



SWR2 Leben

Mein Misserfolgsgeheimnis

Die Kunst des Scheiterns

Von Martin Hecht

Sendung: Donnerstag, 10. Januar 2019, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MEIN MISSEFOLGSGEHEIMNIS

Autor 1

Neulich kam mein 16-jähriger Sohn zu mir an den Schreibtisch und fragte mich: „Papa, woran arbeitest Du zurzeit?“ „Ich arbeite gerade am Thema „Misserfolg“!“, antwortete ich. „Na, da kennst Du Dich ja bestens aus!“, meinte er augenzwinkernd. Klar, das war ein Witz – aber einer mit einem doch größeren Fünkchen Wahrheit. Ich hatte tatsächlich kaum Erfolgserlebnisse in letzter Zeit. Wie ist das mit dem Misserfolg? Wie geht man mit ihm um? Was tun? Ich habe darüber nachgedacht. Und ich habe ein paar kompetente Gesprächspartner dazu befragt.

Christina Berndt 1

Mein Name ist Christina Berndt, ich bin 49 Jahre alt und von Beruf Redakteurin bei der Süddeutschen Zeitung und nebenher Buchautorin.

Nils Spitzer 1

Mein Name ist Nils Spitzer, ich bin 55 Jahre alt. Mein Beruf ist Psychologe und Psychotherapeut.

Melanie Wolfers 1

Mein Name ist Melanie Wolfers, ich bin 47 Jahre alt und mein Beruf ist, dass ich Autorin, Beraterin und Seelsorgerin bin.

Autor 2

Alle drei schreiben. Christina Berndt hat zuletzt ein Buch über die Zufriedenheit veröffentlicht. Von Nils Spitzer erschien ein Buch über den „Perfektionismus – und wie man ihn überwindet“, und Melanie Wolfers' aktuelles Buch heißt „Trau Dich! Die Kunst, mutig zu sein“.

Ich bin auch so ein Schreiber. Seit vielen Jahren. Mein letztes Buch verkaufte sich allerdings nicht so gut. Oder sogar so schlecht, dass mir meine Lektorin allen Ernstes empfahl, auf absehbare Zeit als Autor erstmal abzutauchen. Neue Buchprojekte wurden abgelehnt. Auch von anderen Verlagen. Ein Essay, den ich geschrieben hatte, wurde nicht gedruckt. Es lief zuletzt nicht viel zusammen für mich. Irgendwann war ich zermürbt. Ich stellte alles in Frage. Meine Fähigkeiten, meine Berufsidee, meine Existenz.

Christina Berndt 2

Ich erinnere mich an eine ähnliche Geschichte wie das, was wir hier jetzt haben. Eine Radiosendung im Norddeutschen Rundfunk, und es war eigentlich ein Thema, wo ich nur so eine Randrolle hatte, indem ich über Resilienz, die psychische Widerstandskraft sprach. Eigentlich ging es um Robotik und moderne Arbeitsplätze, und ich habe mich da an einer Stelle ganz furchtbar verhaspelt und furchtbaren Unsinn geredet, sehr peinlich. Das passiert ja jetzt in Talkshows öfter mal, aber bei mir war es so, dass natürlich viel schlauere Menschen da in dieser Thematik auf dem Podium saßen und mir meine Fehler auch ganz deutlich reinrieben und die eben

damit öffentlich machten. Und mir war das unglaublich peinlich, dass ich da so enttarnt wurde, entlarvt wurde als Unsinnssprecher.

Nils Spitzer 2

Mir ist spontan ein Erlebnis aus den Anfängen meines Berufs eingefallen. Ich war gerade in meiner ersten Therapieausbildung, als ein erfahrener Kollege auf mich zukam und meinte, ob ich nicht für ihn einen Kurs übernehmen könnte, er könnte den aus Zeitgründen nicht mehr weitermachen. Und erst dachte ich, toll, schön. Und ich war geschmeichelt und habe dann spontan zugesagt. Am nächsten Tag habe ich dann aber erfahren, dass er vorher schon ein paar andere Kollegen gefragt hat. Und diese ganze Bewertung als Erfolg schlug mit einmal um in einen Misserfolg. Plötzlich war ich nur dritte Wahl gewesen. Ich war naiv gewesen.

Melanie Wolfers 2

Ich gebe immer wieder auch Kurse und ich erinnere mich an einen Kurs vor gut einem Jahr mit Führungskräften eines Unternehmens, das gut eingestiegen ist am Morgen. Und am Nachmittag ging es um Workshop-Arbeit, und scheinbar ist es mir nicht gut gelungen. Irgendwie ist diese Präsentation der Ergebnisse zeitlich völlig aus dem Ruder gelaufen, dass einige sehr viel Zeit beansprucht hatten und andere dann sehr kurz kamen. Ich habe es schon im Kurs selber gemerkt, dass ich dachte, oh, da schwimmen mir jetzt die Felle davon. Und als dann der Kurs endete und ich aus dem Raum herausging und zurückfuhr nach Hause, da war dann der Selbstkritiker auf der Matte und hat mich ordentlich niedergemacht, wie blöd ich doch sein kann, einen solch schlechten Kurs zu halten.

Autor 3

Als bei mir das Gefühl einzog, erfolglos zu sein, dachte ich sofort an all die Ratgeber „Lässig scheitern!“ oder „Die Kunst der Niederlage“ oder wie sie alle heißen. Aber irgendwie trösteten sie mich nicht. Für mich blieb es dabei: Scheitern ist Scheiße. In mir stiegen Gefühle wie Enttäuschung auf, Trauer, Neid auf die Erfolgreichen. Aber auch Wut. Wut auf die, die mir den Erfolg verweigern, indem sie „No!“ sagen.

Christina Berndt 3

Das ist ja so was, wie der Boden zieht sich einem unter den Füßen weg. Wenn man denkt, oh Gott, wie peinlich. Derjenige, der sagt jetzt, ich habe da totalen Unsinn geredet. Das war ja alles ganz anders, und da kommt so eine leichte Panik auf, weil man denkt, wie reagiere ich denn jetzt, was ist schlau? Wie tauche ich da durch? Was denken die Leute? Wie viele hören das jetzt wohl? Also ein unglaublicher Stressmoment auch.

Nils Spitzer 3

Als mir klar wurde, dass ich vielleicht nur der Notnagel war, war es so, dass es mir ungeheuer peinlich war, dass ich mich geschämt habe, für mich selbst. Ich war auch etwas ärgerlich, so spontan zugesagt zu haben. Es war so ein Gemisch mehrerer, sehr unglücklicher Gefühle.

Melanie Wolfers 3

Also zunächst erstmal fühlte ich mich niedergeschlagen, wenn etwas nicht so geklappt hat, wie ich es mir erarbeitet und gewünscht habe. Was du da geliefert hast,

das war nichts. Du selbst bist nichts, du warst einfach viel zu blöd. Da fühle ich mich wertlos, zu klein geraten, ungenügend. Irgendwie daneben.

Christina Berndt 4

Es ist dieses Gefühl, nicht mehr Herr der Lage zu sein. Das ist aus meiner Sicht das Schlimmste. Wenn man diese Selbstwirksamkeit, von der Psychologen sprechen, nicht mehr empfindet. Wenn man denkt, ich habe das alles nicht mehr im Griff. Ich weiß nicht, wie hier rauskommen aus dieser Situation, wie ich mein Leben wieder verbessern kann, wie ich diese Fehler beheben kann. Wenn mir diese Perspektive fehlt, dann wird der Misserfolg am Schlimmsten, dann kann er eben auch zu einer Depression führen.

Nils Spitzer 4

Schafft man es, sehr geschickt damit umzugehen, sind die Gefühle vielleicht vor allem Enttäuschung, nicht mehr. Wenn man aber zum Beispiel den eigenen ganzen Selbstwert daran festmacht und sich wirklich wie ein Versager fühlt, dann schlägt das natürlich um in größere Aufwühlung, wie Verzweiflung. Auch eine totale Bedrücktheit oder Deprimiertheit, die letztlich Handeln über lange Zeit sogar lähmen kann.

Melanie Wolfers 4

Genau, es wurmt so richtig. Ja! Und wo wurmt der Wurm? Also so unser Selbstwertgefühl wird angegriffen. Und das ist wie so ein Podest, auf dem wir stehen. Und Misserfolg schüttelt an dem Podest oder bringt es zum Krachen. Ja. Und worauf stehe ich da auf einmal? Ich glaube, daher rühren diese ganz heftigen Gefühle. Also solche Existenzängste, das ist sehr, sehr berechtigt, dass man da erstmal weggeschwemmt wird von. Aber auch wenn es gar nicht so existenziell bedrohend ist auf der objektiven Ebene, aber auf der innerseelischen Ebene, wenn ich mein Selbstwertgefühl von der Anerkennung anderer und von meiner Perfektion abhängig mache, dann wird das Sensibelste in uns angegriffen, was in uns lebt. Nämlich das Gefühl, ich bin wertvoll, ich bin wer, ich bin es wert, wertgeschätzt zu werden.

Autor 4

Wenn ich von meinem persönlichen Misserfolg spreche, dann geht es um mehr. Nicht nur darum, dass ich früher Waschmaschinen verkauft hätte – und weil die nicht mehr laufen, versuche ich es nun mit Kühlschränken. Nein, ich bin ein Kreativer. Und wenn ich scheitere, dann kratzt das viel stärker am Ego: es stellt mich irgendwie insgesamt in Frage. Misserfolg unter Kreativen – ist das der worst case?

Christina Berndt 6

Vielleicht haben wir als Kreative da aber auch diesen besonderen Blick darauf, nicht? Wir idealisieren natürlich sehr, was wir da tun, da steckt unheimlich viel eigene Schaffenskraft drin. Aber ein Banker wird vielleicht das Gleiche sagen, nicht? Der lebt ja auch von diesen Erfolgen, dass er tolle Geschäfte umsetzt, möglichst viel herausholt. Also, ich denke an dessen Ego kratzt das schon auch genauso stark.

Nils Spitzer 6

In kreativen Berufen geht es nicht da drum, dass man zum Beispiel eine schlechte Performance gemacht hat oder das Buch nicht angekommen ist. Sondern es ist immer so, dass man sich selbst auf den Präsentierteller der Bewertung gelegt hat. Es

scheint so zu sein, dass jede Performance immer ein Ausdruck der eigenen Persönlichkeit ist und die dadurch schneller bewertet werden kann als vielleicht jetzt im Wirtschaftsbereich. Man ist immer ganz dieser Schauspieler, der keinen Applaus kriegt.

Melanie Wolfers 6

Versagensangst kennt jeder. Aber Menschen, die in einem kreativen Beruf sind, da wird die Messlatte extrem hoch gelegt und man outet sich ja selber. Ob ich als Musiker mich in die Musik hineingebe. Oder schreiben. Schreiben ist immer auch autobiographisch, irgendwo. Auch wenn man jetzt keinen autobiographischen Text schreibt. Aber man gibt ja auch immer viel von sich selber preis. Und da ist, glaube ich, der Wunsch danach, dass es ankommt, Resonanz auslöst, ist da, glaube ich, ein ganz, ganz großer Wunsch.

Autor 5

Dazu kommt auch noch, dass diese Gesellschaft Misserfolg nicht duldet. Keine Gnade für Erfolglose. Ich erinnere mich an eine krasse Szene im Café neulich. Eine Freundin stellte mich ihrem Bekannten vor mit dem Hinweis, ich sei Buchautor. Das macht ihn hellhörig. Er fragte unverblümt nach meinem vollständigen Namen, tippte alles vor meinen Augen in sein Smartphone ein und checkte mal kurz bei Amazon meinen Verkaufsrang. Danach verlor er schlagartig das Interesse an mir.

Christina Berndt 7

Das wird unheimlich bestärkt natürlich durch diese ständige Feedbackkultur. Das heißt ja auch, ich mache mich so davon abhängig, was andere denken. Und das macht es natürlich noch schlimmer, denn das habe ich ja im Zweifel nicht in der Hand, ja.

Nils Spitzer 7

In einer Rating- oder Feedback-Gesellschaft werden natürlich schon kleine Sachen nach dem Schema Erfolg oder Misserfolg behandelt. Und im Internet und anderen Medien sind natürlich Bewertungen schnell bei der Hand: Sterne, Punkte, Likes, insoweit ist man ständig quasi auf dem Präsentierteller und das heißt, dass viele Handlungen, die vielleicht vorher gar nicht nach unserem Leistungsaspekt von Erfolg oder Misserfolg organisiert waren, das nun viel häufiger sind.

Melanie Wolfers 7

Viele soziologische Untersuchungen zeigen auf, dass wir in einer Gesellschaft leben, die nicht nur die Optimierung im wirtschaftlichen Bereich hat, wo sie hingehört, sondern die Selbstoptimierung. Man muss das Beste geben auf dem Beziehungsmarkt, Kommunikationsmarkt, Berufsmarkt et cetera, und eben im Internet sich entsprechend präsentieren. Also, ich glaube, wir leben schon in einer gnadenlosen Gesellschaft.

Autor 6

Mir ist irgendwann aufgegangen: Misserfolg als absolute Größe gibt es gar nicht. Erfolg oder Misserfolg zu empfinden, das hängt vielmehr von Erwartungen ab, die ich habe – und die enttäuscht werden. Erfolg oder Misserfolg – das ist im Grunde genommen eine Frage des Maßstabs. Wenn ich Musiker bin und schon mal tausend

Fans auf meinen Konzerten hatte, sind die hundert, die heute Abend kommen, ein Zeichen für maximalen Misserfolg. Wenn ich aber nie vor mehr als zehn Leuten gespielt habe, kann dieselbe Zahl ein Erfolg sein und Grund zu Freude. Das Problem mit den hohen Erwartungen ist das Dilemma.

Christina Berndt 8

Wir brauchen als Menschen den Erfolg. Also das ist ganz klar, ja. Das ich jetzt sagen kann, ich lebe so ein Leben jetzt nur auf der Standspur der Autobahn, das ist nichts für uns. Wir brauchen schon diesen Anreiz, darauf ist unsere ganze Biologie, unsere Neurobiologie geprent. Unser Hirn, das möchte die Belohnung und die Glücksgefühle und den Erfolg. Ziele verfolgen, Sinn haben, das hält uns am Leben. Dass der Misserfolg nagt, ist insofern auch in Ordnung, ja. Das soll uns auch nicht freuen, wenn wir Misserfolge haben. Nur wir müssen aufpassen, wir sehr der nagt. Und das können wir wirklich üben, dass wir sagen, ich will das nicht so nahe an mich heranlassen, ja. Ich will diese ganzen Erwartungen, die womöglich andere auch an mich haben, die meine Eltern mir beigebracht haben, die die Facebook-Community hat. Ich will die nicht erfüllen.

Nils Spitzer 8

Alles scheint bei Misserfolgen ja, wenn man nicht näher drüber nachdenkt, schnell sehr klar zu sein. Aber es gibt eine hohe interpretative Spannweite bei Misserfolgen. Zum Beispiel: wenn man 80 Punkte von 100 Punkten in einem Test erreicht hat, ist das ein Erfolg oder Misserfolg? Nichts hält jemanden davon ab, da zu sagen, das war doch ein relativer Erfolg. Andere Leute sagen, nein, mit 80 Punkten kann ich mich nicht zufriedengeben, das ist ein Misserfolg. Das heißt, der Anspruch, mit dem man an Dinge herangeht, ist hier entscheidend. Möglicherweise kann man den Anspruch mit etwas lockerer Hand halten, den eigenen und sagen, ja, vielleicht erwarte ich nicht ganz so viel von mir in der Situation, dadurch erhöhe ich die Wahrscheinlichkeit eher, das Ergebnis als Erfolg zu erleben.

Melanie Wolfers 8

Ich glaube, Erfolg ist nicht einfach etwas rein Verobjektivierbares, sondern jeder Mensch ist seine eigene Maßeinheit und was da wirklich an Lebensleistung oder an intellektueller Leistung drinsteckt, ist nicht einfach über einen Kamm scherbbar. Sondern ich denke, es ist wichtig, dass die einzelne Person sich in den Blick nimmt. Was ist mir denn möglich? Wenn ein Flüchtlingskind heute Arabisch eigentlich nur gelernt hat und jetzt unsere Schrift, unsere Sprache, und dann in Deutsch eine Vier schreibt. Das ist doch fantastisch. Für jemand anders ist das vielleicht wirklich, wirklich ein Versagen, eine Vier gemacht zu haben.

Autor 7

Scheitern oder Erfolg? Das liegt vielleicht viel näher beieinander, als ich gedacht habe. Ich habe zehn Jahre lang eine glückliche Ehe geführt, ich habe einen tollen Sohn, ich habe erfolgreich studiert, Bücher, Essays, Artikel veröffentlicht, Radiosendungen gemacht. Ich führe kein luxuriöses Leben, komme aber ganz gut über die Runden. Es ist eigenartig, aber dieselbe Aufzählung kann beides sein: Beweis für Erfolg im Leben, genauso fürs Gegenteil, je nachdem, an welchen Größen ich mich orientiere. Alles eine Frage der Perspektive. Eigenartig: ausgelöst durch die Misserfolgsgefühle, habe ich irgendwann in den Blick bekommen, was gut

läuft, was gelungen ist in meinem Leben - insgesamt. Es geht wohl darum, die Dinge insgesamt zu sehen – dann schrumpfen die einzelnen Misserfolge auf ein verträgliches Maß.

Christina Berndt 9

Misserfolg ist wirklich eine Frage der Bewertung. Es ist der Unterschied zwischen Anspruch und Wirklichkeit, ja. Wie bewerte ich das? Ich meine, es gibt diese Leute, die sagen, hach, ich war ja schon immer schlecht in Mathe. Und die meinen das total positiv, ja. Das gehört zu jeder gehobenen Partyunterhaltung eigentlich, das zu sagen. Und damit sendet man ja eher so was aus wie, naja, bin halt humanistisch gebildet, in Fremdsprachen, Latein, Altgriechisch, Kunst, das ist meine Welt. Mathe! Da war ich schon immer schlecht. Die Leute sind stolz darauf. Und so etwas könnten wir natürlich mit allen anderen Dingen auch leisten. Ja, man kann auch sagen, das kann ich eben nicht. Ich bin beruflich leider nicht erfolgreich. Ich find's schade, ich wäre es gerne geworden. Hat aber nicht so geklappt.

Nils Spitzer 9

Viele Dinge kann man richtig machen. Versuchen so einen Einklang zwischen eigenem Anspruch und den erreichten Ergebnissen zu sehen. Also die Diskrepanz klein halten. Es ist sicher wichtig, auch zu gucken, dass man den Selbstwert von Misserfolgen relativ immun hält. Nicht alle Misserfolge sagen etwas über einen als Person aus. Nur weil man ein Tennisspiel verloren hat, ist man kein schlechter Tennisspieler. Es gilt sicher zu erkennen, dass viele Dinge mit dem Selbstwert gar nichts zu tun haben. Ein dritter Aspekt des guten Umgangs mit Misserfolgen, finde ich, ist sie zu integrieren oder zu akzeptieren als Teil des Lebens. Es ist oft so, man muss einen Schritt wegtreten von der einzelnen Niederlage, um zu sehen, dass die einfach zum Leben dazugehören.

Melanie Wolfers 9

Das Erleben von Versagen weckt ganz tiefe, basale heftige Emotionen. Und es gibt keinen Weg, Versagen und Scheitern zu verarbeiten, ohne sich diesen negativen Gefühlen zuzuwenden. Sonst blockieren die Emotionen alles. Ich glaube, ein wichtiger Aspekt ist, den eigenen Gefühlen eine Audienz zu gewähren. Und der zweite Punkt ist die Rolle der Erwartungen. Das würde ich in einen größeren Kontext einbetten von zu versuchen, einen realistischeren Blick zu gewinnen auf diese Situation, auf das, was ich mir vorwerfe, auf das, was nicht gut gelaufen ist. Was sind tatsächlich meine eigenen Anteile, was waren die Rahmenbedingungen? Vielleicht hat jemand unter immensen Migräneanfällen gelitten. Und dass man da dann nicht so leistungsstark ist, wie wenn man wohl beieinander ist, ist klar.

Autor 8

Es geht nicht allein um verdauen, wegstecken und neu ansetzen, neue Anläufe nehmen, um dieses alte Ziel der persönlichen Weltherrschaft zu realisieren. Misserfolg wird konstruktiv, das habe ich kapiert, wenn ich die Idee, die ich mit meinem Erfolgsziel verbinde, irgendwann loslasse und mich neuen Zielen zuwende. Neue Themen, Kunst, Natur, Landschaft – das ist mein Neuland, das ich durch den Misserfolg entdeckt habe.

Christina Berndt 10

Wenn ich feststelle, es klappt im Beruf einfach nicht, ja. Ich habe alles getan dafür, ich bin da nicht erfolgreich, dann ist es wichtig, sich umzudefinieren. Dann ist es wichtig zu sagen, so ist es, ich schließe damit ab und ich fahre jetzt den Beruf eben auf diesem Niveau mit halber Kraft und suche mir die Dinge, die mich zufrieden machen anderswo. Es muss ja nicht der Beruf sein. Dann suche ich mir Hobbies, oder die Familie, oder den Hund oder was auch immer. Was mir Spaß macht, wo ich Erfolg habe.

Nils Spitzer 10

Eine gute Möglichkeit wäre, seine eigenen Bemühungen, die dann Erfolge oder Misserfolge sein können, möglichst breit aufzustellen. Also nicht so eine Monokultur der Lebenssituation zu betreiben und alles auf eine Karte zu setzen. Es gibt viele Studienergebnisse in der Psychologie, dass, wenn man seinen Selbstwert breit aufstellt, also sagt, ich bin ein Mensch mit vielen Interessen, großen wie kleinen, dann ist der Selbstwert über die Zeit viel stabiler, egal was passiert.

Melanie Wolfers 10

Dann, denke ich, ist es so eine ganz wichtige Frage, kann ich aus dem, was mir da echt unterlaufen ist an Fehlern, kann ich daraus auch etwas lernen? Vielleicht zum Beispiel, dass ich einen realistischeren Blick auf mich selbst gewinne. Ich glaube ja, man lernt nicht so sehr aus Fehlern, sondern anhand von Fehlern lernt man sich selbst besser kennen. Und wenn ich zum Beispiel merke, ah, ich bin mir mit dem, was ich kann, und meinen Grenzen vertrauter geworden, das ist ein Gewinn.

Autor 9

Misserfolg als Chance. Ich habe mich lange dagegen gewehrt. Warum ist immer alles eine Chance? Auch das Schlechte? Oder ist das wirklich so? Gibt es nicht doch auch etwas, was mir diese Lebenslage sagt?

Christina Berndt 12

Oh ja, doch. Die Chance besteht natürlich dadurch, dass ich mir neue Wege suchen muss, in dem Fall, nicht? Mir sagte mal ein Hotelier an der Rezeption, als ich ihm erzählte, worüber ich abends einen Vortrag halte in der Buchhandlung: „Ja, genau. Vor fünf Jahren hat mich meine Frau verlassen. Und das war das Beste, was mir passieren konnte.“ Natürlich entwickeln sich Dinge manchmal unheimlich positiv, weil ich mir neue Wege suche. Misserfolg ist insofern eine Chance, ja.

Nils Spitzer 12

Viele Leute nehmen ja an, Misserfolge bieten mehr Informationen als Erfolge. Nur aus Fehlern wird man klug, ist so eine typische Redewendung, die das fasst. Und wenn man das schafft, sozusagen wichtige Informationen für die Selbstveränderung in der Zukunft aus einem Misserfolg zu ziehen, trägt ein Misserfolg zur eigenen Verbesserung bei und dass man möglicherweise in Zukunft mehr Erfolge hat.

Melanie Wolfers 12

Ja, durch Scheitern kann ich wachsen in der Selbsteinsicht. Im Scheitern stoße ich auch auf meine Grenzen und auch auf die von anderen. Und Grenzen sind nicht nur dazu da, denke ich, sie auszuweiten, zu überwinden. Das ist ein wichtiger Aspekt.

Grenzen können auch eine Umfriedung sein, innerhalb derer ich in Frieden leben kann.

Autor 10

Was mir wirklich geholfen hat, war einmal mehr: Humor. Die Humorwaffe. Damit ist alles leichter zu ertragen in dieser Welt. Tatsächlich, Erfolglosigkeit, gescheiterte Ambition: das hat ja auch unheimlich komische Seiten. Stan und Olli. Scheitern als Hochkomik.

Christina Berndt 13

Also wenn man das schaffen kann, dass man sich amüsiert, dass man dann sagt, mein Gott, da haste jetzt aber einen Blödsinn verzapft und kann darüber auch lachen, wunderbar. Also schon tut es nicht mehr so weh, weil man eine ganz andere Perspektive einnimmt und eben von außen, diese Kinobesucherperspektive und sich selbst beim Slapstick beobachtet. Wunderbar, der beste Schutz für die Seele.

Nils Spitzer 13

Im Humor steckt so ein bisschen Akzeptanz für die Niederlage und eigentlich auch es nicht ganz so schlimm nehmen. Insoweit fänd ich Humor schon eine schöne Sache, um Misserfolge erträglicher zu machen.

Melanie Wolfers 13

Es gibt einen netten Spruch „Die Engel können fliegen, weil sie sich nicht zu wichtig nehmen.“ Also da auch zu sagen, na, ja gut, das war jetzt daneben. Aber das macht jetzt auch nicht das Ganze deines Lebens aus. Und da kann vielleicht auch helfen, sich mal vorzustellen, was ist, wenn ich - ich weiß nicht in wieviel Jahren - auf meinem Sterbebett liege und auf diese Situation heute zurückschaue. Ist das wirklich so granatenmäßig?

Autor 11

Okay. Alles halb so wild. Ich habe es verstanden. Solange ich ein selbstbestimmtes Leben führe, ist alles gut. Und ab heute muss ich auch kein großer Erfolgsautor mehr sein. Ein kleiner reicht. Aber einen Hund werde ich mir nicht zulegen. So weit bin ich dann doch noch nicht!

Christina Berndt 14

Bin ich wirklich erfolglos? Wenn ich zu dem Schluss komme: ja, das kann man nicht anders sagen, das ist Tatsache, dass ich mir dann sage: Lass es mich nicht so verletzen! Das Wichtige ist wirklich, dass ich mir nicht ständig selbstzerstörerische Gedanken mache und mir selber sage, du bist ein Versager. Mein Gott, wie konnte dir das passieren? Denn das ist das, was mich zerstört.

Nils Spitzer 14

Aussteigen aus der Leistungsperspektive von Erfolg oder Misserfolg: es gibt so viele Dinge, bei denen diese Perspektive nicht passt. Ein Waldspaziergang, ein Musikstück hören, ein Kuss. Wer denkt schon, ein Kuss aus der Leistungsperspektive. Wer denkt da schon, das war jetzt aber sehr erfolgreich, der Kuss oder das war wirklich ein Misserfolg. Man weiß, wenn man das aus dieser

Perspektive sieht im Leben, dann hat man es nicht verstanden. Und es gibt so viele Dinge, die gar nichts mit Erfolg und Misserfolg zu tun haben, vielleicht die meisten.

Melanie Wolfers 14

Ich würde tendenziell einfach erstmal versuchen zu zeigen: Hey, ich bin da, höre dir zu. Und dann: Du bist mehr als das, was du kannst oder nicht kannst, als deine Fehler und Erfolge. Oder einfach ganz konkret durch unser Zusammensein merkt da jemand, okay, ich bin angenommen. Und das ist ja der Punkt, wir wollen im Letzten angenommen sein.