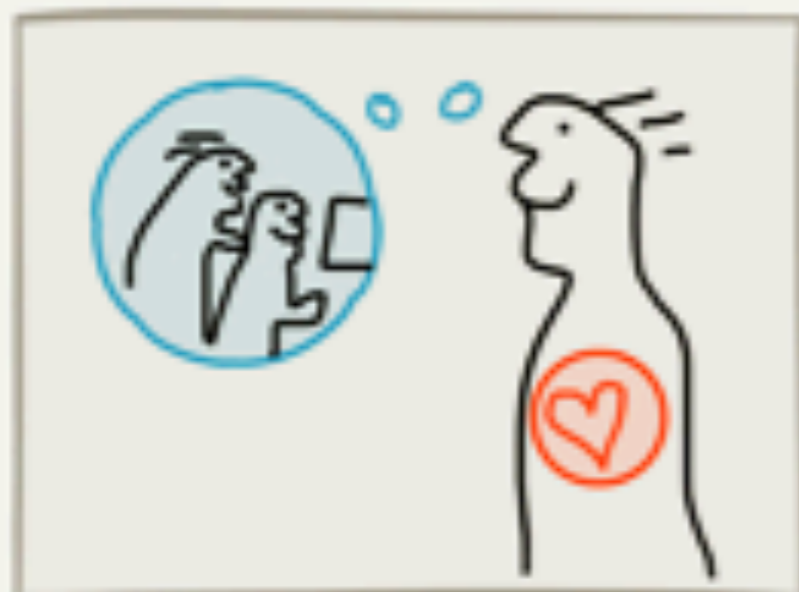


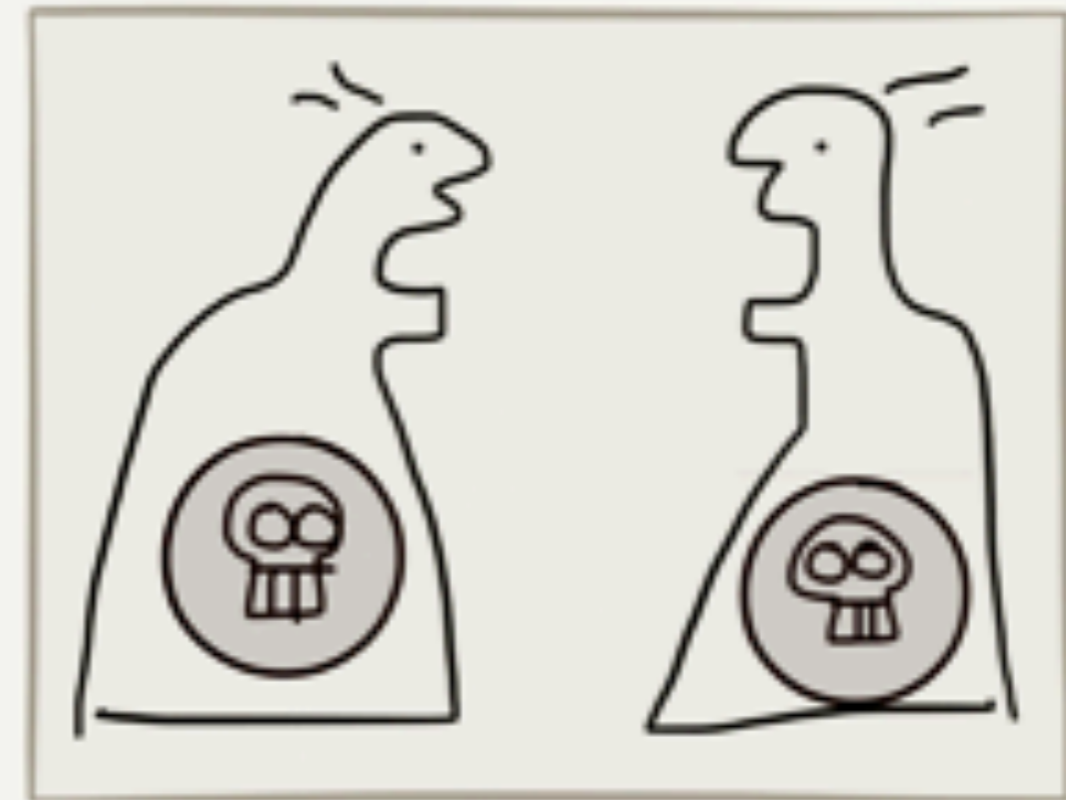
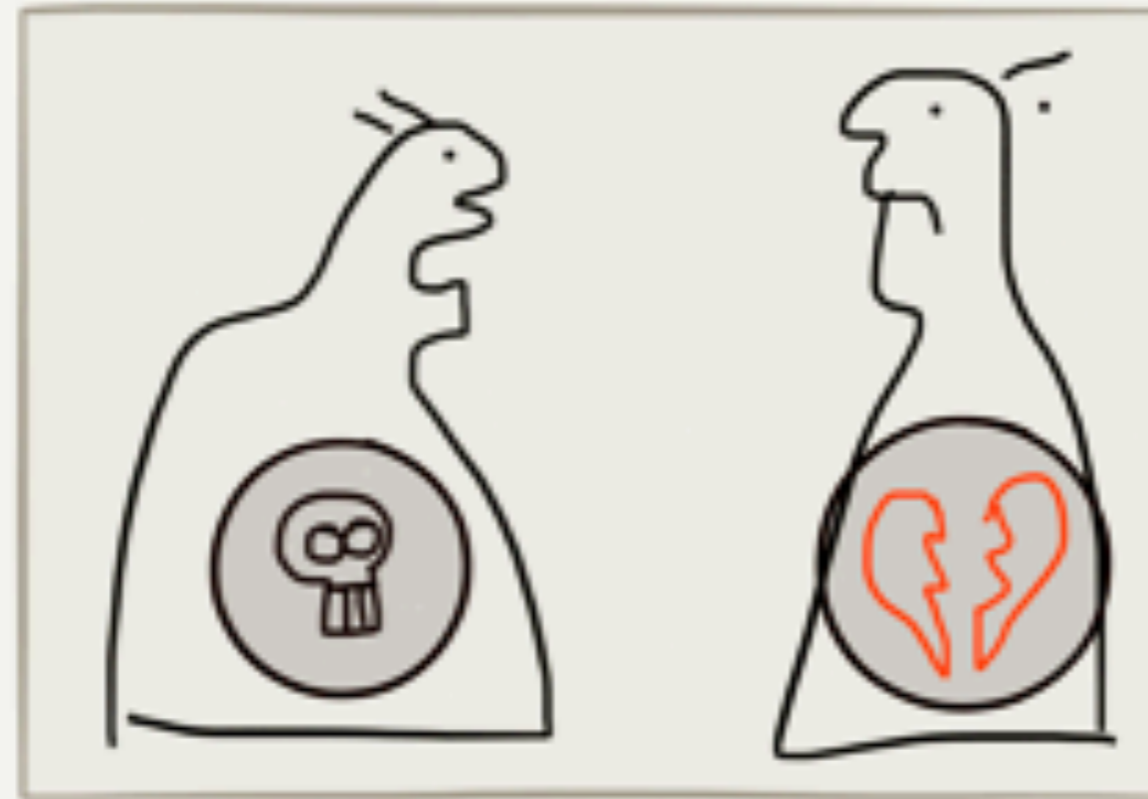
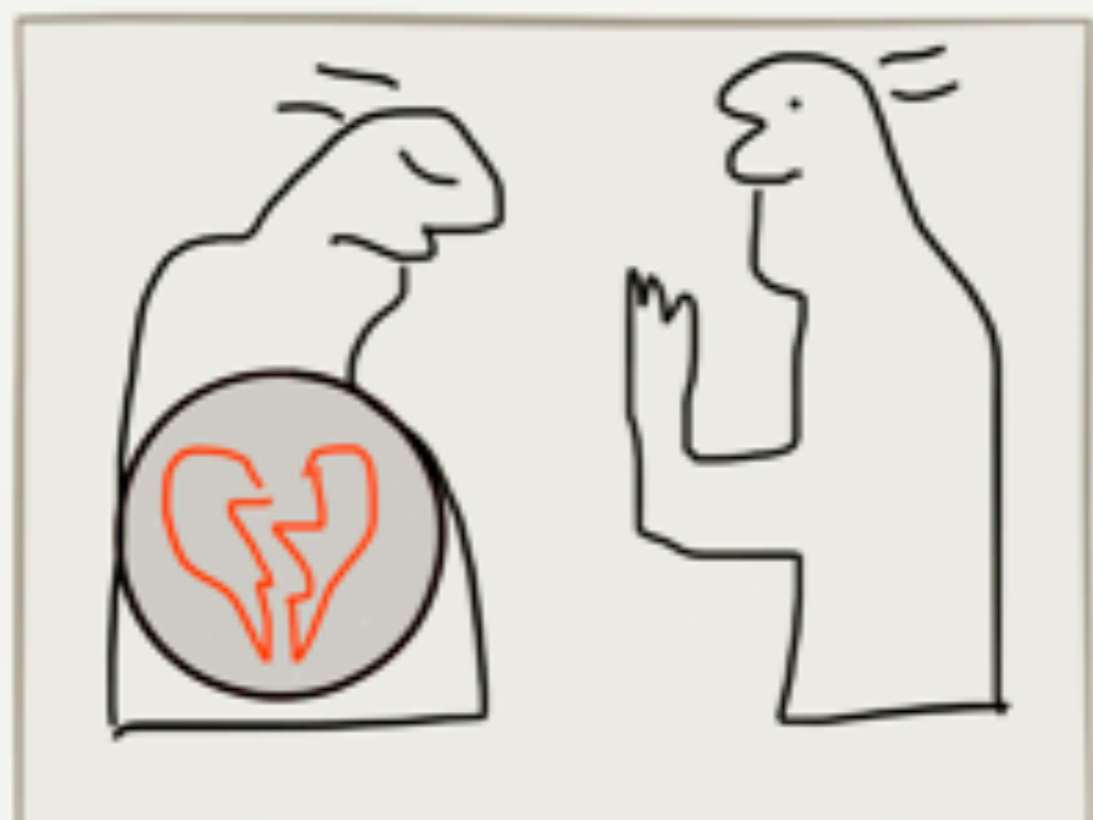
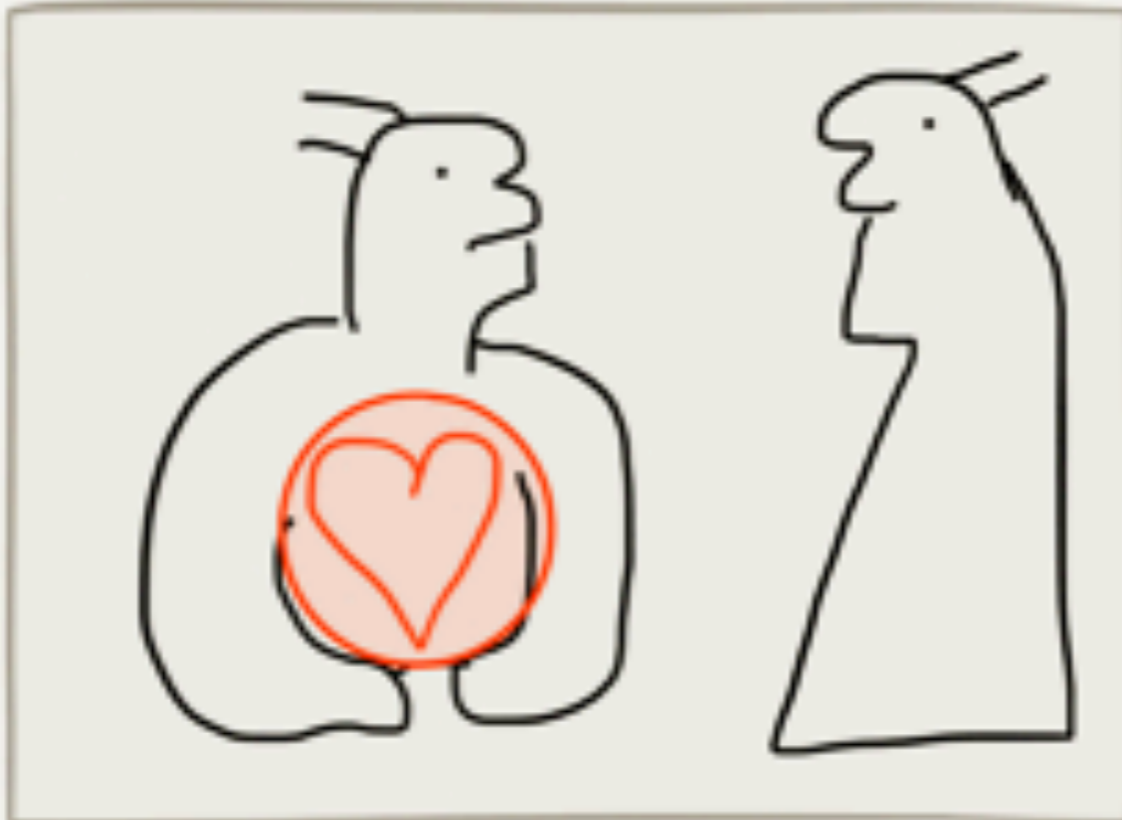
# Die Kunst der Enttäuschung

(C) Berit Brockhausen 2018



Wer als Paar miteinander glücklich sein will, kennt das: man freut sich auf den anderen. Kann es nicht abwarten bis der endlich kommt. Doch dann ist er genervt. Unaufmerksam. Mit anderen Dingen beschäftigt. So eine Enttäuschung!

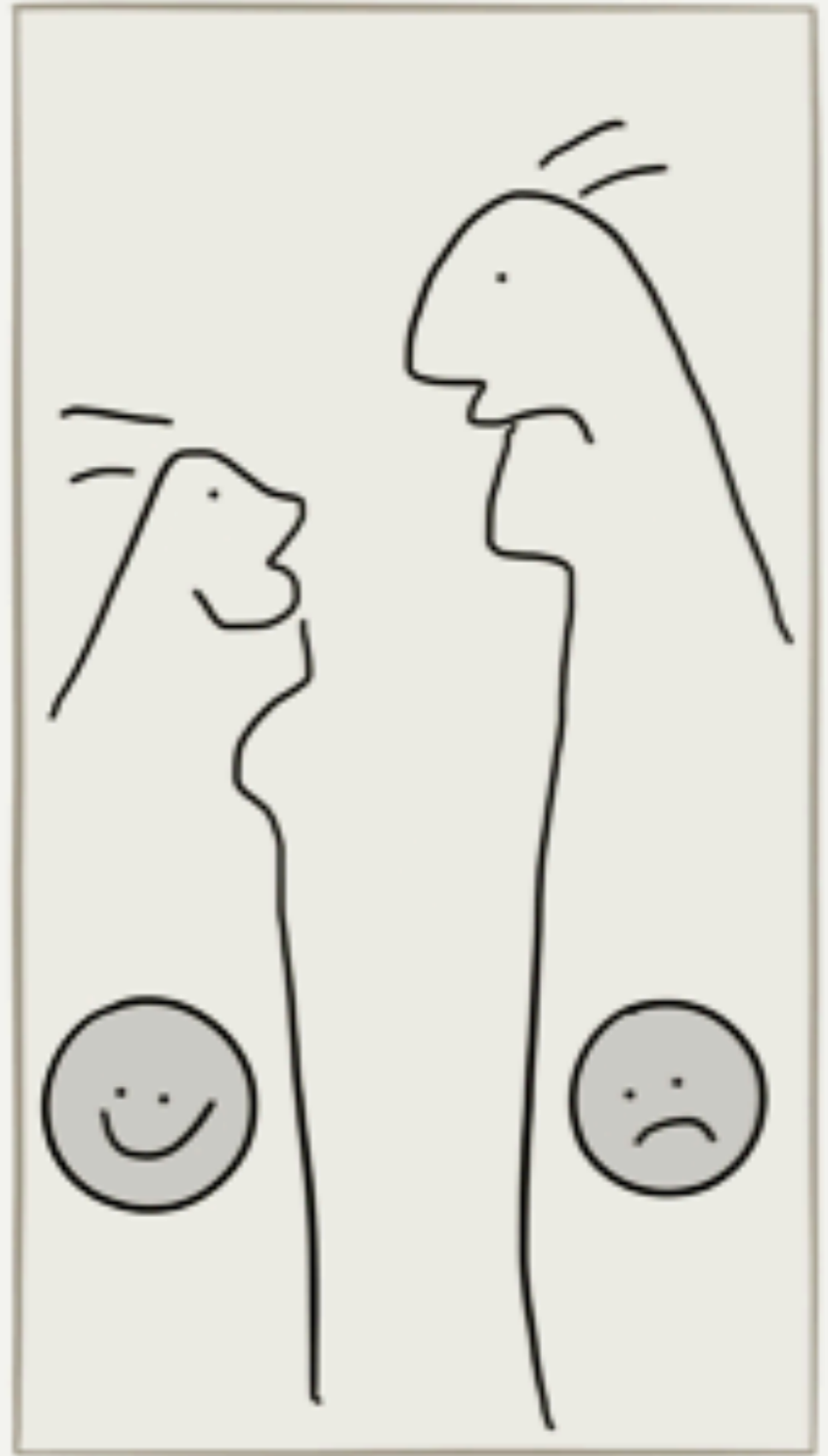
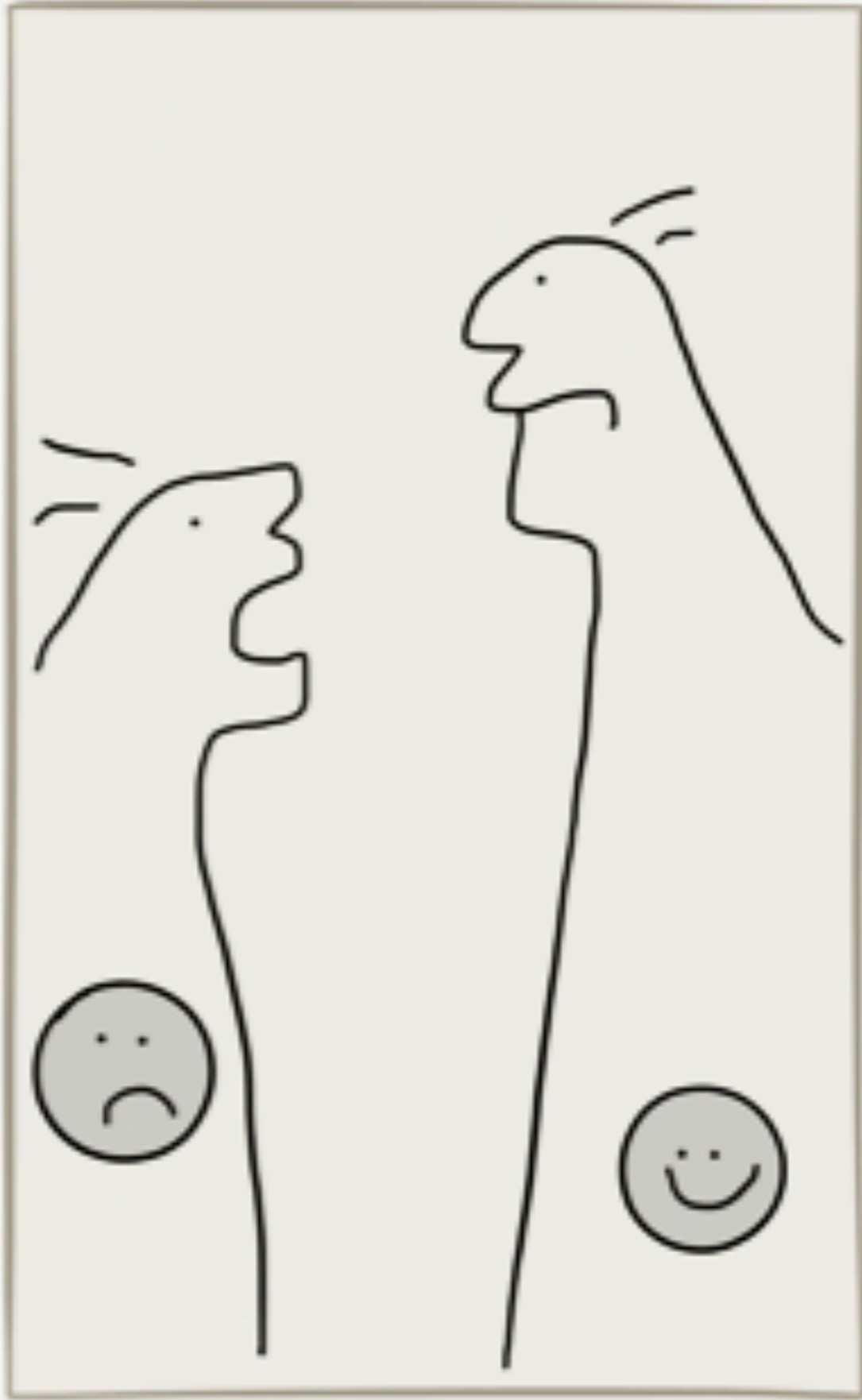
Oder man kommt nach Hause, erschöpft, und unter Zeitdruck. Man muss noch so viel tun. Zum Glück hat man einen geliebten Menschen an der Seite. Wie wohl dessen Verständnis tun wird! Und wie schön wird es sein, wenn man bei der unerfreulichen Arbeit umsorgt wird und nicht allein ist. Doch Pustekuchen. Der geliebte Mensch ist beleidigt und fühlt sich vernachlässigt. So eine Enttäuschung!



Enttäuschung. Wer liebt, wird enttäuscht. Und enttäuscht selber. Das ist die bittere Wahrheit, mit der wir alle schlecht zurecht kommen. Der Mensch, nach dessen Umarmung ich mich sehne, sagt nein. Das tut weh. Und macht sauer.

Wenn ich das zeige, ist er enttäuscht. Denn er sehnt sich danach, dass ich ihn gut finde und seine Entscheidungen respektiere. Mein Meckern regt ihn auf. Wir streiten. Doch wir finden keine Lösung.

Beide fühlen sich ungerecht behandelt und sind sauer. Das tut der Liebe nicht gut.

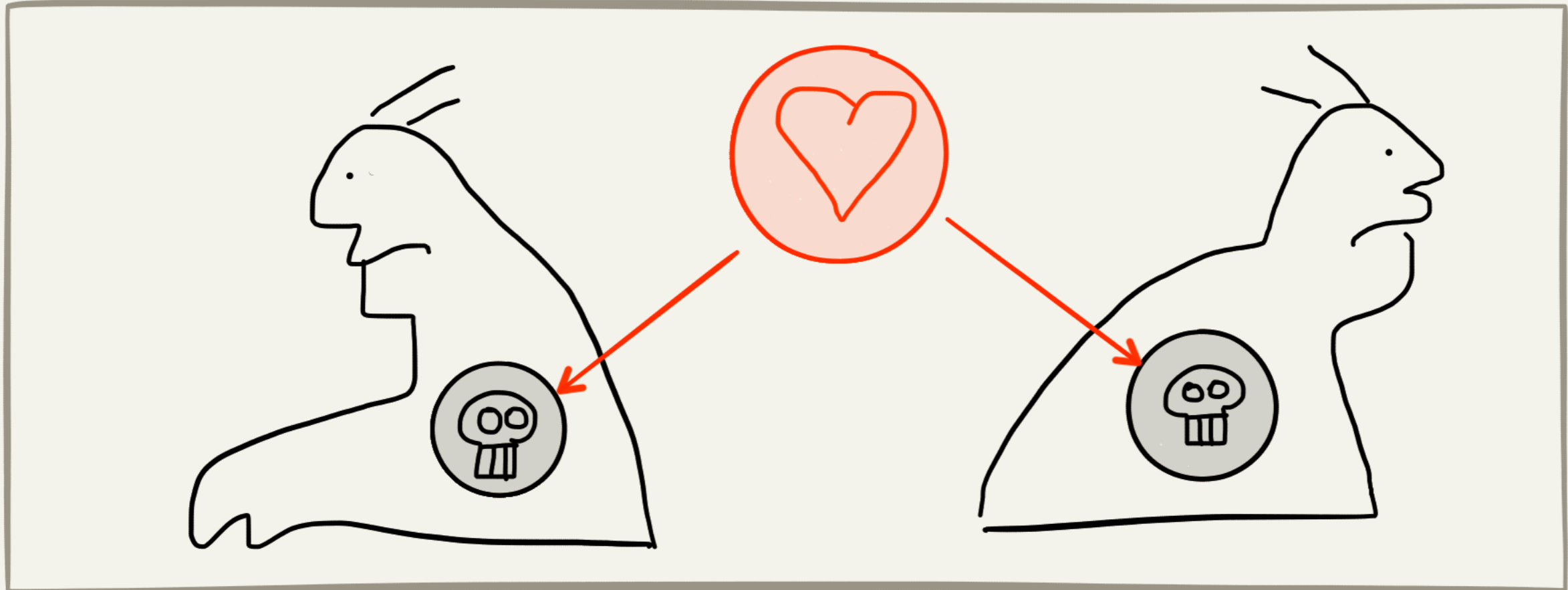


Warum nur kommt es immer wieder zu Enttäuschung?

Warum lässt sie sich nicht einfach vermeiden?

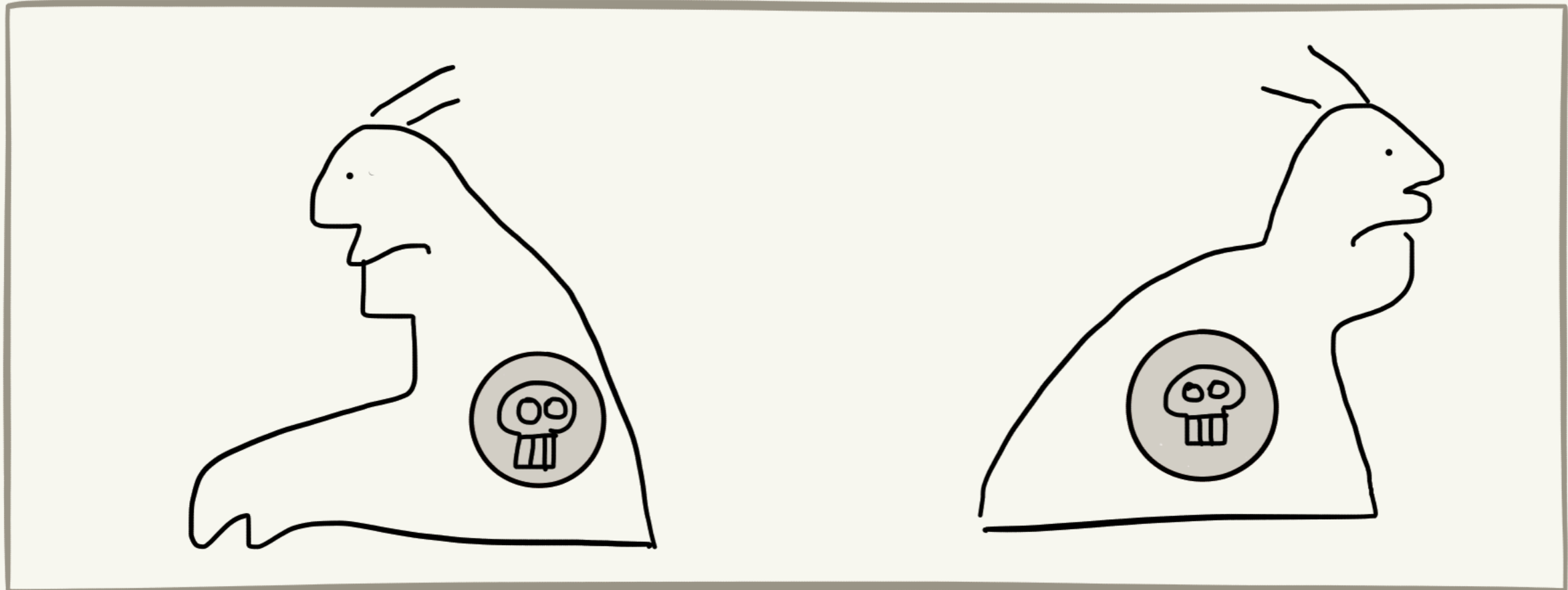
Weil das, was der andere braucht, manchmal für mich genau das Falsche ist.

Weil das, was ich in guter Absicht tue, für den oder die Liebste/n manchmal dennoch nicht gut ist.



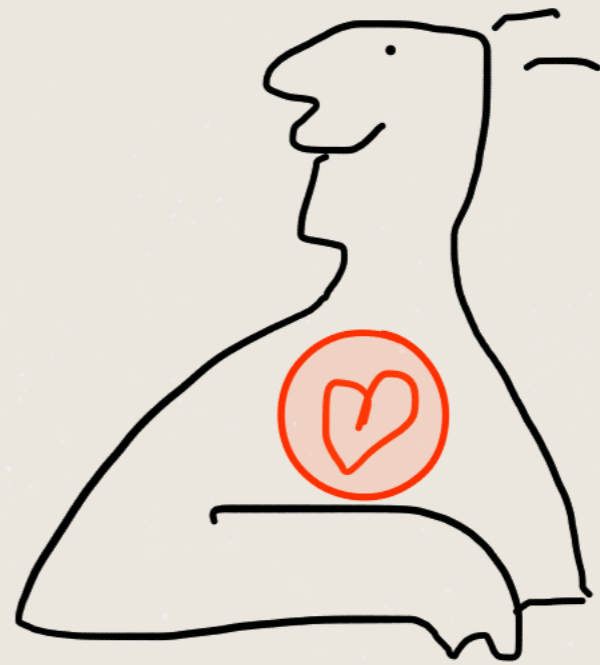
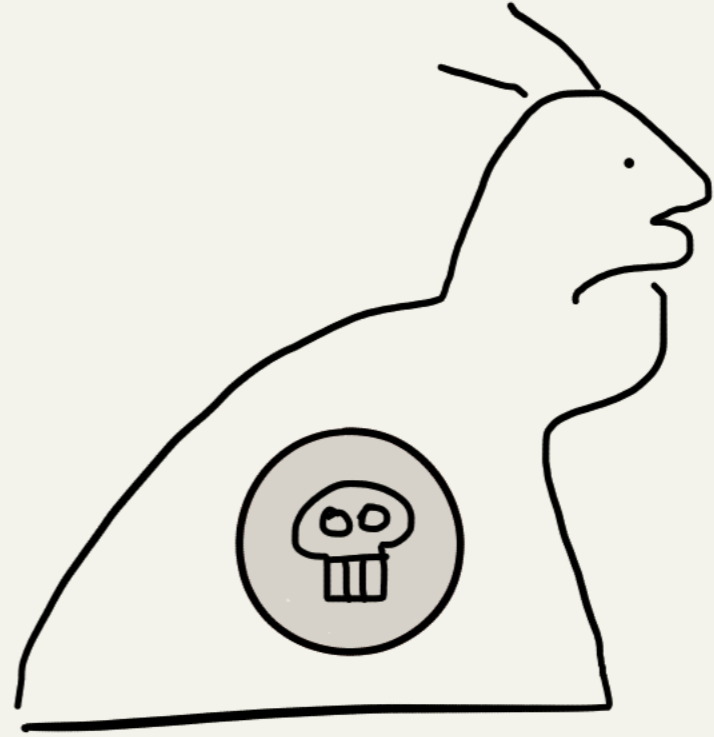
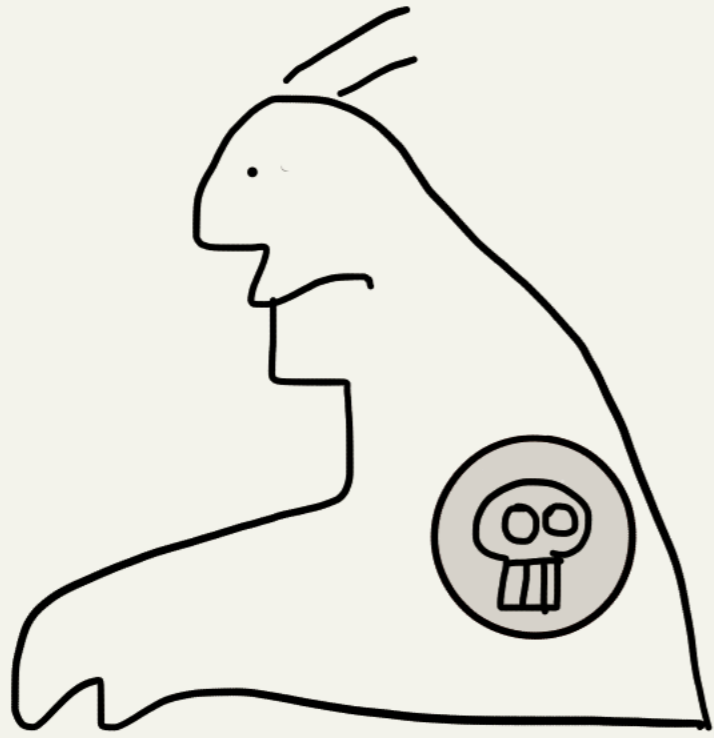
Solange Sie lieben, haben Sie Wünsche und Erwartungen. So lange Sie geliebt werden, hat der Mensch an Ihrer Seite Bedürfnisse, die nur Sie erfüllen können. Oder eben nicht.



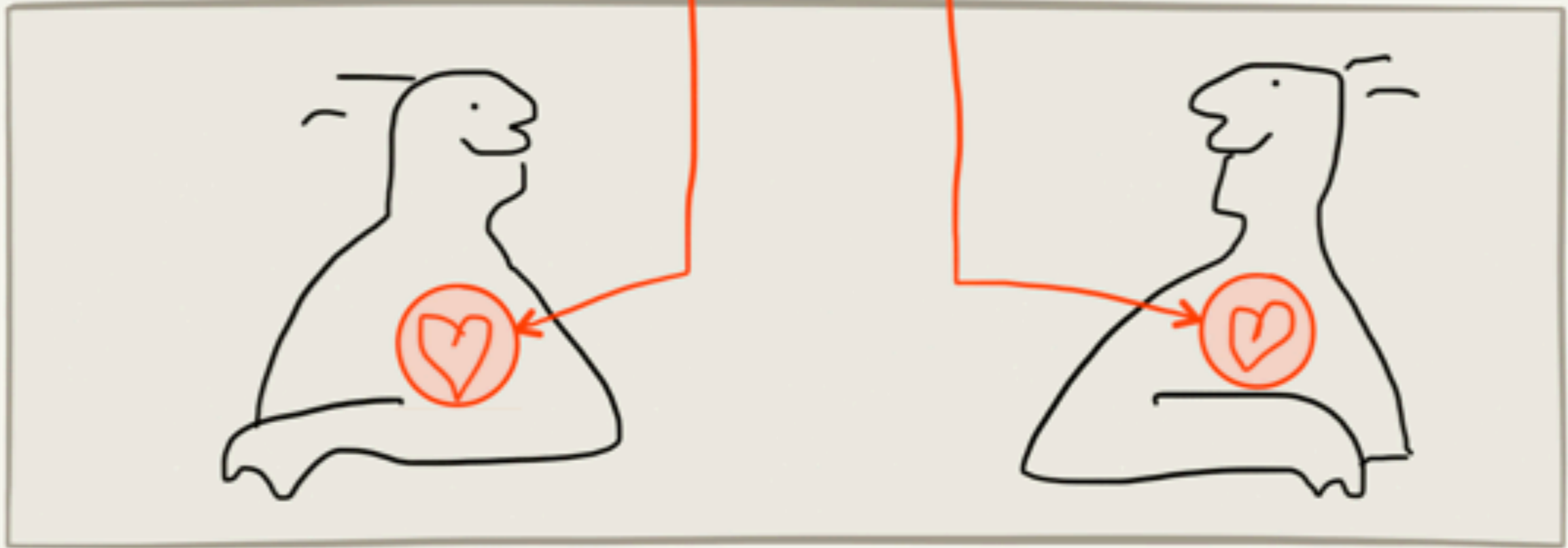
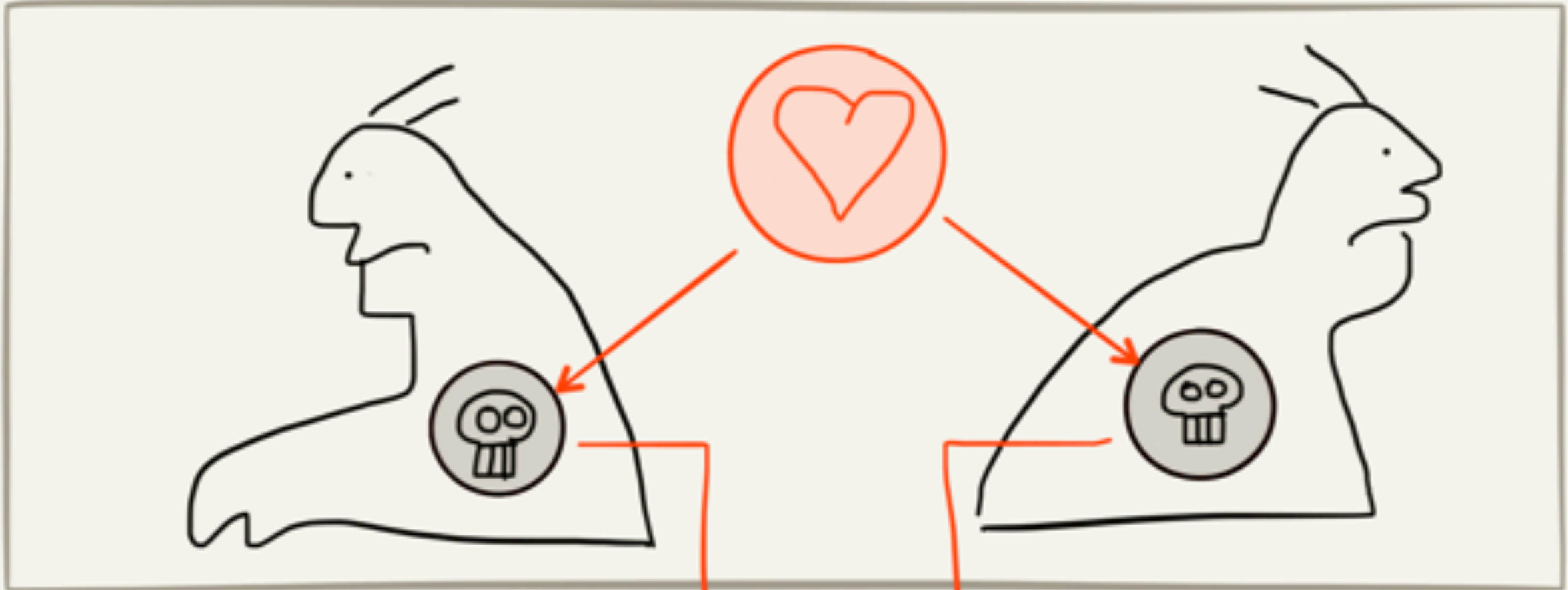


Was für eine gräßliche Entscheidung. Will ich ihm oder ihr eine Enttäuschung ersparen, muss ich mich möglicherweise völlig verbiegen. Bleibe ich mir selbst treu, dann wird das geliebte Wesen enttäuscht sein. Und das ertrage ich nicht.

Und jetzt?



Lassen Sie nicht zu, dass Enttäuschung Ihre Liebe und Ihre Beziehung zerstört. Wenn Sie Enttäuschungen nicht vermeiden können (und das können Sie nicht!), dann lernen Sie, gut damit umzugehen.



Deshalb ist es wichtig, dass Sie ertragen können, eine Enttäuschung zu sein. Trotz liebevoller Gefühle. Gleichgültigkeit ist keine gute Lösung.

Und dass Sie sich selbst erfolgreich beruhigen können, wenn Sie enttäuscht wurden. Niemand zwingt Sie, gekränkt zu reagieren. Und Sie können sich dem Unbehagen stellen, anstatt es zu vermeiden oder zu bekämpfen.

**„Die Kunst der Enttäuschung ermöglicht, auf Dauer mit einem geliebten Menschen glücklich zu leben“**

*-Berit Brockhausen*