

## **„Wege zu mehr Zufriedenheit – trotz Krankheit/Krise zu mehr Wohlbefinden“**

**Referentin:** Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsjournalistin und Bestsellerautorin aus München

**Mitschrift verfasst von:** Susanne Wundling, Aktivbüro der Stadt Würzburg  
(überarbeitet und freigegeben durch die Referentin)

### **Was ist Zufriedenheit? Wo liegt der Unterschied zum Glück?**

Glück kann schnell wieder verfliegen, das wissen wir im Grunde unseres Herzens: Deshalb ist auch jeder schöne Augenblick mit der Angst verbunden, ihn bald wieder zu verlieren. Schon in den Moment des Glücks mischt sich also die böse Ahnung, dass es wohl bald wieder vorbei sein muss. Und deshalb denkt man, verachtet vom Doktor Faustus: „Verweile doch! Du bist so schön!“

Glück kann als ein überbordender Zustand beschrieben werden, meist als Reaktion auf eine überraschende Situation, beispielsweise wie in der Phase der ersten Verliebtheit. Die Glückshormone tanzen, der Mensch fühlt sich energiegeladen und rundum happy. Doch dieser Zustand hält nicht ewig an, die Glückshormone werden sich naturgemäß wieder reduzieren. Glücklich ist der Mensch ohnehin immer nur dann, wenn etwas besser ist als erwartet. Wenn im Leben hingegen „alles nach Plan“ verläuft, gibt es keinen berausenden Glückszustand, dieser ist mehr im Sinne einer Ausnahmesituation zu verstehen.

**Im Unterschied zum Glück ist Zufriedenheit verlässlicher, weil jeder Mensch etwas dazu beitragen kann. Denn Zufriedenheit ist das Ergebnis von Denkprozessen. Jeder kann seine eigene Zufriedenheit deshalb auch ein Stückweit gestalten.**

Jedoch wird es auch bei der Zufriedenheit nicht um einen ständigen Zustand gehen. Das kennen die meisten der in der Selbsthilfe Engagierten, da sie hier das Ziel verfolgen, mit den Herausforderungen des Lebens besser zurecht zu kommen und wieder neue Zufriedenheit zu finden. **Herausforderungen muss man begegnen! Wichtig und hilfreich ist die innere Haltung dazu.** In der Summe sollte es ein guter Tag sein!

Auch Unzufriedenheit darf sein, wenn sich derjenige damit wohl fühlt!

Auf die Frage „Wie geht es Dir?“ antworten alte Menschen häufig: „Danke, ich bin zufrieden!“ Das ist eigentlich eine wunderbare Antwort, aber sie ist nicht mehr sehr beliebt. Zufriedenheit ist häufig negativ konnotiert, als würde man sich „halt nun einmal“ zufrieden geben.

**Dabei ist Zufriedenheit durchaus mit Arbeit verbunden. Wer diesen Zustand erreichen will, muss Bilanz ziehen, Loslassen üben und wichtige Entscheidungen treffen.**

Denn wie zufrieden ein Mensch mit seinem Tag, seinem Leben ist, hängt davon ab, was das Ergebnis der Bilanz ist, die er zieht. Was wollte ich erreichen? Was habe ich tatsächlich erreicht? Wie ist es nun wirklich? Wie zufrieden man ist, hängt davon ab, wie positiv die Bilanz ist oder, anders ausgedrückt, wie groß die Kluft zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist.

**In kritischen Lebenssituationen kann man sich daher folgende Fragen stellen:**

- Was kann ich tun?
- Kann ich die Umstände verbessern?
- Oder muss ich meine Ansprüche verändern?

Die Änderung der Ansprüche wird heutzutage meist negativ bewertet, da der Zwang zur Selbstoptimierung bei vielen Menschen bewusst oder unbewusst vorhanden ist. Aber manchmal geht es im Leben nicht mehr so weiter wie bisher. Wenn eine chronische Erkrankung diagnostiziert wird oder eine Lebenskrise aufgrund von Trennung/Todesfall/ oder anderen Problematiken eintritt, ist ein „weiter so wie bisher“ nicht möglich.

In solchen Situationen beginnt häufig das Engagement in der Selbsthilfe, um besonderen Herausforderungen zu begegnen!

**In Zeiten besonderer Herausforderungen können sich folgende Fragen stellen:**

- Kann man sich weiterhin anstrengen, um die gleiche Leistung wie vorher zu erzielen? Unter veränderten Lebensumständen sind möglicherweise nicht mehr alle Ziele erreichbar.
- Müssen daher „kleinere Brötchen gebacken werden“? Wann muss ich mich entscheiden, im Kontext des „alten Anspruchs“ nicht mehr mitzumachen?  
→ Es muss also eine Entscheidung getroffen werden: Wann kann ich noch kämpfen, wann höre ich auf und ändere meinen Kurs?

**An dieser Stelle kann das Gelassenheitsgebet hilfreich sein:**

**„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“**

**Zufriedenheit braucht also: Entscheidung und Akzeptanz**

Der Mensch muss letztlich zu einer Entscheidung finden:

- Ist ein offensiver Umgang mit der Situation möglich, um evtl. eine Verbesserung/Veränderung zu erwirken?
- Oder:

- Ist ein Abschied von Idealvorstellungen nötig? „Es ist so, ich habe diese Krankheit/Verletzlichkeit/Sucht, ich muss damit klar kommen“

Hier kommt die psychische Widerstandskraft, in der Fachsprache auch mit „Resilienz“ bezeichnet, ins Spiel: Sie ist unterschiedlich stark in den einzelnen Personen vorhanden, sie ist aber auch erlernbar! Der Mensch braucht also Strategien, um Stress zu bewältigen und Herausforderungen zu begegnen.

### **Was will ICH persönlich?**

Grundsätzlich muss sich jeder Mensch selbst die Frage beantworten: Was will ICH überhaupt? Oder schweben mir Idealvorstellungen vor, die meiner Mutter/meinem Mann/meiner Frau etc. gefallen würden?

### **Trauer gehört dazu**

Die Akzeptanz einer Herausforderung, beispielsweise einer chronischen Erkrankung, bringt häufig auch Trauer mit sich, die Vorstellung vom Leben in Gesundheit/vom gemeinsamen Leben mit einem Partner ist gescheitert und muss losgelassen werden.

Neurobiologisch lässt sich das auch nachweisen. Hier wird von einer „Substanz P“ gesprochen, wobei „P“ für den englischen Begriff „pain“ = Schmerz steht. Trauer und Abschied sind biologisch betrachtet genau das Gleiche wie körperliches Leid. Sie schmerzen ebenso.

Der Mensch ist dann aufgefordert, es zuzulassen, dass dieser Schmerz zum Leben dazu gehört: „Ja, ich bin nicht immer glücklich, manche Dinge tun einfach weh.“ Schwierige Situationen werden dadurch weniger unangenehm, wenn ich mich nicht dagegen wehre. Das Erkennen und Anerkennen von Frust/Trauer/Wut/Unwohlsein ermöglicht schließlich, dass ich damit umgehen kann.

- Beispiel: „midlife crises“. Die Krise um die Mitte des Lebens trifft alle Menschen, teils mehr, teils weniger stark. In Italien setzt sie erst mit ca. 60 Jahren ein, in Deutschland bereits mit Mitte/Ende 40. In dieser Zeit muss realisiert werden, dass unsere Ansprüche teils nicht mehr erfüllbar sind. Dies stellt den Menschen vor die Aufgabe, alte Ansprüche loszulassen. Es findet allerdings auch ein Prozess der Gewöhnung an die neuen Lebensumstände statt, dadurch wird eine leichtere Akzeptanz der Veränderungen möglich, die Midlife Crisis endet wieder. Auch in dieser Phase des Lebens zeigt sich, dass das Loslassen der Leistungsfähigkeit nötig ist. Die Fähigkeit dazu ist je nach Mensch sehr unterschiedlich angelegt!

**In die Zukunft denken: Wie werde ich morgen/in fünf Wochen/in fünf Jahren darüber denken?**

Kleinere Ärgernisse (beispielsweise ein platter Autoreifen) sind möglicherweise in kurzer Zeit bereits nicht mehr als Problem im Bewusstsein, ein Unfall mit weiterreichenden Verletzungen oder die Nachricht über eine chronische Erkrankung hingegen bilden größere Anforderungen für den Menschen. Je nachdem, über welches Ereignis man sich gerade ärgert, worüber man traurig ist, kann deshalb die Frage nach der zeitlichen Dimension helfen: Wie werde ich in fünf Tagen darüber denken, wie in fünf Monaten, wie in fünf Jahren? Viele Ärgernisse sehen mit dieser Perspektive schon sehr viel kleiner aus.

Dennoch lässt sich erkennen, dass es eine Grundveranlagung für Zufriedenheit in jedem Menschen gibt. Jede Person hat ein bestimmtes „Level“ an Zufriedenheit. Forschungen haben ergeben, dass sich dieser Level nach einer bestimmten Zeit nach einem Schicksalsschlag wieder einstellt.

Daher wird in der Wissenschaft auch von einem „Zufriedenheitsparadoxon“ gesprochen: Studien aus den 70er Jahren haben gezeigt, dass blinde Menschen genauso zufrieden sind wie Sehende.

Wenn neue Herausforderungen in das Leben dazu kommen, ist es in diesem Moment oft nicht vorstellbar, dass wieder Zufriedenheit herstellbar ist. Doch häufig ist das Gegenteil der Fall. Viele Menschen schaffen es, auch mit schlimmen Situationen wieder ein zufrieden stellendes Leben zu führen.

- Beispiel: „Locked-in-Syndrom“ bezeichnet einen Zustand, bei dem Menschen nur noch ihre Augen bewegen können. Forscher haben einen Weg gefunden, trotzdem mit den am „Locked-in-Syndrom“ Erkrankten zu kommunizieren, indem sie ihnen das Alphabet vorlesen. Die Patienten wählen einen Buchstaben aus, indem sie blinzeln. So können sie sich – wenn auch sehr mühsam – am Ende in ganzen Sätzen verständigen. Studien aus Belgien zufolge sagen 70 % dieser schwerstbehinderten Patienten, dass sie zufrieden sind.

Diese Zahlen machen Hoffnung! Es gibt Möglichkeiten, in unvorstellbaren Situationen zufrieden zu sein.

### **Zufriedenheit wird durch die innere Haltung beeinflusst**

Forscher haben herausgefunden, dass es „nörgelnden Zeitgenossen“ im Durchschnitt genauso gut/genauso schlecht geht wie zufriedenen Personen. Der Unterschied liegt in der Haltung begründet, also in der Frage, wie jemand auf die jeweilige Situation blickt und diese bewertet.

Hier haben Menschen unterschiedliche Gene im Gepäck, diese haben jedoch nur rund 50 % Einfluss, weitere 50 % Einfluss hat die jeweilige soziale Umwelt.

**Was ich daraus mache, liegt zu einem großen Teil in meiner Hand! Folgende Fragen können hilfreich sein:**

- Ist das, was mich stört, wirklich so schlimm? Oder kann es auch ganz anders gesehen werden?
- Gibt es beispielsweise zu der negativen Interpretation einer Situation auch eine ganz andere Sichtweise?  
→ Andere Denkweisen lassen sich üben!
- Warum maßen wir es uns an, über andere negativ zu denken (= einen Sachverhalt/eine Person negativ zu interpretieren)?
- Warum denken wir nicht etwas Positives, Nettes? Damit kämen wir zu einer anderen Interpretation. Wichtig wäre eine Überprüfung, ob es Belege für eine negative Interpretation gibt. Falls es keine Belege gibt, wäre dies ein Anlass, eine andere Denkweise auszuprobieren, um die Dinge anders einzuordnen. (Beispiel: Am Wagen ist ein Reifen platt. Positive Denkweise: „Gut, dass das heute passiert ist und nicht morgen, denn morgen ist ein wichtiger Vortrag und ich habe dann keine Zeitpuffer für Extras“)

**Also:**

**1. Überprüfung: Ist es wirklich so schlimm?**

Falls Ja: Ein großer innerer Schritt steht an, nämlich das Loslassen der vorherigen Situation und aller damit verbundenen Vorstellungen

**2. Was daran genau macht mich so unzufrieden?**

Beispiel: Rheuma: Sind es die Schmerzen, ist es die mangelnde Mobilität? Wie kann ich es mir trotzdem gemütlich und gut im Leben einrichten? Wenn ich wirklich etwas ändern will, sind konkrete Pläne wichtig: z. B. Vorsatz: mehr Sport – konkret: zweimal die Woche, mit Freund Thomas, konkrete Zeit und soziale Kontrolle durch außenstehende Person.

**3. Ist es überhaupt wahr, was ich denke?**

Vor allem Frauen neigen zu einer starken selbstkritischen Haltung. Besser wäre es, sich an Positives zu erinnern und nicht nur über das Negative zu ärgern! (Beispiel Talkrunde: Ärger über zwei unglücklich formulierte Sätze anstelle einer Würdigung der anderen konstruktiven Beiträge)

**4. Wenn etwas wirklich nicht so gut gelaufen ist:**

Dann kann ich mir selbst verzeihen! Und die Situation auch ins Positive wenden und andere Stärken in die Betrachtung einbeziehen. Gemäß dem Motto „Don` t fix what`s wrong, build up what`s strong!“ (Fixiere dich nicht auf das, was falsch ist, baue auf, was richtig ist)

**5. Will ICH das wirklich ändern, oder wollen es Personen in meinem nahen Umfeld?**

Wenn ich etwas ändern will, dann mit Klarheit und klarer Planung.

Wenn ich etwas nicht ändern will, dann ist Akzeptanz und Loslassen nötig.

## **Zufriedenheit braucht auch: Loslassen – die große Kunst, ein Leben lang!**

Wenn ein Mensch der Überzeugung ist, dass dieser Schritt wirklich wichtig ist, ist Unglaubliches schaffbar. Loslassen ist auch in kleinen Schritten erlernbar, beispielsweise kann man damit beginnen, die Wohnung nicht komplett aufzuräumen, wenn Besuch kommt oder auf der Arbeit auch mal was für den nächsten Tag liegen zu lassen.

## **Zufriedenheit wird durch eigene Stärken ermöglicht!**

Viele Charaktereigenschaften prägen den Menschen, teils sind sie genetisch geprägt, teils lassen sie sich erlernen und trainieren.

### **Beispiele:**

**Bindungsfähigkeit:** Diese wird unter anderem auch in der Selbsthilfe „trainiert“, denn hier arbeiten Menschen verbindlich zusammen. Das bedeutet, dass man sich aufeinander einlassen muss, sich auch konfrontieren muss, um voneinander zu lernen. Das alles trainiert die Bindungsfähigkeit.

**Optimismus:** „Wer weiß, wofür es gut ist!“ – dies ist eine Haltung, die offen lässt, Vorkommnisse in einiger Zeit erst als positiv oder sinnvoll bewerten zu können. Die Zeit heilt doch viele Wunden, rückblickend nach fünf oder zehn Jahren kann gesehen werden, dass die Situation doch nicht so schmerzhaft war, wie anfangs vorgestellt. Möglicherweise kann dann auch gesehen werden, dass es darin doch auch einen anderen Sinn gab, der zunächst nicht bewusst war.

**Dankbarkeit:** auch für kleine Dinge! Das lässt sich trainieren! Dankbarkeit für den guten Kaffee am Morgen, für den Sonnenschein, für das Lächeln in der Straßenbahn...

**Hilfsbereitschaft:** Dies wird vor allem auch in der Selbsthilfe in großem Maße gelebt! In Studien ist nachgewiesen, dass Personen, die sich für andere engagieren, zufriedener sind.

**Realitätssinn:** Übertriebene Forderungen an das Schicksal machen unzufrieden!

**Selbstbewusstsein:** hilft, um gelassener mit Schwierigkeiten umzugehen.

**Neugierde:** eine neugierige Haltung im Sinne einer Offenheit dem Leben gegenüber hilft, um Zufriedenheit zu erlangen, beispielsweise: öfter mal den Weg zur Arbeit wechseln, um Routine zu vermeiden; oder mit dem Neffen ein Popkonzert besuchen – Neugierde hält den Geist offen!

### **Praktisches Beispiel zur Stärkung positiver Einstellungen und Sichtweisen:**

Man nehme 5 kleine Steinchen und verstaue sie in der linken Hosentasche. Für jede positive Erfahrung kann ein Steinchen in die rechte Hosentasche „wandern“, Beispiele hierfür können sein: ein nettes Lächeln im Bus, eine Person, die einem die Türe aufhält, lachende Zuhörer im Vortrag etc.. Die bewusste Aufmerksamkeit und das bewusste Sammeln von Schönerem trainieren die Hirnzellen, es entstehen neue Verknüpfungen. Nachweislich werden durch solche Übungen schon binnen sechs Wochen depressive Symptome gelindert und eine optimistische Grundhaltung unterstützt.

### **Zusammenfassung:**

**Zufriedenheit wird maßgeblich erwirkt durch:**

- **Das Finden einer Entscheidung und durch Akzeptanz der Situation**
- **Das Erlernen von Loslassen: Ist es wirklich so schlimm?**
- **Das Erlernen bzw. Trainieren von Stärken wie Dankbarkeit, Humor etc.**

→ **Durch die innere Haltung, die sich durch Denkprozesse beeinflussen lässt**

**Vieles davon wird in der Selbsthilfe gelebt und angeregt!**