

Mieser Sommer: Wie gehe ich mit Enttäuschungen um?

Leben Ich hatte mich so auf unsere Sommerferien gefreut. Endlich ausschlafen, Sonne tanken, entspannte Tage mit der Familie. Stattdessen: Regen, quengelnde Kinder und kaum ein Moment der Ruhe. Jetzt bin ich enttäuscht. Und frage mich, warum die Vorfreude so oft durch die Realität nicht erfüllt wird.

Wer freut sich nicht auf die Ferien? Wochenlang nährt man die Vorstellung von Sonne, Ruhe und unbeschwerten Tagen. Im Kopf entstehen bunte Bilder vom perfekten Urlaub – erholsam, harmonisch, leicht. Und dann kommt alles ganz anders als gedacht.

Das ist ein weitverbreitetes Phänomen. Wo grosse Erwartungen sind, ist auch das Risiko gross, enttäuscht zu werden. Der Mechanismus ist einfach: Wir malen uns ein inneres Bild aus – etwa vom perfekten Strand, von glücklichen Gesichtern, von Ruhe und Genuss. Je konkreter und schöner dieses Bild ist, desto schwerer wiegt das Gefühl, wenn die Realität nicht mithält.

Enttäuschung kann zu Klärung führen

Aus der Sprache lässt sich viel ablesen: Wer etwas erwartet,

rechnet fest mit einem bestimmten Ausgang. Bleibt dieser aus, folgt die Enttäuschung – die Täuschung fällt ab, die Wirklichkeit tritt hervor. Und das kann schmerzen. Doch Enttäuschung ist keine Schwäche, sondern eine Begegnung mit der Realität. Psychologisch betrachtet ist Enttäuschung eine geplatzte Erwartung. Sie macht uns unzufrieden, manchmal wü-

Kurzantwort

Enttäuscht wird man, wenn die Erwartungen hoch waren. Mit einer anderen Einstellung lässt sich das vermeiden. Bei Ferien lohnt es sich, den Anspruch auf Perfektion loszulassen, kleine Erlebnisse zu würdigen und offen zu sein für das, was die Realität bietet. (are)

tend, oft traurig. Doch sie bietet auch die Chance zur Klärung: Vielleicht waren unsere Vorstellungen zu eng, zu hoch, zu idealisiert.

Was hilft, ist eine bewusste Erwartungsgestaltung. Denn Enttäuschungen lassen sich nicht ganz vermeiden. Aber wir können lernen, anders mit ihnen umzugehen. Betreffend Ferien etwa wie folgt:

1. Realistische Erwartungen:

Kein Urlaub verläuft reibungslos. Regen, Müdigkeit oder Konflikte sind nicht das Scheitern der Ferien – sie sind Teil des Miteinanders.

2. Bedürfnisse statt Bilder:

Statt sich auf ein Ideal zu versteifen, lohnt sich die Frage: Was brauche ich wirklich? Ruhe, Nähe, Tapetenwechsel? So ist man flexibler, wenn Bedingungen nicht stimmen.

3. Akzeptanz üben:

Wer den Ist-Zustand annehmen kann – ob Regenwetter oder quengelnde Kinder –, gewinnt Handlungsspielraum. Die Umstände müssen nicht perfekt sein, damit es gut werden kann.

4. Kleine Momente würdigen:

Der eine Spaziergang, Lachen beim Frühstück, ein gutes Buch – oft liegen die erfüllendsten Augenblicke abseits des geplanten Programms.

5. Mitgefühl mit sich selber:

Es ist in Ordnung, enttäuscht zu sein. Wichtig ist, sich nicht zusätzlich zu verurteilen. Mitgefühl mit sich selbst kann der erste Schritt zu neuer Gelassenheit sein.

Ferien sind keine Garantie für Erholung – aber sie spiegeln unsere Vorstellungen von

gutem Leben. Je weniger wir festhalten an starren Erwartungen, desto mehr können wir das schätzen, was tatsächlich da ist. Wer den Anspruch auf perfekte Ferien loslässt, schafft Raum für echte Erlebnisse.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin;
www.irenewuest.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr. an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber