

Alexander Poraj  
EntTäuschung



ALEXANDER PORAJ

# ENTTÄUSCHUNG

EINE BESONDERE  
EINFÜHRUNG INS ZEN

KÖSEL

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2016 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München  
Umschlagmotiv: © shutterstock / charles taylor  
© shutterstock / Feliks Kogan  
Textredaktion: Dr. Peter Schäfer, Gütersloh ([www.schaefer-lektorat.de](http://www.schaefer-lektorat.de))  
Satz: Greiner und Reichel, Köln  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37157-0  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Es ist schon alles gesagt worden,  
nur nicht von jedem.*

Karl Valentin



## Inhalt

Kurze Einführung ins Enttäuschtsein .....	11
---	----

### Teil I

#### Wer wir sind und warum wir enttäuscht werden

Das Aroma der Enttäuschung .....	17
Woher hat die Enttäuschung ihren schlechten Ruf? .....	19
Der mühsame Weg der Enttäuschung:	
Täuschung ist wichtig .....	21
Wer wird enttäuscht? Die Suche nach dem Ich beginnt ..	22
Enttäuschung als Gedankenspiel:	
Es lohnt sich, genau hinzusehen .....	25
Enttäuschtsein: zwischen Wunsch und Wirklichkeit ..	27
Leerheit als Enttäuschung: nichts tauschen	
wollen trotz Umtauschgarantie .....	28
Wie wahr ist mein Selbstbild? .....	33
Bin ich, weil ich denke, oder denke ich, weil ich bin? ..	35
Ich glaube, also bin ich: Glaube ich nicht,	
wer bin ich dann? .....	39

### Teil II

#### Unsere Vorstellungskraft ist filmreif

Wir führen eine Leinwand-Existenz .....	45
Warum ich mich so gerne täuschen lasse:	
Angst vor der Gegenwart .....	49
Schutzraum Heimkino: Strategien, Angst zu überwinden ..	52

Auf zum Filmfestival: Warum ich glaube, der Beste sein zu müssen . . . . .	56
Oscarverdächtig: Mein Leben als Videoclip meiner Vorstellungen . . . . .	59
Probleme am Filmset: Willkommen im Leben . . . . .	62
Mir fällt nichts ein: Nein, mir fällt doch <i>Nichts</i> ein . . . . .	65
»Form ist nichts anderes als Leere:«	
Wie mich das Herzsutra ans Herz schließt . . . . .	67
Wie ich dem Zen Bedeutung gebe und ganz nebenbei selbst an Bedeutung gewinne . . . . .	73
Wie man aus dem <i>Nichts</i> doch noch <i>Etwas</i> macht . . . . .	74
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold, und ich bin unbezahllbar . . . . .	78
Sprache + Wirklichkeit = meine Wirklichkeit . . . . .	82
Ich lebe im Einzelzimmer meiner Vorstellungen . . . . .	87

### Teil III

#### Die Wirklichkeit, wie sie ist und was wir aus ihr machen

Ich muss <i>nichts</i> machen: Wie ich die Liebe entdecke . . . . .	91
Zufrieden mit dem, was ist? Willkommen in der Fabrik der Hoffnungen . . . . .	96
Ich schütze mich, also bin ich: Wie mich der Glaube vor der Wirklichkeit rettet . . . . .	100
Im Auge des Hurrikans: Um welches <i>Ich</i> herum entsteht die Welt? . . . . .	108
»... offene Weite und nichts von heilig ...« . . . . .	112
Ein Königreich für ein Ziel: Wie ich die Gegenwart loswerde . . . . .	118
Alles wird gut: Wie das Leben nach dem Tod der Hoffnung auflebt . . . . .	123
Alles ist relativ und gerade deswegen gleich-gültig . . . . .	129

»Alles ist eins«: Warum ich es mir trotzdem anders denke .....	135
Wie man die Philosophie mit Denken verwechselte und was dabei herausgekommen ist .....	138
Brauchen wir das Zen wirklich? Warum das Leben ohne Anwalt auskommt .....	146
Warum Zen selten Zen ist: Wie aus der Angst vor meiner Bedeutungslosigkeit das Gute und Richtige geboren wurden .....	150
Es muss nicht alles perfekt sein: Wie ich vergeblich versuche, zufrieden zu sein .....	158
Meine Unzufriedenheit als Täuschung: Wieso muss alles angenehm sein? .....	166
Zen: Warum Gefühle einfach nur Gefühle sind, die gefühlt werden wollen .....	171
Ich übe Zen: Bereit für das Nichts, aber nur, wenn es sich gut anfühlt .....	176
Endlich zufrieden: vom Glück der Enttäuschten .....	182
Es muss nicht alles perfekt sein, weil es schon vollkommen ist .....	192
Zen im Alltag: Wie man entdeckte, dass Wasser den Durst löscht .....	198
Zen als letzte Hoffnung aller noch verbleibenden Ichs: Das Leben beginnt nach dem Zen .....	203

## Anhang

Danksagung .....	205
Literaturverzeichnis .....	205
Literaturempfehlung .....	206



## Kurze Einführung ins Enttäuschtsein

Wenn uns jemand erzählt, sie oder er sei von einer Person oder Begebenheit enttäuscht, wissen wir normalerweise schon bei den ersten Worten, was genau gemeint ist, und überlegen, ob wir in derselben Situation auch enttäuscht wären. Je nachdem, wie unser innerer Radar die besagte Enttäuschung einstuft, äußern wir Empörung, nicht selten Unverständnis. Fast in jedem Fall reagieren wir mit dem Bekunden von Mitgefühl und versuchen, Trost zu spenden. Denn schließlich – so denken wir – könnte uns dasselbe passieren. Dann wären wir genauso enttäuscht. Dann würden wir auch jemanden brauchen, der uns tröstet. Aber bitte mit einer kleinen Einschränkung: Seit wir nämlich auf dem Zen-Weg sind, sind wir seltener enttäuscht – das müssen wir schon klarstellen. Wir sind schließlich achtsamer geworden. Und natürlich ist Achtsamkeit das erste Mittel unserer Wahl, um mit dem Leben klarzukommen. Vor allem aber, so unser Hauptargument, nehmen wir das Leben so, wie es ist. Unser Gesprächspartner wäre ebenfalls gut damit beraten, es genauso zu tun.

Wir, so sagt man es uns hinterher, sind nämlich mit dem Leben einverstanden, wie es uns begegnet. Wir haben, ehe wir es uns versehen, mit dieser Erklärung Karten für ein neues Spiel verteilt: ohne zu merken, dass wir dadurch den schwarzen Peter in der Hand halten.

Vielleicht kommt Ihnen diese Art, Enttäuschendem zu begegnen, bekannt vor. Vielleicht ist es sogar die Art, mit der Sie zu sich selbst sprechen, nämlich immer dann, wenn es mal wieder nicht so klappt mit dem Leben. Denn wenn es mal nicht so läuft, wie wir es gerne hätten, wäre es geradezu unpassend für uns als *Spirituelle*, die

Umstände anzuklagen. Es scheint für uns nicht angebracht zu sein, die Schuld für den Schlamassel den Umständen in die Schuhe zu schieben. Nein, das wäre geradezu primitiv und stünde im Widerspruch zu dem ersten Hauptsatz des Zen: *Es ist, wie es ist.*

Also bleibt uns nichts anderes übrig, als reumüdig – und dennoch nicht ohne gewissen Stolz – auf die Unzulänglichkeiten der eigenen Übung zu verweisen. Und die vermeintliche Schwäche eines sogenannten – oder besser gesagt: selbsternannten – spirituellen Menschen besteht darin, eben nicht oder noch nicht vollkommen erleuchtet zu sein. Dieser Argumentation könnte man noch etwas abgewinnen, hätte sie – zumindest in den meisten Fällen – nicht noch ein paar weitere Sätze im Gepäck, die in etwa so lauten: Eigentlich sei volle Achtsamkeit nicht wirklich zu erreichen, denn wer könne schon pausenlos achtsam sein? *Wir* selbstverständlich nie so ganz, und hier verweisen wir dann auf die spirituellen VIPs, die wir schon einmal gesehen oder gelesen haben. Wir gehen von der Existenz solcher Meister aus, die natürlich Ausnahmeherrschenungen sind und wohl auch bleiben werden. Für uns sind diese rar gesäten Vorbilder ein Maßstab, denn gewisse Orientierungspunkte brauchen wir schon. Wir brauchen sie umso mehr, wenn unser Ziel unklar ist und kaum erreichbar zu sein scheint.

Und so erzeugen wir ein mehr oder weniger beruhigendes Gefühl in uns, wenn wir kundtun: Es kann alles bleiben, wie es ist. Diese Feststellung erleichtert uns wirklich, vor allem deswegen, weil sie der Akzeptanz des Lebens sehr nahekommt und, ja, fast mit dem Satz *Es ist, wie es ist*, übereinzustimmen scheint.

Aber es scheint nur so. Warum? Weil wir uns die ganze Zeit im Kreis unserer Vorstellungen drehen. Ist das schlimm? Nein. Was ist es dann? Es ist Täuschung. Ist Täuschung schlimm oder unspirituell? Nein. Täuschung ist einfach nur Täuschung. Und was ist dann Zen? Zen ist *Ent-Täuschung*.

## Das Gedankenfließband

*Stopp!* Wäre Zen einfach nur Enttäuschung, dann wäre es doch wieder ein Etwas, ein Etwas, das der Täuschung entgegengesetzt stünde: etwas Positives also, weil die Täuschung an sich doch etwas Negatives sei.

Noch einmal: *stopp!* Merken Sie, wie Gedanken pausenlos entstehen, sich zu Meinungen fügen und, wenn wir nicht wach genug sind, als Ansicht oder fester Standpunkt an die Stelle der Wirklichkeit treten? Und selbst jetzt, nach diesen ganzen Feststellungen, könnte der gewiefte Geist zu dem bereits Gesagten weitere, neue Gedanken nachschieben, mühelos ein Gegenteil finden oder die Argumentation unaufhörlich fortsetzen. Warum? Weil dies seine Natur ist. Eben das: Unser Gehirn produziert Gedanken wie der Bäcker Brötchen. Es hat sich genauso wie das Bäckerhandwerk über Jahrtausende andauernder Übung hinweg so weit perfektioniert, dass es dies noch nicht einmal bemerkt. Ganz im Gegenteil! Die Gedankenmengen entspringen unseren Köpfen, wie die Brötchen dem Fließband moderner Großbäckereien. All das passiert natürlich zu unserem eigenen Wohlbefinden, so die Meinung vieler Menschen.

Täuschung kann also zu Ent-Täuschung werden, wenn wir bereit sind, sie als Täuschung zu erkennen. Dennoch läuft sie weiterhin Gefahr, als Täuschung fortzubestehen. Nämlich genau dann, wenn wir der Meinung sind, uns ab jetzt nicht mehr täuschen zu lassen, oder positiver ausgedrückt, wenn wir nun meinen, die Wahrheit erkannt zu haben. Worin also liegt das Trügerische? Wahrheit und Täuschung haben eben viel mehr mit den Gedanken über eine Sache zu tun als mit dem Erleben einer Sache.

Was nun? Ein Buch über Enttäuschungen zu schreiben hieße demnach nichts anderes, als sich über den Gedanken *Enttäuschung* weitere Gedanken zu machen und den Gedanken *Enttäuschung* mit bestimmten Erfahrungen in Verbindung zu bringen. Wie sind aber

Erfahrungen in diesem Kontext einzuordnen? Erfahrungen – und da werden Sie mir hoffentlich zustimmen – sind nicht mehr lebendig. Sie sind schon vergangen und befinden sich, mehr oder weniger aktiv, lediglich in Form von Erinnerungen in unserem Gehirn und Körper. Dennoch sind sie da und können durch bestimmte Worte oder Ereignisse erwachen. Anders ausgedrückt: Erfahrungen können zwar nicht durch Worte und Gedanken ersetzt oder gemacht werden, aber sie können durch geschickt gewählte Worte, eben durch etwas, das wir hören oder lesen, in unser aktives Bewusstsein gelangen. Und das ist immerhin schon etwas, was vielleicht sogar ein Buch zum Thema rechtfertigen würde.

Also was tun? Ein Buch schreiben und damit Gedanken produzieren, die eh und je, eben weil Gedanken, einer möglichen Täuschung sehr nahekommen? Oder kein Buch schreiben, was dann aber hieße, Gedanken zu vermeiden und sie grundsätzlich als minderwertig abzutun? In Zen-Kreisen wird das nur allzu gerne versucht, was jedoch kaum jemanden in diesen Kreisen wirklich je daran hindert, lange Vorträge zu halten und ebenso viele Bücher zu verfassen.

Nun, da Sie das Buch bereits in Ihren Händen halten, wissen Sie, wie ich mich entschieden habe. Ich bin achtsam gegenüber den Gedanken und lenke sie auf eine Reihe von gemachten Erfahrungen. Landschaften und Bilder, die dabei entstehen, können Sie wiederum und erneut auf die Ihnen eigene Art und Weise in sich aufscheinen lassen. Manche der Sprachbilder werden Ihnen vielleicht fremd erscheinen. Aber einige werden so vertraut sein, dass Sie lesend merken, wie sehr manch ein Wort die Kraft besitzt, ein zuvor stummes Erleben in eine bewusste Erfahrung zu verwandeln. Dies kann durchaus genussvoll sein. Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen das.

Das Zen gibt es in der Form, wie wir es heute praktizieren, seit etwa 1500 Jahren. Inzwischen ist es auf allen Kontinenten präsent.

---

Es hat sich in die Sprachen und Kulturen der Gesellschaften, mit denen es in Berührung kam, hineinentwickelt. Es nahm Bräuche auf und verwandelte sie in Rituale, um die Übung dem jeweiligen Alltag anzupassen. Das tut es bis heute und hoffentlich auch in ferner Zukunft. Wie auch immer das Zen sich entwickelt hat: Der Kern hat sich nicht verändert.

Deswegen sage ich nicht wirklich etwas Neues, wenn ich heute in Europa *über* Zen schreibe. Aber bestimmt ist die eine oder andere Formulierung oder Perspektive neu.

### Lesen und erfahren

Und weil es, was Zen betrifft, tatsächlich nicht etwas wesentlich Neues zu sagen gibt, ist dieses Buch wie eine Spirale oder gar Labyrinth geschrieben. Es kreist immer wieder nur um das Eine, ohne es natürlich zu fassen oder gewissermaßen zu bekommen, und auch das ist verständlich. Es kreist aber auch immer wieder um das Zweite, nämlich um uns und was das zu bedeuten hat. Dieses Schreiben ist eine Art Meditation, weil es mittels der sich wiederholenden Worte und Sprachbilder etwas länger und genauer in der Beobachtung bleiben will. Es ist auch eine Art von Disziplin und zwar in zweifacher Hinsicht. Zum einen ist es kein Schreiben über, sondern ein zur Sprache bringen und sich darüber bewusst werden, was dadurch entsteht. Zum anderen ist es eine Übung, also ein sich Disziplinieren, länger bei etwas zu bleiben, um es umfangreicher beschreiben zu können.

Deswegen ist es auch eine Einladung an Sie, es genauso zu lesen und dabei darauf zu achten, wie Sie *Es* erfahren und deuten.

Sie werden nur wenige Zitate in diesem Buch finden und wenn, dann sind sie kursiv geschrieben. Genauso wie Worte, die besondere Aufmerksamkeit verlangen und eben nicht wie *selbst-verständlich* gelesen werden wollen – ihrer Deutung und Wirkung wegen.



# WER WIR SIND UND WARUM WIR ENTTÄUSCHT WERDEN

## Das Aroma der Enttäuschung

Ich gehe davon aus, dass jeder von uns mehrmals im Monat das Wort »Enttäuschung« gebraucht: meistens, um einer Freundin oder einem Freund zu beschreiben, wie schlecht es uns gerade geht. Aber auch wenn wir es niemandem erzählen können oder wollen, sind wir eben enttäuscht, wenn . . . , ja, wenn eigentlich was geschieht?

Die Antwort scheint uns allen klar zu sein: Wir sind enttäuscht, wenn das, was wir erwartet, erhofft oder vorausgesetzt haben, sich nicht auf gleiche Weise ergibt.

Mit solch einer Erklärung könnten sich die meisten von uns zufriedengeben, weil wir dazu neigen, möglichst schnell nach so genannten Lösungen für den Zustand der Enttäuschung zu suchen. Die Suche nach solchen Lösungen beschäftigt uns vermutlich ein Leben lang. Auf jeden Fall beschäftigt es eine Menge von Beratern, Therapeuten, Coaches und natürlich auch unsere Partner, Freunde und Bekannte, die uns in Augenblicken größerer Enttäuschungen zur Seite stehen sollten, so sie nicht selber Grund für die Enttäuschung sind. Aber darauf kommen wir noch ausführlicher zu sprechen.

### Pragmatiker: Enttäuschung als Zeitverschwendungen

Wenn es darum geht, mit Enttäuschungen umzugehen, teilen wir uns auf in Pragmatiker und Idealisten. Zu den Ersten zählen wir uns oder werden von den anderen dann dazugezählt, wenn wir nicht allzu lange nach den Gründen für unsere Enttäuschungen suchen, diese also nicht ewig und genau analysieren, sondern so schnell wie möglich nach Wegen Ausschau halten, um den Zustand der Enttäuschung hinter uns zu lassen. Wir leben und handeln lösungsorientiert. Enttäuschungen gehören zwar zum Leben dazu, ermöglichen dem Menschen aber letztlich, zu wachsen, sich zu entwickeln und besser zu werden als vor dem Zustand, der zu der besagten Enttäuschung geführt hat. So sind zumindest unsere Erklärungen dazu.

Das bedeutet aber, dass wir das Leben als Erfolgsmodell verstehen und dann selber als erfolgreich gelten, wenn es uns gelingt, möglichst häufig und dann auch noch möglichst lange keine Enttäuschungen mehr erleben zu müssen. Alles läuft nach Plan, so die bekannte Devise. Das bedeutet im Alltag, dass es uns gelingt, uns selber und die uns umgebende berufliche wie auch private Welt so zu gestalten, wie wir sie für gut und richtig empfinden.

### Idealisten: nie wieder enttäuscht sein – für alle!

Wir glauben zum Kreis der Idealisten zu zählen, wenn wir zu wissen meinen, wie es zur Enttäuschung kam und wie weitere Enttäuschungen vermieden werden können. Dieses Wissen, wie es nicht laufen sollte, haben wir natürlich immer im Nachhinein: Das haben wir mit den Pragmatikern gemeinsam. Generell wissen wir auch, wie alles besser sein könnte. Wenn es denn endlich alle anderen auch begreifen könnten, was wir schon längst begriffen haben, nämlich: Wenn alle *spirituell* wären (nur als Beispiel für alle anderen weltverbessernden Maßnahmen), dann wäre die Welt notgedrungen besser, als sie es jetzt ist. Und dass sie jetzt gerade besonders

schlimm ist, so die Argumentation der Idealisten zu jedem beliebigen Zeitpunkt in der Weltgeschichte, ist wohl allen einsichtig und damit objektiv klar.

Klar ist auch, dass es orthodoxe Gruppierungen an den Rändern beider Bewegungen gibt: eine Art Fundamentalisten, Vertreter der reinen Lehre.

Klar ist aber auch, dass sich wohl die meisten von uns irgendwo dazwischen tummeln. Wir wollen verstehen, warum wir immer wieder Enttäuschungen erleben, denn dieses Wissen dient uns, diese Enttäuschungen künftig zu vermeiden und öfter glücklich zu sein. Und wenn uns das Glück nicht immer beschert sein sollte (so viele Lebenserfahrungen haben die meisten von uns ja bereits gemacht), dann hilft uns das Wissen dabei, uns persönlich wie auch beruflich so zu organisieren und zu positionieren, damit uns wenigstens die dicksten Enttäuschungen erspart bleiben.

Glücklich zu sein bedeutet in diesem Zusammenhang also: Es läuft alles besser als gedacht. Zufrieden zu sein bedeutet: Es läuft alles wie gedacht und geplant. Enttäuscht zu sein bedeutet: Es läuft nicht besser als gedacht, sondern schlichtweg ganz anders. »Anders« bedeutet hier natürlich »schlecht«, und prompt stellt sich Enttäuschung ein.

## Woher hat die Enttäuschung ihren schlechten Ruf?

Schauen wir uns das Phänomen »Enttäuschung« und den Prozess, der zu solchen Erfahrungen führt, etwas genauer an. Die Bedeutung des Wortes selbst ist höchst interessant. Lassen Sie uns das Wort zerlegen: *Ent-Täuschung*. Damit ist gemeint, dass jemand sich zuvor getäuscht hat (oder sich zuvor hat täuschen lassen), es nun aber nicht mehr tut: Es ist eigentlich verwunderlich, dass wir die

Beendigung einer falschen Sicht auf die Dinge so negativ bewerten und regelrecht bemüht sind, Enttäuschung mit allen Kräften zu vermeiden. Wenn wir nämlich nie mehr enttäuscht werden wollen, dann wollen wir immer getäuscht sein und es auch in Zukunft bleiben. Spätestens jetzt müssten in uns die Alarmglocken schrill läuten.

Selbstverständlich wollen wir nicht getäuscht sein oder uns täuschen lassen. Wir wollen doch die Wahrheit erfahren. Wir wollen Wahres denken, tun und sagen. Viele von uns kämpfen für die Wahrheit, und manch einer hat in der Vergangenheit, wie auch heute noch, sein Leben für die Wahrheit eingesetzt und zuweilen verloren. Die Geschichte der Menschheit könnte durchaus betrachtet werden als die Geschichte des Kampfes und der Bemühung um das, was zur jeweiligen Zeit als Wahrheit gegolten hat. Täuschung ist eine Art Lüge und ist damit schlichtweg inakzeptabel und zu bekämpfen. So weit, so gut.

### Täuschung hat doch etwas mit Wahrheit zu tun. Aber was?

Auffallen könnte uns jetzt, dass es die eine *Wahrheit* möglicherweise gar nicht gibt und damit wohl auch nicht die *Täuschung*. Anders gesagt: Allein schon die Tatsache, dass man zweifelsohne bis heute gegeneinander um die Wahrheit kämpft, zeigt recht eindeutig, dass es wohl mehrere Wahrheiten geben muss. Diese existieren sowohl nacheinander wie auch nebeneinander und mit Sicherheit auch bunt durcheinander. Einzelne Personen wie auch Gruppen, Religionen, Nationen, Staaten und Parteien – um nur einige der Akteure im Kampf um die Wahrheit zu nennen – scheinen zugleich und demzufolge auch gegeneinander Wahrheiten zu besitzen, empfangen zu haben oder zu verkörpern, welche mit denen anderer Personen oder Gruppierungen nicht in Einklang zu bringen sind. Mehr noch: Sie berechtigen und berechtigen sich noch immer

im Namen der *eigenen* Wahrheit, Andersgesinnte als Getäuschte zu betrachten. Nicht selten führt das dazu, dass Menschen als vollkommen minderwertig abgeurteilt werden. Im schlimmsten Fall wird andersartigen Menschen die Lebensberechtigung entzogen.

## Der mühsame Weg der Enttäuschung: Täuschung ist wichtig

Was uns interessiert, ist die Enttäuschung an sich und natürlich auch die Instanz, die sie permanent erleidet, nämlich unser Ich. Um den Vorgang der Enttäuschung noch besser nachempfinden zu können, müssen wir die einzelnen Schritte sowohl in ihrer Entstehung wie auch in ihrer Wirkung wahrnehmen und nachvollziehen können.

Fangen wir also mit der Standardbehauptung an: »Ich bin enttäuscht« oder: »Ich bin enttäuscht worden«.

Spüren Sie bitte genau nach: Was behaupten Sie, wenn Sie einen der beiden Sätze sagen? Die gängige Antwort auf diese Frage lautet in der Regel: Ich meine, dass ich mich in der Person oder in der Sache getäuscht habe. Wenn ich bemerke, wie sie nun wirklich ist, überkommt mich ein unangenehmes Gefühl, das ich als Enttäuschung bezeichne und wahrnehme.

Ich + unangenehmes Gefühl = Enttäuschung

Das heißt, wir haben auf der einen Seite ein unangenehmes Gefühl und auf der anderen ein Ich, das dieses Gefühl erleidet. Wir haben zwei voneinander unabhängige Größen, ein Ich und ein Gefühl. Leider ist das Letztere von der unangenehmen Sorte und möchte nach Möglichkeit nicht allzu lange gefühlt werden.

Wir stellen uns nämlich vor, dass es durchaus ein Ich gibt, das hauptsächlich angenehme Gefühle wahrnimmt, und möchten