

Kompasszeit

(Fremde) Erwartungen loslassen

Mein Leben ist vollgestopft gewesen mit Erwartungen. Erwartungen von mir an mich selbst. Oftmals sind es aber auch die Erwartungen von anderen gewesen, die ich für mich übernommen habe, die zu meinen Erwartungen an mich selbst wurden. Die Erwartungshaltung, dass ich als kluger Mensch, „etwas aus meinem Leben machen“ würde beispielsweise. Auch wenn das „etwas“ nie konkret wurde, waren die Rahmenbedingungen durch meine Erziehung relativ klar: (viel) Geld verdienen, anerkannt und erfolgreich sein, einen Mindeststatus im Lebensstil erreichen. Ich bin wer, denn ich kann Fernreisen. Ich bin wer, denn ich darf Menschen sagen, wie und was sie arbeiten sollen. Ich bin wer, denn ich tue was für die Gesellschaft. Mindestens liege ich ihr nicht auf der Tasche, bestenfalls gebe ich etwas zurück.

Dabei habe ich mir nie Gedanken darüber gemacht, was von alledem eigentlich für mich wirklich wichtig oder erstrebenswert ist. Ich dachte einfach, wenn es für die meisten erstrebenswert ist, dann sollte es das für mich auch sein. Dieses Denken ist beileibe kein bewusster Prozess gewesen.

Gelegentlich habe ich bemerkt, dass das für mich keinen Sinn hat. Wenn ich beispielsweise viel Geld ausgab für verschiedenste Dinge. Und mich einige Wochen später das Interesse an ihnen verließ, ich das Gefühl bekam sowieso zu viele Dinge und zu wenig Platz zu besitzen und ganz generell merkte, dass mich der Besitz von coolen Dingen wie beispielsweise einer Playstation nicht per se glücklich macht.

Und dann habe ich mich schon manchmal gefragt, warum ich eigentlich Karriere machen will. Ich kam damals, schon etwas später, zu dem Schluss, dass wenn es nicht um Geld geht, dann müsse es wohl um Anerkennung gehen.

Prüfen, was meins ist

Davor war ich lange Zeit dennoch neidisch, weil andere Menschen Fernreisen unternahmen, für die ich dann doch nicht genug Geld hatte. Daraus ergab sich ein Stück weit die Erwartungshaltung, dass ich genug Geld verdienen müsste, um Fernreisen zu unternehmen zu können. Dass man es im Leben geschafft hat, dafür ist schließlich Reisen, Häufigkeit, Dauer und Entfernung, offenbar ein gutes Indiz. Und ich träumte auch davon, bestimmte Orte mal zu sehen.

Aber schon im Kleinen merkte ich, dass einiges davon für mich eigentlich nicht gut funktioniert. Beispielsweise beim Thema Geschäftsreisen. Aus beruflichen Gründen irgendwo hinfahren zu müssen, vor allem ins Ausland, klang für mich immer ziemlich cool. Und erfolgreich. Wer für seine Firma auf Reisen geht und sie präsentiert, der war doch schon mal wer. Aber ich habe sehr schnell gelernt, dass ich Geschäftsreisen unglaublich stressig und blöd fand. Ich halte mich ungern an mir unbekanntem Orten auf, wenn ich keine Zeit zum Kennenlernen habe. Fremde Eindrücke, Geräusche und Gerüche verunsichern mich ebenso, wie das Gefühl, ich begeben mich in unbekanntes Terrain und weiß nicht, ob ich mich richtig verhalte. Bedingt durch meine Darmkrankheit ist Reisen an sich eh ein schwieriges Thema.



Kompasszeit

Kurzum, von den Städten sah ich meist sehr wenig, ich entspannte mich gar nicht, und war heilfroh wenn das Flugzeug – meist abends – wieder in meiner Heimat landete.

Fremde Erwartungen füttern

Dennoch erzählte ich oftmals mit Stolz davon, dass ich nächste Woche wieder nach Warschau oder irgendwohin müsse, vor allem wenn es mir wichtig war, in einem erfolgreichen Licht zu erscheinen. Den Mythos der tollen Geschäftsreisen hielt ich selbst mit am Leben, auch für mich. War es nicht das, was ich immer wollte? Geld, Verantwortung, Erfolge, Anerkennung, Reisen – für meine bescheidenen Verhältnisse (immerhin hatte ich viele Jahre keine Ausbildung und entsprechende Jobs), hatte ich „es“ doch endlich geschafft.

Zufriedengestellt hat mich das nie. Und der einzige Schluss, zu dem ich damals in der Lage war, war noch mehr zu wollen. Mehr Geld, mehr Beförderungen, mehr Verantwortung, mehr Dinge. Kurzum: mein Fernziel wurde eine Führungspersönlichkeit zu werden. Um meine Unsicherheiten zu bekämpfen, entschloss ich mich sogar einen Coach zu engagieren, der mich in beruflichen Dingen beraten sollte, damit ich noch erfolgreicher werde.

Erfüllte Erwartungen machen nicht glücklich, wenn es nicht eigenen sind

Das Problem mit den Erwartungen an sich selbst ist, dass wenn man sich selbst nicht gut kennt und stattdessen die Erwartungen anderer übernimmt, führen sie einen in die Irre. Man glaubt alles schaffen zu müssen um die Erwartungen, vor allem die vermeintlich eigenen, zu erfüllen. Aber selbst, wenn man das tut, unter großem energieverbrauchendem Aufwand, stellt sich keine Zufriedenheit ein. Bei manch anderem mag das anders sein. Ich hingegen hatte meine grundsätzlichen Erwartungen an mich erfüllt, war aber weder zufriedener noch ausgeglichener, ich wurde nur müder. Ich erwartete von mir ein Leistungsträger zu sein – und nicht irgendeine Leistung, sondern gute Leistung – und wusste schon längst nicht mehr wofür.

Dasselbe gilt im Übrigen auf für private Belange. Meine Erwartungshaltung an mich ist auch, dass ich stets freundlich zu Menschen bin und aufgrund meines einnehmenden Wesens über die Jahre eine erstaunliche Anzahl von Freunden um mich scharre. Denn auch das ist Ausdruck des Erfolgs. Je mehr Freunde ein Mensch hat, desto sozial kompetenter und liebenswert muss dieser doch sein. Ebenso in meiner Beziehung. Sie sollte cool sein, mit aufregendem Sex, intensiven Gesprächen und dem steten Gefühl von Verbundenheit und Liebe.

Vom Erwartungsdruck zum Leidensdruck

Unter all diesem Erwartungsdruck – von mir an mich selbst – fing ich schon lange an zu leiden. Aber davon zu verabschieden ist dennoch schwer. Dass ich vielleicht trotz aller Klugheit kein Erfolgsmensch bin, beispielsweise, ist ein schwieriger Abschied.

Mit der schmerzenden Erkenntnis, dass ich einen Irrweg eingeschlagen habe, lässt sich vielleicht noch gut leben. Aber den Mut aufzubringen, etwas anderes zu wollen, das ist tatsächlich schwierig. Keine Antworten zu haben auf



Kompasszeit

die Fragen, wie dass denn im Einzelnen funktionieren soll, macht es manchmal unerträglich. Sich unsicher darüber zu sein, was man denn nun wirklich will und dabei trotzdem auch weiterhin mit den Erwartungen anderer konfrontiert zu werden, ist mühsam. Angsteinflößend. Wie verlässt man einen vorgezeichneten Weg? Wie fügt man eigene Striche und Orte der inneren Landkarte hinzu?

Erwartungen loszulassen ist umso schwieriger, wenn andere sie teilen.

Die Unsicherheit annehmen

Im Allgemeinen wird empfohlen: hör auf deinen Bauch. Und das ist wahrscheinlich richtig, aber macht es auch nicht gerade leichter, wenn man den schon seit Jahren ignoriert hat. Und wenn der Kopf so auf Erwartungen und Muster getrimmt ist, dass er immer wieder Einspruch erhebt. An sich selbst glauben, wenn man gerade erst feststellt, dass man falsch gelegen hat, ist schwierig.

Der schmerzhaft Prozess des Loslassens von Erwartungen wird dadurch erschwert, dass eine Lücke bleibt. Statt sich erwartungsfrei zu fühlen – und damit auch bewertungsfrei – stellt sich automatisch die Frage: Und nun? Gerade weil andere diese Frage auch stellen. Und auf diese Fragen zu antworten mit „weiß ich auch noch nicht so genau“ ist und bleibt schwer. Ich kenne mich noch nicht so gut, um zu wissen was ich will oder was brauche. Wie soll man voller Überzeugungen sagen „ich schaff das schon“, wenn weder klar ist, was „das“ noch was „ich“ ist?

Mutig sein

Eine Alternative gibt es trotzdem nicht. Jedenfalls keine attraktive. Ich überprüfe die Erwartungen an mich, weil mich die bisherigen krank gemacht haben. Und weil das Leben, im Übrigen das jedes einzelnen, zu kostbar ist, um es an Erwartungen zu knüpfen, die nicht einmal die eigenen sind. Es ist wichtig, sich kennenzulernen. Den Mut aufzubringen hinzuschauen und sich zu erforschen. Und diese Forschung ist schwierig, schmerzhaft und voller Ängste. Aber wer anfängt seine Erwartungen an sich zu überprüfen, wer anfängt hinzuhören und hinzuschauen, hat – davon bin ich jetzt schon überzeugt – eine viel größere Chance auf ein gutes Leben. Und das gute Leben ist dann möglicherweise nicht das mit vielen Reisen, viel Geld oder vielen Freunden.

Es ist das Leben, was zu einem passt und was mit Zufriedenheit aus vollem Herzen gelebt werden kann. Das Leben, dass geduldig auf einen wartet. Es wird mit vielen Erwartungen brechen, aber der Kostbarkeit des eigenen Lebens vielleicht etwas gerechter werden.

„Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näherzutreten, zu sehen, ob ich nicht leben konnte, was es zu lehren hatte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ging, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte. Ich wollte nicht das leben, was nicht Leben war; das Leben ist so kostbar (...)“ [Henry David Thoreau]

Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter: <https://kompasszeit.de/erwartungen-loslassen>

