## GRUNDLEGENDES ÜBER ENTTÄUSCHUNGEN

Für den Fall, dass Sie sich von Ihrem Partner enttäuscht fühlen sollten, schauen Sie sich einmal in aller Ruhe die nachfolgenden Erkenntnisse aus der Paarberatung an. Sehr häufig ist es eher so, dass Menschen, die sich von ihrem Partner oder ihrer Partnerin enttäuscht fühlen, nicht über die psycho-soziale Kompetenz verfügen, die Verantwortung für die eigenen Interessen, Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen zu übernehmen. Sie schieben dem Partner bzw. der Partnerin stattdessen die Verantwortung dafür zu.

### Enttäuschungen

Eine Enttäuschung beruht fast immer auf einer Selbsttäuschung! So oft höre ich in meiner Beratungspraxis Klienten klagen: „Mein Partner hat mich sehr enttäuscht“ oder „ich bin in meinem Leben schon so oft von Menschen enttäuscht worden, dass ich mittlerweile schon gar keinem mehr wirklich trauen kann“. Doch zu 95 Prozent halte ich das für einen Irrtum. Wenn Menschen von Enttäuschung sprechen, bringen sie meiner Erfahrung nach sehr häufig etwas Grundlegendes durcheinander! In den allermeisten Fällen ist es nämlich gar nicht so, dass wir von unserem Partner oder anderen Menschen enttäuscht werden. Vielmehr handelt es sich dabei um Selbsttäuschungen. Wir merken es nur nicht, weil wir nicht wirklich darüber nachdenken. Denn: wir sind es doch, die eine bestimmte Vorstellung von jemandem haben oder gewisse Erwartungen an ihn stellten. Als sei es selbstverständlich, gehen wir dann davon aus, dass der andere diesen zu entsprechen hat. Wie kommt es nur, dass wir uns für unsere Vorstellungen und Erwartungen häufig nicht verantwortlich fühlen? Warum schieben wir die Verantwortung für diese dem Partner in die Schuhe, wenn er sich nicht so verhält, wie wir es uns vorgestellt haben?

Dazu noch einige Gedanken: Auch wenn wir in der ersten Phase der Verliebtheit denken, wir seien dem Menschen begegnet, der perfekt zu uns passt, so ist es trotzdem immer so, dass zwei Menschen unterschiedlich denken, fühlen und handeln. Dass wir von unseren Unterschieden in dieser Phase nichts wissen, ist uns jedoch nicht bewusst. Wir bemerken diese Wissenslücke nicht, weil wir sie unbewusst mit etwas auffüllen, das wir irrtümlich für Wissen halten. Und zwar füllen wir diese Lücke mit unseren Erwartungen und Wünschen, die wir an den geliebten Menschen haben. Wir stellen uns beispielsweise vor, dass er der perfekte Partner für uns ist. Jemand, der sehr gut zu uns passt; der alles genauso sieht und empfindet wie wir; der niemals etwas tun könnte, was uns wehtut; der nur uns liebt und daran interessiert ist, uns glücklich zu machen; ja der sich für unsere Zufriedenheit verantwortlich fühlt etc. Mit diesen unrealistischen Vorstellungen, Erwartungen und Überzeugungen lassen wir uns häufig auf eine Beziehung ein.

Aber: wenn unser Partner dann aufgrund seiner eigenen Bedürfnisse, Interessen, Wünsche, Ziele, Denk-, Gefühls- und Handlungskompetenzen nicht in der Lage oder auch nicht willens ist, unsere Erwartungen zu erfüllen, dann ist das doch sein gutes Recht. Er ist deswegen kein schlechter Mensch. Soll er sich denn für uns verbiegen oder gar aufgeben? Soll ER den Preis für UNSERE Erwartungen zahlen? Ist das unsere Erwartungshaltung? Unsere Erwartungen passen halt einfach nicht immer zu seinen eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen. Wenn wir ihn deswegen als schlechten Menschen abqualifizieren, müssten wir uns selbst ja auch eingestehen, ein schlechter Mensch zu sein, denn wir können genauso wenig immer nur so denken, fühlen und handeln, wie unser Partner sich das vorstellt!

Zum besseren Verständnis: WIR haben häufig UNSERE Vorstellungen und Erwartungen an andere, für die die anderen aber gar nichts können und deswegen auch nicht verantwortlich zu machen sind. Werden UNSERE Vorstellungen und Erwartungen nicht erfüllt, sollten WIR erkennen, dass WIR UNS in dem, was WIR UNS vorgestellt oder erwartet haben, getäuscht haben. WIR hatten angenommen, dass der Partner sich ganz nach UNSEREN Wünschen verhalten wird. Wenn er es dann aber nicht tut, haben WIR UNS geirrt (selbst getäuscht). WIR haben mit UNSERER Einschätzung falsch gelegen. UNSERE Selbst-Täuschung flog auf (sie wurde *„ent-täuscht“)*. Die Erkenntnis, zu der wir kommen sollten, lautet demnach nicht wie

oben geschildert: „Mein Partner hat mich sehr enttäuscht“, sondern: „Mit den Vorstellungen, die ich von meinem Partner hatte und den Erwartungen, die ich an ihn stellte, habe ich mich getäuscht, ich hatte mich einfach nicht dafür interessiert, ob er meine Vorstellungen und Erwartungen überhaupt erfüllen kann und möchte. Ich hatte einfach vorausgesetzt, dass das, was ich mir vorstellte und ich erwartete, gut und richtig ist!“ Auch die zweite oben geschilderte Erkenntnis lautet nicht: „ich bin in meinem Leben schon so oft von Menschen enttäuscht worden, dass ich mittlerweile schon gar keinem mehr wirklich trauen kann“, sondern vielmehr: „ich habe mich in meinem Leben schon so oft getäuscht, wenn ich gewisse Vorstellungen und Erwartungen an andere hatte, dass ich mir mittlerweile schon gar nicht mehr selbst trauen kann, ob ich mit meinen Vorstellungen und Erwartungen andere überfrachte und überfordere“.

Also, warum erkennen wir häufig nicht, dass wir für unsere Enttäuschung selbst verantwortlich sind? Warum sprechen wir den anderen dafür schuldig? Drei wichtige Faktoren können sein:

Erstens: Wir alle meinen doch, dass das, was wir denken und wie wir die Dinge sehen, richtig ist. Wir halten unsere Vorstellungen und Erwartungen folglich für berechtigt. Dass andere diese erfüllen sollen, erscheint uns als richtig, ehrenwert, gerecht, moralisch korrekt etc. Werden diese vom Partner dann aber nicht erfüllt, werten wir sein Verhalten irrtümlich als falsch, unehrenhaft, ungerecht, moralisch unkorrekt etc.

Zweitens: Menschen sind häufig keine Weltmeister darin, Fehler bei sich selbst zu suchen. Einem anderen die Verantwortung zuzuschieben, geschieht oft nahezu automatisch. Das liegt an unseren biografischen Lernerfahrungen.

Drittens: Wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt werden, bescheren uns die damit verbundenen unerfüllten Bedürfnisse immer auch unangenehme Gefühle. Weil Gefühle viel schneller in unserem Bewusstsein ankommen, als wir uns überhaupt über sie Gedanken machen können, kommen wir häufig auch gar nicht auf die Idee, noch einmal über alles genau nachzudenken. Wir vertrauen unseren unangenehmen Gefühlen, die uns zu sagen scheinen: „Dass es mir jetzt so schlecht geht, kommt nur daher, weil du nicht gemacht hast, was ich wollte! Du bist schuld daran, dass es mir jetzt so schlecht geht!“ Wer sein Gefühl hinterfragt müsste in den meisten Fällen jedoch zu folgender Erkenntnis kommen: „Dass es mir jetzt so schlecht geht, kommt daher, weil du nicht gemacht hast, was ich wollte. Da du aber nicht verpflichtet bist, mir all meine Erwartungen zu erfüllen, trifft dich an meinem Ärger logischerweise auch keine Schuld! Ich selbst kann ja schließlich auch nicht all deine Erwartungen erfüllen! Selbst wenn ich wollte, ich könnte es nicht! Niemand kann alle Erwartungen eines anderen erfüllen! Die Verantwortung für meine eigenen Bedürfnisse und Vorstellungen liegt also bei mir selbst!“

Übrigens: Wer das wirklich versteht und so sehen kann, ärgert sich in der Regel schon gar nicht mehr so sehr, wenn seine Erwartungen nicht erfüllt werden. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist: Wer das wirklich versteht, wird zudem viel weniger Erwartungen an seinen Partner stellen. Was wiederum ein Zeichen für persönliche Reife, Sozialkompetenz und Beziehungsfähigkeit darstellt! Was sich dann natürlich sehr positiv auf die Paarbeziehung auswirkt!

Wann kann man davon sprechen, dass man tatsächlich von einem anderen Menschen enttäuscht wurde? Wenn mich jemand ganz bewusst belügt bzw. mir etwas vortäuscht oder mir jemand etwas verspricht bzw. zusagt, und sich dann nicht daran hält, dann kann ich zu ihm sagen: „Ich habe auf das, was du zu mir sagtest vertraut und jetzt hast du mich enttäuscht!“ Aber Vorsicht! Jeder kann auch mal etwas vergessen oder sich nicht an etwas halten, das er zugesagt hatte. Insbesondere wenn nach der Zusage bereits viel Zeit vergangen ist. Menschen ändern sich im Laufe ihres Lebens. Es ist legitim, wenn man sich nach einer gewissen Zeit nicht mehr an etwas halten kann, was man einmal zugesagt hat, wenn sich die Umstände, Wünsche, Prioritäten und Lebensziele geändert haben! Deshalb lohnt es sich, über alles, was einem in der Partnerschaft wichtig ist, immer wieder mal neu zu kommunizieren und miteinander zu verhandeln!