

Denkanstoss: Unzufriedenheit
Impuls und Notizen von Wolfgang Teichert
am 27. Januar 2025

„Es ist besser, ein unzufriedener Mensch zu sein als ein zufriedenes Schwein; besser ein unzufriedener Sokrates als ein zufriedener Narr. Und wenn der Narr oder das Schwein anderer Ansicht sind, dann deshalb, weil sie nur die eine Seite der Angelegenheit kennen. Die andere Partei hingegen kennt beide Seiten.“ John Stuart Mill¹

„Die größten Leistungen der Menschheit sind nicht aus dem Glück erwachsen, wir haben sie den Unglücklichen und Unzufriedenen zu verdanken“ Wilhelm Schmid²

Impuls

1. Wenn jemand dauerhaft unzufrieden ist, sagt der Volksmund gern: „Dem- oder derjenigen kann man es auch nicht recht machen“. Vielleicht regen wir uns manchmal über unzufriedene Menschen auf, vielleicht bemitleiden wir sie auch von Zeit zu Zeit. Wenn „zufrieden“ räumlich mit Umfriedung (Hag) zu tun hat, wäre unzufrieden eher eine Art Loch in der Umfriedung (unbehaglich). Gern wird dann Sören Kierkegaard zitiert: „Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.“

2. Bekanntester Song damals der Rolling Stones³: I Can't Get No Satisfaction: Ich bekomme einfach keine Befriedigung.

Auch wenn ich es versuche und versuche und versuche / Ich bekomme einfach keine
Ich bekomme einfach keine....

Für die Psychologie ist Unzufriedenheit denn auch der Zustand, der sich einstellt, wenn die Erwartung höher ist als die Erfüllung in Erlebnis oder Realität.

3. Zur politischen Statistik: Die Erwartungen an den Staat steigen. Das geht aus dem neuen „Deutschland-Monitor“ des Ostdeutschland-Beauftragten der Bundesregierung, Carsten Schneider, hervor. Zwar befürwortet die Mehrheit die Demokratie als beste Staatsform. Aber: Knapp 40 Prozent der Gesamtbevölkerung sind mit der Funktionsweise der Demokratie unzufrieden, lautet das Ergebnis der Studie. Und: In den neuen Bundesländern geben mehr als die Hälfte der Befragten – 53 Prozent – diese Antwort. Schneider führt den

¹ John Stuart Mill war ein britischer Ökonom und Philosoph und gilt als Begründer des modernen Liberalismus, der den Staat in der Pflicht sah, die Freiheit jedes Individuums zu schützen und zu verteidigen.

»Die Urteilskraft ist den Menschen gegeben, damit sie sie gebrauchen. Sollen wir sie darum nicht anwenden, weil wir uns irren können?«

² Lernt, unglücklich zu sein! Süddeutsche Zeitung vom 8. September 2012

<https://www.sueddeutsche.de/leben/plaedoyer-fuer-die-abkehr-von-der-gluecksmaxime-lernt-ungluecklich-zu-sein-1.1462136>

³ I Can't Get No Satisfaction, Der Rocksong aus dem Jahr 1965 wurde von Mick Jagger und Keith Richards für ihre Band The Rolling Stones geschrieben.

Unmut auf „Abwertungserfahrungen seit den Neunzigerjahren und fehlende Repräsentation“ zurück.

4. Zufriedenheit bedeute, so die umfängliche Ratgeberliteratur, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts Anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben. Unzufriedenheit hingegen entstehe, wenn unser Leben nicht so verläuft wie wir es erwarten.

5. Dabei wird gern eine produktive Unzufriedenheit übersehen. Man äußert Unzufriedenheit gerade, weil Interesse vorhanden ist, die Dinge zu verändern und zu verbessern. Unzufriedenheit kann auch sehr wichtig und angebracht sein: In der jüdisch-christlichen Tradition klagt der Prophet Amos die Reichen Israels an. Die hausten in Palästen, während die Armen hungerten und die Geringen unterdrückt würden. Er war unzufrieden über diese Ungerechtigkeit. Und: Wäre Luther nicht mit dem Zustand der Kirche unzufrieden gewesen, hätte es keine Reformation gegeben. Und: Ohne Unzufriedenheit über das Tempo der Klimaschutzaktivitäten gäbe es keine Demonstrationen, würde niemand darüber berichten, und es würde alles noch langsamer oder gar, wie jetzt, zurückgehen. Mit gewissen Dingen sollen und können wir uns also nicht zufriedengeben. Das hätte auch schlimme Folgen für Leben und Gesellschaft.

6. Die Märchentradition hingegen ist unzufrieden mit Unzufriedenheit, wie das plattdeutsche Märchen vom „Fischer un sin Fru“ zeigt. Aber: Ist dies Märchen nur moralisierende Parabel mit der Volksweisheit, dass Maßlosigkeit damit bestraft wird, alles zu verlieren. Nach der Psychologin Verena Kast geht es um Haben, Gier und Kompensation einer traurigen Lebenssituation.

7. Theologisch erinnerte man sich in zur Unzufriedenheit neigenden Zeiten an den unlängst verstorbenen Theologen Jürgen Moltmann: „Die Kunde von dem lebendigen Gott erweckt im Menschen Lebensdurst und Lebenshunger“, schreibt er. „Sie macht sie (die Menschen, w.t.) unzufrieden mit ihrem Zustand und lässt sie eine Zukunft suchen, in der mehr Leben in ihr Leben hineinkommt.“⁴ In den Texten der Bibel gibt es die besondere Gattung der „Klage“ – besonders populär in den sogenannten Klagepsalmen. Die Klage, im Gegensatz zu einem Jammern und Lamentieren, eröffnet einen Raum, um belastende Erfahrungen und darum Unzufriedenheit vor einer „anderen Instanz“ zu verbalisieren, eine schwierige Situation in Worte zu fassen, Emotionen zu benennen und aus der Sprachlosigkeit zu entkommen, in die Krisen zwingen können. Man gewinnt seine Sprachmacht zurück. Klage und Unzufriedenheit im Sinne der Klagepsalmen sind somit kein Zeichen von Schwäche. Sie sind ein mutiger Akt der Selbstfürsorge und eine besondere Möglichkeit, die „göttliche Seite“ zur Rechenschaft zu ziehen: *„Wie lange noch, DU, willst du meiner vergessen? Etwa für immer? Wie lange noch willst du dich vor mir verbergen? Wie lange noch muss ich unter tiefer Traurigkeit leiden und den ganzen Tag Kummer in meinem Herzen tragen? Wie lange noch darf mein Feind auf mich herabsehen?“ (Psalm 13,2–3)*

⁴ Jürgen Moltmann. Der lebendige Gott und die Fülle des Lebens. Gütersloh 2014

8. Nachdenkliche Unzufriedenheit: Reiner Kunze⁵:

Unter sterbenden Bäumen (1983!!)

Wir haben die Erde gekränkt, sie nimmt
ihre Wunder zurück

Wir, der Wunder
eines

Notizen

1. Wie setzen noch einmal ein beim Märchen vom „Fischer und sein Frau“: Hier gehe es nicht nur moralisierend um die Unzufriedenheit der Frau Ilsebill. Das Märchen lasse sich auch lesen - mit Verena Kast – als eine unzufrieden machende Paarbeziehung: „Haben an Stelle von Beziehung lässt wohl immer unzufrieden“.⁶

2. Die These, Vergleichen mache per se unzufrieden, wurde gleich zu Beginn in Frage gestellt: Wir brauchten den sozialen Vergleich - erst dadurch könnten wir uns selbst und unsere Fähigkeiten besser einschätzen. Vergleichen helfe auch dazu, die eigene Leistung und Persönlichkeit zu entwickeln und zu verbessern. Man erlebe sich manchmal auch besser. Das stärke Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

Es könnte aber auch sein, dass Kierkegaard an ständiges Vergleichen gedacht hat, das dann hindere herauszufinden, was man selber könne und wolle. Ständige Vergleiche mit beneidenswerten Menschen mindere dann Selbstbewusstsein und schüre Angst oder Minderwertigkeitsgefühle. Die sozialen Medien ermöglichten heute nicht nur das ständige Vergleichen mit anderen, sie schüren es geradezu, häufig mit negativen Folgen: Weil wir dort nur das schöne, schillernde und erfolgreiche Leben der anderen sehen, wirkt unser eigenes dagegen langweilig, monoton, unbedeutend. Ergo, so folgern wir: Ständige Vergleiche machen dann unzufrieden, wenn sie uns nur noch die eigenen Unzulänglichkeiten sehen lassen. Solche Unzufriedenheit könne dann zu Bitterkeit, zu Neid, zu ungesundem Leistungsdruck und manchmal in eine Depression führen. Betroffene bedauern und bemitleiden dann nur noch sich selber und fühlen sich als Versager. Nicht selten verbirgt sich dahinter ein Gefühl von Leere und Bedeutungslosigkeit.

3. Ehe man sich allerdings, so ein dritter Beitrag, nur auf die persönliche Unzufriedenheit konzentriert, sollte man die gesellschaftliche Form (z.B. Verlustgemeinschaften) und den rasanten sozialen Wandel nicht aus den Augen lassen. Sie weckten und unterstützten Verlusterzählungen und soziale Unzufriedenheit. Es handle sich dabei um ein ganzes Bündel von „Verlusttypen“⁷: Verlust von Menschen, Dingen, Räumen, Status, Kultur, Heimat bis zur

⁵ <https://www.planetlyrik.de/reiner-kunze-eines-jeden-einziges-leben/2013/09/>

⁶ Verena Kast: Mann und Frau im Märchen. Eine psychologische Deutung. Olten und Freiburg 1983. S. 34

⁷ Der Soziologe Andreas Reckwitz: Verlust. Ein Grundproblem der Moderne. Berlin 2024 gibt Beispiele für die Ursachen solcher „Verluste“: Er nennt die Übergänge von der ständisch-traditionalen zur bürgerlich-modernen

transzendentalen Obdachlosigkeit. Sie weckten ein Gefühl von Unzufriedenheit, von Scheitern und Niederlage. Es gebe so etwas wie den Verlust von Selbstverständlichkeiten.

Aber, so fügte jemand mit Tucholsky hinzu: „Das Volk versteht das meiste falsch; aber es fühlt das meiste richtig.“ Ein Hauch von Ironie über den Missbrauch des Grundgefühls der Menschen durch die Politik.

Und eine Teilnehmerin fiel die „Traurige Wahrheit“ von Eugen Roth ein, die Zufriedenheit (Behaglichkeit) im Kontrast zum Unglück Anderer findet:

Traurige Wahrheit

Ein Mensch liest, warm am Ofen hockend –
Indem das Wetter nicht verlockend –
Dass gestern, im Gebirg verloren,
Elendiglich ein Mann erfroren.
Der Mann tut zwar dem Menschen leid –
Doch steigert's die Behaglichkeit.

4. Ein vierter Gesprächsgang vermutete hinter den strukturellen und persönlichen Unzufriedenheiten mangelnde Anerkennung und gestörtes Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit oder Selbstbewusstsein. Man nehme dann ständig einen großen Unterschied zwischen dem wahr, von dem man ausgeht, dass es sein sollte und dem, was wirklich ist. Es entstehe dies Grundgefühl der Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit. Man betrachtet sich ständig durch die Augen der anderen und ist abhängig von guten Rückmeldungen, wenn nicht gar von neidischen Blicken. Man besäße also statt eines inneren Kompasses eine Art Radargerät und werde abhängig von den Resonanzen der Umgebung.

Wie aber gelangt man zu einem ausbalancierten Selbstwertgefühl? Wo liegt die Quelle dieser Kunst?

Dazu wurde ein Auszug aus dem berühmten Spiegelinterview mit Max Horkheimer⁸ herangezogen, in dem religiöse Zufriedenheit und Unzufriedenheit im Medium der Sehnsucht sogar zusammengehören:

HORKHEIMER: Ich würde sagen, man solle Theologie erneuern. Es ist keine Gewißheit, daß es einen allmächtigen Gott gibt. Ja, wir können es nicht einmal glauben angesichts dieser Welt und ihres Grauens.

Gesellschaft, die Industrialisierung, Kolonialismus und nach 1945 die staatlich regulierte Industriegesellschaft und den liberalisierten Postindustrialismus mit der Illusion eines verlustfreien Fortschritts (Massenkonsum: Massenstrukturen als Form des Sozialen). Sechs Verlustschübe werden beschrieben: Die Verlierer des liberalen Postindustrialismus, Der Klimawandel, Politische Regressionen, Artikulation historischer Wunden, Emotionales Selbst und Verlustsensibilisierung, Alternde Gesellschaft und den Verlust von Resilienz; insgesamt eine heterogene historische Situation mit einer wechselseitigen Steigerung von Negativität, politischer Entgrenzung, löcheriger Verlustreduktion, Fortschrittssubjektivierung und Versuchen einer Unsichtbarmachung.

⁸ »Was wir ›Sinn‹ nennen, wird verschwinden« in DER SPIEGEL 1/1970. 04.01.1970; Zu finden: <https://www.spiegel.de/kultur/was-wir-sinn-nennen-wird-verschwinden-a-7d9d062b-0002-0001-0000-000045226214>

SPIEGEL: Was bleibt dann?

HORKHEIMER: Die Sehnsucht.

SPIEGEL: Wonach?

HORKHEIMER: Sehnsucht danach, daß es bei dem Unrecht, durch das die Welt gekennzeichnet ist, nicht bleiben soll. Daß das Unrecht nicht das letzte Wort sein möge. Diese Sehnsucht gehört zum wirklich denkenden Menschen.

5. Gegen Ende wurden – aus einem ganz anderen Kontext heraus – unvermittelt jene anrührenden Zeilen gelesen, die Paul Gerhardt nach Ende des 30jährigen Kriegs und nach Verlusten von Frau und Kindern am Spreewald aufgeschrieben hat⁹:

1.

Gib dich zufrieden und sei stille
In dem Gotte deines Lebens;
In ihm ruht aller Freuden Fülle,
Ohn ihn mühst du dich vergebens.
Er ist dein Quell
Und deine Sonne,
Scheint täglich hell
Zu deiner Wonne.
Gib dich zufrieden!

2.

Er ist voll Lichtes, Trosts und Gnaden,
Ungefärbten treuen Herzens;
Wo er steht, tut dir keinen Schaden
Auch die Pein des größten Schmerzens;
Kreuz, Angst und Not
Kann er bald wenden,
Ja auch den Tod
Hat er in Händen.
Gib dich zufrieden!

3.

Wie dirs und andern oft ergehe,
Ist ihm wahrlich nicht verborgen,
Er sieht und kennet aus der Höhe
Der betrübten Herzen Sorgen.
Er zählt den Lauf
Der heißen Tränen
Und faßt zuhauf
All unser Sehnen.
Gib dich zufrieden!...

9.

Sprich nicht: Ich sehe keine Mittel;
Wo ich such, ist nichts zum Besten;
Denn das ist Gottes Ehrentitel:
Helfen, wann die Not am größten.
Wenn ich und du
Ihn nicht mehr spüren,
Da schickt er zu,
Uns wohl zu führen.
Gib dich zufrieden!

⁹ Paul Gerhardt: Dichtungen und Schriften, München 1957, S. 273-277.