

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 92 (2012)

**Heft:** 997

**Artikel:** Programmierte Enttäuschung

**Autor:** Tchoumitcheva, Xenia

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-735435>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Programmierte Enttäuschung

**A**chtung, Apokalypse: Die Welt ist auf dem Weg in den Abgrund. Globale Erwärmung, Schuldenkrise, europäische Sparpläne, Stellenabbau, Protestbewegungen gegen Banken, Staaten, Schulden und überhaupt – keine guten Nachrichten im Westen. Gleichzeitig lesen und hören wir in Studien (NEF, OECD) von Menschen auf einsamen Inseln wie Vanuatu oder auf dem Dach der Welt, Nepal, die in vergleichsweise ärmlichen Verhältnissen leben – aber trotzdem weltweit am glücklichsten sein sollen. Viele Menschen leben dort von der Hand in den Mund; trotzdem sind sie entspannter, lächeln häufiger.

Das können wir uns im Westen, wo die einen zwar reicher als die anderen sind, aber niemand Hunger leidet, kaum vorstellen. Also fragen wir uns: Sind diese Menschen mit weniger zufrieden, weil sie nicht wissen, wie es sich anfühlt, im Wohlstand zu leben?

Nun, es stimmt: Wir haben ein Dach über dem Kopf, frisches Essen auf unserem Tisch (und sogar eine grosse Auswahl davon), fahrtüchtige Autos, Kleidung und vieles mehr. Verstehen Sie mich richtig: Ein neues Paar Schuhe oder ein gutes Jobangebot sorgen auch bei mir dafür, dass ich mich zufrieden fühle – obwohl ich von ersteren weiss Gott genug habe und ich auf den Job rein finanziell nicht angewiesen

wäre. Umgekehrt können mir aber unerwartete, unpässliche Dinge wie eine verspätete U-Bahn oder ein Stau einen ganzen Tag ruinieren, mich fast wahnsinnig machen, weil sie meine in den Tag gesetzten Erwartungen platzen lassen wie Seifenblasen.

Der Harvard-Psychologe Dan Gilbert behauptet nun, dass unsere Vorstellungen von dem, was uns glücklich mache, oft falsch seien. Gilbert sagt, uns stehe unser evolutionär antrainiertes Verhalten im Weg: Die menschliche Wahrnehmung ist selektiv und ungenau. Wir pflegen überraschte Erwartungen, die wiederum dazu führen, dass wir falsche Entscheidungen treffen. Anders ausgedrückt: wir nehmen die Realität verzerrt wahr, fügen ihr irreale Elemente unbewusst hinzu. Die Wahrnehmung ist eben lernresistent. Unsere Vorstellungen passen sich neuen Gegebenheiten selbst dann nicht an, wenn sich diese in der Realität an-



**Xenia Tchoumitcheva**  
ist Model und Unternehmerin.

ders anfüllen als erwartet. Dabei sorgt unser «psychologisches Immunsystem» dafür, dass tatsächliche Enttäuschungen weniger schlimm empfunden werden, als sie eigentlich sind. Wir sind folglich in einer Art Hamsterrad unterwegs, das uns vorgaukelt, wir «enttäuschten» uns vorwärts in Richtung Erfüllung; dabei lagern sich die vielen Enttäuschungen unbewusst ab – und sorgen bei allem erreichten Überfluss dafür, dass wir irgendwo tief drinnen doch unglücklich und unzufrieden sind.

Der «glücklichste Mensch der Welt», Mönch Matthieu Ricard, sagt, dass die Kontrolle der äusseren Bedingungen begrenzt und illusorisch sei. Wenn unser Glück also von äusseren Faktoren abhängig ist, ist es sehr volatil. Nur die eigene Identität ist in der Lage, längerfristigen und stabilen Halt zu geben. Aus der Vermeidung von Zorn, Hass oder Eifersucht bei gleichzeitiger Pflege von positiven Emotionen zieht Ricard seine Lebensfreude – nicht aus neuen Schuhen. Wir können, so der Mönch, unsere positive Wahrnehmung beinahe wie einen Muskel trainieren, gegen unsere biologische Trägheit.

Ich persönlich führe Buch. Ich schreibe jeden Tag auf, für was ich dankbar bin in meinem Leben. Ich atme, ich gehe, ich kann und darf Musik hören, ich habe Leute, die für mich da sind – und eine warme Mahlzeit pro Tag darf ich auch zu mir nehmen. Ich bin, und das ist das grösste Glück und gleichzeitig das meistunterschätzte, ein freier Mensch. Kein neues Auto und keine neue Gehaltserhöhung können wichtiger sein als das. Nicht einmal neue Schuhe. ◀