DAS GUTE AM SCHEITERN

Situationen, in denen wir ins Straucheln geraten, lassen wir am liebsten schnell hinter uns. Dabei können wir so viel daraus lernen, wenn uns etwas misslingt. Caroline Buijs hat genauer hingeschaut

IN DER KINDHEIT WAR ES FÜR UNS SELBSTVERSTÄNDLICH, DASS WIR IMMER MAL WIEDER HINFIELEN

Wenn ich als Kind an mir herunterschaute, sah ich unterhalb des Rocksaums oft auf zwei aufgeschürfte Knie – mal mit, mal ohne Pflaster. Egal ob beim Spielen mit Freunden oder beim Rennen auf dem Weg zur Schule, immer wieder stolperte ich damals und fiel hin, das Hinfallen gehörte zu meiner Kindheit wie zwitschernde Amseln zum Frühling. Ich machte mir keine Gedanken darüber. Erst später wurde Stolpern plötzlich peinlich. Zum Beispiel auf dem Gymnasium, als ich in der Mensa auf einem Schal ausrutschte und hinfiel – vor den Augen des Jungen, in den ich verliebt war. Oder, noch schlimmer, zu Beginn des Studiums, als ich mit dem Fahrrad ins Straßenbahngleis geriet und in einer belebten Einkaufsstraße plötzlich auf dem Pflaster lag.

AM BODEN BLEIBEN

Stolpern und Fallen, das beschränkt sich natürlich nicht nur auf die Kindheit, sondern zieht sich im übertragenen Sinn durch unser ganzes Leben. Denn zu straucheln bedeutet ja auch, durch eine Prüfung zu rasseln. Verlassen zu werden. Ein Projekt gegen die Wand zu fahren. Nach dem zweiten Abend den Malkurs zu schmeißen, weil man Angst vor der Lehrerin hat. Morgens, wenn es hektisch ist, die Kinder anzuschreien und dann den ganzen Tag ein schlechtes Gewissen zu haben. Scheitern ist also alltäglich. Und bestenfalls lernen wir daraus, sagen uns: „Na schön, so geht es wohl nicht. Vielleicht klappt es ja auf eine andere Art.“

Diese kritische Reflexion gelingt aber nur, wenn wir nach dem Stolpern innehalten und überlegen, wo es denn nun gehakt hat. Doch oft geht diese Phase viel zu schnell vorbei. Manchmal einfach, weil wir keine Zeit haben. Viel häufiger hasten wir aber deshalb so schnell weiter, weil es uns unangenehm ist, dass etwas nicht geklappt hat, dass wir verletzt wurden. Dann verkriechen wir uns lieber mit einem Schokoriegel aufs Sofa oder vor den Fernseher und versuchen zu vergessen, statt uns einzugestehen, was wir erlebt haben und wie weh es getan hat. Letztlich ist also Scham der Grund, warum wir übers Scheitern hinweggehen. Eigentlich seltsam, denn als Kind ging uns das noch genau andersherum. Ich jedenfalls war auf meine Blessuren am Knie immer ausgesprochen stolz.

Dafür hat Antje Gardyan, systemische Beraterin und Coach, eine Erklärung. In ihrem Buch *Worauf wartest du noch?* beschreibt sie, dass Kinder und Jugendliche auch deshalb so unbefangen mit dem Stolpern umgehen, weil die gesamte Lebensphase davon geprägt ist, dass wir ausprobieren, lernen und experimentieren. Das fängt beim Kleinkind an, das laufen nur durch Hinfallen lernt, und geht bis zur Pubertierenden, die in unterschiedlichen Freundschaften und Verliebtheiten immer wieder neue, zum Teil schmerzliche Erfahrungen macht – und erst mit der Zeit lernt, welche Art von Beziehungen für sie funktionieren. „In dieser Lebensphase scheint noch klar zu sein, dass das Leben ein Prozess ist und kein Zustand“, sagt Gardyan. Später, als Erwachsene, falle es uns dann immer schwerer, das Stolpern noch als einen normalen Teil einer Entwicklung zu begreifen. Wir seien dann in einem Zustand angekommen, wo wir das, was wir können und haben, bewahren wollen. Und da stört uns jeder Fehltritt.

VERLETZUNGEN ZEIGEN

Die US-amerikanische Dozentin und Forscherin Brené Brown beschreibt in ihrem Buch *Laufen lernt man nur durch Hinfallen,* wie wir als Erwachsene typischerweise in Krisensituationen reagieren: Entweder wir kämpfen oder wir flüchten. Auf diese Reaktionen ist unser Hirn evolutionär gesehen schon seit Jahrtausenden programmiert, sagt Brown. Flüchten heißt zum Beispiel, sich nach einem Rückschlag im Bett zu verkriechen, um das, was geschehen ist, zu vergessen und zu verbergen. Wer dagegen in den Kampfmodus schaltet, fängt etwa an, sich wortreich zu verteidigen und zu rechtfertigen. Browns Forschungen zeigen allerdings, dass uns beide Arten des Umgangs mit dem Scheitern nicht weiterbringen. Viel hilfreicher sei es, wenn wir versuchen, die unangenehmen Gefühle, die mit dem Scheitern nun mal verbunden sind, anzuerkennen, sie uns zu erlauben. Denn nur wer die Verletzung eine Weile lang spürt, kann auch aus dem Scheitern lernen. Und nur wer >

EIGENTLICH TRÖSTLICH:
IN FAST JEDEM ROMAN GIBT ES
EINE PERSON, DIE RIESIGE
HÜRDEN ÜBERWINDEN MUSS

GERN ERZÄHLEN WIR GRIFFIGE GESCHICHTEN ÜBER NIEDERLAGEN, STATT ZUZUGEBEN, DASS SIE UNS ZIEMLICH WEHTUN

auch anderen mal Einblick in eigene Stolpermomente gewährt, wird akzeptieren, dass Hinfallen in jeder Lebensphase dazugehört.

DEN MITTELTEIL ZULASSEN

Laut Brené Brown beherrschen wir alle einen Trick, mit dem wir uns im Alltag möglichst schnell über einen Verlust oder eine Niederlage hinwegmanövrieren: Wir konstruieren im Handumdrehen eine vorzeigbare, scheinbar schlüssige Geschichte, mit der wir versuchen, das Geschehene zu verstehen und zu rechtfertigen. Brown: „Unser Gehirn beruhigt sich erst wieder, wenn es eine griffige Geschichte gefunden hat. Als Selbstschutz ist das verständlich, aber wir müssen wissen, dass diese Geschichten oft weder stimmen noch gut durchdacht sind.“ Wenn beispielsweise eine Beziehung unerwartet in die Brüche geht, erzählen wir oft schon kurz nach der Trennung, dass der Exfreund gar nicht zu uns passte, seltsam oder unberechenbar war. Eine wasserdichte Geschichte, die uns auch andere abkaufen, die nicht nach Niederlage aussieht. Würden wir aber näher hinschauen und fühlen, was los war, könnten wir besser verstehen, was genau wir nicht gesehen haben, was nicht funktioniert hat oder was wir uns gewünscht hätten. „In unseren griffigen Storys lassen wir oft den Mittelteil weg, obwohl er wichtig ist“, erklärt Brown. Das heißt: Erzählte Geschichten vom Scheitern haben immer einen Anfang („Plötzlich war ich den Job los…“) und ein Ende („Heute bin ich glücklich, dass ich dadurch einen anderen Weg eingeschlagen habe“). Doch wir reden nur ungern darüber, wie wir uns zwischendurch gefühlt haben, in den schweren Stunden, Tagen oder Wochen, in denen das Alte wegbrach und das Neue noch nicht da war. Und wir sprechen laut Brené Brown auch zu wenig darüber, wie lang es dauert, bis wir uns aus einer Krise aufrappeln und weitermachen.

Den schwergängigen Mittelteil einer Krise wirklich zu durchleben ist nicht nur wichtig, um eigene Fehler und Schwierigkeiten zu analysieren und zu verstehen. Wir brauchen auch die Zeit, um die Niederlage wirklich zu verarbeiten und abzuschließen – um dann mit neuem Mut weiterzumachen, erklärt Brown. Wie wichtig das ist, weiß ich aus eigener Erfahrung, denn es gab eine Phase in meinem Leben, in der ich das versäumt habe. Es war nach meinem Studium. Ich fing an, als Lehrerin an einer Berufsschule zu arbeiten. Doch schon nach einer Woche stellte ich fest, dass mir das Unterrichten überhaupt nicht lag. Ich schämte mich, denn dass ich scheiterte, hatte vor allem damit zu tun, dass ich mich in der Klasse nicht durchsetzen konnte. Meine Reaktion darauf war eine Mischung aus Flucht und Angriff: Bereits nach vier Wochen kündigte ich. Gleichzeitig erzählte ich überall herum, die Schule sei blöd, ich sei dort nicht gut begleitet worden. Statt darüber nachzudenken, was passiert war, mich durch die Niederlage zu wühlen, schob ich sie beiseite und fing schon einige Wochen später in einem Reisebüro an. Kein Traumjob, aber ich wusste genau, dass ich meine Arbeit dort so sicher beherrschte, dass ich kein erneutes Scheitern zu befürchten hätte. Ich blieb dort einige Jahre „in Deckung“. Glücklich war ich mit dem Job allerdings auch nicht.

IMMER WIEDER AUFBRUCH

Auch ich wusste natürlich schon damals irgendwie, dass Scheitern eine Chance für die Entwicklung sein kann. Doch zu der Zeit war es mir unmöglich, damit umzugehen. Und im Grunde frage ich mich bis heute, wie es gelingen kann, Niederlagen etwas Positives abzugewinnen. Für die Beraterin Antje Gardyan ist es ein erster hilfreicher Schritt, sich mit den eigenen Lebensleitbildern zu beschäftigen. In der Arbeit mit ihren Klienten hat sie festgestellt, dass vor allem Menschen in den mittleren Jahren oft unrealistische Vorstellungen davon haben, was man in dieser Phase „erreicht habe sollte“. Weit verbreitet sei etwa die Idee, dass man nun nur noch „Früchte ernten müsse“. Oder die Idee, dass man ein für alle Mal „angekommen“ sei. Dass wir alle das bereits Aufgebaute bewahren wollen, sei zwar verständlich, findet Gardyan. Doch das Leben sei dynamisch, und in jeder Dekade gäbe es Momente, in denen etwas zerbreche, man sich geirrt habe, Dinge nicht so blieben, wie sie sind. Erst wenn wir scheinbar feststehende Faustregeln für ein gelungenes Leben über Bord werfen, nicht mehr darauf schielen würden, was uns theoretisch in einem bestimmten Alter zustünde, könnten wir das Scheitern annehmen.

Dann sind wir automatisch eher bereit, zu akzeptieren, dass mal etwas nicht klappt. „Wenn wir Wagnisse eingehen, ist es normal, dass wir Enttäuschungen erleben“, sagt Brené Brown. Es sei sogar so, dass Menschen, die ihr Leben mutig gestalten und von anderen als besonders erfolgreich wahrgenommen werden, letztlich viel häufiger scheitern. Für mein Leben stimmt das. Mit den Jahren im Reisebüro habe ich eine Phase erlebt, in der ich keine Fehler mehr machen wollte, keine Wagnisse mehr einging – und irgendwie auf der Stelle trat. Das hat sich heute verändert. Ich versuche, aus dem Straucheln zu lernen, es sogar in mein Leben einzuladen. Ein Freund sagte mal scherzhaft zu mir: „Du weißt doch: Jeder Mensch darf im Leben nur einen Fehler machen.“ Diese Bemerkung fand ich lustig, weil sie so absurd ist und zeigt, wie sehr man sich mit seinen Ansprüchen quält. Ich habe den Satz für mich übernommen. Manchmal sage ich ihn auch zu einer Kassiererin, die sich verrechnet hat. Einige Leute werden daraufhin unruhig, weil sie es tatsächlich glauben. Der Käsehändler auf dem Markt dagegen fing an zu lachen und rief: „So ein Quatsch, dann würde man doch niemals dazulernen!“ Er hat verstanden, was ich sagen wollte.

ALLE SIND ANDERS

Dass Menschen sehr unterschiedlich über Niederlagen denken, fällt mir oft >

EIN GRUND ZU FEIERN

In der Gründerszene und auch in manchen Firmen wird mittlerweile akzeptiert, dass Menschen, die Geschäftsideen umsetzen oder Projekte anschieben, damit auch mal scheitern. Um das zu bekräftigen und aus dem Scheitern der anderen zu lernen, gibt es sogenannte Fuck-up-Nights. Das sind Abende, die wie Poetryslams funktionieren und auf denen Redner offen über das Scheitern einer Geschäftsidee oder eines neuen Produkts sprechen. Sie bekommen dafür Applaus. Weil sie die Unternehmung gewagt haben. Und weil sie offen davon erzählen, dass Scheitern zum Leben gehört. Die Idee stammt ursprünglich aus Mexiko, mittlerweile gibt es die Veranstaltungen auch hierzulande. Gut besucht sind beispielsweise die Abende in Berlin, Düsseldorf oder Frankfurt. fuckupnights.com

Patti Smith nahm Ende 2016 für Bob Dylan den Literaturnobelpreis in Stockholm entgegen. Beim Singen hatte sie einen Aussetzer, weil sie so aufgeregt war. Ein rührender Moment: youtube.com/watch?v=DVXQaOhpfJU

FEHLER KANN MAN VIEL LEICHTER AKZEPTIEREN, WENN MAN WEISS, DASS MAN DARAUS AUCH LERNEN KANN

auf, wenn ich Bücher lese. Praktisch jeder Roman handelt davon, dass die Hauptperson Hürden überwinden muss. Das finde ich tröstlich. Und während ich lese, wird mir bewusst, dass Menschen unterschiedlich tatkräftig, diplomatisch oder verzweifelt mit ihren Problemen umgehen. Besonders schön kann man das in *Die Clique* von Mary McCarthy sehen. Der bereits 1963 erschienene Roman handelt von acht College-Absolventinnen im New York der 30er-Jahre. Sie alle sind Pionierinnen, versuchen, als eine erste Generation Frauen ihren Weg in der Arbeits- und Wissenschaftswelt zu gehen. Dabei verhält sich jede ihren persönlichen Niederlagen gegenüber ganz unterschiedlich. Die Geschichte macht deutlich, welches Verhalten wohin führt. Und eines wird ganz klar: Wer aus Fehlern lernt, der entwickelt sich weiter.

BIS JETZT NICHT

In seinem Buch *Das Black Box Prinzip* erklärt uns der britische Journalist Matthew Syed, warum manche Menschen aus ihren Fehlern lernen können und andere nicht. Der Unterschied liegt in der Art, wie wir Fehler bewerten. Menschen, die glauben, dass sie durch ihr Engagement im Laufe ihres Lebens immer klüger werden, sind Fehlern gegenüber offener als solche, die daran glauben, dass ihre grundlegenden Eigenschaften, etwa ihre Intelligenz oder Talente, letztlich festgelegt sind. Syed: „Nur wer sieht, dass persönliche Entwicklung eine Folge von Üben und Lernen ist, betrachtet Scheitern als unvermeidlichen Aspekt eines Prozesses. Wer dagegen glaubt, Erfolg entstehe nur durch Talent und angeborene Intelligenz, fühlt sich durch Fehler bedroht. Denn Scheitern ist dann ein Beweis dafür, dass man zu dumm oder zu unfähig ist.“

Es tut uns also gut, wenn wir uns als lernfähig begreifen, als Menschen, die sich eben immer weiterentwickeln. Zu diesem Thema forscht US-Psychologiedozentin Carol Dweck seit vielen Jahren. Sie unterscheidet Menschen, die ein „Fixed Mindset“ haben, also von sich selbst denken, dass sie nicht viel dazulernen können, von solchen, die ein „Groth Mindset“ haben, also immer weiterlernen wollen. „Nur wer von sich weiß, dass er aus Fehlern lernt, fürchtet das Scheitern nicht“, sagt Carol Dweck. Ein sogenanntes Groth Mindset zu haben, kann uns also helfen. Und man kann es tatsächlich trainieren oder auch in Institutionen wie Schulen und Universitäten fördern. Dweck berichtet in einem TED-Talk von einer Schule in Chicago, in der Schüler, die in Tests schlecht abschnitten, nie schlechte Noten bekamen. Unter ihren Tests stand stattdessen die Bemerkung „not yet“, was bedeutet, dass der Schüler den Stoff „bis jetzt noch nicht“ beherrscht. Diese beiden kleinen Wörtchen, so Dweck, wären ein starker Ausdruck eines „Groth Mindset“. Sie zeigen, dass die Lehrer daran glauben, dass Schüler sich in einem Bereich noch verbessern können und werden, „not yet“ entwickelte sich zu einer Art Zauberwort. Und die Motivation der Jugendlichen steigerte sich deutlich – sie fingen an, selbst an ihre Lernfähigkeit zu glauben.

Ich mag das Beispiel, denn ich habe mich ähnlich entwickelt: Heute arbeite ich als Journalistin, mache viele Fehler und traue mir auch zu, weiterzuwachsen. Was ich allerdings immer noch nicht schaffe, ist, bei Niederlagen besonnen zu bleiben. Immer wieder empfinde ich Scham, Unzulänglichkeit und Peinlichkeit. „Das Gegenmittel bei solchen Gefühlen ist Empathie“, schreibt Brené Brown, Mitgefühl mit sich selbst. Es gehe darum, sich die Erlaubnis zu geben, auch mal nicht gut dazustehen. Praktisch heißt das: Erzähle Freunden, wenn etwas schiefgeht. Sei traurig, sei wütend und zeige es. Schreibe auf, was dich verletzt. Das werde ich ausprobieren. Auch wenn ich dabei stolpere und mir die Knie blutig schlage. ●

MEHR LESEN?

* Brené Brown: *Laufen lernt man nur durch Hinfallen* (Kailash)
* Antje Gardyan: *Worauf wartest du noch?* (Rowohlt)
* Matthew Syed: *Das Black Box Prinzip. Warum Fehler uns weiterbringen* (dtv premium)

TEXT **CAROLINE BUIJS, ANNE OTTO** FOTO **GETTY IMAGES, INTERFOTO/CLASSICSTOCK**