

SCHEITERN HILFT WEITER

Jeder vermasselt mal etwas. Ist das schlimm? Nein! Denn wir können aus dem Misserfolg lernen und bei der Bewältigung von Bruchlandungen über uns hinauswachsen

Nach 1000 erfolglosen Versuchen, eine marktreife Glühbirne zu entwickeln, sagte Thomas Alva Edison: «Ich bin nicht gescheitert. Ich kenne jetzt 1000 Wege, wie man keine Glühbirne baut.» Eine Einsicht, von der wir lernen können. Besonders in einer Leistungsgesellschaft, in der Menschen nach ihren Erfolgen gemessen werden, ist ein umsichtiger und konstruktiver Umgang mit Niederlagen sehr wichtig. Denn die Art, wie wir mit Misserfolgen umgehen, kann dazu führen, dass wir entweder das Problem vergrössern, weil wir Fehler mit Versagen gleichsetzen, oder dass wir gestärkt aus unserer Niederlage hervorgehen. Schaut man in die Regale von Buchhandlungen, könnte man gar glauben, Scheitern sei hip: «Das Glück des Scheiterns», «Scheitern als Chance» oder «Die heilende Kraft des Scheiterns» heissen die Titel. Schaut man sich jedoch im Freundes- und Bekanntenkreis um, zeigt sich das alte Bild: In unserer Kultur gilt eine Niederlage meistens als Versagen. Dabei hat bestimmt jeder von uns schon einmal erfahren, dass es gerade die Prüfungen sind, die uns charakterlich formen und unserem Leben eine neue Richtung geben.

BRUHLANDUNGEN SIND UNAUSWEICHLICH

Machen wir uns nichts vor: Scheitern, etwas vermasseln, auf die Nase fliegen oder voll gegen die Wand rennen, tut weh – nicht nur sprichwörtlich. Einen Lebenstraum aufgeben, viel Geld in den Sand setzen oder Schiffbruch in einer Beziehung erleiden – keiner sucht eine Niederlage. Wir können Misserfolgen jedoch nicht aus dem Weg gehen. Sie gehören zum Leben wie Glück und Freude. Wenn wir sie als Chance nutzen und aus dem Geschehenen lernen, kann das sogar unser Selbstbewusstsein stärken! Um an Niederlagen wachsen zu können, braucht es Mut, Optimismus und Willenskraft, drei Eigenschaften, über die wir alle verfügen. Als wir laufen lernten, sind wir unzählige Male hingefallen und trotzdem haben wir nicht aufgegeben. Wieso und wann haben wir verlernt, dass zum Lernen auch Ausprobieren und Scheitern gehören?

Wichtig ist, wie wir Niederlagen emotional wegstecken: Stehen wir sofort auf, ohne zu schauen, was uns stürzen liess? Oder umklammern wir schreckerstarrt das blutende Knie, ohne Aussicht darauf, alleine wieder auf die Beine zu kommen? Es ist der Mittelweg, der uns weiterbringt. Er lässt uns aus der Krise lernen und unsere Selbstsicherheit nachhaltig stärken. Forscher sprechen von einem «schlechten Scheitern», wenn das Selbstwertgefühl sinkt und

uns stark einschränkende Schamgefühle, Passivität und Depressionen plagen. Wer das Scheitern akzeptieren und darin auch eine Möglichkeit zum Ausstieg, Umstieg, Weiterkommen erkennen könne, habe den Weg für ein «gutes Scheitern» gefunden.

SELBSTBEWUSSTSEIN MIT ODER TROTZ MISSEFOLGEN STÄRKEN

Nicht nur Erfolge stärken unser Selbstbewusstsein. Das Wissen, wie wir Misserfolge bisher gemeistert haben, wie wir aus dem Jammeral wieder hochgestiegen sind und aus den Fehlern gelernt haben, stärkt unsere Selbstsicherheit und nährt unsere Zuversicht, auch bei künftigen Bruchlandungen wieder aufstehen zu können. Unsere Sicht auf die Dinge gibt uns zwei Möglichkeiten, wie wir den Parcours des Lebens meistern: Beissen wir uns an einzelnen Hürden fest oder weiten wir den Blick? Die Erfahrung, dass wir auch mit ungewissen oder schwierigen Situationen umgehen können, eröffnet uns die Chance, über uns hinauszuwachsen.

ZUM SCHLUSS EINE WEITERE GUTE NACHRICHT

Wir überstehen Krisen oft viel besser als erwartet. Der Harvard-Professor für Psychologie Daniel Gilbert spricht von einem psychologischen Immunsystem. Es setzt Verteidigungsprozesse in Gang, die uns Krisen überstehen helfen. Mit seinen Studien konnte er nachweisen, dass seelische Schmerzen kognitive Prozesse auslösen, die den Blick auf die Welt so verändern, dass wir uns nach einer Weile wieder besser fühlen. Die Zeit heilt alle Wunden. Scheinbar steckt auch in dieser Volksweisheit ein Funken Wahrheit.

INFOS

Die Autorin Silke Weinig ist Coach und Trainerin für Unternehmen und Private. Monatlich stattfindende Persönlichkeits- und Selbstmanagement-Workshops.
www.silkeweinig.com