



Bitte enttäusch mich!

Wie wunderbar: Ein Leben ohne Enttäuschungen

Das Leben ist kein Ponyhof, jeder Tag hat seine Klag' und keine Stunde vergeht ohne große oder kleine Enttäuschung. Der Kollege lässt einen überraschend hängen, der Kunde sagt den bereits versprochenen dicken Auftrag ab, der Partner geht fremd und das Kind bringt schon wieder'ne Fünf in Mathe heim. Wie enttäuschend! Manchmal wünschen wir uns ein Leben ohne Enttäuschungen. Gibt's das?

Niemals

Es gibt tatsächlich Menschen, die nichts enttäuschen kann. Sie erleben zwar wie wir alle so manche Enttäuschung – aber sie reagieren nicht enttäuscht. Sondern dankbar. Verrückt? Ganz im Gegenteil, wenn man Enttäuschung nicht als Platzen eines Traums, sondern als Weckruf des Schicksals versteht: „Hallo wach! Du hast dich von der Realität entfernt!“ Wer auf eine Enttäuschung enttäuscht reagiert, hat sich lange vor der eigentlichen Enttäuschung schon gedanklich von der wirklichen Welt getrennt. Die Enttäuschung weist ihn dann lediglich auf diese ungute Trennung hin – bevor es richtig schlimm wird. Wird es das denn?

Es endet immer böse

Sich Illusionen über die Welt zu machen ist kurzfristig immer angenehmer als die manchmal harte Wahrheit. Doch auch wenn man sich „nur“ selbst belügt: Lüge bleibt Lüge und Lügen haben kurze Beine. Und je länger wir einer Täuschung auf den Leim gehen, desto unsanfter landen wir irgend-wann auf dem Boden der Tatsachen: Die Fallhöhe nimmt mit der Dauer der (Selbst)Täuschung zu.

Das dicke Ende kommt nach

Nach fünf Ehejahren die Wahrheit über die eigene Ehe zu erkennen tut sehr viel mehr weh als schon nach fünf Monaten darauf zu kommen, dass der Partner es mit der Treue nicht so ernst nimmt. Je schneller wir eine Täuschung als solche erkennen, desto besser. Wer ein waches Auge für die harte Realität hat, erlebt nur selten Enttäuschungen. An dieser Stelle fragte einmal eine Managerin im Executive Coaching: „Heißt das, dass ich keine Erwartungen mehr haben darf?“

Darf man gar nichts mehr erwarten?

Das generelle Problem bei Erwartungen ist nicht, dass wir sie haben, sondern dass wir sie verwechseln. Wir verwechseln sie oft mit der Realität. Warum reagieren 90 Prozent aller Verlassenen so schockiert, obwohl sie doch wissen, dass 50 Prozent aller Ersten, 60 Prozent aller Zweitehen und 90 Prozent aller Beziehungen irgendwann auseinandergehen? Weil sie unbewusst ihrer hoffnungsvolle Erwartung so intensiv nachhängen, dass sie sie irgendwann ebenso unbewusst mit der Realität verwechseln. Oder mit einem Anspruch: „Allen anderen – aber mir passiert das nicht!“ Passiert es dann doch, reagieren viele auf zwei Arten extrem: Die einen verbieten sich sämtliche Erwartungen und legen nur noch Wert auf das, was man messen, wiegen, zählen kann. Andere



flüchten nur noch heftiger in unrealistische Erwartungen und leben fortan in einem Wolkenkuckucksheim der Illusionen abseits der allzu harten Realität. Beides hilft nicht wirklich.

Beides beibehalten

Man sollte weder auf das eine noch das andere verzichten. Man sollte aber beides gedanklich sauber trennen: Hier sind meine Erwartungen und da die Realität. Beide sind gut und hilfreich – solange wir sie nicht verwechseln. Passen beide zusammen, kann ich beide genießen. Passen sie nicht zusammen, kann ich es trotzdem. Manche genießen sogar ihre Erwartungen umso intensiver, je weniger die Welt sie erfüllt. Viktor Frankl überlebte dank seiner ungeheuren Erwartungsintensität das KZ: Er pflegte seine Erwartungen und träumte sich so in eine bessere Welt – verwechselte diese aber nie mit der realen, in der er überleben musste. Seine Erwartungen an die Zukunft halfen ihm, die Realität der Gegenwart zu meistern. Leider verfügen nicht viele Menschen über diese Fähigkeit: Auch deshalb ist Frankl so berühmt. Wohlgemerkt: Es ist eine Fähigkeit. Sie wird erworben und nicht vererbt.

Erworben, nicht vererbt

Zentrale Säule dieser Fähigkeit ist die lapidare Erkenntnis: Erwartungen sind Erwartungen und Tatsachen sind Tatsachen. Enttäuschungen enttäuschen nämlich immer nur dann, wenn wir unbewusst glauben: „Es muss aber so sein, wie ich es mir vorstelle! Sonst ist das ganz arg schlimm!“ Dann ist das im Grunde keine Erwartung, sondern ein Zwang. Und Zwänge machen unglücklich – auch und gerade dann, wenn sie auf das Glück gerichtet sind. Wie das Sprichwort sagt: „Man kann das Glück nicht erzwingen. Man kann, darf und sollte es erwarten. Aber wenn es nicht kommt, sollte man die Realität als solche ebenso anerkennen wie man seine Erwartungen als solche (an)erkennt. Das fällt nicht immer leicht – deshalb muss es ja vorher trainiert werden.“

Wenn es ganz schlimm kommt

Job verloren, Haus verpfändet, Ehepartner entlaufen – in so einer Situation gedanklich sauber zwischen Erwartung und Realität zu trennen und beide achtsam anzuerkennen, fällt unendlich schwer. Warum? Weil so viele Emotionen an diesen Erwartungen hängen: Angst, Panik, Lust, Zufriedenheit, Stolz, Scham ... „Wenn sie/er mich verlässt, ist alles aus!“ Das denken, nein, das fühlen wir wirklich. Wie soll man da Erwartung und Realität auseinanderhalten? Eben indem man als drittes Element die Emotionen auch anerkennt.

Aller guten Dinge sind drei

Enttäuschungen können nur dann wirklich enttäuschen, wenn wir eine der drei Komponenten – oder alle drei – nicht wahrhaben wollen: dass unsere Erwartungen eben lediglich Erwartungen sind, dass die Realität real ist und dass unsere Gefühle ebenso real sind. Völlig unproblematisch werden enttäuschte Erwartungen, wenn wir alle drei achtsam anerkennen: „Ich habe offensichtlich ... erwartet.“ Artikulieren wir unsere Erwartungen expressis verbis als „Was ich erwartet habe“, können wir sie nicht mehr mit der Realität verwechseln. Umso weniger, je achtsamer wir auch die Realität anerkennen: „Aber leider hat mein



nagelneues Auto schon eine tiefe Delle.“ Als drittes erkennen wir jedes Gefühl an, das damit verbunden ist: „Ah, da ist Scham. Und Wut. Und ein seltsames Gefühl, vom Schicksal verfolgt zu sein. Was noch?“ Haben Sie’s bemerkt? Die Enttäuschung ist schon halb verschwunden. Indem wir ihre drei Elemente achtsam wahrnehmen, erkennen, benennen und begrüßen. Kommt uns bekannt vor? Ja, das ist das kleine Einmaleins der Achtsamkeit. Warum benutzen wir es so selten?

Wir externalisieren

Normalerweise nehmen wir vor allem die Gefühle bei einer Enttäuschung alles andere als achtsam wahr. Ganz im Gegenteil: Wir externalisieren sie. Nicht fühlen unsere Schuld und Scham nicht achtsam, sondern schieben sie andern in die Schuhe (astreine Übertragung, sagt der Freudianer): „Wie kann er mir das antun? Er sollte sich was schämen! Das ist alles seine Schuld!“ Die Reaktion ist menschlich und verständlich, zementiert jedoch die Enttäuschung weit über ihre natürliche Dauer hinaus. Deshalb gibt es so oft monate-, manchmal jahrelangen Liebes- und Scheidungskummer und Fehden, die ein ganzes Leben halten: Weil wir die involvierten Gefühle und Gedanken auf andere übertragen, projizieren, anstatt sie in uns selbst achtsam zu erkennen, zu benennen und zu begrüßen: „Hallo Stinkwut! Hallo heiliger Zorn! Hallo abgrundtiefe Verlassenheit.“ Spüren Sie neben der schmerzvollen auch die kathartische Wirkung dieser achtsamen Anerkennung all dessen, was da ist?

Gute Enttäuschungen

Was Enttäuschungen schwierig macht, ist nicht der objektive „Sachschaden“. Wie man mit einer Delle im Kotflügel umgeht, wissen wir längst. Was wir noch nicht hinreichend wissen und vor allem können, ist der Umgang mit dem seelischen „Sachschaden“; mit den Gefühlen, die im Schlepptau einer Enttäuschung daherkommen. Wenn wir sie verdrängen oder übertragen, steigern wir Dauer, Umfang und Intensität der Enttäuschung. Wenn wir ihnen achtsam begegnen, ist die Enttäuschung von kurzer, schwacher Dauer – und nicht wirklich enttäuschend. Sondern wie so vieles im Leben eine tolle Chance, Achtsamkeit zu üben und über diese Achtsamkeit wieder stärker präsent zu werden, in Kontakt mit uns selbst zu kommen. Eine aparte Perspektive: Enttäuschungen als Chance zur Achtsamkeit. Nutzen Sie diese Chance? Noch nicht? Macht nichts. Denn:

Trainingsgelegenheiten haben Sie genug

Die nächste Enttäuschung kommt bestimmt. Wie werden Sie mit ihr umgehen? Toben? Fluchen? Sich mies fühlen? Externalisieren? Oder alles, was sie mit sich bringt, vor allem die Erkenntnis der eigenen Erwartung, die harte Realität und alle begleitenden Gefühl achtsam wahrnehmen, erkennen, benennen und begrüßen? Ich möchte Ihnen empfehlen, das mit den kleinen Enttäuschungen des Alltags zu trainieren. Zwei-, dreimal am Tag reichen bereits für den Erwerb der Fähigkeit binnen weniger Tage. Ganz oft beherzigen Menschen nicht diesen Rat. Dann kommen sie ins Coaching, wenn die nächste größere Enttäuschung sie aus der Bahn geworfen hat und sie meinen, ihr Leben oder ihre Träume lägen nun in Scherben. Das tun sie nicht. Dann müssen wir die Fähigkeit, mit Enttäuschung

Getting success on the road.

WOELKNER CONSULTING



richtig umzugehen, eben in der Hitze des Gefechts trainieren. Das geht auch. Immer noch besser als enttäuscht zu werden. Wir können nichts dafür, wenn das Leben uns so manche Enttäuschung präsentiert. Aber ob wir darauf enttäuscht reagieren, dafür kann was, wer gut trainiert ist. Die andern bleiben ein Leben lang der Spielball der mannigfachen Enttäuschungen des Lebens.

Achtsame Grüße

Matthias Wölkner

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de