

Zeit und Enttäuschungen

Alle wahrhaft Suchenden werden enttäuscht. (Seneca)

Wenn wir unsere Erwartungen nicht erfüllt sehen, können sie sich in Enttäuschungen verwandeln.

Mit der Hinwendung auf unser Ego verändern sich unsere Ansprüche an die Umwelt. Egal, aus welchen Motiven wir handeln, wenn wir unsere Erwartungen nicht erfüllt sehen, beginnen wir nach Wegen zu suchen, wie wir unser Minderwertigkeitsgefühl ausgleichen. Manchmal haben wir keine Chance, denn der andere (Partner, Vorgesetzte, Freundin oder Freund, Mutter, Vater usw.) entscheidet sich, enttäuscht sein zu wollen. Auf diese Weise wird die Erwartungshaltung höhergestellt als ursprünglich von den Parteien gedacht war. Unter Umständen dient die Enttäuschung einem anderen Ziel, das sich hinter der Entrüstung verbirgt. Zum Beispiel Eifersucht, Neid oder ein Gefühl der Missachtung. **Kurz:** Der Enttäuschte will die ganze Aufmerksamkeit.

Das Leben ist geprägt von Höhen und Tiefen. Eine Form des Lebens ist die Erfahrung einer Enttäuschung. Welchen Nutzen jeder für sich daraus zieht, hängt vor allem mit der Einschätzung zusammen, die man einer Enttäuschung zubilligt, sie bewertet oder erlebt. Zum Beispiel erleben Menschen ihre Enttäuschungen dann am tiefsten, wenn das Leiden scheinbar am größten ist. Der seelische Druck verstärkt sich und die Welt scheint sich in *grau* aufzulösen. Eine symbolische Bedeutung für positive Stimmungen haben daher Farben, mutmachende Bilder oder die Natur mit ihren verschiedenen Jahreszeiten. Was bewirkt aber eine Enttäuschung? Sie belehrt uns über uns und wie wir mit Erwartungen und Enttäuschungen umzugehen pflegen. Der Philosoph *Epiktet* stellte folgenden Grundsatz auf: „*Was uns Menschen beunruhigt, sind nicht die Umstände, sondern die Urteile, die wir über sie fällen.*“

Enttäuschungen ziehen Leid nach sich. Doch für jemanden, der eine Enttäuschung erlebt, kann aus der Periode des Leidens eine positive Lehre ziehen. Oder ein anderer fällt noch tiefer in sein Leiden hinein. Es kommt also im Umgang mit Enttäuschungen ganz darauf an, welche perspektivische Betrachtung Sie anstellen, damit aus Ihrer Enttäuschung eine kraftvolle neue Erfahrung wird.

Fragen Sie sich:

- Welche Enttäuschungen habe ich bisher erlebt?
- Wie habe ich darauf reagiert?
- Was habe ich daraus gelernt?
- Was war mein Anteil an der Enttäuschung?

Nur kurz zur Angst, die ein ständiger Begleiter in unserem Leben ist. Im enttäuscht sein schwingt ein lähmendes Gefühl mit. Angst ist vor allem ein schlechter Ratgeber zur Überwindung von Enttäuschungen.

Enttäuschungen sind Teil Ihrer Lebensverstrickungen mit jenen Menschen, denen Sie nahestehen. Zum Beispiel Ereignisse, die in Ihrer familiären Umgebung oder im Beruf geschehen. Enttäuschungen besitzen u. a. eine moralische Seite, denn sie macht sich bemerkbar, wenn:

- Versprechen nicht eingehalten werden
- oder wenn Vertrauen missbraucht wird.

Auch Gerechtigkeit spielt eine Rolle. Denn hinter dem Gefühl, „enttäuscht zu werden“, verbirgt sich ein Quäntchen Eigennutz. Deshalb kann der Enttäuschte die Erklärungen oder Entschuldigungen als „*vorgetäuscht*“ empfinden.

Enttäuschung und Würde

In der Enttäuschung und im Leiden zeigt sich die Würde des Menschen, denn Würde ist Ausdruck des inneren Widerstandes. Denn einen Fehler mit Anmut zeigen und mit Würde bekennen, zeigt die Größe der Persönlichkeit. Enttäuschung hat das Prinzip der Notwendigkeit und nicht jeder ist zu dieser Haltung fähig. Dann ist die Reaktion auf die Enttäuschung vielleicht so:

- Man geht einem Problem aus dem Wege.
- Man will keine Verantwortung übernehmen.
- Man will, dass Andere über das eigene Leben bestimmen.
- Man will eine Opferrolle einnehmen.
- Man benutzt nur faule Ausreden, anstatt aktiv etwas dagegen zu unternehmen.
- oder man flüchtet in Krankheit oder Sucht

*Enttäuschung ist ein Urteil über sich selbst,
über das Gefühl nicht wahrgenommen zu werden.*

Drei konkrete Beispiele

Beispiel: Ein Mann, zunächst arm, macht eine große Karriere. Das Glück verließ ihn mit der Zeit und neue Vorhaben führten nur noch mehr zu Misserfolgen. Kurz: Wie ein Kartenhaus stürzte alles zusammen. Dann musste von heute auf morgen Insolvenz angemeldet werden. Seine Frau, die bisher den Reichtum genoss, stürzte sich plötzlich in die Arbeit. Das Glück und der Wohlstand kehrten langsam wieder zurück. Es war die Stärke der Frau, die es schaffte, ihrem Mann aus der Tiefe seiner Enttäuschung wieder herauszukommen. Kurz: ein Mann mit Hintergrund. Was er im Unglück aufbot, wurde ihm wieder zum Glück. So kann man von einem geprüften Glücke sprechen.

Beispiel: Wir erwarten von einem Menschen ein bestimmtes Verhalten und wenn dieser Mensch sich dann anders verhält, dann sind wir enttäuscht. So eine Frau, die jahrelang geduldig bereit war, den Worten ihres Mannes zu glauben. Leider blieb es immer wieder bei Versprechungen, die das gemeinsame Leben immer härter auf die Probe stellten. Nach Jahren der Enttäuschung fasste sie den Mut, ihren Mann vor die Tatsache zu stellen, entweder aus Versprechungen Taten folgen zu lassen oder die Ehe zu beenden.

Beispiel: Ein Manager verliert seine gut dotierte Position. Viele Jahre hat er dem Unternehmen loyal gegenübergestanden. Plötzlich bricht eine Welt zusammen, denn seine Vorgesetzten „schieben ihn ab“. Sein Gefühl, nichts mehr wert zu sein, ist groß. Erst durch beratende Gespräche kehrt sein früheres Selbstbewusstsein wieder zurück. Mit neuer Energie sucht er jetzt nach einer neuen beruflichen Herausforderung.

Fazit: Bei Enttäuschungen ist eine vernünftige Beurteilung schwer, denn die Erwartungshaltung bleibt unerfüllt. Die Folgen sind Vertrauensverlust und eine Verschiebung der bisherigen Beziehung oder Zusammenarbeit.

Enttäuschungen und die Folgen

Enttäuschungen haben Folgen. Manchmal sind sie unbedeutend und deshalb schnell zu verzeihen. Andere haben eine tiefsitzende Wirkung, die sich oft über Jahre ausdehnen kann. Mancher Familienstreit hat mit einer Enttäuschung begonnen und manchmal kann er in einer Tragödie enden. Hierzu einige Auslöser über die Folgen von Enttäuschungen:

- ein tiefer, innerer Schmerz
- Kränkung und Verletzung
- Ärger, Wut, Zorn und Aggression
- Konflikte, Streit
- permanente Kritik als Folge der Enttäuschung
- emotionale Kälte und Leere
- Entfremdung
- nicht verzeihen können
- permanent daran denken
- die Beziehung wird als Kette von Enttäuschungen gesehen
- gleiches mit gleichem vergelten

Stufen der Enttäuschung

Enttäuschungen folgen bestimmten Regelabläufen. Die 8 Punkte stellen keine genaue Abfolge da, die grundsätzliche Geltung besitzt. Jedes persönliche Empfinden des enttäuscht seins besitzt ihre ganz individuellen Regeln. Die Punkte sind also nur als Denkansatz zu verstehen. Bei dem Gefühl, enttäuscht worden zu sein, kann folgendes eintreten:

1. erste Verdachtsmomente tauchen auf
2. dagegen ankämpfen, was nicht sein darf
3. einräumen von Selbstzweifeln
4. konkrete Annahme, dass etwas falsch ist
5. bewerten und moralisieren der eigenen und der Handlungen des Anderen
6. konkrete Gefühle des enttäuscht seins begleitet mit Gefühlen von Zorn, Rachegefühlen, Angst oder Aggression
7. Mit der Zeit Integration der Enttäuschung in das eigene Erleben

8. Folge: entweder die Enttäuschung zum Dogma erklären oder eine positive Lernerfahrung für das zukünftige Handeln gewinnen.

Taktiken der kleinen Enttäuschungsbewältigung:

- Bieten Sie Ihrer Enttäuschung die Stirn, indem Sie sich nicht unterkriegen lassen.
- Konsequenzen aus Ihrer Enttäuschung ziehen. Entweder Sie passen sich den neuen Umständen wieder an, oder Sie versuchen, etwas aus der Enttäuschung zu lernen oder Sie machen einfach weiter wie bisher. Sie haben die Wahl.
- Prüfen Sie, ob es für Sie in Ihrem Leben wirklich so wichtig ist, dass sich Ihr Wunsch erfüllt, denn manche Enttäuschung hat auch ihre guten Seiten.
- Möglicherweise haben Sie Ihren Partner falsch verstanden und Ihre Gefühle des enttäuscht seins waren mächtiger. Eine andere Person kann Ihnen sicher dabei helfen, eine andere Sichtweise zu gewinnen.
- Enttäuschung ist der Preis, den Sie dafür zahlen müssen, wenn Ihre Bedürfnisse und Erwartungen nicht erfüllt werden. Deshalb erwarten Sie nicht zu viel, dann ist die Freude umso größer. Denn mit dem Gefühl der Enttäuschung kommt es oft zur Ernüchterung, zur bitteren Erkenntnis, zum Verlust der Hoffnung, zu Resignation und Hoffnungslosigkeit.
- Derjenige, der eine geistige Quelle zur Überwindung von Enttäuschungen kennt oder in Anspruch nimmt, kann besser damit umgehen. Beispiele:
 - im religiösen Empfinden
 - im eigenen Glauben an das eigene Können
 - oder die innere Verarbeitung durch intensives Nachdenken, inneres Erleben oder durch positive Ablenkungen

Kurz: *Unsere Einbildungskraft stärkt oder schwächt unser Gefühl für Enttäuschungen.*

Gedankensplitter

- Enttäuschung ist meistens Selbsttäuschung.
- Einen hohen Anspruch an die eigene Erwartungshaltung führt schnell zur Enttäuschung
- Moralischer Wertmaßstäbe an andere stellen, steigert die Überheblichkeit.
- Sich die Freiheit nehmen, sich nicht täuschen zu lassen.
- Hinter Enttäuschung steckt eine besondere Art des Wollens.

- Mit der Enttäuschung stellt sich auch immer die Schuldfrage und die nach der Verantwortlichkeit.
- Enttäuschungen lassen sich durch Geld nicht abwenden
- Wenn von uns nichts verlangt wird, können wir auch nicht beweisen, was mit uns los ist. Der Mensch zeigt erst unter erschwerten Bedingungen, wer er ist.
- Nackenschläge des Schicksals bis hin zur Tragödie. Was war das Interessante an der Tragödie? Welche Kontur des Charakters verbirgt sich dahinter.