



„Ich bin oft UNZUFRIEDEN – und weiß eigentlich gar nicht warum“

„Der Nörgler wird sogar im Paradies allerlei Fehler finden“ – das hat der US-Philosoph Henry David Thoreau (1817 - 1862) zwar nicht über mich gesagt, aber kaum etwas beschreibt mein Dilemma so gut wie dieser Satz: Denn ich bin chronisch unzufrieden – mal mehr, mal weniger. Aber wirklich immer gibt es etwas, das mich stört. Und irgendwie auch unglücklich macht. Damit soll jetzt Schluss ein!

TEXT: JULIA BÖHME

So wie andere vielleicht cholерisch sind und plötzlich wütend werden, werde ich unzufrieden: Das Gefühl, dass gerade nichts wirklich stimmt, ergreift dann jede Faser meines Körpers. Auch an dem Tag, an dem ich vor der Tür von Torsten Sannwald in Hamburg stehe. Er hat sich als Heilpraktiker auf die psychotherapeutische Behandlung spezialisiert und arbeitet als Coach mit Menschen, die beruflich oder privat eine neue Perspektive suchen. Und genau das tue ich! Denn mittlerweile reichen schon Kleinigkeiten aus, um mich in den „Alles-ist-Scheiße“-Modus zu versetzen. Auch jetzt.

Am Tag meines Gesprächs mit Sannwald ist noch nichts wirklich glatt gelaufen: anders als geplant, habe ich das, was ich schaffen wollte vor dem Termin, nicht fertig bekommen. Das Mittagessen habe ich gleich ausfallen lassen und bin zu seiner Praxis geeilt – nur um dann tatsächlich eine Viertelstunde zu früh dort zu sein. Ich ärgere mich maßlos über mich selbst, dass ich einfach soviel wertvolle Zeit jetzt mit Warten verplempere. „Wie bescheuert!“ Wenigstens kommt so keine richtige Nervosität auf. Denn natürlich fürchte ich mich auch bisschen vor dem, was der Therapeut vielleicht zum Vorschein bringen wird. Das erste Aufeinandertreffen ist allerdings gleich sehr offen und herzlich: Sannwald wirkt sofort sym-

pathisch, lächelnd empfängt er mich mit einem Du und reicht mir einen frischen Kaffee. Ich entspanne mich, weil bisher nichts an Sannwald und seiner Praxis klinisch-kühl oder grellbunt-esoterisch ist – beides Dinge, die mich ziemlich abgeschreckt hätten. Sein Wartezimmer und auch der Gesprächsraum sind so wie viele Wohnzimmer, die ich kenne. Tatsächlich ist es eher wie bei meiner besten Freundin am Küchentisch: einem Ort also, an dem es mir nie schwerfällt, meine Gedanken und Sorgen einfach aus mir herausprudeln zu lassen.

Und dann wird es auch schon ernst: Sannwald nimmt in einem Sessel Platz und deutet auf eine Couch ihm gegenüber. Während in mich in die Sofapolster fallen lasse, schaue ich meinen neuen Therapeuten fragend an: „Wie fangen wir denn jetzt an... Soll ich einfach mal erzählen?“ Er nickt aufmunternd.

(Ich atme einmal tief durch) Mich beschäftigt meine Unzufriedenheit. Weil sie längst mehr ist, als einen Tag einfach mal schlecht gelaunt zu sein. Langsam wird nämlich aus diesem Missmut ein greifbares Problem, das meine Beziehung zu anderen Menschen auch belastet. Und weil mich das immer mehr stört, bin ich paradoxerweise noch unzufriedener als zuvor! Das macht mich irre – denn es ist gar nicht so, dass ich per se mit allem und jedem

unzufrieden bin. Es gibt einfach Momente, in denen ich denke: „Das ist doch jetzt scheiße!“ Und von diesen Momenten gibt es leider immer mehr in letzter Zeit...

Und was genau empfindest du dann als so unheimlich unerfreulich?

Hmh, (ich zögere) es hat viel damit zu tun, dass die Dinge dann nicht so laufen wie ich es mir vielleicht vorgestellt habe. Manchmal sind das Kleinigkeiten, zum Beispiel wenn ich den Tisch abdecke, dann landet der Abfall gleich im Müll und das Geschirr in der Spülmaschine. Mein Freund hingegen stapelt das Geschirr erst einmal auf der Arbeitsfläche – und verschiebt den Rest auf später. Das macht mich fuchsig, weil es für mich so unlogisch und überhaupt nicht effektiv ist. Es ist allerdings nicht nur so, dass es mich wahnsinnig macht, wenn andere Menschen meine Erwartungen nicht erfüllen. Tatsächlich belastet es mich viel, viel mehr, wenn ich meinen eigenen Erwartungen nicht gerecht werde: Wenn mir mein Chef eine Frist bis Freitag setzt, dann lege ich meine persönliche Deadline auf Mittwoch – und wenn ich daran scheitere, macht mich das natürlich unzufrieden!

Und welches Gefühl entsteht in solchen Situationen bei dir? Also, dann, wenn du zu anderen sagst „Es ist okay wie du es machst, es ist aber nicht so wie ich es will“. ...als würde ich die Kontrolle verlieren! Ich hal-

te es einfach oft nicht aus, dabei zu zusehen wie andere bestimmte Dinge anders tun. Nein, eigentlich sogar noch viel schlimmer: ich halte es nur schlecht aus, keine Kontrolle über eine Situation zu haben.

Okay, das beschreibt die Situation – aber nicht wie du dich dann fühlst. Was geht dann in dir vor, wenn du keine Kontrolle mehr hast?

Ich fühle mich hilflos. Am besten fühle ich mich eigentlich, wenn ich die Lösung schon vor dem Problem habe. Ich möchte mich mit bestimmten Dingen nicht länger als nötig beschäftigen müssen und will sie lieber schnell abhaken können...

...und wenn du das nicht kannst oder einfach nur dabei zuschauen darfst wie Sachen vielleicht anders oder möglicherweise überhaupt nicht getan werden, macht dich das wütend. Mich interessiert, was sonst noch in dir vorgeht?

Ich denke mir, okay dann musst du das jetzt eben selbst in die Hand nehmen und allein machen. Bis ich dieses vermeintliche Problem nicht gelöst, diese eine Aufgabe nicht erledigt habe, bin ich nicht zufrieden. Ich muss immer irgendwie einen Haken hinter etwas setzen können.

Und was denkst du über so Menschen wie deinen Freund oder eben Kollegen, die damit ganz anders umgehen?

(Ich muss lachen) Ich finde sie nervig und bewundernswert zugleich. Denn eigentlich würde ich mir ja auch wünschen, einfach mal loslassen zu können.

In deinen Antworten schwingt eigentlich die ganze Zeit ein Satz mal mehr, mal weniger deutlich mit: Ich mache es allein. Ist das ein Gefühl, das dich schon lange begleitet?

Naja, ich war auf jeden Fall schon immer sehr selbstständig und selbstbestimmt. Und habe das wohl auch schon als kleines Kind eingefordert. Wenn mich meine Großmutter nachmittags aus dem Kindergarten abgeholt ab, habe ich sie fast immer mit den Worten „du bist jetzt die fremde Frau“ auf die andere Straßenseite geschickt und wollte den Heimweg unbedingt alleine gehen...

Und was würdest du sagen, hörst du eigentlich lieber ein Ja oder ein Nein?

(Die Frage bringt mich erst einmal gehörig aus dem Konzept.) Wenn du mich so fragst, lieber ein Nein. Ein vorbehaltloses Ja macht mich misstrauisch. Wenn Sachen zu glatt laufen, macht mich das stutzig. Ich lege mir lieber ein Worst-Case-Szenario und bin so für alle eventuellen Probleme gewappnet, denn erfahrungsgemäß wird es nie so schlimm wie ich es

mir mal vorgestellt habe. Und dann ist alles super.

Jetzt hast du mir zwar deine Strategie erklärt, aber gar nicht die Frage beantwortet. Ein Ja verunsichert dich, sagst du, aber wenn du ehrlich bist: Würst du lieber bestätigt, oder...?

Wenn du so fragst, ist die Antwort natürlich eine andere: Wie jeder andere habe ich natürlich auch den Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung.

Aber du machst doch alles allein – und du willst ja auch lieber alles selbst machen! Wie soll dir die Welt dann Anerkennung geben...?

(Ich blicke ein bisschen ratlos um mich, denn eigentlich weiß ich darauf so gar keine Antwort!) Tja...

Siehst du, das geht nämlich eigentlich nicht: Die Bestätigung dieses Alles-allein-machens macht dich ja auch nicht glücklich – das würdest du als Lob gar nicht akzeptieren. Stattdessen bestärkt es dich ja in einem Verhalten, das dich unzufrieden und vielleicht auch unglücklich macht. Du drängst damit dein Umfeld nämlich in genau jene Beobachterrolle, die dir so verhasst ist. In Wirklichkeit geht es dir um etwas ganz anderes...

Um Respekt! So wie ich lebe, wie ich meinen Job tue, wie ich die Handtücher falte oder meine Tochter beruhige, wenn sie weint – ich mache das auf eine bestimmte Art und Weise, weil sie sich bewährt hat. Weil ich damit gute Arbeit abliefern. Tatsächlich vermisse ich manchmal einfach das Gefühl ernst genommen zu werden.

Und was machst du dann, wenn du deinen Willen nicht bekommst?

Ich nörge – in Dauerschleife! Und weil ich weiß wie anstrengend das dann ist, versuche ich das zu vermeiden. Eigentlich bin ich die ganze Zeit damit beschäftigt meinen Alltag so zu konstruieren, das alles reibungslos klappt. Das geht allerdings zum Beispiel in den Ferien so weit, dass ich nicht nur die obligatorischen zwei Stunden früher am Flughafen bin, sondern mir schon während der Hinreise Gedanken über den Rückflug mache.

Was denkst du, warum handelst du so?

Ich fühle mich dann sicher, ich habe dann irgendwie mehr Kontrolle über die Situation – zumindest rede ich mir das ein.

Du tust das ja eigentlich mit dem Wunsch oder dem Ziel, dich zufriedener zu fühlen. Aber wenn du ehrlich bist, tut es das ja nicht.

Stimmt, wenn überhaupt nur kurz. Denn ei-

gentlich ist das, was ich tue, ja extrem anstrengend. Ich bin immer irgendwie „angeknipst“. Und was viel schlimmer ist: Je älter ich werde, desto weniger kann ich die Zügel aus der Hand geben.

Ich fasse das mal kurz zusammen: Du brauchst einen gewisse Kontrolle, aber irgendwie willst du sie auch wieder nicht. Du lehnt Lob ab, aber wenn du keine Anerkennung bekommst, empfindest du das als respektlos. Du bist unzufrieden wenn Arbeit einfach liegen bleibt, wünschst dir aber genau die Lässigkeit das hinzunehmen. Das ist so widersprüchlich, dass das gar keinen Sinn ergibt. Wenn es um Gefühle geht, weichst du immer ein bisschen aus. Was willst du wirklich?

Das ich so sein kann wie ich bin. Das ich so akzeptiert werde wie ich bin.

Das machst du den anderen aber gar nicht so leicht. Weil du immer alles selbst machst, suggerierst du: nur ich bin perfekt, ihr könnt das nicht. Damit übst du einen großen Druck auf andere aus – und schaffst natürlich auch eine Distanz zu ihnen. So kommt dir ja niemand nahe! Alle denken, die kann das ja, die braucht keine Bestätigung.

...aber eigentlich würde ich es doch manchmal gerne doch einmal hören. Von meinem Freund oder meinen Eltern.

Und wann hast du das letzte Mal zu jemandem gesagt, das hast du gut gemacht, das war richtig – ich finde dich so gut wie du bist?

Das weiß ich gar nicht – vielleicht sogar noch nie!

...und warum machst du es nicht einfach? Weil ich Angst habe, dass es einfach mit einem Achselzucken zur Kenntnis genommen wird. Dann sage ich lieber nichts.

Merkst du etwas: Genau so geht es den Menschen in deinem Umfeld mit dir ja auch! Du lässt sie hilflos zurück. In dieser Situation bist du tatsächlich die einzige Person, die etwas ändern kann. Wenn du sie und ihre Eigenschaften und Eigenheiten anerkennst, gibst du ihnen die Macht, dir zu helfen. Dann wird aus „ich mach immer alles allein“ plötzlich „wir machen das zusammen“. Und das ist der erste große Schritt in Richtung Zufriedenheit.

Etwas später zuhause kostet es mich tatsächlich etwas Überwindung, meinem Freund zu sagen wie toll ich das dann doch finde, dass er jetzt den ganzen Tag mit dem Kind allein zuhause ist. Der kennt so viel Lob gar nicht – daran müssen wir wohl zusammen noch mal arbeiten.

