

Unzufrieden?

Manchmal scheint die Unzufriedenheit in uns schleichend immer größer zu werden! Sie äußert sich in einer undefinierten Unzufriedenheit, die sich breit macht und im Alltag sehr schnell Aggressionen aufsteigen lässt. Wir überschütten unser Gegenüber mit Vorwürfen – ohne triftige, konkrete Anlässe.

Ich erzähle Ihnen vorweg eine Geschichte, die auf den ersten Blick nichts mit unserer Thematik zu tun zu haben scheint:

Ein Seepferdchen schwamm in einer Meeresbucht. Immer mehr empfand es den Lebensraum als einschränkend und es träumte von Freiheit. Und eines Tages machte es sich – um seinem



derzeitigen Leben zu entkommen – schließlich in die Freiheit auf. Doch das Seepferdchen hatte keine Ahnung in welche Richtung es in die Freiheit ging, wie der Weg in ein zufriedenes Leben aussah. Da beschloss es, jeden zu fragen, der seinen Weg kreuzte. Das Seepferdchen fragte einen Seeigel, dieser wies in eine Richtung und sagte: „Da geht’s lang!“ Das Seepferdchen schwamm freudig in diese

Richtung. Auf seinem weiteren Weg kreuzte eine Qualle den Weg. Das Seepferdchen fragte die Qualle. „Wo geht es in das zufriedene Leben?“ Die Qualle wies in die entgegengesetzte Richtung und sprach: „Da geht’s lang.“ Hurtig machte sich das Seepferdchen auf seinen weiteren Weg. Endlich begegnete ihm ein Hai. Das Seepferdchen stellte wieder seine Frage nach der Freiheit. Da sperrte der Hai sein großes Maul auf, deutete darauf und sagte: „Da geht’s in die Freiheit!“ Das Seepferdchen bedankte sich für die Auskunft, schwamm in das Maul des Haies und ward nie mehr gesehen. (nach Robert Mager)

Diese Geschichte drückt etwas ganz Wesentliches aus: Wir müssen den Weg kennen, wenn wir etwas verändern und dabei ans Ziel kommen wollen. Es ist wichtig, in uns selbst Klarheit über das Problem und den Weg zu haben. Es ist wichtig, klar zu sehen:

Was ist es genau, was mich unzufrieden macht?

Was ist es genau, was ich in meiner derzeitigen Situation zu meinem Glück brauchen würde?

Was genau ist es, was ich mir gerade jetzt wünsche?

Ich mache Ihnen einen Vorschlag. Nehmen wir ein DinA4-Blatt zur Hand, falten wir es in der Mitte und biegen wir es wieder auf, sodass wir zwei Hälften haben. In einer ruhigen Stunde schreiben wir nun auf die eine Hälfte das, was uns konkret unzufrieden macht, uns konkret nervt. Auf der zweiten Hälfte des Blattes – gegenüber also – schreiben wir, was in der Situation der jeweiligen Unzufriedenheit Abhilfe schaffen würde, das, wovon wir glauben, dass es unsere Situation der Unzufriedenheit beenden würde.

Nach ein paar Tagen betrachten wir das, was wir notiert haben, erneut - **die Augen der Liebe** auf uns selbst gerichtet, auf die betroffenen Personen, ja auf die ganze Situation. Das ist wichtig! Sehr wichtig! Nur das Sehen mit den Augen der Liebe bringt uns im Leben weiter! Erst mit den Augen der Liebe sehen wir die Dinge um uns im richtigen Licht. Wut im Bauch ist ein schlechter Ratgeber! Nun stellen wir unseren Wünschen das gegenüber, was wir bereits haben und vielleicht in unserer Unzufriedenheit nicht mehr sehen und deshalb nicht mehr schätzen. Dankbarkeit für die Dinge, die wir haben, die uns geschenkt sind, verringert die Unzufriedenheit.

Nachdem wir unsere Situation auf diese Weise betrachtet haben, drängt sich möglicherweise die eine oder andere Korrektur auf. Gleichzeitig ist es an der Zeit, uns zu öffnen und das klärende Gespräch mit den Menschen zu suchen, mit denen wir leben, mit den Menschen, die unsere Unzufriedenheit betrifft, die die Auswirkungen unserer Unzufriedenheit zu spüren bekommen. **Es geht um ein ehrliches Gespräch, in dem wir offen sind für neue Sichtweisen und Wege!** Wenn das Gespräch mit den Menschen, die es betrifft, nicht möglich ist, gilt es, das Gespräch mit einer zuverlässigen Freundin, einem guten Freund, evtl. mit einem Lebensberater zu suchen.

Erst wenn wir so Klarheit über unsere Unzufriedenheit gefunden haben, ist es an der Zeit, neue Wege zu beschreiten! Möglicherweise ist das Beschreiten eines neuen Weges auch gar nicht mehr nötig, sondern es genügt, sich eine Auszeit zu gönnen, um allein oder mit dem Partner neue Kräfte und somit wieder Lebensfreude zu sammeln, die im eintönigen Alltag abhanden gekommen ist. Wichtig ist es jedenfalls, nicht alles beim „status quo“ zu belassen, sondern zu handeln!

„Gar nicht daran zu denken!“, moniert die Vernunft
„Unmöglich, in dieser Situation, bei diesen Finanzen: die Kinder, das Haus,...!“, sagt der
Verstand
„Versuch es, lass die Enge in deinem Leben nicht zu!“, flüstert der Traum

Liebe Freundin, lieber Freund,

mach deine Träume wahr, doch vergiss bei deren Verwirklichung die Liebe nicht!

PS: Natürlich bedeutet mit Menschen zusammenzuleben, auch Kompromisse zu schließen!