

SWR2 Leben

Erwartungen und Enttäuschungen

Von Martin Hecht

Sendung vom: 02.02.2023, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Intro Musik The Doors, Waiting for the sun

Autor

Ich will mich heute mit einem Thema befassen, von dem ich annehme, dass es uns alle ein Leben lang begleitet: Erwartungen und Enttäuschungen an andere Menschen. Wenn nicht eintritt, was wir uns von ihnen erwarten, sind wir enttäuscht. Und die Enttäuschungen können sich aufstürzen: Erwartungen an Kinder, Eltern, Lebenspartner und Freunde.

Musik, nur Refrain bei ca. 0:36 ...Waiting for the Sun (3x)

Ich bin Martin Hecht, 58 Jahre alt, mache Radiosendungen und schreibe Bücher und Artikel. Mit mir denken noch drei andere über dieses Thema nach.

Friederike Gräff

Mein Name ist Friederike Gräff. Ich bin 50, Jahre alt und von Beruf Journalistin.

Andreas Knuf

Mein Name ist Andreas Knuf. Ich bin 56 Jahre alt, und ich bin als niedergelassener Psychotherapeut tätig.

Juliane Zickuhr

Mein Name ist Juliane Zickuhr, ich bin 39, Jahre alt und von Beruf Lehrerin, aber auch als Beraterin für Schulen tätig.

Autor 2

Friederike Graeff hat ein schönes Buch geschrieben. Nicht über Erwartungen, aber über das Warten im Leben. Andreas Knuf ist ebenfalls Autor, einer seiner Titel lautet: „Widerstand zwecklos. Wie unser Leben leichter wird, wenn wir es annehmen, wie es ist“ – und Juliane Zickuhr ist Mitglied im Vorstand des Ost-West-Forums, wo man sich auf Seminaren mit ethischen Fragen unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens beschäftigt.

Erwartungen und Enttäuschungen. Ich glaube, ich selbst kenne mich da gut aus. Ich habe schon ziemlich klare Erwartungen an meine Umgebung. Jemand vergisst einen Tag im Jahr, der mir viel bedeutet, oder ich bin zu einem Fest nicht eingeladen oder bekomme eine Absage für ein Projekt, das ich schon sicher einplante. Oder jemand hält sich einfach nicht an etwas, was man ausgemacht hat. Dann kann ich ziemlich enttäuscht sein.

Friederike Gräff

Neulich hat eines meiner Kinder zwei Bilder gemalt, und das eine war für mich und da stand: „Du bist gut, wie du bist.“ Und das andere war für den Vater. Und da stand: „Du bist der beste Papa der Welt!“ Und ich war spontan, dachte ich, das ist vielleicht ein Beleg für meine mittelprächtige Mutterschaft. Aber ist das eine Enttäuschung? Ich bin gerade unsicher, vielleicht nicht.

Andreas Knuf

Also eine Enttäuschung in der letzten Zeit fällt mir gar nicht ein. Aber es gibt ja so Enttäuschungen, die einem sehr langen nachgehen, und da habe ich zum Beispiel meine Enttäuschung gehabt. Und zwar bin ich von einem Freund angelogen worden. Das ist Ewigkeiten her, und es ist trotzdem noch da und wirkt irgendwie im Hintergrund noch nach.

Juliane Zickuhr

Also dann erzähle ich die Geschichte von einem Haushaltsgerät. Es war Weihnachten, und ja, mein Partner schenkte mir zu Weihnachten tatsächlich ein Haushaltsgerät. Ich war darüber aber doch sehr enttäuscht und auch irritiert an der Stelle, weil ich eigentlich mir, sag ich mal, ein persönlicheres Geschenk gewünscht hätte und mich dann schon auch ein bisschen gefragt habe, ob ich jetzt auf die Tätigkeit da in irgendeiner Form reduziert bin.

Autor

Wenn ich mir überlege, was bei mir typische enttäuschte Erwartungen sind, dann bin ich schnell beim Thema Anerkennung, die mir nicht gewährt wird. Bei Unzuverlässigkeit. Oder bei Regeln, die gebrochen werden. Zu Hause in der Familie oder allgemein unter Freunden. Wenn mir jemand Zusagen macht, die er nicht einhält, bin ich wahnsinnig enttäuscht.

Friederike Gräff

Ich bin, glaube ich, sehr leicht zu enttäuschen, wenn ich das Gefühl habe, dass andere Leute nicht von sich aus wissen, wann etwas wichtig für mich ist und wann nicht. Also ich habe lange Debatten mit meinem Lebensgefährten über das Konzept, wir nennen es inzwischen das Konzept arabischer Freundschaft. Da gibt es einen wundervollen Text, wo es darum geht, dass der echte Freund: du musst ihn nicht fragen, er wird von sich aus spüren, dass du etwas brauchst und wird es ungefragt dir gewähren. Und mein Freund sagt, dass dieses Konzept die Menschen überfordert. Und ich merke aber regelmäßig, dass ich genau dieses Konzept verinnerlicht habe.

Andreas Knuf

Ich bin vielleicht der Enttäuschungstyp, wenn ich nicht genug Raum kriege, wenn ich mich nicht gesehen fühle, wenn ich mich nicht anerkannt fühle, wenn ich den Eindruck habe, jemand interessiert sich überhaupt nicht für das, was ich mache. Oder wie ich ticke.

Juliane Zickuhr

Ja, ich glaube, es sind die Szenarien, wo persönliche Werte in irgendeiner Form betroffen sind. Also wo sozusagen Personen sich anders verhalten, als das in meinen persönlichen, wie soll ich sagen, Werthierarchien, Vorstellungen oder wie auch immer der Fall ist. Vielleicht noch mal ein Beispiel. Ich bin mit jemandem sozusagen verabredet, und der erscheint einfach überhaupt nicht. Zum Beispiel. Das wäre für mich eine große Enttäuschung, weil es bei mir zumindest so wäre, dass ich mich im Vorfeld melden würde und die Verabredung dann absagen würde. Also das heißt, wenn die Personen, die mir wichtig sind, sich anders verhalten, als es mir in meinem Wertkanon sozusagen wichtig wäre.

Autor

Mir hat mal einer gesagt, ist ja kein Wunder, dass Du oft enttäuscht bist. „Du hast eben zu hohe Erwartungen, das ist das Problem!“ Es war dieser Satz, der mich zu unserem Thema geführt hat. Deshalb will ich heute wissen, ob die Quelle unseres Unglücks wirklich zu hohe Erwartungen sind, die wir an unsere Mitmenschen haben – und die uns unglücklich machen, weil sie nicht erfüllt werden. Wie ist es eigentlich? Haben wir nicht alle mehr oder weniger hohe Erwartungen an unsere Mitmenschen, Partner, Freunde, an das Leben?

Friederike Gräff

Ich glaube, dass viel Erwartung Geborgenheit ist, also das Gefühl einer Grundgeborgenheit, das einem andere Leute geben sollen. Und ich glaube, das andere ist so ein gewisses Sich-kostbar-fühlen. Ich glaube, dass man sozusagen die eigene Qualität auch an der Reaktion anderer Leute misst. Wie kostbar ist man anderen Leuten? Und ich glaube, es gibt auch diesen Aspekt, dass sie ein bisschen Aufregung ins eigene Leben bringen sollen.

Andreas Knuf

Also wir haben ja Erwartungen an andere Menschen, die wir benennen können. Ich kann sagen, ich erwarte das und das. Aber wir haben auch ganz viele implizite Erwartungen. Das Leben, das soziale Zusammensein geht quasi gar nicht anders. Eltern haben Erwartungen an ihre Kinder, Kinder haben Erwartungen an ihre Eltern. In einer Partnerschaft gibt es ganz viel Erwartungen, in Eltern-Kind-Beziehungen. Als Erwachsener, als erwachsener Sohn oder erwachsene Tochter gibt es ganz viele Erwartungen. Und ganz viele von denen sind eben implizit. Das heißt, wir merken das überhaupt nicht. Und erst wenn es sich nicht erfüllt, dann reagieren wir emotional und zwar ganz oft leider, indem wir sauer werden.

Juliane Zickuhr

Also ich denke schon, dass wir an unsere Partner, an enge Freunde oder auch Eltern oder Geschwister, denen wir uns vielleicht besonders verbunden fühlen, besonders hohe Erwartungen haben, weil wir ja auch zu den Menschen eine bestimmte Nähe empfinden und dementsprechend vielleicht auch einfach denken, dass ihr Denken unserem Denken doch sehr nahe liegt und sehr ähnlich ist.

Autor

Manche sagen ja, wenn man keine Erwartungen hätte, kommt man viel besser durchs Leben. Weil man ja nicht enttäuscht werden kann. Hört sich gut an. Ich selber müsste da aber noch viel üben. Kann man denn wirklich erwartungslos leben?

Friederike Gräff

Ich glaube, die Frage ist zum einen, ob man es kann. Aber auch die Frage, ob man es überhaupt will. Also vielleicht kann man sich dahin bringen. Aber - ich finde, es ist naheliegend und irgendwie auch richtig, zum Beispiel seine Kinder spüren zu lassen, dass man von ihnen eine Loyalität erwartet oder insgesamt von der Familie eine gewisse Loyalität also dieses: „Ihr könnt mich später im Altenheim verrotten lassen. Das macht doch gar nichts!“ Das kann ich nicht wirklich nachvollziehen. Also ich finde, es gibt Verantwortungslinien, die gleichzeitig eine Erwartungshaltung sind. Und in denen steht man, und die gibt man aber auch weiter.

Andreas Knuf

Nein, das steht uns nicht frei. Das ist ja nicht in unserer Entscheidung. Ich glaube, wir können schon etwas tun, um weniger Erwartungen zu haben. Wir können etwas tun, um dieses Empfinden von „ein Anrecht darauf zu haben“, dass das weniger wird, aber in sozialen Bezügen erwartungslos zu leben? Ich meditiere seit 25 Jahren und in den 25 Jahren Meditationspraxis ist mir das bisher noch nicht gelungen, obwohl in vielen Meditationsschulen und spirituellen Lehren ja genau davon gesprochen wird, die Erwartungen loszulassen oder aufzugeben.

Juliane Zickuhr

Also ich glaube, man kann nicht ganz erwartungslos leben. Aber ich glaube, man kann sie ein Stück weit schon, also wie soll ich sagen, reduzieren, wenn man sich bewusst macht, dass die Erwartung ja ganz viel auch mit einem selber zu tun haben. Also warum will ich denn eigentlich, dass es so ist, wie es ist oder wie ich es mir wünsche? Sagen wir mal so. Das heißt, Erwartungen haben ja eigentlich gar nicht so sehr mit dem anderen zu tun, sondern das ist ja etwas, was ich in den anderen hineintransportiere, was ich mir von dem anderen wünsche. Und damit hat das vielleicht eher was mit mir zu tun. Also warum möchte ich denn, dass alle meine Freunde an meinen Geburtstag denken? Oder warum kann ich vielleicht sogar auch darauf verzichten? Weil ich weiß, dass die Freundschaften auch so funktionieren.

Autor

Gehört es nicht zu all den engeren Beziehungen, die wir zu Menschen eingehen, schlicht und einfach dazu, dass wir automatisch Erwartungen entwickeln, die natürlich immer auch enttäuscht werden können? Gehören Erwartungen vielleicht sogar zur Liebe, die wir zu anderen empfinden? Nach dem Motto, ich liebe Dich, also darfst und kannst du etwas von mir erwarten?

Friederike Gräff

Ich würde unbedingt sagen, ja, im Grunde lernen wir es doch als Säuglinge, oder? Wir sind in einer Beziehung, in der wir umsorgt werden. Wie sollten wir annehmen, dass das grundsätzlich aufhört? Also wir erfahren doch von Anfang an Beziehung als etwas, wo wir hilflos sind, das Äußern und dann eine Reaktion kommt und das vielleicht ein bisschen modifiziert, das gebe ich zu, natürlich trägt das auch in späteren Jahren.

Andreas Knuf

Na ja, wenn es uns gelingen würde, erwartungslos oder erwartungsarm in sozialen Beziehungen zu sein, dann wäre schon einiges leichter. Wir würden uns überraschen lassen von dem, was da kommt. Wir wären mehr im gegenwärtigen Moment, weil wir nicht mehr auf das warten müssten, was wir da so erwarten. Nur, wir sind halt nicht so heilig. Es ist halt nicht so einfach so. Wir können ringen darum, wir können ringen. Wir können merken: Aha, jetzt habe ich aber gerade schön viele Erwartungen. Aha. Als Vater habe ich jetzt so viele Erwartungen an mein Kind, was da jetzt gerade ins Studium gegangen ist. Und ich habe eine Idee, wie das Leben von meinem Sohn oder meiner Tochter weitergehen soll oder was mein Sohn oder meine Tochter erreichen kann.

So, und das kann ich durchschauen, und ich kriege es mit. Und ich habe ein Bewusstsein dafür. So und dann kann ich tief durchatmen. Vielleicht setze ich mich dann aufs auch aufs Meditationskissen oder reflektiere das ein bisschen. Und dann

gelingt es mir vielleicht, ein bisschen das loszulassen, vor allen Dingen, indem ich gucke, was ist denn dahinter? Was ist denn hinter den Erwartungen? Weil hinter den Erwartungen oder unter den Erwartungen ist eine emotionale Ebene. Da ist eine Angst. Da ist vielleicht eine Traurigkeit. Da ist vielleicht eine Scham. Wenn ich das hinkriege, mich mit dem zu beschäftigen, dann wird es, glaube ich, ein bisschen leichter, die Erwartungen loszulassen und nicht, wenn ich mir sage, ich sollte aber keine Erwartungen mehr haben oder so etwas. Das funktioniert, glaube ich, nicht.

Juliane Zickuhr

Ja, grundsätzlich natürlich schon, weil wir hier natürlich nicht in einem luftleeren Raum leben und Erwartungen ja auch um Spiegel des Verhaltens von anderen sozusagen, denke ich, entstehen. Ich glaube nicht, dass es auf der Ebene läuft, dass es verhandelbar ist. Also ich erwarte was, und du kannst was erwarten. Und jetzt machen wir dann Pakt draus. Denn ich denke schon, dass es eigentlich bei dem Gefühl der Liebe um was anderes geht und dass wir da auch etwas freier von Erwartungen vielleicht sein können, wenn wir uns ganz auf den anderen einlassen. Das hat dann wieder was mit dem Punkt des Vertrauens zu tun. Und auch wenn ich vertrauen kann, dann kann ich auch Dinge passieren lassen. Und dann brauche ich vielleicht gar nicht unbedingt die ausgehandelte Erwartung.

Autor

Manchmal denke ich: Zu hohe Erwartungen werden auch von außen getriggert. Mir kommt es so vor, wie wenn wir alle viel zu hohe Erwartungen hätten: Super Job, Super Urlaub, Super Partner. Leben wir in einer Gesellschaft, in der die Menschen zu hohe Erwartungen haben?

Friederike Gräff

Ich staune schon gelegentlich, also gerade in diesem sehr praktischen Bereich Urlaub, wie selbstverständlich die Erwartung ist, dass man natürlich flächendeckend zweimal im Jahr Urlaub macht - und das ist dann nicht auf dem Campingplatz nebenan, sondern das ist dann doch eher eine Fernreise. Das finde ich erstaunlich gerade vor dem Hintergrund, dass die Elterngeneration es noch anders gehandhabt hat und wie schnell man das Gefühl hat, dass sich das verändert hat in einem deutlich höheren Anspruch, das schon. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, der Anspruch ist auf eine interessante Art gleichzeitig auch Terror. Also der Anspruch des großartigen Sex ist natürlich gleichzeitig auch der Terror. Was ist denn, wenn er nicht da ist? Im Zweifelsfall ist man natürlich selber schuld, weil nicht attraktiv genug, nicht rege genug bei der Suche nach den richtigen Partnern dafür. Deswegen, finde ich, ist es erstaunlich, wie schnell der Anspruch auch in eine Selbstanklage kippt.

Andreas Knuf

Also ich sehe das eindeutig so, dass wir zu hohe Erwartungen haben, dass wir gerade, glaube ich, in den letzten Jahrzehnten in so eine Haltung hineingekommen sind, dass uns das zusteht. Das wir sozusagen ein Anspruch, ein Anrecht auf ein glückliches Leben haben, auf die Erfüllung unserer Bedürfnisse, darauf, dass wir immer oder fast immer zufrieden sind und so. Und ich glaube sogar, dass das eines der psychologischen Kernprobleme in unserer Gesellschaft, in unserer Kultur ist, weil durch diese hohen Erwartungshaltungen oder eigentlich ist es ja, dass die Messlatte so hoch hängt, werden wir ganz sicherlich nicht glücklicher. Jeder von uns kennt das, wenn man etwas bekommt, was man nicht erwartet hat, ein unerwartetes Geschenk

zum Beispiel, kann ein so etwas von beglücken im Vergleich zu etwas, wo man denkt, na ja, das krieg ich halt sowieso schon. Und deshalb glaube ich, dass wenn eine Gesellschaft so die Idee hat, uns allen steht das zu, dann führt es eigentlich dazu, dass wir nicht glücklicher werden, sondern sogar unglücklicher.

Juliane Zickuhr

Ich glaube schon, dass es in einigen Bereichen die Erwartung gibt, dass man immer das Maximum erreichen muss. Das ist immer ein Höher, Schneller, Weiter und, ja, an der oberen Grenze angelegtes Erlebnis oder Ereignis oder was es auch immer ist. Warum das so ist, glaube ich, liegt ein Stück auch weit daran, dass uns das suggeriert wird, dass das möglich ist. Also, dass wir in einem steigenden Immerweiter-immer-weiter-Prozess sozusagen immer mehr auch erreichen können, sei es jetzt beruflich, sei es jetzt privat, sei es jetzt im ja, Freizeitbereich oder wie auch immer.

Autor

Ich frage mich, wie könnte man der Erwartungsfalle ausweichen? Kann man sich zum Beispiel vor Enttäuschungen schützen, indem man die anderen darüber informiert, dass man bestimmte Erwartungen an sie hat? Die „hidden agenda“ öffnet? Oder wäre es besser, Erwartungen und Enttäuschungen für sich zu behalten?

Friederike Gräff

Als Sie das fragten, dachte ich spontan, das ist lange her, an einen Freund, der mir irgendwann schrieb, er fände, ich würde mich zu wenig um diese Freundschaft kümmern. Und ich habe das damals als eine Art Erpressung empfunden. Und die Freundschaft endete quasi nach Erhalt dieses Briefes. Deswegen bin ich unsicher, ob das produktiv ist, weil ich glaube, es ist schwierig. Ich glaube, diese Klarheit der Erwartungshaltung hat ja auch ein bisschen was von einem Forderungskatalog. Die Frage ist ja, was passiert, wenn der andere oder die andere diese Erwartungen nicht erfüllt, nicht wahr? Deswegen glaube ich nicht unbedingt, dass das hilfreich ist.

Andreas Knuf

Ja, da ist ja die Frage: was sind das für Erwartungen? Also wenn ich da etwas erwarte, was mir bei reflektierter Betrachtung sozusagen zusteht oder was ich erwarten kann, zum Beispiel, dass man freundlich mit mir umgeht oder dass man respektvoll mit mir umgeht. Oder meine Frau darf vielleicht erwarten, dass ich mich auch an der Hausarbeit beteilige oder was auch immer also solche Erwartungen ist natürlich gut, wenn die kommuniziert werden. Natürlich ist es gut, wenn wir darüber reden. Wie stellen wir uns denn eigentlich unser Zusammenleben vor? Das ist jetzt in der sozialen Beziehung. Aber auch im Job wäre das ja so.

Aber daneben gibt es ja viele Erwartungen, die eigentlich nur etwas mit mir zu tun haben. Ich erwarte vom anderen etwas, was der andere mir nicht geben muss, weil es was mit meinem Lebensthema, mit meiner Biografie zu tun hat. Und dann muss ich den Job selbst machen. Dann geht es darum, dass ich das hinkriege, zu merken, aha, ich habe da die und die Erwartung, das steht mir eigentlich nicht zu. Der andere ist nicht dafür da, all meine Erwartungen zu erfüllen. Und jetzt habe ich aber auch die Aufgabe, den Schmerz, die Trauer über das, was sich da nicht erfüllt hat, zu fühlen.

Juliane Zickuhr

Nein, ich glaube, grundsätzlich ist das schon besser, wenn man das an bestimmten Punkten kommuniziert beziehungsweise es vielleicht auch bewusst macht. Im Extrembeispiel: ich habe einen guten Freund, den erinnere ich immer selbst an meinen Geburtstag, an meinem Geburtstag. Aber weil mir wichtig ist, dass er mir gratuliert. Und wenn ich ihn dran erinnere, tut er das auch und meinte es auch ernst. Insofern ja, man kann, glaube ich, offen damit umgehen und darüber sprechen. Und dann wird man auf alle Fälle weniger enttäuscht. Wenn denjenigen das erpresst, dann muss er das halt auch kommunizieren. Also das ist, glaube ich, keine Form von Erpressung, sondern einfach eine entspannte Form an der Stelle mit dem Thema Erwartungen und unterschiedliche Erwartungen umzugehen.

Autor

Nach allem, was ich bis jetzt gehört habe: Ich schätze mal, es wird uns nicht gelingen, völlig enttäuschungsfrei durchs Leben zu gehen. Aber man könnte sich doch überlegen, wie man besser damit umgehen kann. Wie gelingt ein guter Umgang mit Enttäuschungen?

Friederike Gräff

Ich glaube, man muss nicht nur theoretisch verstehen, sondern praktisch verinnerlichen, dass sie dazugehören. Dass sie kein Fehler im System sind, also, dass man nichts falsch gemacht hat und deswegen die Enttäuschung eingetreten ist, sondern es gehört dazu. Es gehört schlicht und ergreifend dazu. Und dann geht es weiter. Und dann wird man vielleicht einmal eine Woche nicht enttäuscht oder von einem bestimmten Menschen nicht enttäuscht. Aber ich glaube, dieses Notwendige der Enttäuschung wirklich zu begreifen und nicht so als Unfall und Versehen aufzunehmen, das würde helfen.

Andreas Knuf

Akzeptanz stellt sich erst dann ein, wenn wir die Gefühle, die dadurch durch die Situation durch das Ereignis ausgelöst wurden, wenn wir uns für die Gefühle öffnen und bereit sind, diese Gefühle zu fühlen. Also, dann sag ich dem Freund von mir, Du ich finde das schön, wenn wir mehr Zeit miteinander hätten. Und er sagt, ich kriege das nicht unter, ich pack es nicht. Und da gibt es auch noch andere Sachen, die ich gerne machen möchte. So. Und dann kommt eben das Traurigkeitsgefühl zum Beispiel. Und dann ist es nur noch mein Job. Das hat mit einem anderen nichts mehr zu tun. Das heißt, ich setze mich auf einen Sessel und koch mir einen Tee und fühle das Traurigkeitsgefühl und versuche, nicht zu viel Gedankensalat da drum zu produzieren, sondern eher bei der Empfindung zu bleiben. Und bei zum Beispiel von Traurigkeit. Da ist es ja so, wenn ich die Trauer, wenn ich der Trauer Raum gegeben habe, wenn ich die Trauer durchfühlt habe, dann ist dahinter ja was anderes. Nur dann wird es leichter, dann geschieht Annahme, Akzeptanz. Dann findet ein Loslassen statt, dann findet eine körperliche Entspannung statt. Aber das ist herausfordernd, und da haben wir alle meistens keine große Lust zu.

Juliane Zickuhr

Also ich glaube, zum einen ist es gut, in dem Fall tatsächlich dann auch die Enttäuschung zu kommunizieren, um dem anderen gegenüber auch deutlich zu machen, in welchem Rahmen sich das Ganze bewegt hat und oder bewegt. Oder dass es einen bewegt hat und dass es auch einen enttäuscht hat. Damit man

vielleicht nicht in eine ähnliche Situation wieder kommt und dann nach dem Reiskocher auch noch den, was weiß ich, Standmixer oder so bekommt. Und auf der anderen Ebene glaube ich aber eben auch, dass wir uns da ein Stück weit mit uns insofern klarmachen müssen, was wir eigentlich überhaupt für Erwartungen haben im Vorfeld und dann schauen, was ist davon vielleicht auch berechtigt und was auch nicht. Ansonsten denke ich, glaube ich, ist es vielleicht auch ganz gut fernab von der Akzeptanz dann doch noch mal den Faktor Vertrauen ins Bild zu nehmen und darauf zu vertrauen, dass sowohl man selber als auch die Menschen um einen herum, mit denen man in engen persönlichen Beziehungen steht, einem was Gutes wollen. Und dass man da vielleicht gar nicht so viel erwarten braucht und dann eher positiv auch überrascht wird.

Autor

Okay, und welche Erwartungen habe ich jetzt? An mich selbst? Vielleicht nicht mehr so viele Erwartungen zu haben... Oder mich wieder neu zu freuen, an dem was ich habe? Das wäre der Königsweg. Mal sehen, ob es mir gelingt. Und die anderen, welche Erwartungen haben sie an sich selbst?

Friederike Gräff

Ich wäre gern eine langmütige Mutter...Ich habe ganz viele Erwartungen. Ich wäre auch gerne eine Tochter, die ihre Mutter nicht ständig mit Lösungen terrorisiert, sondern einfach zuhört, wenn es problematisch ist.

Andreas Knuf

Ich habe so ein paar konkrete Erwartungen. Vielleicht zum Beispiel, dass sich ein bisschen besser gucke, welche Informationen ich an mich heranlasse, wie viel ich mich mit dem Krieg in der Ukraine tatsächlich beschäftige, wann ich das Handy mal beiseitelege, wann ich dann doch eher mal die Augen zumache, mich vielleicht auch wieder öfter aufs Meditationskissen setze und den gegenwärtigen Moment wahrnehme.

Juliane Zickuhr

Ich erwarte von mir, dass ich das Schöne, was mir das Leben im letzten Jahr noch geschenkt hat, in diesem Jahr auch genießen kann. Und ich erwarte von mir, dass ich mich trotzdem noch auf den Hosenboden setze und für bestimmte Dinge im nächsten Jahr mich noch intensiv bemühe, dass dann auch dort meine Erwartungen nicht enttäuscht werden.

Musik