

'Das Passivjammern macht uns krank'

Die Sommerserie der Kleinen Zeitung für Ihr Wohlbefinden: Psychiater Michael Lehofer über die Kunst der Zufriedenheit, psychische Luftverpester und unnötige Selbstquälerei.



Foto © APA - 'Der zufriedene Mensch genießt einen Zustand innerer Konfliktlosigkeit'

Herr Professor Lehofer, was versteht man unter Zufriedenheit?

Michael Lehrhofer: Zufriedenheit ist ein komplexes Gefühl. Gefühle sind Nachrichten von uns an uns selbst, in dem Fall, dass wir im Einklang mit uns stehen. Im Wort Zufriedenheit ist Friede verborgen, das heißt, dass der zufriedene Mensch einen Zustand der inneren Konfliktlosigkeit genießt. Man kann sagen, Zufriedenheit ist das Gefühl des Friedens des Herzens.

Wie kann man dieses Gefühl erreichen?

Lehofer: Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass Befriedigung, das Erfüllen der eigenen Bedürfnisse, der goldene Weg zu nachhaltiger Zufriedenheit ist. Jeder kann aus seiner Lebenserfahrung wissen, dass Menschen, die "alles haben" nicht automatisch zufriedener sind.

Wie kommt man dann zu Zufriedenheit?

Lehofer: Sie entsteht, wenn wir auf chronische innere Konflikte oder so genannte "Probleme" verzichten. Ein Problem ist immer ein Hin-und-Hergerissen sein. Die Figur, wie sie mir aus dem Spiegel entgegen kommt, ist eine subjektive Tatsache. Die Antwort darauf ist einfach: Ich muss nur meine Ernährung umstellen. Das Problem entsteht erst, wenn ich es selbst produziere. Es besteht aus zwei nicht zusammen passenden inneren Bildern, also zum Beispiel schlank zu sein und die eigene Vorstellung von Lebensgenuss nicht in Frage stellen zu wollen.

Es gibt doch auch Probleme, die durch Lebensumstände entstehen, etwa durch Arbeitslosigkeit oder Krankheit.

Lehofer: Es gibt Herausforderungen in fast jedem Leben, die manchmal nicht bewältigbar scheinen. Trotzdem bleibt die Chance einer Bewältigung - letztlich im Einsehen, dass mich Gesundsein oder Im-Arbeitsprozess-integriert-Sein nicht wesentlich ausmacht. Dieser Prozess der De-Identifikation, des Abschiednehmens von einer bisher als selbstverständlich zu mir gehörigen Eigenschaft, ist sehr schmerzlich und es ist wichtig, sich dabei begleitet zu wissen.

Ist Zufriedenheit für alle Menschen ein Ziel?

Lehofer: Nein, ich würde zwar meinen, dass alle Menschen Zufriedenheit ersehnen. Aber viele "nützen" diese Unzufriedenheit, um eine Spannung in sich zu erzeugen, die sie motiviert. Viele so genannte Erfolgreiche sind von einer inneren Unzufriedenheit geleitet, die sie pflegen, um nicht vom Quell ihrer Motivation abgeschnitten zu werden.

Das heißt, sie erzeugen in sich wieder ein Problem, das sie unzufrieden macht?

Lehofer Genau. Diese Selbstquälerei ist verzichtbar, es gibt andere Motivationsmöglichkeiten als die letztlich krankmachende chronische Unzufriedenheit.

Sind die Österreicher zufriedene oder unzufriedene Menschen?

Lehofer: Fakt ist: Jammern gehört bei uns zum guten Ton. Als Ausdruck von Unzufriedenheit hat es den Zweck, die Gründe für die eigene Unzufriedenheit an andere zu delegieren. Jammern ist ein psychischer Luftverpester und vermiest das Leben. Neben Passivrauchen ist auch Passivjammern, das dauernde Anhören müssen von negativen Gedanken, krankmachend.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 03.08.2006