich nie zufrieden? Sie war damals erst 25 Jahre alt.

Es begann ein Prozess der Selbstbestimmung. Petra Rösner versuchte, gute Gefühle auszukosten. Nicht alles, was geschah, auf sich zu beziehen. Ging eine Kollegin grußlos an ihr vorbei, überlegte sie nicht mehr gleich, was sie falsch gemacht haben könnte. Sie suchte bei Freunden nicht mehr nach kleinsten Zeichen der Ablehnung oder Zustimmung, weil sie lernte, ihrer Wahrnehmung zu trauen: „Ich habe begriffen, dass ich mit mir zufrieden sein kann“, sagt sie heute.

Petra Rösner bekam eine Ahnung davon, dass sie für all das, was sie tut oder denkt, selbst verantwortlich ist. Nicht ein bisschen, sondern ganz und gar. Sie lern-

te, Vergangenes loszulassen und gelassener zu werden. „Es gibt immer jemanden, der es besser kann.“ Und sie lernte ihre Ängste kennen. Die Angst, Risiken einzugehen. Die Angst vor Veränderung. Davon, den Herausforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein. „Wo die Angst ist, geht's lang“, sagt Petra Rösner: „Angst kann ein guter Wegweiser sein.“

ANGST IST EIN GRUNDGEFÜHL des Menschen. Angst vor Verlust, Angst vorm Versagen, Angst vor Vernichtung und Tod. Stimmungen schwanken. Gefühle auch. Wer seine Empfindungen im Laufe eines



Tages beobachtet, wird feststellen, wie launenhaft das Leben ist. Jeder Mensch ist jeden Tag anders. Zufriedenheit hat nicht nur mit den Lebensumständen zu tun, sondern hängt vor allem von Überzeugungen und Einstellungen ab. Es ist die Haltung zum Leben, die das Glas halb voll oder halb leer erscheinen lässt. Wer sich fragt: „Warum passiert gerade mir das?“, setzt sich unter enormen Erfolgsdruck. Er unterstellt, die Dinge nicht im Griff zu haben. So, als sei es möglich, in jeder Situation sein Leben beherrschen zu können. Die Wissenschaft vom Wohlgefühl orientiert sich nicht an Alter und Geschlecht, Aussehen, Intelligenz oder Bildung. Diese Dinge haben keine großen Auswirkungen auf das Gefühl von Zufriedenheit. Ein hässlicher alter Mann kann genauso zufrieden sein wie ein schöne junge Frau. Ein kluger Kopf unzufriedener als ein einfältiger Mensch.

„Zufriedenheit“, sagt der Kölner Persönlichkeitstrainer Ralph Goldschmidt, 41, „bedeutet, an sich zu arbeiten. Wir können selbst entscheiden, wie wir leben möchten. Uns muss nur klar sein, welchen Preis wir zu zahlen bereit sind.“ Goldschmidt, Diplomvolkswirt, hat viel mit Menschen zu tun, die ihr Verhältnis zu Anspruch und Erfolg klären wollen. „Auch unser Ehrgeiz entscheidet darüber, ob wir mit unserem Leben zufrieden →



Petra Rösner, 36, haderte lange mit ihrem Aussehen und ihrem Job. Jetzt ist sie mit sich im Reinen

Petra Rösner
Diätassistentin und Gesundheitsberaterin
Lahnstein bei Koblenz

Zufriedenheit bedeutet, mit sich in Frieden leben zu können. Lange Zeit habe ich in Extremen gelebt, habe mich in die Arbeit gestürzt und war dann wieder passiv, fast depressiv. Grundsätzlich bin ich jemand, der alles gut und noch besser machen möchte. Ich setze mich unter totalen Druck und schaffe es dann nicht, meine Erwartungen einzuholen. Wenn ich dies heute bemerke, verordne ich mir eine Pause: Moment mal, was willst du eigentlich wirklich? Was sind deine Bedürfnisse, was sind die der anderen? Zufrieden machen nicht die äußeren Dinge; Zufriedenheit muss von innen kommen. Jeder Mensch hat eine Daseinsberechtigung, ob er Großes leistet oder nicht. Ich bin gut zu mir, bin mein bester Freund. Ich muss mir nichts beweisen. Und anderen erst recht nicht. Jeder Tag birgt eine Chance für einen neuen Anfang. Dostojewski hat mal gesagt: „Alles ist gut, alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist.“

„Wer ständig ans Schlechte denkt, schadet seiner Gesundheit“

sind. Extremer Ehrgeiz macht vielleicht erfolgreich, ist aber ein Glückskiller.“

Ralph Goldschmidt ermutigt seine Seminarteilnehmer, ihre wirklichen Bedürfnisse zu ergründen. Herauszufinden, an was sie sich gewöhnen können, und an was nicht. Er ermutigt seine Kunden, persönliche Stärken zu formulieren, aber auch Schwächen. Und sich mit diesen anzufreunden. Ermuntert sie, Gutes im Schlechten zu sehen und das Schlechte im Guten zu übersehen.

KANN ZUFRIEDENHEIT GELERNT werden? Gibt es so etwas wie ein Training? „Auf jeden Fall“, sagt Manfred Spitzer, Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm. „Wenn ich mein Gehirn dazu bringe, mich mit positiven Dingen zu beschäftigen, geht es mir auf Dauer besser.“ Jede Erfahrung, jeder Denk- oder Gefühlsakt produziere flüchtige, wenige Millisekunden dauernde Aktivierungsmuster im Gehirn. „Die Verarbeitung dieser Muster verändert das Gehirn. Gute Gedanken werden zu Nervenimpulsen, an die sich der Geist gewöhnt.“ Stress lässt Nervenzellen sterben: „Wer ständig an das Schlechte denkt oder chronisch unzufrieden ist, schadet seiner Gesundheit.“

Professor Spitzer bittet seine Patienten, „Tagebücher der Zufriedenheit“ zu

schreiben und positive Gefühle festzuhalten. Darauf zu achten, was Freude auslöst. Die ersten Sonnenstrahlen am Morgen, bunte Blumen, ein Spaziergang im Park. Er hält sie an, Befürchtungen, Selbstvorwürfe und Sorgen auf einem Blatt Papier zu notieren. Schlechten Nachrichten gute Annahmen gegenüberzustellen. Sie sollen versuchen, wieder das Lachen zu lernen. Und nach dem Aufstehen die Kunst der Dankbarkeit zu üben: Hurra, wir leben noch. Es war mal kinderleicht – als Kinder haben wir schnell verstanden, uns mit einem Lächeln Wünsche zu erfüllen.

Wie Zufriedenheit zu erlangen sei, hat Philosophen über Jahrtausende beschäftigt. Sie bemühten sich um die „Ars Vivendi“, die Kunst des Lebens. Sie unterscheiden zwischen dem Glück als flüchtige Erfahrung und Momentaufnahme und der Zufriedenheit als Zustand innerer Ausgeglichenheit. Von den vielen guten Ratschlägen sind insbesondere die Lebenshilfen des griechischen Weisen Epiktet noch heute nützlich. Im ersten Jahrhundert nach Christus schon riet er seinen Schülern, darauf zu achten, worauf sie im Leben Einfluss haben. Um zu erkennen, worauf nicht.

Epiktet sagte: „Eines steht in unserer Gewalt, ein anderes nicht. In unserer Gewalt steht unser Denken, unser Tun, unser

Begehren, unser Meiden, alles, was von uns selber kommt. Nicht in unserer Gewalt steht unser Leib, unsere Habe, unser Ansehen, unsere Stellung – alles, was nicht von uns selber kommt.“ Epiktet folgerte: „Gewöhne dich nun bei jedem unangenehmen Ereignis zu sagen: Du bist ja nicht das, was du scheinst, sondern nur eine Vorstellung. Sodann prüfe sie an den Regeln, die du gelernt hast: Gehört es zu dem, was in meiner Gewalt steht, oder nicht? Und gehört es zu dem, was nicht in deiner Gewalt steht, so sage dir selber: Es geht mich also nichts an.“

Leicht ist das nicht. Gefühle lassen sich nicht unterdrücken. Aber man kann versuchen, ihnen einen Platz zuzuweisen. Sich nicht von ihnen beherrschen zu lassen. Immer mehr Schulmediziner empfehlen im Zusammenhang mit psychosomatisch bedingten Krankheiten die Übung der Achtsamkeit. Die Technik der Meditation. Das Leben als Abfolge von Augenblicken zu begreifen; nicht in Erinnerungen oder Zukunftsplanungen gefangen zu sein, sondern den Moment zu spüren. Angenehme und unangenehme Empfindungen aufmerksam zu betrachten, ohne sie zu werten, sie vermeiden oder verdrängen zu wollen. Sich nicht mit seinen Gedanken und Gefühlen zu identifizieren, sondern sie als eine Vorstellung zu akzeptieren. Negative Gedanken nicht persönlich zu nehmen: →

sebamed.
Wissenschaft für gesunde Haut.

Über 120 wissenschaftliche Dokumentationen bestätigen die hohe Qualität.

pH wert
5,5

Die Haut-
freundlichen!



aus einem „Ich fühle mich schlecht“ nicht ein „Ich bin schlecht“ zu machen.

Wir können nicht verhindern, dass etwas geschieht, wir können aber selbst bestimmen, wie wir auf Ereignisse reagieren. Dirk Münster aus Orsoy am Niederrhein erlebt dies jeden Tag. Er ist Krankenpfleger in einem Hospiz. Er versorgt Menschen, die, den Tod vor Augen, in oft schonungsloser Ehrlichkeit auf ihr Leben zurückblicken.

OB SIE IN FRIEDEN EINSCHLAFEN oder bis zuletzt mit der Welt im Clinch liegen, hat damit zu tun, wie sie gelebt haben, sagt Dirk Münster, 43. Wer nicht Erfüllung gefunden habe im Leben, sterbe oftmals einen unruhigen Tod. Wälze sich unruhig im Bett und bereue, vieles falsch gemacht zu haben. Zu viel Zeit im Büro, zu wenig mit den Kindern. Zu spät begriffen, dass Status, Einkommen und Besitz nicht unbedingt zur Zufriedenheit führt. Alles im Leben seinen Preis hat. Und Glück nur ein flüchtiger Moment ist.

Dirk Münster sagt, er versuche, den Tod als Ratgeber zu betrachten. Von den Sterbenden zu lernen. Und jeden Tag so

einzurichten, als ob er das Leben wäre. Manchmal fragen ihn Freunde: Wie kannst du das aushalten? Dann antwortet er: Wie kann man nur leben, wenn man den Tod nicht mitdenkt? Wer zufrieden sein möchte, sagt er, solle Demut üben. Sich nicht so wichtig nehmen. Lob und Tadel annehmen, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten. Den Spruch „Was gut für mich ist, ist auch gut für andere“, vergessen: „Das stimmt meist nicht.“

Über Zufriedenheit, sagt er, habe er am meisten von einem jungen Familienvater gelernt, der ihn in dem Moment ins Zimmer rief, als ihm klar wurde, dass er nun sterben würde. Dirk Münster wollte noch Medikamente holen. Lassen sie es, habe der Mann gesagt. Ich habe ein sattes Leben gehabt. Ich kann jetzt gehen. Nehmen Sie lieber meine Hand. Und bleiben bei mir. Den Moment noch. ✖

WISSENSCHAFTLICHE BERATUNG: FRIEDERIKE VON THIEDEMANN (FRIEDERIKE@VONTIEDEMANN.DE), PROF. MICHAEL STARK (WWW.PROF-STARK.DE)

Mehr Infos bei stern.de
www.stern.de/zufriedenheit:
Weitere Buchtipps zum Thema