

Schein oder Sein?

Der Schlüssel zu unserem Selbst

Bearbeitet von
Thomas Bergner

1. Auflage 2013. Taschenbuch. ca. 328 S. Paperback

ISBN 978 3 7945 2864 6

Format (B x L): 12 x 18,5 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

13 Zufrieden ist, wer angekommen ist

Für Spinoza ist das Ziel unseres Lebens, „*entsprechend den Bedingungen der menschlichen Existenz optimal zu wachsen und vollständig das zu werden, was wir potenziell sind*“ (zit. n. Fromm 2011). Hierzu gehört, peu à peu die Bedingungen zu verstehen, die zu unserem Wohl-Sein beitragen. Damit stellt sich die Frage für den Einzelnen, was sie oder er potenziell ist. Ist dies ein individuelles Sein oder ist jeder Mensch in gewisser Weise das gleiche? Und was sind die Normen, die uns ein angenehmes Leben ermöglichen?

Die Antwort der meisten Religionen auf diese Fragen scheint einfach: Die Illusionen über sich selbst komplett ablegen und auf jede Gier verzichten. Will man menschlich und sinnvoll leben, sind die alten sieben Todsünden das, was man vermeiden soll. Das sind Hochmut, auch Eitelkeit; Geiz (Habgier), Wollust, Zorn (Rachsucht), Völlerei (Selbstsucht), Neid (Missgunst), Faulheit (Feigheit). Schauen wir uns die Positivvarianten an: Bescheidenheit, Wohlwollen, Verständnis und Zufriedenheit.

Zufriedenheit ist eine Entscheidung des Ich, eine geistige Haltung, welche Frieden in der Seele ermöglicht.

Bevor wir uns der Positivvariante widmen, ein Blick auf die Unzufriedenheit. Sie hat immer etwas mit dem Anspruch unseres Ich uns selbst gegenüber zu tun. Unzufriedenheit hat *ursächlich* niemals und *anlässlich* oftmals mit äußeren Faktoren zu tun. Sie folgt mit der Bewertung unserer bewussten Bewertungsinstanz gegenüber den eigenen Ansprüchen. Unzufriedenheit kann den inneren Unfrieden dem eigenen Sein gegenüber ausdrücken. Es kann sehr schwer fallen, den Widerspruch

zwischen dem, der man – vorrangig in seiner eigenen Gedankenwelt – sein sollte und dem, der man ist, zu ertragen. Für diese Unzufriedenheit mit sich selbst gäbe es eine schlichte Lösung, indem man sich eine Zeitlang sagt:

Ich bin, die/der ich bin – und so bin ich in Ordnung.

So leicht geht es meistens nicht. Schauen wir genauer hin. Unzufriedenheit ist wie Rost der Seele. Sie frisst sich immer weiter, wer Pech hat, zerbricht an ihr. Sie kann jeden der drei Wissensbereiche betreffen: Im Haben fehlt mir etwas oder etwas ist anders, als ich es gern hätte; das kann auch die Vergangenheit betreffen. Nur ist diese definitiv unveränderbar; eine Aufforderung, eine neue Sicht einzunehmen. Eine zweite Form im Haben ist die Gewöhnung an etwas, das Des-Interesse. Die dritte Form ist der Vergleich mit anderen, also die Auswirkung einer Bewertung. Vergleich bedeutet Distanz von sich selbst und letztlich infrage stellen von Individualität (Kap. 12).

Unzufriedenheit im Haben kann zur Habsucht oder Gier führen – immer mehr, immer mehr. Es ist die Unersättlichkeit und letztlich auch Maßlosigkeit. Wenn Unzufriedenheit scheinbar am Materiellen liegt, lenkt dies vom eigentlichen Problem ab. Unzufrieden ist man immer und ausschließlich mit sich selbst. Nie mit anderen, allenfalls mit dem, was sie einem antun oder nicht vergeben. Wenn die Unzufriedenheit das Tun betrifft, dann geschieht etwas oder vieles nicht so, wie ich es gern hätte. Es kann genauso die Auswirkungen des eigenen Handelns betreffen. Unzufriedenheit im Sein bedeutet, die Seele wird nicht so angesprochen, wie sie es bräuchte (Bergner 2010).

Grundsätzlich kommt also Unzufriedenheit auf, wenn wir etwas gern hätten, was wir nicht haben. Damit begleiten Spannung und Unruhe die Unzufriedenheit, die immer auch ein

Zeichen dafür ist, dass Ansprüche gestellt werden. Das Problem: Wir werden in der Regel nicht zufrieden, wenn wir das haben, an dem wir unsere Unzufriedenheit ausmachen. Sie ist also eine große Blenderin, lenkt von dem ab, um das es zutiefst geht.

Unzufriedenheit entspricht einem mangelnden Selbstwertgefühl (Branden 2009).

Wesentlich ist, den Wechsel von der lähmenden Unzufriedenheit, mit der wenig oder nichts Aufbauendes, allenfalls Destruktives geschieht, hin zur kreativen, produktiven zu erreichen. Diese macht uns zu aktiven Menschen, die verändern wollen und es auch tun. Die lähmende Unzufriedenheit schafft Opfer, die kreative Macher.

Wer in seinem Keller geht, wird mit gewisser Wahrscheinlichkeit eine Reihe von Haushaltsgeräten oder anderen technischen Spielereien oder von Schuhen oder Kleidung entdecken, die er angeschafft, aber niemals benutzt hat. Wie wäre es mit einem Popcornmacher, einem Donat-Gerät, einer wirklich professionellen, amerikanischen Küchenmaschine? Offensichtlich ist es für manche ausschließlich wichtig, beispielsweise Geräte zu kaufen, sie jedoch nicht zu nutzen. Dahinter kann ein menschliches Phänomen stecken, immer etwas haben zu wollen, in der Regel mehr haben zu wollen, als man im Moment besitzt. Wenn es dann angeschafft wurde, ist für kurze Zeit der Wunsch nach dem Haben befriedigt, dann wird für eine mehr oder minder kurze Zeit nichts Neues gekauft, aber schließlich wird das nächste angeschafft. Wieder und wieder fallen einem Anschaffungen ein, von denen man kurzfristig meint, sie zu brauchen. Dazu ein weiser Satz: *„Wer nicht mit dem zufrieden ist, was er hat, wäre auch nicht mit dem zufrieden, was er haben möchte.“* (Hirschhausen 2009)

Worum geht es? Von Dingen, die wir nicht wirklich brauchen, können wir logischerweise niemals genug haben. Immer wieder Neues zu kaufen, was einer Art von Sammlung entspricht, beweist, dass wir all das nicht brauchen.

Etwas, das uns genügt, das uns zufriedenstellt, hat immer ein Ende, das der Zufriedenheit. Nur das, was wir nicht brauchen, kann kein Ende haben. Das Ende bedeutet auf der Metaebene immer auch der Tod, denn wer zufrieden ist, kann sterben (muss es aber nicht).

Wer zufrieden ist, kann endlich leben.

Zufriedenheit hat immer auch mit der eigenen, mit der endgültigen Ruhe zu tun. Zufriedenheit entsteht dann, wenn wir uns vom Haben entfernen und uns dem Sein zuwenden. Zufriedenheit liegt stets in uns selbst, niemals im Außen – das ist der entscheidende Unterschied zum Glück.

Wir selbst sind es ausschließlich, welche uns zufriedenstellen.

Zufriedenheit ist also keine Frage von Materie, keine Frage des Besitzes, sondern eine des Seins. Auf Dauer ist es nicht möglich, mittels irgendetwas, was wir im Außen besitzen, wirklich zufrieden zu sein. Denn die Welt bietet immer mehr und noch mehr. Erst wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, wenn wir uns akzeptieren, so wie wir sind, wertschätzen, können wir erkennen, das Wertvollste zu besitzen, was es für uns gibt, uns selbst. Zufriedenheit bedeutet im inneren Frieden zu sein. Sie hat viel damit zu tun, das Innen wahrzunehmen und das daraus entstehende Selbstbild mit dem Außen in Gleichklang zu bringen (Bergner 2010). Sie führt zur Entspannung.