

lumbatriedel **Von der Freiheit, Fehler machen zu dürfen**

Der Alltag stellt eine Vielzahl von Anforderungen. Nicht selten beschleicht einen das Gefühl, den täglichen Herausforderungen nicht gewachsen zu sein. Die Angst zu Versagen wird zur täglichen Qual.

Als Kind hatten wir keine Angst vor Rückschlägen. Es brauchte hunderter Versuche, aufrecht zu stehen, und wir die ersten Schritte erlernten. Niederlagen haben uns nicht aus der Bahn geworfen, unser Eifer blieb ungebrochen. Auch den Umgang mit Messer und Gabel und das Radfahren haben wir voller Begeisterung erlernt. Rückschläge sind also nichts weiter als Feedback. Sie sind weder gut noch schlecht. Es hängt davon ab, was man daraus macht.

Dass Niederlagen etwas Schlechtes sind, lernen wir erst im Laufe unseres Lebens. „Das kann ja nichts werden.“, „Wie willst du das schaffen?“, „Kriegst du eh nicht hin.“ bekommen wir zu hören.

Menschen spotten und rauben uns den Mut. Wenn wir nicht perfekt sind, fühlen wir uns schlecht. Uns fehlt im Alltag der Raum, in dem wir schwach sein und Fehler machen dürfen. Doch es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Alles braucht Übung, bevor es funktioniert. Es fehlt häufig der Freiraum, in dem man Üben und Lernen kann. Und so unterlässt man bald jeden Versuch, etwas zu erreichen. Wir kultivieren das Verlieren.

Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne, hat der Geschichte nach tausend Versuche gebraucht, bevor die erste Birne funktionierte. Als man ihn fragte, wie er mit den Rückschlägen fertig geworden sei, erwiderte er: „Ich habe nur 999 Wege gefunden, wie es nicht funktioniert.“

Der Berufsalltag fordert Spitzenleistung von uns, und jeder klagt, wenn wir nicht perfekt deren Wünsche erfüllen. So ist die Angst zu versagen unser ständiger Begleiter. Doch wer hat uns beigebracht, dass Fehler nicht sein dürfen? Und mit welcher Begründung? Der Hang zu Perfektion lässt selbst kleinste Mängel zu riesigen Problemen werden. Die Ansprüche, die man gegenseitig an sich stellt, lassen einfach kein Gelingen zu. Gut zu sein ist ein erstrebenswertes Ziel, doch Perfektion ist nicht zu erreichen. „Der Unterschied zwischen dem Weisen und dem Narren besteht darin, dass der Weise aus seinen Fehlern lernt.“ (Laotse)

Es gibt kulturelle Unterschiede im Umgang mit Rückschlägen. Der Deutsche denkt: „Er hat es nicht geschafft. Er ist ein Versager.“ Der Amerikaner sieht das anderes: „Er hat es wenigstens versucht. Beim nächsten Mal hat er gewiss Erfolg.“ Es ist eine Kunst, Rückschläge als Teil eines Ent-

wicklungsprozesse zu verstehen, und nicht als Beweis für die eigene Unfähigkeit. Der Umgang mit Niederlagen will erlernt sein. „Es gibt mehr Menschen die aufgeben, als die scheitern.“ (Henry Ford)

Oft stellt man stellt unnötig hohe Ansprüche an sich. Wir spalten dann eine Teilpersönlichkeit ab, die ständig alles schlecht redet. Man nennt sie den Inneren Kritiker. Er ist das Echo einer negativen Umwelt. Mit sich zufrieden zu sein, erscheint uns dann falsch. Wir können uns nicht als liebenswerten Menschen sehen. Obwohl wir uns nicht von anderen unterscheiden, betrachten wir uns dennoch als wertlos. Der Innere Kritiker ist sehr geschickt darin, uns klein zu halten. Aber er ist eben auch nur eine Fantasie.

Der eigentlich Feind liegt also nicht im Außen. Oft ist man sich selbst der schlimmste Gegner. Doch liebevoll und gütig mit sich umzugehen ist eine Kunst, die erlernbar ist. Wir sind es selbst, die jene Maßstäbe ersinnen, an denen wir scheitern. Wir erliegen selbst gewählten Ansprüchen. Somit liegt auch die Verantwortung für unser Denken allein bei uns selbst.

Werbematerial



Kugelschreiber mit BPE-Schriftzug

für Eure Öffentlichkeitsarbeit sind neu in der Geschäftsstelle eingetroffen. Ihr könnt sie ab sofort kostenlos bei mir telefonisch, per Post oder per Mail bestellen. Landesorganisationen können bis zu 50 Kugelschreiber erhalten.

Anne Murnau