

Also, wer erwartet, daß in der Welt die Teufel mit Hörnern und die Narren mit Schellen einhergehn, wird stets ihre Beute, oder ihr Spiel sein.

Arthur Schopenhauer



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude. Die Erwartungen, die wir hegen, sind noch nicht auf die Wirklichkeit getroffen, die meist hinter unseren hochfliegenden Vorstellungen zurück bleibt. Enttäuschung ist die Folge, wenn unser gefühlter Rechtsanspruch an das Schicksal unerfüllt bleibt. Das Herz kalkuliert, der Kopf wiegt das Ergebnis... Diese Mischung aus Gefühl und Verstand hat eindeutig Widerhaken.

Mit herzlichen Grüßen

*Petra Sonne-Neubacher &
Marc Neubacher*

Erwartungen

Große Erwartungen

Eine der wichtigen Fragen im Leben ist die, was wir von uns und was vom Leben erwarten. Die möglichen Antworten dazu spannen eine ganze Welt auf zwischen Selbstoptimierung und den angeblich funktionierenden Bestellungen beim Universum.

Eine andere ist, was andere von uns und wir von anderen erwarten. Diese Erwartungen zu erfüllen, ist die Grundvoraussetzung für das, was die Soziologie positive Resonanzbeziehungen nennt.

Es gibt eine Coaching-Übung, die ich besonders mag. Man stellt sich nacheinander fünf Fragen, die man schriftlich beantwortet. Einmal oder regelmäßig, solange bis sich eine Situation für einen geklärt hat. Die fünf Fragen lauten:

1. Was tust du?
2. Was fühlst du?
3. Was hoffst du?
4. Was vermeidest du?
5. Was erwartest du?

Als ich die Fragen zum ersten Mal gelesen habe, fand ich sie einigermaßen redundant. Beim Ausprobieren zeigte sich dann aber schnell, dass gerade diese Abfolge zu einer Klärung führt.

Interessanterweise liegt die Lösung eines Problems ziemlich oft in den Erwartungen, die wir an andere haben, die wir aber vor uns selbst verbergen. Erst wenn man diese impliziten Erwartungen erkennt, kann man sie entweder aussprechen – wesent-

lich, weil Menschen doch seltener Gedanken lesen können, als alle hoffen – oder sie loslassen und selbst etwas tun, um die eigenen Ziele zu erreichen.

Vielleicht haben Sie ja Lust, die fünf Fragen spontan einmal selbst auszuprobieren. Wählen Sie dafür einfach eines der gerade anstehenden Probleme, an denen Sie schon eine Weile herumdenken.

Erwartungswert

Mit der Bescheidenheit ist es so eine Sache. Der Volksmund bescheinigt ihr, eine Zier zu sein, und ihr Gegenteil, der Hochmut, kommt bekanntlich vor dem Fall. Das allein kann schon als Drohung verstanden werden. Aber im Grunde geht die Sache noch ein Stück tiefer.

Vielleicht kennen Sie das auch: Man hat gerade eine so richtig gute Phase. Im Beruf läuft alles wie geplant, zu Hause herrscht eitel Sonnenschein, kein Zipperlein plagt und das Wetter ist auch noch gut. Eigentlich könnte man sich also entspannen und die Zeit genießen. Tut man aber nicht, weil tief im Inneren ein Stimmchen leise flüstert: „Pass auf, pass auf, das wird nicht ewig so weiter gehen“ und eine Art Aberglauben einem suggeriert, man müsse nur so richtig schön zufrieden sein oder – Gott bewahre – anderen erzählen, wie gut es einem geht, und schon werde das Schicksal mit harter Hand zuschlagen.

Das Blöde ist: Das stimmt auch noch.

In der Statistik gibt es das Phänomen der „Rückkehr zum Mittelwert“. Es besagt, dass es in einer Gaußkurve

natürlich Ausreißer gibt, und zwar zum Guten wie zum Schlechten. Statistisch wahrscheinlich aber ist, dass nach ein paar besonders guten Werten mal wieder ein eher „mittlerer“ folgt, ebenso allerdings nach ein paar besonders schlechten. Deshalb ist es schlicht zu erwarten, dass es uns im Mittel eben einfach nur mittelmäßig geht, dass Hochs nicht lange anhalten und dass sich Hochs und Tiefs auch noch die Waage halten.

Es geht im Leben also nicht bergab, weil man sich der guten Zeiten erfreut. Die Frage ist doch, ob einen das nicht kolossal entspannen kann.

Why?

An der Generation, die so lautmale- risch Y genannt wird, gibt es reichlich Kritik. Vor einiger Zeit zog beispielsweise eine Analyse durchs Netz, die rhetorisch fragte, warum selbige so unglücklich sei. Die dort aufgestellte These lautete, dass die „jungen Leute“ heute einfach zu viel vom Leben erwarten, ohne sich selbst dafür eine Gegenleistung abzuverlangen, und dass das Leben die Erfüllung dieser Erwartungen daher notgedrungen schuldig bleibt.

Interessant ist, dass sich exakt *die* Generation darüber beklagt, die doch gerade den eigenen Sprösslingen in einer Art vorauseilendem Gehorsam jeden Wunsch von den Lippen abgelesen hat und oft auch im Erwachsenenalter noch abliest. Eine Generation von Dienstleistungseltern, die von sich selbst erwarten, ihren Kindern ein Leben frei von möglichst vielen Anforderungen und Einschränkungen zu ermöglichen – oft vorgetragen mit der vorwurfvollen Rückschau auf die eigene Jugend, als Kinder noch nicht der Nabel der Welt waren. Eine Generation von Eltern, die sich dann aber, wenn die Kinder älter werden, bitter über deren Erwartungshaltung beklagt.

Eine Bekannte kommt abends um halb neun völlig erschossen vom Einkauf nach einem langen Arbeits-

tag. Auf die Frage, warum sie für die paar Sachen nicht fix den 15jährigen Sohn geschickt habe, schaut sie einen an, als wäre man vom Mars. Das kann man von einem Jugendlichen doch noch nicht erwarten.

Das schüchterne Söhnchen studiert ausgerechnet Veranstaltungsmanagement, die flippige Tochter lässt sich vergleichende Slawistik finanzieren, und wenn die derart Ausgebildeten dann feststellen, dass sie damit auf das falsche Pferd gesetzt haben, ziehen sie postwendend wieder zu Hause ein – und erwarten den gleichen Rundum-Sorglos-Service, der ihnen schon mit acht geboten wurde. Oft wird dann zwar betont, man habe dem Kind die Einliegerwohnung überlassen, damit es sein eigener Herr sei. Aber die Wäsche wäscht selbstverständlich Mutti. Das können die Kinder erwarten.

Also erwartet die eine Seite von sich nicht, Kinder für das Leben fit zu machen, sondern ihnen ein angenehmes Leben zu bieten. Und die andere Seite erwartet von sich selbst Erfolg und vom Leben, das es bitte-schön angenehm bleiben sollte. Das Problem dabei ist nur: Das Leben ist auch für die Generation Y kein Ponyhof. Und selbst wenn es einer wäre, würde dort wohl erwartet werden, dass man reiten kann.

Auf der anderen Seite könnte man ja denken, dass es wohl irgendeinen Grund haben mag, dass das Thema Burnout in aller Munde ist. Und nun will ausgerechnet *die* Generation, die gerade vor Arbeitsverdichtung umkommt, der nachfolgenden den Einstieg in diese Raserei vorschreiben und hebt erstaunt die Augenbraue, wenn der Erwartung, den überschweren Karren mit gleicher Geschwindigkeit weiterzuziehen, nicht einfach so nachgekommen wird.

Ich weiß gar nicht mehr, wie oft ich schon empörte Berichte darüber gelesen habe, dass sich potentielle Mitarbeiter schon im Bewerbungsgespräch nach der Möglichkeit erkundigen, einmal ein *Sabbatical* einzule-

gen. Man kann sich natürlich fragen, warum. Aber man kann sich ja auch fragen: Warum eigentlich nicht???

Zitat

Habe Hoffnungen, aber habe niemals Erwartungen. Dann erlebst du vielleicht Wunder, aber niemals Enttäuschungen.

Franz von Assisi

Überbreite

Wir haben uns für die Anschaffung eines neuen Tiefkühlschranks entschieden. Der alte „ist zwar noch gut“, aber a) zu klein und b) ein enormer Stromfresser.

Heutzutage informiert man sich ja im Internet, was auch nötig ist, denn der lokale Handel hat zwar Geräte vorrätig und auch die zugehörige Dokumentation, aber vorsichtig ausgedrückt wenig Ahnung. Braucht er ja auch nicht mehr, denn die Kunden wissen ja eh aus dem Internet schon, welches Gerät sie wollen.

Unsere Vorauswahl fiel auf die neueste Generation, superisoliert und laut Katalog 70 cm breit.

Also. Recherchiert. Gerät ausgewählt. Und dann durch blanken Zufall in einem Forum noch rechtzeitig gelesen, dass sich da jemand beim Hersteller ganz genau wegen der Außenbreite erkundigt. Wegen der Türen, und zwar nicht wegen der des Gerätes, sondern wegen der im Haus. Es ist faszinierend: Die Gefrierschänke der neuen Generation sind exakt einen halben Zentimeter zu breit für die übliche Standard-Innentür mit 69,5 cm.

Eigentlich besteht ja die Erwartung an einen Standard, dass er das Leben leichter macht, weil man über derartige Fragen eben nicht mehr jedes Mal nachdenken muss. Standard in Verbindung mit Standard passt einfach.

Und eigentlich, ganz eigentlich, würde man von einem seriösen Hersteller

erwarten, dass er auf durch Abweichungen entstehende mögliche Schwierigkeiten wenigstens an prominenter Stelle hinweist. Aber das scheint als Dienst am Kunden offenbar mal wieder zu viel verlangt...

Zitat

Erwarte viel von dir selbst und wenig von anderen. So bleibt dir mancher Kummer erspart.

Konfuzius

Anregungen

Sachbuch

Jörg Fengler
Helfen macht müde

Gegenstand der Burnout-Forschung ist es, herauszufinden, was zum Ausgebranntsein führt. Während die öffentliche Diskussion des Themas sich dabei um äußere Anforderungen dreht, scheint die Ursache aus fachlicher Sicht eher in den Anforderungen zu stecken, die der Burnout-Erkrankte einerseits an sich selbst gestellt hat (Perfektionismus zum Beispiel) und andererseits an andere in Form von positivem Feedback oder sogenannter Resonanz.

Fengler beleuchtet in seinem Buch noch einen weiteren Aspekt, nämlich das Umfeld, das einem Burnout entgegenwirken oder ihn befördern kann – auch durch Mechanismen, die dem Einzelnen beispielsweise positive Resonanz vorenthalten. Aber er analysiert nicht nur, er stellt auch Strategien für eine Heilung krankmachender Strukturen vor.

Buchtipps

Charles Dickens
Große Erwartungen

England zu Beginn des 19. Jahrhunderts. Pip, der nach dem Tod der Eltern im Haus seiner älteren Schwes-

ter aufwächst, hilft eines Nachts einem entflohenen Sträfling. Was Pip nicht weiß: Der Sträfling, ein Mann namens Magwitch, wird wieder gefasst und nach Australien deportiert. Dort gelangt er zu einigem Vermögen und beginnt aus der Ferne, Pips Ausbildung anonym zu fördern, "because he is a young man of great expectations".

Unglücklicherweise hat das Nebenwirkungen, nämlich die, dass Pip sich immer mehr in der Rolle des Dandys gefällt und erwartet, dass nicht etwa er die Erwartungen anderer, sondern dass sein unbekannter Gönner ihm die seinen erfüllt. Als Mr. Magwitch dann wieder in England auftaucht, bricht Pips Kartenhaus aus Träumen zusammen und er muss zeigen, was er selbst wert ist.

Filmtipp

Delmer Daves
Sommer der Erwartungen (Spencer's Mountain)

Die Serie „Die Waltons“ gehört zu den Fernsehserien, die ihren damaligen Fans auch heute noch ein Lächeln aufs Gesicht zaubern. Testen Sie mal: Wissen Sie noch, wie die sechs Geschwister von „John-Boy“ heißen? Auflösung am Ende des Newsletters.

Die Serie basiert auf einem Buch namens Sommer der Erwartungen und der gleichnamigen Verfilmung mit *Henry Fonda* und *Maureen O'Hara* in der Rolle der Eltern einer großen Kinderschar. Die Familie lebt in Wisconsin auf einer abgelegenen Farm und führt ein schlichtes und nicht immer leichtes Leben.

Clay-Boy, wie der älteste Sohn im Spielfilm heißt, soll eigentlich einmal die Farm übernehmen. Gleichzeitig hat er aber als erstes Mitglied der Familie überhaupt die Chance, ein College zu besuchen. Aber das Geld der Familie reicht nur entweder für das College oder für den bereits begonnenen Bau eines neuen Hauses.

Sein Vater ist nun hin- und hergerissen zwischen seinen eigenen Wünschen und Träumen, seinen Erwartungen an den Sohn und seiner Erwartung an sich selbst, seinem Kind die Wahrnehmung einer so großen Chance auch zu ermöglichen.

Wer die Waltons kennt, weiß: Das Ganze endet mit einer großartigen Abschiedsszene. Aber er weiß auch: Die resultierenden Erwartungen an den Sohn sind hoch.

Musiktipps

Bob Dylan
I think we better talk this over

Zwei Menschen sind in eine Beziehung gestartet – und an ihr gescheitert. Hier geht es um eine illusionslose, oder vielleicht sollte man besser sagen: illusionsfreie Bestandsaufnahme, an deren Ende die Erkenntnis steht, dass dies hier jetzt eben das Ende ist.

Die Versprechen, die man einander gemacht hat, sind gebrochen. Es ist klar: Die Erwartungen, die man aneinander hatte und hat, werden sich nicht erfüllen. Mehr noch: Sie sind unerfüllbar, denn ihre Voraussetzung wäre, dass sich die Menschen verändern. Und das will zumindest der nicht, der hier singt: „You can't convert me“. Und sie sind unerfüllbar, weil sie so undefiniert und vielleicht undefinierbar sind: „I'm lost in the haze of your delicate ways“.

Verwaltung & Impressum

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.6.2016.

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter
<http://www.psn-wirtschaftsberatung.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Dr. Marc Neubacher

**Verantwortlich im Sinne des Presse-
rechts:**

Dr. Petra Sonne-Neubacher
Thomas-Mann-Str. 7-9
24211 Preetz

www.psn-wirtschaftsberatung.de

© PSN Wirtschaftsberatung GbR –

Gern dürfen Sie aus unseren Texten zitieren, wenn Sie dabei die Quelle angeben. Danke

Alle Angaben ohne Gewähr.

Nachtrag: Die Geschwister von John Walton jr. heißen Mary Ellen, Jim-Bob, Jason, Erin, Ben und Elisabeth Walton.