

## Erwartungen

Erwartungen.

An das Leben, an andere Menschen, an sich selbst.

Zu hohe Erwartungen, zu niedrige.

Wenn ich zu viel erwarte, werde ich schnell enttäuscht werden.

Aber deswegen einfach weniger erwarten?

Lieber mal pessimistisch sein.

Dann wird man öfters positiv überrascht.

Wieso darf man nicht diese Erwartung haben?

Wieso darf man nicht das Gute erwarten?

Wieso muss man sich mit dem Geringeren begnügen?

Ob man will oder nicht, eigentlich hat man doch immer Erwartungen.

Und selbst wenn man versucht keine Erwartung zu haben, ist das nicht auch wieder eine Erwartung? Nämlich, dass man eh enttäuscht wird.

Erwartungen sind oft mit Vorfreude verbunden.

Man fiebert auf einen Tag hin, einen Moment. Man kann es kaum erwarten. Wie ein Kind, das sehnsüchtig die Tage bis Weihnachten zählt.

Und es kann eine Kleinigkeit sein, es muss sich um nichts Besonderes handeln. Eine Kleinigkeit, eine nette Geste, es muss nicht immer der Strandurlaub sein. Denn oft machen die kleinen Dinge das Leben aus, versüßen einen den Alltag.

Man wartet also.

Und dann kommt der Tag, der Moment.

Und.

Man wird enttäuscht.

Autsch.

Nichts ist schlimmer als Enttäuschung.

Manchmal auch weil man gerade versucht hat nichts zu erwarten, eigentlich damit gerechnet hat mit der Enttäuschung. Doch dann wenn es wirklich passiert.

Ist man doch irgendwie unvorbereitet.

Es trifft einen eiskalt.

Und diese fiese kleine Stimme die einem sagt:

„Du wusstest es doch!“

Wann hofft man eigentlich und wann erwarten man?

Hoffen ist ersehnen, erträumen, ausmalen, wünschen, zuversichtlich und optimistisch sein.

Erwartungen können positiv und negativ sein. Vielleicht könnte man auch sagen, dass Erwartungen realistischer sind. Auf jeden Fall kommt es bei Erwartungen einem die Wahrscheinlichkeit höher vor, dass es passiert.

Erwartungen an sich selbst.

Wenn sie zu hoch sind wird man meist enttäuscht werden, nie den Gipfel erklimmen.

Aber wenn sie zu niedrig sind wird man sich gar nicht erst zutrauen den Gipfel zu erreichen. Sich gar nicht erst auf den Weg machen.

Nie das machen was man könnte! Was man machen möchte!

Erwartungen werden heute immer höher gesteckt. Wir sollen perfekt sein. Funktionieren. Nicht unsere Ecken und Kanten haben. Uns lückenlos eingliedern. Doch jeder Mensch ist doch anders. Das ist das Besondere.

Authentisch. Echt. Nah.

Es ist generell nicht leicht eine Waage zu finden wie weit kann und will ich die Erwartungen erfüllen, wie hoch sollen sie gesteckt sein?

Man sollte auf jeden Fall nicht seinen Mut verlieren, resignieren, sondern sich nicht unterkriegen lassen und das Positive erwarten.

Denn oft wendet sich das Blatt doch nochmal oder es passiert etwas mit dem man nie gerechnet hätte.

Sich überraschen lassen.

Man wird immer erwarten, auch enttäuscht werden.

Aber das wahre Glück ist vermutlich die Wundertüte im Leben, wo man manchmal das zieht, was man nicht mal gewagt hätte zu erhoffen.

© **Frieda Hanna**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)