



James T. Webb

Die Suche nach Sinn

Intelligenz im Spannungsfeld
von Idealismus, Desillusionierung
und Hoffnung

 hogrefe

Die Suche nach Sinn

Die Suche nach Sinn

James T. Webb

James T. Webb

Die Suche nach Sinn

Intelligenz im Spannungsfeld von Idealismus,
Desillusionierung und Hoffnung

Aus dem amerikanischen Englisch von Cathrine Hornung



Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/AscentXMedia
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Das vorliegende Buch ist eine Übersetzung aus dem amerikanischen Englisch. Der Originaltitel lautet „Searching for Meaning: Idealism, Bright Minds, Disillusionment, and Hope“ von James T. Webb. © 2013. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original US publisher, Great Potential Press, Inc.

1. Auflage 2020
© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95977-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75977-7)
ISBN 978-3-456-85977-4
<https://doi.org/10.1024/85977-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Widmung

Dieses Buch ist Richard M. Christy gewidmet, meinem ersten Mitbewohner im College, der mein Denken beflügelt hat, und Llewellyn Queener, einem fürsorglichen Professor, der mir geduldig zur Seite gestanden und mir den Weg gewiesen hat, als mein Denken zu sehr schmerzte.

Inhaltsverzeichnis

Einführung	11
<hr/>	
Kapitel 1:	
Die Suche nach Sinn	17
Von der Illusion zur Desillusionierung	19
Hohe Intelligenz und Desillusionierung	22
Die Welt aus der Distanz betrachtet	24
Desillusionierung, Anderssein und Einsamkeit	25
Desillusionierung als Chance	26
<hr/>	
Kapitel 2:	
Idealismus: Woher kommt er, und was macht er mit uns?	29
Wesentliche Merkmale von Idealismus	31
Wer wird Idealist?	32
Probleme, die mit Idealismus einhergehen	34
Ideale als Illusionen	35
<hr/>	
Kapitel 3:	
Neugier will befriedigt werden!	41
Was es heißt, hochintelligent zu sein	41
Stufen der Moralentwicklung	45
Erhöhte Sensitivität bei hochintelligenten Kindern und Erwachsenen	49
Erhöhte intellektuelle Sensitivität	50
Erhöhte imaginäre Sensitivität	51
Erhöhte emotionale Sensitivität	51
Erhöhte sensorische Sensitivität	52
Erhöhte psychomotorische Sensitivität	53
Probleme, die durch Hochsensitivität hervorgerufen werden können	53
Das Streben nach Konsistenz	58
Intensität und die Suche nach Bedeutung	60
Erfolg und Sinn im Leben	63

Kapitel 4:

Schwermut, Kummer und Verzweiflung: Die existenzielle Depression	69
Ein Gefühl von Hilflosigkeit	70
Depressionen nehmen zu	71
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen	71
Ursachen von Depression	73
Vier Risikofaktoren	76
Verlust, Trauer und Schuld	76
Idealismus, Perfektionismus und Enttäuschung	78
Zwischenmenschliche Entfremdung	79
Existenzielle Depression	83
Depression und Zorn	85
Irrationale Überzeugungen	86
Selbstmanagement	88

Kapitel 5:

Der Sinn des Lebens und existenzielle Fragen	93
Existenzielle Sichtweisen von der Antike bis heute	95
Existenzielle Theoretiker in der Psychologie und Psychiatrie	98
Existenzielle Fragen und intellektuelle Fähigkeiten	99
Existenzielle Fragen und die Theorie von Dabrowski	104
Desillusionierung: Der erste Schritt Richtung Weisheit	105
Weitere psychologische Theorien	108

Kapitel 6:

Bewusstheit und Akzeptanz	111
Das Johari-Fenster	112
Ihr persönliches Wappen	114
Rollen ablegen	116
Das Awareness-Modell	118
Sich seiner selbst bewusst werden	118
Und jetzt?	119
Das Anderssein wertschätzen	120
Akzeptanz	121
Ideale in die Tat umsetzen	121
Erkenne dich selbst	123
Wann Sie sich professionelle Hilfe suchen sollten	124
Schopenhauers Wahrheiten	124

Kapitel 7:

Unwirksame Bewältigungsstrategien, die Illusionen Nahrung geben	127
Die Wahrheit, die ganze Wahrheit und nichts als die Wahrheit!	131
Die Kontrollillusion	132
Hektische Betriebsamkeit	133
Passive Ablenkung	134
Sich an Dinge klammern	135
Narzisstisches Verhalten	135
Lernen, keinen Anteil mehr zu nehmen	136
Drogenkonsum	137
Die Suche nach dem nächsten Kick	138
Sich verstellen	139
Auf Distanz gehen	140
Wut	141
Die Illusionen dieser Coping-Stile	142

Kapitel 8:

Gesunde Bewältigungsstrategien jenseits von Illusionen	145
Schreiben Sie selbst das Drehbuch zu Ihrem Leben	146
Engagieren Sie sich für eine Sache, die Ihnen wichtig ist	147
Nutzen Sie Bibliothherapie und führen Sie Tagebuch	149
Nehmen Sie es mit Humor	150
Berührung und Verbundenheit	152
Bauen Sie Beziehungen auf, in denen Sie sich nicht verstellen müssen	153
Probleme abschotten	154
Loslassen	155
Im Hier und Jetzt leben	155
Optimismus und Resilienz kann man lernen	156
Die Kontinuität der Generationen	157
Seien Sie anderen ein Mentor und Lehrer	158
Der Welleneffekt	158
Welcher Coping-Stil ist der beste?	159

Kapitel 9:

Hoffnung, Glück und Zufriedenheit	161
Die Glücksforschung	162
Eine Richtung wählen und Ziele setzen	163

Bedeutsame und unterstützende Beziehungen pflegen	164
Positive Einstellungen und Emotionen kultivieren	164
Spirituelle Emotionen nähren	166
Materielle Güter allein machen nicht glücklich	166
Lebenszufriedenheit lässt sich trainieren	166
Selbstermächtigung durch die sechs Faktoren	167
Sinn im Leben finden	167
Essen Sie den Fisch, aber spucken Sie die Gräten aus	169
Ihr persönliches Vermächtnis	171
Das ethische Testament	172
Mein Vermächtnis an Sie	174
Danksagungen	177
Über den Autor	179
Literatur	181
Sachwortverzeichnis	189

Einführung

Während ich an diesem Buch arbeitete, wurde mir klar, dass ich damit gewissermaßen in Vorleistung ging, um eine sehr alte Schuld zu begleichen. Als ich mein Studium am College begann, teilte ich das Zimmer mit einem Kommilitonen, der deutlich älter war als die meisten Studenten, nämlich Mitte dreißig. Da er vor dem Studium beim Militär gewesen war, besaß er viel mehr Lebenserfahrung als ich und war auch um einiges aufgeschlossener, was unterschiedliche Kulturen, Menschen und Lebensentwürfe betraf. Er war ein nachdenklicher Agnostiker. Ich dagegen war im tiefen Süden der Vereinigten Staaten aufgewachsen, in einer konservativen, weitgehend abgeschotteten Kultur mit festen Überzeugungen und entsprechend geringerer Toleranz. Meine liebevollen Eltern waren auf traditionelle Weise religiös und lebten ein angepasstes, rechtschaffenes und konventionelles Leben. Mein Vater, ein angesehener Zahnarzt, hatte es zu Wohlstand gebracht, und an den Sonntagen ging die Familie gemeinsam in die Kirche. Ich selbst war in der Jugendgruppe der Kirchengemeinde aktiv und unterrichtete sogar in der Sonntagsschule. Bevor ich aufs College kam, war ich stets der Auffassung gewesen, dass die Lebensweise meiner Familie die richtige war, dass unser Leben so war, wie es sein *sollte*, und dass unsere Werte, Verhaltensweisen und Weltanschauungen gewissermaßen das gesellschaftliche Nonplusultra waren.

Mein Mitbewohner, dem ich rückblickend zu großem Dank verpflichtet bin, hörte geduldig zu, wenn ich versuchte, ihn von der Richtigkeit meiner beschränkten und traditionellen Ansichten zu überzeugen, und wenn ich Passagen aus der Bibel zitierte, stellte er mir kluge Fragen, die mich dazu bewegten, alte Gewissheiten aus neuen Blickwinkeln zu betrachten. Er sprach mit mir über unterschiedliche Kulturen und die Traditionen verschiedener Gesellschaften und religiöser Gruppierungen und machte mich darauf aufmerksam, dass alle diese Gruppen ihren Lebensentwurf für richtig hielten. Er führte mir die Willkür, die narzisstischen Selbsttäuschungen und die Überheblichkeit im Denken vieler Menschen – mich eingeschlossen – vor Augen. Er gab mir Voltaires *Candide* zu lesen und führte mich an Philosophen wie Sartre, Nietzsche und Kierkegaard heran. Das alles war ein Schock für mich, denn bis zu jenem Zeitpunkt war ich davon ausgegangen, dass ich die Welt ganz gut verstanden hatte. Aber jetzt wurde mir allmählich klar, dass es keine absoluten Regeln für ein „gutes“ Leben gab und dass die Art und Weise, wie jemand sein Leben lebte, auch vollkommen sinnlos sein konnte. Die wohlwollenden Denkanstöße meines Mitbewohners brachten mein Weltbild ins Wanken, was starke und unangenehme Empfindungen bei mir hervorrief. Am liebsten hätte ich diese neuen Ideen einfach

ignoriert, aber nun, da ich mit ihnen in Berührung gekommen war, ließen sie mich nicht mehr los. Ich fing an zu denken.

In den Seminaren wurde ich zudem mit den Arbeiten einiger großer existenzieller Theologen konfrontiert – Paul Tillich (Protestant), Jacques Maritain (Katholik), Martin Buber (Jude), James Pike (Protestant) und Alan Watts (Zen-Buddhist) –, die alle versuchten, das Leben aus religiöser Sicht zu ergründen. Je mehr ich lernte, desto stärker wurde mir bewusst, wie verlogen und heuchlerisch das Leben vieler Menschen um mich herum war. Das idyllisch anmutende Leben meiner Eltern erschien mir mit einem Mal wie eine Farce, ein Sammelsurium von Illusionen, die sich allesamt auf althergebrachten Traditionen und Ritualen gründeten und nur darauf ausgerichtet waren, die Fassade und das gesellschaftliche Ansehen zu wahren. Außerdem wurde mir klar, dass ich mich selbst getäuscht hatte, indem ich diese Überzeugungen und Verhaltensweisen übernommen hatte. Mein Idealismus wurde auf eine harte Probe gestellt. Ich kam mir vor wie ein Betrüger und fühlte mich zugleich selbst betrogen von der unkritischen Selbstgerechtigkeit meiner Eltern, Lehrer, Pfadfinderführer, Seelsorger und all jener, die mir gesagt hatten, wie ich leben sollte. Ich verlor den Halt und wurde depressiv, während ich immer tiefer in einem Sumpf aus Zweifeln, Wut und Enttäuschung versank.

Glücklicherweise nahm sich ein gütiger und fürsorglicher College-Professor meiner an und gab mir die Gelegenheit, über meine Angst und Desillusionierung zu sprechen – andernfalls wäre ich wahrscheinlich implodiert. Dank dieses Professors, der mir in gewisser Weise das Leben gerettet hat, lernte ich allmählich, meine Unzufriedenheit, innere Leere und Depression so zu kanalisieren, dass sie *für* mich und nicht *gegen* mich arbeiteten. Ich wechselte zu Psychologie als Hauptfach und erkannte, dass viele Menschen vor mir – jedenfalls viele grüblerische Idealisten – im Laufe der Jahrhunderte mit ähnlichen existenziellen Fragen gerungen hatten. Später wurde mir bewusst, dass viele junge Leute, aber auch Erwachsene, die gleichen Erfahrungen machen und genauso darunter leiden wie ich damals auf dem College.

Ich bin meinem damaligen Mitbewohner und dem Professor zu großem Dank verpflichtet. Ohne es zu ahnen, haben diese beiden Menschen mein privates und berufliches Leben in vielerlei Hinsicht beeinflusst. Manch einer wird sich fragen, ob es nicht besser gewesen wäre, wenn mein Mitbewohner mir meine Illusionen gelassen und mir dadurch den Schmerz der Desillusionierung erspart hätte. Schließlich ist Unwissenheit ein Segen, heißt es. Allerdings wäre ich diesen Fragen im Laufe meines Studiums oder meines Lebens ohnehin begegnet, und vielleicht hätte ich dann nicht das Glück gehabt, einen unterstützenden Freund und einen geduldigen, mitfühlenden Lehrer an meiner Seite zu haben, die mir halfen, mit meinen Ängsten und Zweifeln zurechtzukommen. Viele Menschen müssen diesen Prozess ganz allein durchstehen, was gewiss um einiges härter ist. Vielleicht trifft das auch auf Sie

zu. Mit diesem Buch möchte ich Sie bei Ihrer eigenen Sinnsuche und Selbstentdeckung begleiten und hoffe, Ihnen damit eine verständnisvolle, mitfühlende Stimme mit auf den Weg zu geben, die Ihnen dabei hilft, die aufreibenden Unwägbarkeiten besser zu bewältigen.

Sich seiner selbst bewusst zu werden und über die eigene Existenz nachzudenken, kann eine große Herausforderung sein, und es ist ausgesprochen schwierig, in einer derart komplexen und in vielerlei Hinsicht enttäuschenden Welt nicht die Hoffnung zu verlieren. Wohin man auch schaut, überall gibt es Grund zur Desillusionierung. So viele Menschen scheinen von ihrer Familie und ihren Freunden entfremdet zu sein: Sie führen eine unglückliche Ehe; ihre Arbeit ist nicht erfüllend; ihre Kinder sind eine Enttäuschung; sie hegen ein zynisches Misstrauen gegenüber der Politik; sie glauben, dass die Gesellschaft auseinanderfällt; sie fühlen sich machtlos, allein und innerlich leer; sie fragen sich, ob ihr Leben überhaupt irgendeinen Sinn hat. Trotz ihrer Desillusionierung wollen sich die meisten von ihnen aber nicht mit dem eigenen Dasein und der Welt um sie herum befassen, was ich gut verstehen kann. Schließlich ist es keineswegs einfach, sich in diese Abgründe zu begeben, und manchmal ist diese Auseinandersetzung sogar ausgesprochen schmerzvoll. Es erscheint einfacher, diesen Schritt nicht zu tun und sich stattdessen noch mehr zu bemühen, den Alltag irgendwie zu meistern, obwohl das überwältigende Gefühl der Sinnlosigkeit bestehen bleibt. Und wenn man dann doch einmal versucht, den Ursachen von Unzufriedenheit und Depression auf den Grund zu gehen, stellt sich rasch ein tiefes Unbehagen ein. Um dem zu entgehen, werden neue Illusionen geschaffen, die nur dazu dienen, die alten, an denen man schon so lange festhält, zu stärken, obwohl sie sich längst als unwirksam erwiesen haben. Bestimmte Ereignisse zwingen uns regelmäßig dazu, unser eigenes Leben und das der anderen unter die Lupe zu nehmen, und viele Menschen werden dadurch immer wieder auf dieselben Fragen zurückgeworfen, ohne sie je zu beantworten. Dieser Konflikt zwischen Annäherung und Vermeidung ist nichts Ungewöhnliches. Daher verstehe ich, wenn Sie dieses Buch zwischendurch aus der Hand legen und die Lektüre nach einer gewissen „Verschnaufpause“ wieder aufnehmen.

Da wir es mit einem beängstigenden Thema zu tun haben, möchte ich kurz den Aufbau dieses Buches skizzieren, damit Sie selbst entscheiden können, mit welchen Aspekten Sie beginnen möchten. Vielleicht ist es Ihnen lieber, den mittleren Teil, der sich mit philosophischen und psychologischen Konzepten befasst, zunächst zu überspringen. Diese Konzepte sind wichtig, aber für den Umgang mit Ihren alltäglichen Schwierigkeiten vermutlich weniger relevant. Man könnte sagen, sie liefern ein Bild von dem Sumpf, in den Sie sich begeben, zeigen Ihnen aber nicht, wie Sie den Alligatoren ausweichen, die in diesem Sumpf herumschwimmen.

Im ersten Kapitel fasse ich die Ideen zusammen, die für dieses Buch grundlegend sind. In Kapitel 2 geht es um Idealismus und Illusionen. Schließlich setzt eine Desillusionierung voraus, dass man sich vorher Illusionen gemacht hat.

Kapitel 3 legt dar, dass hochintelligente, wissbegierige Menschen nicht nur mit größerer Wahrscheinlichkeit Idealisten sind, sondern auch häufiger desillusioniert werden. Dieses Kapitel befasst sich außerdem mit idealistischen Vorstellungen von einem erfolgreichen Leben.

In Kapitel 4 gehe ich ein schwieriges Thema an: Depression und Verzweiflung. Nicht jeder, der mit existenziellen Fragen ringt, wird automatisch depressiv, aber bei vielen Menschen ist das der Fall. Es ist wichtig, Depressionen zu verstehen, denn sie hängen mit Desillusionierung zusammen.

Während es in Kapitel 3 um Erfolg geht, nimmt Kapitel 5 die persönliche Sinnhaftigkeit in den Blick. Wie der österreichische Psychotherapeut Viktor Frankl in seinem 1946 erstmals veröffentlichten Buch *Trotzdem Ja zum Leben sagen* bemerkte, können Menschen, die um das „Warum“ ihres Daseins wissen, fast jedes „Wie“ ertragen.¹ In diesem Kapitel werden die Arbeiten einiger Philosophen und Psychologen erörtert, die sich mit Sinnsuche im Leben befasst haben. Hier stelle ich auch die wesentlichen Aspekte der Theorie von Kazimierz Dabrowski vor, die für das Verständnis von Desillusionierung und existenzieller Depression besonders relevant ist.

Kapitel 6 beleuchtet Idealismus und Desillusionierung im Kontext bestimmter Lebensphasen. Außerdem zeigt es Möglichkeiten auf, wie wir uns selbst besser kennenlernen und verstehen können – ein äußerst wichtiger Aspekt. Um uns selbst zu mögen und zu akzeptieren, müssen wir erkennen, was wir mögen und akzeptieren wollen.

Die Kapitel 7 und 8 sind für Sie wahrscheinlich besonders relevant, denn sie erörtern den praktischen Umgang mit Desillusionierung und existenziellen Fragen. Aus meiner Sicht sind manche Verhaltensweisen und Aktivitäten in diesem Zusammenhang weniger hilfreich, manche würde ich sogar als gefährlich einstufen. Kapitel 7 ist diesbezüglich aufschlussreich, denn oft sind sich Menschen, die unwirksame oder potenziell schädliche Bewältigungsstrategien anwenden, gar nicht darüber im Klaren, dass ihr Verhalten von Desillusionierung und existenziellen Ängsten gesteuert wird und dass es ihr Leben in hohem Maße einschränkt, ihre Beziehungen zu anderen behindert oder sie ganz allgemein nach unten zieht. Kapitel 8 zeigt Möglichkeiten auf, wie man aus diesem Teufelskreis herausfindet: Die 13 Ansätze, die dort beschrieben werden, haben sich als besonders nützlich erwiesen – sowohl für mich selbst als auch für die Menschen, die ich im Laufe der Jahre beraten habe.

Kapitel 9 ist als Schlussfolgerung konzipiert, wobei es überhaupt nicht leicht für mich war, diesem Anspruch gerecht zu werden, denn eigentlich gibt es bei diesem Thema keine klaren Schlussfolgerungen. Jeder von uns muss für sich selbst entschei-

den, woraus er Hoffnung schöpft, und jeder muss seinen eigenen Sinn und Weg im Leben finden. Ich hoffe, Sie beschließen – wie es der Motivationstrainer Kevin Elko einmal formuliert hat – „etwas zu tun, das Sie überdauert“!

Ich habe dieses Buch geschrieben, um Ihnen einige Möglichkeiten an die Hand zu geben, die Ihnen bei der Bewältigung Ihrer Desillusionierung helfen und diesen schwierigen Prozess erleichtern können. Viele dieser Leitprinzipien habe ich selbst im Laufe meines Lebens gelernt oder aus Beobachtungen im Kollegen-, Freundes- und Familienkreis gewonnen. Auf andere bin ich während meiner Laufbahn als Psychologe gestoßen. Ich behaupte nicht, dass dieses Buch Antworten auf Ihre Fragen bereithält. Ich habe keine Lösungen für Ihr Leben. Die müssen Sie selbst entdecken. Aber ich kann Sie auf Ihrer Reise begleiten und unterwegs auf einige wichtige Punkte und Details hinweisen. Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen von Nutzen sein wird.

Anmerkungen

- 1 Viktor E. Frankl (2018) [1946]. *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. München: Penguin, S. 121-122.

Kapitel 1:

Die Suche nach Sinn

Weisheit erwächst aus Enttäuschung.

George Santayana

Wie sonderbar es ist, wenn eine Illusion stirbt. Als hätte man ein Kind verloren.

Judy Garland

Es ist wirklich schwierig, nicht den Mut zu verlieren. Man muss sich selbst ständig was vormachen, und manche Leute sind einfach besser darin, sich zu belügen, als andere. Wenn man die Realität zu nah an sich heranlässt, bringt sie einen um.

Woody Allen

Ich nehme an, dass jeder – oder fast jeder – von Ihnen schon einmal enttäuscht wurde. Womöglich sogar schon öfter im Leben. Vielleicht hat Sie Ihre Ehe enttäuscht, oder Ihre berufliche Laufbahn, ein Elternteil oder ein Kind, Ihre Religion, die Regierung, ein Kollege, eine Freundin ... Die Liste lässt sich endlos fortsetzen. In diesem Buch geht es um Enttäuschungen, und darum, wie man mit ihnen umgeht. Es gibt zahlreiche Verhaltensweisen und Denkart, die dazu beitragen, dass Sie Lebenszufriedenheit und ein Gefühl von Zugehörigkeit entwickeln und Ihren Platz im Universum akzeptieren. Dieses Buch möchte Sie bei diesem Prozess unterstützen.

Desillusionierung im Sinne einer tiefgreifenden Enttäuschung tritt vor allem bei besonders idealistischen Menschen auf, die in ihrem Leben nach Sinn suchen. Je höher die Erwartungen, desto größer die Enttäuschung, wenn sie nicht erfüllt werden. Eine solche Desillusionierung kann auf bestimmte Bereiche beschränkt sein, sie kann aber auch das Leben insgesamt betreffen und mit tiefer Unzufriedenheit, Angst und Depression einhergehen. Wenn Sie zu diesem Buch gegriffen haben, sind Sie wahrscheinlich selbst davon betroffen oder kennen jemanden, bei dem das der Fall ist.

Wenn Sie die Zeitung lesen oder die Nachrichten im Fernsehen sehen, wird rasch deutlich, dass die Welt nicht so ist, wie sie sein sollte. Vielmehr ist überall von Umweltzerstörung, Kriegen, Mord und Totschlag die Rede. Oft wird von Personen berichtet, die anderen wehtun oder aus der Notlage anderer Menschen Profit schlagen. Vertrauens- und Respektpersonen wie Priester, Lehrer oder Eltern erweisen sich als unaufrichtig oder sogar gewalttätig. Wir leben in einer Welt, in der viele