

# Begeisterung und Enttäuschung: typisch menschlich?

Ein Beitrag von Dr. Johann Schneider | Februar 2018



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

Dr. Johann Schneider, Lehrtrainer des PROFESSIO-Seminars „Persönliche Perspektiven und Meisterschaft“ (Beginn: 21.06.2018) aus der Reihe „Persönlichkeitsentwicklung im Business“ bringt im folgenden Beitrag einen Auszug aus seinem neuesten Buch ([Link zur Buchbesprechung](#)). Das anbei veröffentlichte erste Kapitel widmet sich zwei sehr typischen menschlichen Erfahrungen: Begeisterung und Enttäuschung. Auch die TeilnehmerInnen des Seminars können erfahren und erlernen, den Zyklus vom begeisterten Aufbruch über die niederschmetternde Enttäuschung bis hin zur neuen Perspektive zu meistern. Und so mit einer typisch menschlichen Erfahrung professionell umzugehen.

## **Begeisterungs - Enttäuschungs - Zyklus**

*J. Schneider. Ausschnitt (Kapitel 1) aus: Schneider, J. (2016) Abstraktion und Kreativität. Modelle für eine professionelle Begleitung von Menschen - kompakt. Berlin, ProBUSINESS*

### **Das Modell**

Mit Enttäuschung reagieren Menschen, wenn sie erkennen, dass sie ein gestecktes Ziel, eine Fantasie, der sie folgten, nicht erreichen; wenn Dinge nicht so eintreten, wie sie sich diese vorgestellt hatten. Sie finden sich dann in dem Spannungsbogen von Realität und Fantasie, Realität und Ideal. Im ersten Moment der Enttäuschung empfinden sie meistens Wut und Angst, dann kommen Ohnmacht und schließlich Traurigkeit, wenn sie loslassen, als wesentliche Gefühle hinzu. Im Zulassen der Realität sind sie zunehmend „ent-täuscht,“ sie realisieren, dass sie sich getäuscht hatten, ihre Fantasien nicht mit den jetzt vorhandenen Realitäten (Selbst, Andere, Welt) übereinstimmen.

Sie waren zuvor aufgebrochen, hatten Fantasien und Ziele entwickelt, sich andere und die Welt zu gestalten. Mit ihren geistigen Schöpfungen, mit Begeisterung hatten sie sich ans Werk gemacht, ihre Ziele zu realisieren. Auf dem Weg dahin wurden sie mit Realitäten konfrontiert, die nicht mit ihren Fantasien übereinstimmten oder diesen im Weg standen. Hier kamen sie zu den oben beschriebenen Enttäuschungen. Es hatte sich gelohnt, dass sie aufgebrochen waren. Sie haben etwas erreicht, auch wenn es nicht genau das war, was sie sich vorgestellt hatten. Sie hatten sich getäuscht.

Lassen Sie die „Ent-täuschung“ zu, gelangen Sie tiefer an die Wahrheit der Realität, wissen, was Sie vorher nicht wussten und gehen geläutert mit Realität um.

# Begeisterung und Enttäuschung: typisch menschlich?

Ein Beitrag von Dr. Johann Schneider | Februar 2018



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

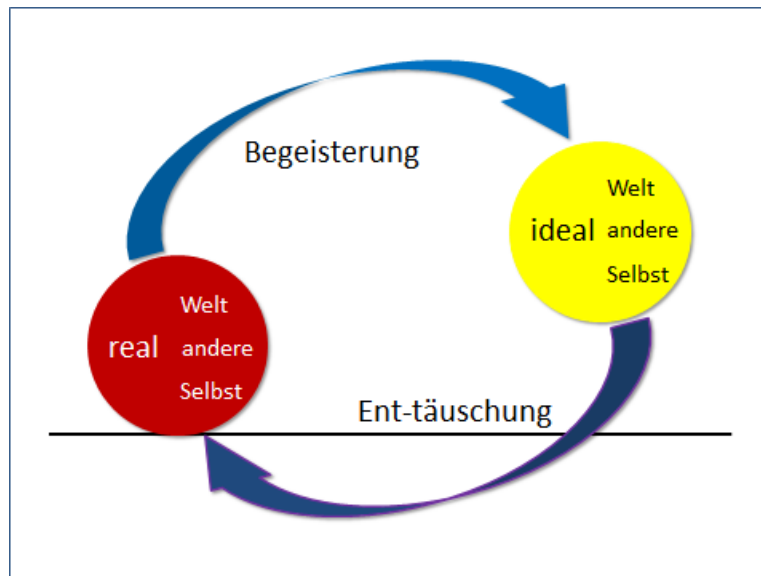


Abb. 1: Begeisterungs-Enttäuschungszyklus  
(Schneider 2013, Abb. 3-12, S. 112)

„Wissen beginnt demnach mit der Zerstörung von Täuschungen, mit der „Ent-täuschung“. Wissen bedeutet, durch die Oberfläche zu den Wurzeln und damit zu den Ursachen vorzudringen, die Realität in ihrer Nacktheit zu <sehen>. Wissen bedeutet nicht, im Besitz von Wahrheit zu sein, sondern durch die Oberfläche zu dringen und kritisch und tätig nach immer größerer Annäherung an die Wahrheit zu streben“ (Fromm 1976, S. 48).

Je häufiger jemand begeistert aufgebrochen ist und sich auch hat „ent-täuschen“ lassen, umso deutlicher ist ihm, dass Fantasie und Realität zwei voneinander getrennte Stiefel sind, die sich wechselseitig beeinflussen und bereichern. Fantasien können noch so ausgeprägt sein, sie brauchen nicht Wirklichkeit zu werden! Die Fantasie wird mit dieser Einstellung zur sprudelnden Quelle der Kreativität, die Taten werden besonnen und mit heiterer Gelassenheit und Demut ausgeführt. Ohne Fantasie gäbe es keine Bewegung, ohne „Ent-täuschung“ keine Erdung.

Meist bleiben Menschen bei Frustrationen und Enttäuschungen im Ärger und der Angst stecken. Wenn sie diese nicht loslassen und ihre Enttäuschung nicht ganz bis zur Ohnmacht und Traurigkeit zulassen, verbittern sie. Sie werden zu übertriebenen Realisten oder Fantasten, oder wechseln zwischen diesen beiden Extremen hin und her. „Lieber begeistere ich mich nicht mehr, dann kann ich auch nicht enttäuscht werden!“ „Lieber gucke ich nicht so genau hin, dann erhalte ich mir die Begeisterung mit diffuser Realitätsangst aufrecht!“

# Begeisterung und Enttäuschung: typisch menschlich?

Ein Beitrag von Dr. Johann Schneider | Februar 2018



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

Lernen Menschen mit Begeisterung aufzubrechen, Einfluss zu nehmen und sich auch ent-täuschen zu lassen, lassen sie sich auf das wirkliche Leben ein und ent-wickeln sich ein Leben lang. Insofern besteht Leben auch aus immer wiederkehrenden Zyklen der Begeisterung und Enttäuschung, biblisch gesprochen aus immer wieder stattfindenden Vertreibungen aus dem Paradies, die den Menschen helfen zu sich selbst, ihrem Selbst- und Selbstwertgefühl zu finden.

## Wofür ist das Modell geeignet?

- Situationen überbordender Enttäuschung und Begeisterung zu erfassen
- Begeisterung und Enttäuschung zu verstehen
- Die Entwicklung des Selbst- und des Selbstwertgefühls anzuregen
- Menschliche Evolution zu verstehen
- Lernen zu verstehen und zu ermöglichen

## Wo ist der Begeisterungs-Enttäuschungs-Zyklus veröffentlicht?

- Schneider, J. (2013) Burn-out vorbeugen und heilen. Paderborn, Junfermann, S. 101 – 102.
- Schneider, J. (2016) Abstraktion und Kreativität. Modelle für eine professionelle Begleitung von Menschen – kompakt. S. 9f. Berlin, ProBUSINESS

## Wie kommt der Begeisterungs-Enttäuschungs-Zyklus im Seminar „Persönliche Perspektiven und Meisterschaft“ vor?

TeilnehmerInnen des Seminars können erfahren und erlernen,

- ihre Begeisterung zuzulassen,
- zu (neuen) Zielen aufzubrechen,
- Enttäuschungen als hilfreich für ihre Erdung zu erleben,
- alte Enttäuschungen aufzuarbeiten und gestärkt aus ihnen hervorzugehen,
- Perspektiven zu entwickeln
- und so das Leben zu meistern.

## Über den Autor:



### Dr. Johann Schneider

Lehrender Transaktionsanalytiker, Berater, Coach, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, IEP-Berater. Seit 1989 als Berater, Coach und Supervisor tätig. Seine Beratungsschwerpunkte sind Persönlichkeitsentwicklung, Lebensgestaltung und Führungskompetenz. Buchautor. Bei PROFESSIO ist er Experte für berufliche und persönliche Perspektiven.

**E-Mail:** [j.schneider@professio.de](mailto:j.schneider@professio.de)