

Vieles kann scheitern: die Karriere, die Beziehung, der Zukunftsplan. Doch Scheitern bedeutet auch Veränderung, und die lässt sich positiv beeinflussen.
Fotos: Shutterstock



“

Wir alle wollen doch Erfolg, Vergnügen, Gesundheit, was bedeutet, dass es so laufen sollte, wie wir es uns wünschen.

“



DIE KUNST DES SCHEITERNS

Wie wir negative Ereignisse in positive Veränderungen münden lassen können



Scheitern tut weh. Aber es ist auch die Möglichkeit, etwas zu verändern. Und: Man kann lernen, „besser“ zu scheitern.

Jeder erlebt Rückschläge, Misserfolg oder sogar Versagen. Das gehört zum Leben. Es scheitern Beziehungen, Ehen, Freundschaften oder berufliche Karrieren. Wir fallen bei Prüfungen durch oder bekommen nicht die Noten, die wir uns vorstellen. Viele Dinge entwickeln sich in unserem Leben nicht so, wie wir es gerne hätten.

Es ist nicht immer unsere Schuld, wenn wir scheitern, wobei man beim Scheitern eher Ursachen benennen kann als beim Versagen. Versagen wird oft auch als Stigma erlebt.

Der Psychologe Olaf Morgenroth sagt, Scheitern bringe Menschen sogar dazu, „Neues an sich selbst und der Umwelt zu erkennen, aus Denk- und Handlungsroutinen auszubrechen und sich auf andere Erfahrungen einzulassen. Dadurch trägt Scheitern zur individuellen Entwicklung bei, weil es die Erkenntnis för-

Dennoch: Wir Christen sind mit dem Satz „Dein Wille geschehe“ aufgewachsen. Ich glaube, dass wir dem erst was abgewinnen können, wenn wir den illusorischen Aspekt unseres Willens durchschauen und bereit sind, uns in Demut zu üben.

Dabei ist es wichtig, von einer höheren Warte aus auf unsere eingegangenen irdischen Sichtweisen zu blicken. Dann erst beginnen wir zu erkennen, dass unser Innenleben vor allem von „Ich will, ich möchte, ich brauche“ dominiert wird.

Ängste überwinden

Scheitern bedeutet in diesem Sinne nichts Negatives, sondern ist die Erfahrung der Veränderung. Altes endet, und wir müssen uns für Neues öffnen. Dazu braucht es Mut und Unerschrockenheit, um die Ängste vor Veränderung zu überwinden.

Die erfahrene Achtsamkeitslehrerin Pema Chödrön empfiehlt folgenden Umgang: zunächst

dert, auch ein anderer sein zu können“.

In unserer Leistungsgesellschaft werden wir auf die Erfahrung des Scheiterns überhaupt nicht vorbereitet. Wer sich mit der Erfahrung von Scheitern auseinandergesetzt hat, weiß, dass es sehr, sehr wehtut. Wir haben dabei das Gefühl, wieder einmal alles vermasselt, etwas falsch gemacht oder die Gefühle anderer verletzt zu haben.

Es ist menschlich, dass wir bei Misserfolg gerne jemand anders dafür verantwortlich machen: unseren Partner, Vorgesetzten oder eine Institution. Dadurch versuchen wir, uns von unserem Schmerz und unserer Verwundbarkeit zu distanzieren. Oder wir reagieren, indem wir uns schlecht fühlen und uns in der Folge als Versager fühlen. Dabei haben wir oft auch das Gefühl, dass mit uns etwas Grundlegendes nicht in Ordnung ist.

„Besser“ scheitern

Wie können wir durch Erfahrungen mit dem Scheitern bewusster umgehen, um „besser“ zu scheitern? Die erfahrene Achtsamkeitslehrerin Pema Chödrön empfiehlt

einmal zurückzutreten und sich bewusst zu machen, wie wir mit uns selbst sprechen, wenn wir am Boden zerstört sind. Dabei ist es wichtig, die Geschichte zu hören, die wir uns dann erzählen. Es ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, eigene Fehler offen und ehrlich anzuschauen. Es geht darum, sich die eigene Neigung zu Gier, Furcht, Eifersucht, Rachsucht oder suchtarigen Beziehungen bewusst zu machen. Es geht darum zu erkennen, dass wir menschlichen

Wesen verschiedene Anteile und Eigenschaften in uns tragen, positive wie negative. Sobald wir uns unsere negativen Muster eingestanden haben, können wir uns erlauben, einfach nur unser Bedauern zu fühlen. Denn erst, wenn wir uns unser Fehlverhalten eingestanden haben, können wir uns unseren Gefühlen zuwenden und unsere Gedanken darum beiseitelegen.

Sanfte Selbtkritik

Wenn das, was wir zu uns selbst sagen, sehr selbtkritisch ist, ist es wichtig, unsere Selbtkritik in einer sanfteren, positiveren Weise ausdrücken zu lernen. Dabei können folgende Sätze hilfreich sein: „Moment mal, das tut alles sehr weh, aber ich habe nichts falsch gemacht“ oder „Ich habe unmoralisch gehandelt und Menschen dadurch verletzt, das heißt nicht, dass ich grundsätzlich ein schlechter Mensch bin“. Wenn unser Geist immer wieder in negative Geschichten über das Scheitern abgleitet, dann holen wir ihn zu den aktuellen Empfindungen und Gefühlen zurück. Denn erst, wenn wir unmittelbar fühlen, wie sich Gier, Rachsucht oder Eifersucht anfühlt, verändert sich etwas. Wir können näm-

lich anfangen, präsent zu bleiben und bessere Entscheidungen für uns zu treffen, statt diese Gefühle einfach auszutunieren.

Es geht immer und immer wieder um die Fähigkeit, das zu fühlen, was wir fühlen, ohne uns darüber völlig in unseren Geschichten zu verlieren. Und es geht darum, mit mehr Freundlichkeit bei dem zu bleiben, was ist. Das hilft uns, die Einsicht um unsere grundlegende Gutheit zu kultivieren und nicht in Selbstdistanzierung zu verfallen. So entwickeln wir die Haltung, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Pema Chödrön zitiert zu diesem Thema den bekannten Schriftsteller Samuel Beckett: „Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.“ Besser scheitern würde bedeuten, dass wir durch das Gefühl von Bedauern die Verwundbarkeit in unserem Herzen halten, was zu einem Samen des Mitgefühls werden kann. So kann Scheitern zu einem fruchtbaren Boden werden, auf dem uns unsere Reue anspornt, zu einem besseren Menschen zu werden.



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it

„
Immer versucht.
Immer gescheitert.
Einerlei. Wieder
versuchen. Wieder
scheitern. Besser
scheitern.“

“