



Weshalb wir unzufrieden sind
Dossier #2



Anne-Claire Kowald, MSc

Weshalb wir unzufrieden sind

Hast du dir auch schon öfters die Frage gestellt, weshalb du immer wieder unzufrieden bist, mit dir selbst und deinem Leben? In diesem Dossier geht es um mehrere Faktoren, die zu Unzufriedenheit führen können.

Da die Ergründung von Unzufriedenheit sehr vielschichtig und komplex ist, lege ich den Fokus nur auf eine Auswahl an Aspekten, die eine wesentliche Rolle bei der Entstehung unserer negativen Stimmungen spielen. Es sind dies die Wirkkraft unserer Vorstellungen wie unser Leben sein sollte, eine negative und pessimistische Lebenseinstellung und die Angst vor Veränderungen. In diesem Dossier erhältst du ein Verständnis für die eigene Unzufriedenheit. Möglichkeiten und Wege der Veränderung für ein Leben in mehr Zufriedenheit findest du im Dossier #3 Wie wir mehr Zufriedenheit im Leben finden können.

Die tägliche Unzufriedenheit

Du bist unzufrieden mit dir selbst und deinem Leben. Vermutlich weißt du nicht so recht, woher deine Unzufriedenheit kommt, aber du spürst sie ganz deutlich. Vielleicht weißt du aber auch ganz genau, was die Auslöser für deine innere Unzufriedenheit sind. Du bemerkst, wie schon deine Stimmung nach dem Aufwachen in der Früh schlecht ist, du dich gereizt und genervt fühlst und dich ein innerer Ärger oder eine Traurigkeit begleiten. Oder ist es ein allgemeines, dein Leben als Ganzes umfassendes Unzufriedenheitsgefühl?

Vielleicht reagierst du auch sensibel auf Kleinigkeiten, die dich sonst kalt lassen. Plötzlich stört dich der nicht ausgeräumte Geschirrspüler, die offene Zahnpastatube oder die Geräusche der Nachbarn. Auch dein Umfeld, deine Familie und



Freunde bekommen deine Unzufriedenheit zu spüren. Du bist ungeduldig mit ihnen und pfauchst deine Kinder an, dass sie sich beeilen sollen. In deinem Körper bemerkst du diese Unzufriedenheit wahrscheinlich in Form von Gefühlen wie Ärger, Ungeduld, Traurigkeit die zu einer körperlichen Anspannung führen. Es kann sein, dass auch deine Konzentrationsfähigkeit und deine Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind und es dir schwer fällt deiner Arbeit nachzugehen.

Wann taucht deine Unzufriedenheit auf?

Die erste Frage, die du dir hier stellen kannst ist: Wann bin ich unzufrieden? Was löst in mir diese Empfindung aus? Worüber bin ich unzufrieden? Welche Situationen, welche Menschen, welche Gedanken oder Selbstzuschreibungen bewirken, dass ich mich unzufrieden fühle? Ist es eher ein Zuviel von einer Sache, die diese Unzufriedenheit auslöst oder eher ein Mangel, ein Zuwenig? Es bedarf eines ruhigen Momentes in dem du Innehalten kannst, um diesen Fragen nachzugehen. Diese erste Analyse gibt dir einen generellen Überblick über mögliche Ursachen für deine Unzufriedenheit.

Ursachen von Unzufriedenheit

Nun möchte ich dir mehrere häufige Ursachen von Unzufriedenheit beschreiben. Wie bereits in der allgemeinen Einführung zu den Dossiers erwähnt, verfolge ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit und es ist auch kein wissenschaftlicher Artikel. Dieser Beitrag dient allein der Inspiration und Anregung zur Selbstreflexion.

Ursache #1: Das Leben läuft nicht nach Plan

Unsere Vorstellungen von einem perfekten Leben

Viele Menschen sind dann unzufrieden, wenn ihr Leben nicht so verläuft, wie sie es sich vorgestellt haben. Innere Unzufriedenheit entsteht oft dann, wenn eine



ungewollte Situation in unser Leben kommt, wenn uns etwas aufregt oder missfällt und wenn das Leben bzw. Menschen nicht der eigenen Vorstellung entsprechen.

Vielleicht kennst auch du dieses Gefühl des Ärgers, des Frustes, des Versagens oder der Enttäuschung? Du hast dir das Leben anders, nämlich besser vorgestellt. Da das Leben nicht diesem inneren Bild entspricht, fühlst du dich schlecht oder falsch. Dazu können innere Sätze auftauchen wie: "Das fehlt mir noch, um glücklich sein zu können!" oder "Erst wenn ich das geschafft oder erreicht habe, kann ich mich gut fühlen".

Perfektionismus

Überhöhte Ansprüche oder Perfektionismus verstärken den Blick auf das was fehlt. Im Gegenzug verhilft eine Haltung von Dankbarkeit den Blick auf die Fülle des Lebens zu richten. Viele Menschen setzen die Ansprüche an sich selbst viel zu hoch. Dadurch entsteht ein innerer Stress diesen eigenen meist unrealistischen Ansprüchen zu entsprechen. Das schwächt den Selbstwert und zehrt an der persönlichen Kraft. Das darauffolgende Scheitern an den überhöhten Zielen frustriert wiederum und verstärkt die innere Unzufriedenheit. Das kann zu einem sehr belastenden negativen Kreislauf werden.

Der Vergleich mit anderen

Viele Menschen vergleichen sich permanent mit anderen. Diese sind meist viel schöner, reicher, klüger, beliebter, erfolgreicher usw. als man selbst. Das erzeugt zusätzlich Stress und Unzufriedenheit. Dieses sich mit anderen vergleichen und das Gefühl nicht gut genug zu sein führt häufig zu Selbstwertminderung und Selbstzweifeln. Zusätzlich werden das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen dadurch geschwächt.

Wenn ich vorrangig nur das im Fokus habe, was mir noch fehlt und all die Dinge nicht sehe, die ich bereits habe, kann mein Gefühl von Unzufriedenheit hervorragend wachsen. Es kann sich dabei um innere Aspekte handeln, wie den Gedanken: "Wenn ich endlich mutiger bin und mich traue diese Entscheidung zu



treffen". Oder es geht um äußere materielle Dinge wie "Wenn ich endlich ein neues Auto hätte, dann wäre ich zufriedener".

Es sind also die Vorstellungen, die wir haben, wie wir selbst oder etwas in unserem Leben sein sollten, die eine innere Unzufriedenheit auslösen können. Wenn wir auf den gegenwärtigen Moment mit Unzufriedenheit reagieren, dann sind wir im wahrsten Sinne des Wortes nicht in Frieden.

Ursache #2: Eine negative Lebenseinstellung

Eine weitere mögliche Ursache von Unzufriedenheit kann eine negative und bedrückte Lebenseinstellung sein. Unsere Einstellung zum Leben und zu uns selbst ist oft geprägt von Abwertung und Ablehnung. Wir haben gelernt vor allem das Negative zu sehen, bei uns selbst und bei anderen Menschen. So ist es zu einer Gewohnheit und dadurch zu einer Sichtweise geworden, mit der wir, wie durch eine Brille, das Leben betrachten. Wenn das Glas immer halbleer statt halbvoll ist, dann fühlt sich unser Leben auch halbleer und nicht halbvoll an. Die Art und Weise, wie wir uns selbst und äußere Situationen und Objekte bedeuten und bewerten, bringen Gedanken mit sich die wiederum Gefühle auslösen.

Wir sehen ständig unsere Fehler

An uns selbst sehen wir jedoch vorrangig unsere Fehler und das was wir nicht können oder nicht schaffen. Das was uns gelungen ist und was wir geschafft haben, sei es der Uni-Abschluss, die erledigten Telefonate oder die Stunde Joggen im Wald geht oft unter. Diese Dinge erscheinen uns wertlos und selbstverständlich.

Wenn etwas falsch läuft, wenn uns ein Fehler passiert, wenn etwas nicht ganz perfekt ist, fällt es uns sofort auf. Alles was richtig ist, was erledigt oder geschafft ist nehmen wir zu oft als selbstverständlich hin und schenken ihm kaum Beachtung. Diese menschliche Eigenheit scheint ein allgemeines Phänomen zu sein. Das was von der Norm abweicht zieht unsere Aufmerksamkeit auf sich. Auf einem englischen Rasen wird uns der einzig blühende Löwenzahn sofort auffallen.



Eh klar... ich kann das nicht!

Aus der Kindheit sind den meisten Menschen auch eher die negativen Sätze und Zuschreibungen in Erinnerung geblieben. Sätze wie: "Du kannst das nicht", „Du bist noch zu klein“, „Das geht nicht“, „Sei nicht so faul“, "Stell dich nicht so an", „Dafür haben wir kein Geld“, „Jetzt konzentrier dich endlich!“, „Das ist doch nicht schwer, warum kannst Du das immer noch nicht?“ bewirken ein negatives Selbstbild in uns. Das prägt die Lebenseinstellung und das Identitätsgefühl.

Die anderen sind schuld

Es ist dann naheliegend, diese negativen Sichtweisen von sich selbst und vom Leben auch auf andere Menschen zu übertragen. Wir sehen an ihnen vor allem ihre Fehler und weniger ihre Stärken. Und wir sind dann so damit beschäftigt uns über den anderen und seine Fehler zu ärgern, dass wir nur mehr das Negative an ihm sehen können. Wir projizieren unsere eigenen Gefühle auf andere und denken dann Sätze wie: "Der andere ist schuld!"

Eine negative Lebenseinstellung ist ein wesentlicher Faktor für das Entstehen innerer Unzufriedenheit.

Ursache #3: Mein Leben passt nicht mehr zu mir

Ich will nicht mehr...

Eine weitere mögliche Ursache für chronische Unzufriedenheit sehe ich darin, dass viele Menschen ein Leben führen, das ihnen nicht mehr gut tut. Das kann die Arbeit, die Beziehung, gewisse Freundschaften oder die Freizeitgestaltung per se betreffen. Es passt hier etwas inhaltlich nicht mehr in das sie sich aber weiterhin hineinzwängen.

Vielleicht spürst du bereits, dass dir ein gewisser Lebensbereich wie die Arbeit, deine Beziehung, gewisse Freundschaften oder deine Freizeitgestaltung, so wie



du sie derzeit lebst nicht mehr guttut. Kennst du diesen inneren Widerstand, wenn du in die Arbeit musst, bestimmte Menschen triffst oder gewisse Tätigkeiten ausübst? Wie reagierst du darauf? Zwingst du dich trotzdem hinzugehen oder erlaubst du dir fernzubleiben? Wie gehst du damit um, wenn du bemerkst, dass sich etwas falsch, also nicht mehr richtig, anfühlt? Kannst du dir diese Gedanken und Gefühle erlauben oder unterdrückst du sie, weil sie dich stören, dir vielleicht Angst machen? Wir übertreiben es manchmal damit uns in Systeme hineinzuzwängen und uns an sie anzupassen.

Ich bräuchte einen 48-Stunden-Tag

Unzufriedenheit kann auch damit zusammenhängen, dass wir zu viel wollen und somit im Dauerstress sind. Kennst du das, alles unter einen Hut bringen zu wollen und dir einen 48-Stunden-Tag zu wünschen? Das erzeugt ein ständiges Gefühl, den Dingen hinterher zu rennen. Über kurze Zeit ist das nicht so schlimm, aber wenn dieser Zustand Jahre andauert, dann ist dieser chronische Stress als wesentlicher Belastungsfaktor einzustufen.

Die Macht der Gewohnheit

Überlegst du schon seit Jahren deine Arbeitsstelle zu wechseln und tust es dann im Endeffekt doch nicht? Wir Menschen sind Sicherheits- und Gewohnheitswesen, deshalb entscheiden wir uns häufig eher für das was wir kennen als für das Neue.

Mut für eine Veränderung zu haben, erfordert dass wir uns trauen etwas zu riskieren, dass wir uns Fehler zugestehen und unsere Grenzen überwinden können. Es hängt auch davon ab, ob wir bereit sind Altes loszulassen. Angst und der Wunsch nach sozialer Anerkennung verhindern oft, dass Menschen mutig neue Schritte gehen. Der Mut wird oft von Selbstzweifeln, Versagensängsten oder Schuldgefühlen verdeckt.



Gedankenmonster

Diese Ängste haben natürlich ihre Berechtigung, gleichzeitig sind sie oft nur sorgenvolle und pessimistische Fantasien, also Gedankenmonster, wie ich sie gerne nenne. Unser Gehirn hat meist viele möglichen Erklärungen, weshalb eine Veränderung (noch) nicht möglich ist. Das Problem dabei ist, dass wir das, was uns diese inneren Gedankenmonster zuflüstern, ernst nehmen und für die Wahrheit halten. Es können Sätze sein wie: "Ich finde sicher keinen gleichbezahlten neuen Job" oder "Wer weiß wie das Team in einer anderen Firma ist. Mit denen werde ich mich sicher nicht so gut verstehen, wie mit dem derzeitigen Team". In Bezug auf das Partnerschaftsthema könnten folgende Sätze auftauchen: "In meinem Alter finde ich doch keinen neuen Partner mehr" oder "Ich will ja noch ein Kind bekommen, das geht sich zeitlich nicht aus, wenn ich mich jetzt trenne."

Unser Geist ist sehr kreativ im Finden guter Argumente und die Begründungen gehen ihm so schnell nicht aus. Der dann folgende innere Widerstand ist eine Reaktion auf die Ängste, die damit aufgetaucht sind.

Glaub nicht alles was du denkst!

Wenn wir jedoch all diese Gedanken für die einzige Wahrheit halten und im Leben verharren, bleiben wir in der Komfortzone hängen. Damit wehren wir eine Veränderung ab, verlieren unsere Lebensfreude, unsere Lebensenergie und das Feuer in uns. Wir werden unzufrieden. Weil das Leben das wir führen nicht mehr zu uns passt bzw. nicht mehr unseren Vorstellungen entspricht, weil wir uns nicht mehr damit identifizieren können und weil wir aus etwas herausgewachsen sind. Es ist immer wieder wertvoll, die eigenen Überzeugungen zu hinterfragen und sich darüber mit anderen Menschen auszutauschen. Denn gerade solche negativen Sichtweisen können den Blick auf Möglichkeiten, die das Leben bietet, verbauen.

Es sind also vielfältige Gründe, weshalb wir der Gewohnheit die Macht über unser Leben geben. Manche dieser Gründe mögen durchaus ihre Berechtigung haben. Veränderung macht Angst, verursacht Stress, Schuldgefühle oder Scham und erfordert Mut. Gewohnheit gibt uns Sicherheit. So fällt es schwer eine



Entscheidung zu treffen. Der Mensch ist also ein Gewohnheitswesen. Aber wenn der Schuh schon drückt und der Fuß wund wird, sollten wir bereit sein einen neuen Schuh anzuziehen.

Ausblick: Wir können das Gras nicht vom Wachsen abhalten

Was will ich damit sagen? Wir Menschen sind Wesen, die in einem unaufhaltsamen Wachstumsprozess stehen, die sich ständig verändern und weiterentwickeln. Jede Lebenserfahrung, jede bewältigte Krise, jede innere Reise, ja jeder Tag unseres Lebens macht uns ein Stück weit zu einem neuen Menschen. Entwicklung und Wachstum lassen sich nicht aufhalten. Genauso wie in der Natur das Gras und die Bäume beständig wachsen.

So kann es sein, dass du dich aus etwas hinausentwickelt hast und eben dort nicht mehr hineinpasst. Anfangs kannst du dich noch hineinzwängen, wie in einen zu kleinen Schuh. Aber irgendwann wird es beginnen wehzutun, du bekommst Druckstellen und Blasen am Fuß. Je länger du am zu kleinen Schuh festhältst, umso größer wird der Schmerz, umso größer wird deine innere Unzufriedenheit. So leben wir oft jahrelang ein Leben, in das wir garnicht mehr hineinpassen. Wir leben es aus Bequemlichkeit, Pflichtbewusstsein, Verantwortungsempfindungen, aus Angst oder auch deshalb, weil wir keine anderen Möglichkeiten erkennen können.

Wenn dich Möglichkeiten und Lösungen für den Umgang mit innerer Unzufriedenheit interessieren, dann findest du dazu einige Impulse im [Dossier #3 Wie wir mehr Zufriedenheit im Leben finden können](#).

Herzlichst
Anne-Claire Kowald.