

SWR2 Leben

Lob der Schwäche – Was passiert, wenn wir uns mehr Blöße erlauben?

Von Martin Hecht

Sendung vom: Montag, 12. Juni 2023, 15:05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Martin Hecht

Produktion: SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

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.

Die 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 mindestens 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

LOB DER SCHWÄCHE – WAS PASSIERT, WENN WIR UNS MEHR BLÖSSE ERLAUBEN?

Martin Hecht 1

Heute soll es mal ums Eingemachte gehen. Nicht darum, was wir alles können, und wie toll wir sind. Sondern um unsere Schattenseiten, um unsere persönlichen Schwächen. Ewiges Zuspätkommen, Nägelkauen, zu viele Rechtschreibfehler. Oder die größeren Baustellen: Schüchternheit, mangelndes Durchsetzungsvermögen, zu viel Emotionalität oder zu wenig - jeder hat sie: persönliche Schwächen. Es ist nicht leicht über sie zu reden, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Wir wollen es trotzdem tun. Ich bin Martin Hecht und noch drei andere sind dabei.

Andrea Gerk 1

Ich bin Andrea Gerk, ich bin 56 Jahre alt und ich bin Journalistin und Autorin.

Sabine Scholl 1

Mein Name ist Sabine Scholl, ich bin 39 Jahre alt, ich bin Wissenschaftlerin und Sozialpsychologin.

Jörg Mangold 1

Ich bin Jörg Mangold, bin gerade noch 59 Jahre alt und ich bin von Beruf sowohl Kinder- und Jugendpsychiater als auch Psychotherapeut als auch Achtsamkeitslehrer.

Martin Hecht 2

Andrea Gerk hat was gegen Selbstoptimierung in unserer Gesellschaft. Sie hat dazu zuletzt ein Buch geschrieben, Titel: „Ich bin da mal raus. Ideen gegen den Optimierungswahn“, Dr. Sabine Scholl ist eine der Autoren einer Studie, die untersucht hat, was eigentlich passiert, wenn wir anderen unsere Schwächen offenbaren – und hat dabei überraschende Entdeckungen gemacht. Und Jörg Mangold hat als Therapeut viel mit den Schwächen von Menschen zu tun, die darunter leiden und zu ihm kommen. Er hat sich viel mit dem Thema „Selbstmitgefühl“ beschäftigt.

Persönliche Erfahrungen mit Schwäche

Martin Hecht 3

Was sind eigentlich meine persönlichen Schwächen? Vielleicht eine gewisse Unbedachtheit, zu schnell einen rauszuhauen? Bei Konflikten verliere ich oft zu schnell die Geduld, werde zu schnell laut, zu emotional – und reg mich hinterher darüber auf, dass ich nicht gelassener bin. Und ich bin manchmal sehr verletzlich, und kann leider auch ziemlich nachtragend sein. Was sind so Ihre ganz typischen Schwächen?

Andrea Gerk 2

Ja, also ich glaube, ich bin sehr ungeduldig und kann mich da schwer beherrschen, wenn es mir nicht schnell genug geht, und meine Kinder würden sicher auch sagen, dass ich sehr besserwisserisch bin, weil ich sie natürlich ständig irgendwie verbessere - und je älter ich werde, habe ich das Gefühl, ich werde auch immer schusseliger.

Jörg Mangold 2

Also was ich kenne und was sicher auch meine Frau gut kennt, ist, lieber Sachen rausholen, viele Dinge gleichzeitig machen und nicht so besonders gut im Wiederaufräumen und noch viel schlechter im Archivieren und ganz geordnet wieder Ablegen. Und das trifft leider manchmal auch irgendein Gartenwerkzeug, was dann ewig noch irgendwo steht.

Sabine Scholl 2

Meine Schwäche ist mein Arbeitszimmer, also das ordentlich zu halten, weil ich, wenn wir Gäste oder sowas bekommen, dann die Tendenz habe, alles, was irgendwie rumliegt in meinem Arbeitszimmer zu stapeln, und da leide ich ein bisschen drunter. Und das andere ist dieses pünktlich kommen. Ich komme schon pünktlich, aber die Zeit davor ist dann extrem stressig, weil ich dann auch sehr, sehr angespannt bin.

Martin Hecht 4

Es gibt ja sympathische und unsympathische Schwächen. Über seine sympathischen kann man leichter sprechen. Über die unsympathischen zu sprechen, ist schwerer. Bei mir ist es die Tatsache, dass ich immer viel zu schnell esse – und dadurch am Tisch oft eine gewisse Ungemütlichkeit verbreite – und bei den anderen?

Sabine Scholl 3

Das genaue Gegenteil, und zwar: ich esse extrem langsam, was dazu führt, dass ich immer die letzte bin, und das ist vor allem im beruflichen Kontext natürlich sehr ärgerlich, wenn dann alle auf mich warten müssen. Teilweise esse ich dann gar nicht, bis ich satt bin, sondern einfach nur, dass ich mit den anderen irgendwie mithalten kann - und das ist sehr schade.

Jörg Mangold 3

Ich würde schon sagen, dass ich, wenn mir was beim Essen schmeckt, dann ist es ein bisschen schwer Grenzen zu finden. Dann geht es weiter und weiter. Und das sozusagen in so einer weisen Art wieder zu sagen: So, jetzt ist genug von diesem oder jenem, das ist nicht immer leicht.

Andrea Gerk 4

Ja, ich glaube, ich meckere ziemlich schnell und bin auch sehr schnell schlecht gelaunt, wenn irgendwas nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle und das, was die schlechte Laune dann mit sich bringt, das ist ja auch eher für die Zeitgenossen unangenehm, wenn man es nicht gerade mit dem nötigen Humor rüberbringt, was ja nicht immer gelingt.

Martin Hecht 5

Schwächen - das erinnert an die Kindheit. Ich erinnere mich noch ziemlich gut daran, wie ich von anderen in der Schule ausgelacht wurde. Das hat manchmal ziemlich wehgetan.

Andrea Gerk 5

Als ich 12 war, sind wir umgezogen von Bamberg nach Aschaffenburg und da spricht man einen ganz anderen Dialekt, nämlich eher schon so ins Hessische. Ich kam da mit meinem unterfränkischen breiten Bamberger Dialekt an, und dann haben mich alle ausgelacht. Und das war schlimm. Ich wollte dann wochenlang überhaupt nicht

in die Schule gehen, meine Mutter musste mich quasi mit dem Auto dahin eskortieren, damit ich überhaupt da angekommen bin. Und da würde ich auch sehr gehänselt, das wurde einem ja als Schwäche vermittelt, und das habe ich lange mit mir rumgeschleppt dieses Gefühl, dass meine Sprache irgendwie komisch ist, oder ja halt schwächer als die der anderen. Lustig, dass ich mir dann ausgerechnet einen Beruf ausgesucht habe, wo ich dauernd sprechen muss.

Jörg Mangold 4

Aber wenn ich jetzt zurück guck und an Schwäche denke, dann würde ich sagen, dass ich viele Zeiten als Kind einerseits eher erst einmal immer sehr zurückhaltend war, sehr viel abgewartet hab, bis irgendwo einsteigen - oder in einer neuen Gruppe auch eher erst mal sehr, sehr lange gewartet oder mich unsicher gefühlt, bis das dann da mal lief. Aber das würde ich schon sozusagen einer Art Schüchternheit oder Unsicherheit zuordnen, wenn ich so in die Zeit der Kindheit zurückdenke.

Sabine Scholl 4

Ich habe früher gestottert. Sehr stark sogar, also teilweise habe ich Ewigkeiten gebraucht - und wenn man dann Sabine heißt! Und es ist nicht unbedingt ein stotter freundlicher Name. Ich hatte allerdings meistens Glück, dass mein Umfeld gut reagiert hat und mich nicht damit aufgezogen hat, weil sonst hätte es das Ganze noch viel schlimmer gemacht. Wenn da Situationen waren, wo jemand komisch geschaut hat oder so, dann hat es auch länger gedauert, bis ich meinen Satz oder ein Wort raushatte. Aber mittlerweile hat sich das Thema zum Glück erledigt.

Sozialpsychologie der Schwäche

Martin Hecht 6

Eigentlich denken wir auch als Erwachsene noch, Schwäche zu zeigen - das geht nicht. Man will einfach nicht unvollkommen erscheinen. Und wenn doch, hofft man, dass keiner die eigenen Schwächen bemerkt, verbirgt sie, so gut es geht – oder überspielt sie. Sich bloß keine Blöße geben! So haben wir das gelernt. Warum machen wir das eigentlich?

Andrea Gerk 6

Ja, weil man halt ausgelacht wird, denke ich oft, oder weil einem das peinlich ist. Ich meine, da müsste man mal drüber diskutieren, was das eigentlich für ein Gefühl ist, wenn einem was peinlich ist. Dann schämt man sicher und Scham ist so etwas, was einem doch eher unangenehm ist.

Jörg Mangold 5

Na, ich denke, weil es eine große Motivation ist, dazuzugehören, weil so die Fantasie entsteht, wenn das jemand mitbekommt, dann mag der mich nicht, oder, dann werde ich in der Herde nicht akzeptiert, dass das so die Grundlage der Scham ist oder dieser Art des Verbergens von Dingen, und dass wir natürlich lieber glänzen mit etwas, als Dinge zu präsentieren, die scheinbar nicht attraktiv sind oder die Leute abschrecken könnten.

Sabine Scholl 5

Wir wollen vor anderen positiv dastehen. Wir wollen, dass die unsere positiven, liebenswürdigen, netten: unsere perfekten Seiten sehen und wenn ich dann eben meine Schwächen zugebe, habe ich Angst, dass die anderen mich negativ bewerten,

dass die denken: Oh, die Sabine kann das nicht gut, oder die ist gar nicht so nett, wie alle denken! Und wenn, da fokussiere ich mich ganz stark auf die negativen Seiten, auf was die anderen von mir denken und habe Angst, dass sie mich abwerten, dass sie vielleicht keinen Kontakt mehr mit mir haben wollen und so weiter.

Gesellschaft und Schwäche

Martin Hecht 7

Das Thema hat aber auch eine gesellschaftliche Seite. Wir leben in einer Zeit, in der jeder sehr viel investiert, um sich zu profilieren. Es kommt auf die Performance an - die Erfolgsgesellschaft hat keinen Raum für Schwäche. Das verändert auch unser Selbstbild, unsere Ansprüche an uns selbst. Ist der Druck, keine Schwäche zu zeigen, heute vielleicht noch höher als früher?

Andrea Gerk 7

Na ja, ich denke das ist auf jeden Fall seit Beginn der Industrialisierung immer mehr geworden mit diesem Optimierungswahn und mit der Konzentration auf Effizienz und Ökonomisierung des ganzen Alltags, und das ist natürlich durch die Digitalisierung noch mal viel, viel stärker oder intensiver geworden, weil man ja jetzt viel mehr Vergleichsmöglichkeiten hat. Das sehe ich auch bei meinen Teenagertöchtern zu Hause, dass die natürlich durch diese sozialen Netzwerke, in denen die sich stundenlang am Tag tummeln, haben die ganz andere Vergleichsparameter als wir das in unserer Jugend hatten, wo man halt da seine Clique hatte und vielleicht noch die Schulklasse und noch ein Paar aus den anderen Klassen drumherum - das war es dann ja mehr oder weniger auch. Und heute steht einem ja die ganze Welt zur Verfügung, mit der man sich vergleichen kann und das allein ist ja schon eigentlich eine Anleitung zum Unglücklichsein, weil man kann da immer nur was finden was besser ist, als man selbst das empfindet.

Jörg Mangold 6

Also ich habe viel mit Kindern gearbeitet oder tu es immer noch und sage so: Mensch, das ist schon schwerer geworden, heute ein Held zu sein! Guck ich auf Youtube und finde einen, der gleich seine zwei Saltos macht, wenn ich hier da mühsam mit meinem Dirtbike irgendeinen Buckel runterfahre, also die Vergleichsgruppe, das ist alles mehr "shiny" geworden plus dann noch den ganzen Fake dazu. Aber ich glaube, dass das in einer analogen Zeit auch war, wenn es um dieses Wettkampfsystem und Wettbewerbssystem geht, nicht? Zu sagen, stärker sein, besser sein, das nicht zeigen dürfen, dass das eher so antrainiert ist, dass ja, wenn die Vergleichsgruppe größer wird, der Maßstab noch mehr hochgesetzt, das habe ich jetzt halt auf dem Dorf nicht gehabt, mich messen zu müssen mit dem in Hintertupfingen, der mir jetzt sein Video unter die Nase hält, also insoweit vielleicht schon so ein Beschleunigungsfaktor, aber ich glaube, das Muster ist das gleiche.

Sabine Scholl 6

Ich würde sagen, ja, also zum einen, der fängt schon in der Schule an, dass man keine Schwächen zeigen soll oder dass man die besten Noten hat, wird schon früh darauf getriggert, dass man nur dann Erfolg im Leben hat, wenn man gute Noten schreibt, nur dann aufs Gymnasium kann und so weiter. Aber gleichzeitig mit den ganzen sozialen Medien. Man stellt ja nicht unbedingt das Bild von sich rein, wenn man das macht, wo man irgendwie mit ungekämmten Haaren dort sitzt, dort steht, sondern man ist immer perfekt frisiert, perfekt geschminkt und so weiter. Und was so

ein Erfolgsdruck aufbaut, gerade auch für jüngere, für Kinder beispielsweise die dann immer nur diese Bilder bekommen und viel mehr über sich nachdenken und merken: Oh eigentlich, ich sehe nicht so perfekt aus. Oh, ich hab da den Pickel oder meine Haare sehen irgendwie spröde aus oder ich habe nicht so die angesagten Freunde. Ich habe nicht die angesagte Smartwatch, was auch immer - und das macht es sehr, sehr schwierig. Also die wenigsten stellen auf ihr Internetprofil irgendwelche Schwächen. Wenn, dann wird es lächerlich gemacht, wo dann gezeigt wird, hey, ich habe diese eine Schwäche, aber alles andere ist perfekt, und das erschwert die sozialen Vergleiche ungemein - und nagt dann natürlich dann auch am Selbstbewusstsein.

Die Studie – Schwächen zu zeigen wird belohnt

Martin Hecht 8

Jetzt gibt es aber eine Studie, die sogar besagt, Schwächen zuzugeben macht liebenswert! Es ist nun sogar wissenschaftlich belegt: Schwäche zeigen wird von anderen viel positiver wahrgenommen - als von einem selbst. Forschende der Universität Mannheim, zu denen auch Sabine Scholl gehört, nennen das den "Beautiful Mess Effect". Was passiert da?

Sabine Scholl 7

Also wir gehen davon aus, dass es an den kognitiven Prozessen liegt, die da am Werke sind. Also wenn es um mich selber geht, dann ist mir viel mehr bewusst, was es für mich bedeutet, welche Nachteile es mit sich bringen kann. Also, dass ich, wenn ich sag, mein Büro ist nicht aufgeräumt, dann schaue ich: Was sind die negativen Aspekte, dass mich jemand negativ beurteilt? Wenn ich jedoch das Ganze für eine andere Person betrachte, dann ist die Idee, dass es entfernter ist von uns teilbar, weil es eine andere Person betrifft, die sozial distant ist von uns - und das bewirkt, dass wir die ganze Entscheidungssituation, "Zeigen wir unsere Verletzlichkeit oder nicht?", anders mental repräsentieren. Wir fokussieren uns hier viel mehr auf die positiven Aspekte. Wir haben einen ganz anderen Fokus. Wenn wir etwas hoch mental repräsentieren, etwas Abstraktes, fokussieren wir uns auf die idealistischen Sachen, auf die Vorteile, wir fokussieren uns, auf welche Sachen die langfristigen Nutzen haben. Und langfristiger Nutzen ist, wenn ich eine Schwäche gestehe, dass ich auch vielleicht mal von der anderen Person eine Schwäche gestanden bekomme, dass wenn die Person ihre Schwäche zeigt, dass die auch mehr Vertrauen und so weiter dann ausspricht. Und das ist so die Grundidee dahinter.

Jörg Mangold 7

Das würde ich sofort bestätigen aus aus Achtsamkeits- oder Selbstmitgefühlskursen, dass ganz viel Bindung entsteht, wenn ich die Verletzlichkeit sehe, wenn ich sie spüre, wenn ich damit auch in Resonanz gehe. Und ich denke, dass das sowohl unser angeborenes Mitgefühl anspricht, da dabei zu sein, aber das es gleichzeitig, wenn ich mich im anderen spiegele, es mir auch leichter mache so zu sein, wie ich bin, und nicht besser sein zu müssen, als ich bin, von daher. Das ist mir sehr nachvollziehbar.

Andrea Gerk 8

Das kann man ja auch eigentlich in der ganzen Kulturgeschichte beobachten, wenn wir uns irgendwelche Komödien zum Beispiel anschauen, da sind ja eigentlich die

liebenswertesten Figuren immer die Tölpel, also die, denen alles schiefgeht, wenn wir da irgendwelche Hollywoodkomödien sehen mit Jack Nicholson oder früher noch Jerry Lewis. Das waren ja immer solche Tollpatsche, die irgendwie nix auf die Reihe kriegen, die dann besondere Publikumsliebliche sind. Und das hat natürlich damit zu tun, dass man sich da in gewisser Weise überlegen fühlen kann, dass man Mitleid hat, dass man letztlich vielleicht auch ja lachen kann in einer freundlichen Weise und das sind alles positive Gefühle, die wir dann haben, und deshalb ist es einem, das glaube ich, sympathischer, als wenn da so ein Herkules auftritt, der alles kann und alles besser weiß.

Der gute Umgang: Sich anfreunden mit den eigenen Schwächen

Martin Hecht 9

Trotzdem dürfte vielen der versöhnliche Umgang mit den eigenen Schwächen sehr schwerfallen. Auch mir. Selbst wenn wir wissen, dass manche persönliche Schwäche gar nicht schlimm ist oder ganz gut ankommt. Die Frage muss sein: Wie können wir mit unseren Schwächen gut umgehen?

Andrea Gerk 9

Ja, indem man halt einfach mal guckt, was da dran vielleicht doch ganz liebenswert ist. Also ich habe vor ein paar Jahren zum Beispiel ein Buch über die positiven Seiten der schlechten Laune geschrieben, einfach weil mich das persönlich interessiert hatte. Ich habe gedacht, ich bin ja auch oft schlecht gelaunt, zumindest sagt mein Mann das - und ich habe trotzdem eine Familie. Ich habe auch einen sehr, sehr großen Freundeskreis. Also scheint das ja nicht ganz schlecht zu sein, weil man ebenso eine Schwäche hat wie diese Übellaunigkeit und was kann denn da sein, dass das vielleicht auch was Positives mit sich bringt? Und dann habe ich angefangen und habe eben in der Literaturgeschichte in der Kunst, in der ja im Theater recherchiert und habe wahnsinnig viel lustiges Material gefunden und Belege dafür, dass eigentlich das etwas ist, was eben sehr viel Erkenntnis mit sich bringt, was sehr viel Produktivität mit sich bringt. Ohne Unzufriedenheit, ohne schlechte Laune würde man ja gar nichts anfangen im Leben, sondern halt faul in der Hängematte liegen und sein Leben genießen. Also das ist auch ein ganz starker Motor für was, und es ist ein großer Bestandteil von Unterhaltungsindustrie, von Komödien und so weiter und sofort. Und das kann man mit ganz vielen Bereichen machen, dass man einfach mal guckt, okay, was ist denn vielleicht da im Hintergrund noch zugange? Was für eine Mechanik treibt das Ganze eigentlich an, die vielleicht doch auch ihr Gutes hat? Und ich finde, das führt oft zu ganz überraschenden Erkenntnissen, wo man dann sich besser damit aussöhnen kann.

Jörg Mangold 8

Da glaube ich auch, dass der härteste und schärfste Richter bis Scharfrichter eigentlich meist in uns selbst sitzt und dass die Urteile, die wir befürchten, auf der eigenen Bühne wesentlich härter und schlimmer sind als die, die dann letztlich von außen kommen und dass das dieser Scham-Faktor ist, an dem Selbstmitgefühl etwas, was ich ja viel selber versuche zu praktizieren, aber gleichzeitig auch in die Welt trage, da ein einen ganz großer Hilfsfaktor ist. Darf ich mit mir so sein, wie ich es mit einem guten Freund oder geliebten Menschen wäre - und die meisten Menschen entdecken, oh, ich bin mit mir viel barscher und härter unterwegs, als ich das mit einem Freund wäre und dem bringe ich mehr Verständnis oder Mitgefühl gegenüber, gerade für die Dinge, die scheitern oder die nicht so gut klappen.

Sabine Scholl 8

Genau! Wir sind selber mit uns ungnädiger. Es gibt die Möglichkeiten, sich das so ein bisschen anzutrainieren, also indem man aus der Situation hinaustritt - und sich anschaut: Was würde ein Freund dazu sagen, was würde mir der raten, wie würde der das beurteilen, wenn ich irgendeine Schwäche gestehe und so diese Distanz schaffen und dann merkt man eben, dass ein Freund vielmehr Mitgefühl mit einem zeigen würde und einen ganz anderes dann beurteilt, was man, wenn man sich aus seiner Perspektive in der aktuellen Situation überlegt, vielleicht gar nicht so sehen würde. Wenn das häufiger macht, also trainiert, kann man lernen, gnädiger mit sich umzugehen.

Martin Hecht 10

Ich glaube, der Schlüssel zur Problemlösung ist, mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln, oder „Self Compassion“, wie man im Psycho-Englisch sagt. Aber, wie gelingt es uns, wirklich mit uns befreundet zu sein?

Andrea Gerk 10

Und ja, ich glaube viele, die ich jetzt kenne, die meditieren jetzt zum Beispiel. Das scheint irgendwie ein ganz guter Weg zu sein, um mit sich befreundet zu sein oder um sich besser kennenzulernen. Für mich persönlich ist immer was mit Bewegung ganz gut, denn ich gehe sehr gerne schwimmen oder laufen. Und hab dann irgendwie das Gefühl, dass ich mich besser fühle oder mir näher bin, und ich glaube, man muss sich einfach auch immer klarmachen, dass diese Schwächen, die man hat, auch eben was zeigen, über das man viel lernen kann.

Jörg Mangold 9

Wie gewinne ich Freundlichkeit mit meinen Schattenseiten, wie gewinne ich Freundlichkeit mit wirklich meiner tiefen Menschlichkeit, die ja genau bedeutet, nicht perfekt zu sein und das kann ein Übungsweg sein. Ich würde zurückschauen und sagen, dass mir das wenig vermittelt wurde und dass, wenn ich das heute in Kursen anbiete, die meisten da zustimmen zu sagen, da wurde immer geguckt, nach Fehler und Fehler vermeiden, Fehler korrigieren, Fehler bestrafen, ich bin sozusagen in einer Welt groß geworden, in der es eben genau darum ging, all diese Dinge nicht zu zeigen. Das aber zu integrieren und zu sagen: ich bin doch in erster Linie erstmal Mensch und das bedeutet einfach, das geht nicht perfekt.

Das machen wir tatsächlich, wenn ich versuche, diese Freundlichkeit mit mir selbst einzuladen, nochmal zu sagen, kann ich ein paar Atemzüge in aller Ruhe nehmen, kann ich tatsächlich eine Berührung, mir die Hand an den Brustkorb in den Herzbereich legen oder beide Hände, einatmen und die Berührung spüren, und da bin ich auf einmal gleichzeitig der Gebende und auch der Empfangende, der berührt wird. Mein Gehirn nimmt tatsächlich eine Berührung wahr, eine freundliche - und das kann mir helfen, das sozusagen in diese ganze Region unterhalb vom Hals zu verankern, diese Haltung zu sagen: „Ah, ja, jetzt sei freundlich mit dir!“ Oder „Jetzt sei mitfühlend!“, zu sagen: „Gerade ist es schwierig, und ich bin mir ein guter Freund!“ Aber das macht es eben erlebbar, dass es nicht nur sozusagen Gedankenspiralen sind.

Sabine Scholl 9

Ich glaube, ganz wichtig ist, dass man diese negativen Gefühle auch zulässt, weil man sie dann ganz erfahren kann und verarbeiten kann und damit umgehen kann. Wenn ich immer nur diese Angst oder dieses Schamgefühl unterdrücke, dann lerne

ich nie einen konstruktiven Umgang damit. Das hat auch dann Folgen, also wenn ich jetzt zum Beispiel eine Behinderung hätte oder älter bin und langsam auf den Rollator angewiesen bin. Wenn ich eben Selbstmitgefühl habe, meine eigenen Schwächen eingestehe, dann fällt es mir viel leichter Hilfe anzunehmen oder dann auch zu akzeptieren, dass ich ein Rollator brauche und mich dann auch im Umkehrschluss dann auch weniger häufig verletze, weil ich vielleicht stürze beim Laufen. Das heißt, es ist ganz wichtig für einen selber zu schauen, wo sind meine Schwächen und wie kann ich konstruktiv damit umgehen.

Schluss

Martin Hecht 11

Und? Gelingt es wirklich? Haben wir die Stärke, mit unseren Schwächen gut klarzukommen? Wie geht das? Sie ignorieren? Akzeptieren? Sich eingestehen? Oder sie sich sogar verzeihen? Was ist der gute Weg?

Andrea Gerk 11

Ja, ignorieren - da weiß ich nicht, ob das so viel weiterbringt. Aber sie sich eingestehen, ist, glaube ich, schon eine ganz gute Methode, das sagt man ja auch bei ungunstigen Gefühlen, dass das mehr Kraft kostet, gegen diese Gefühle anzukämpfen. Gegen diese negativen, als wenn man sie einfach mal zulässt. Da ist auch wieder die schlechte Laune gutes Beispiel, wenn man dauernd dagegen angeht und sagt, ich will aber jetzt nicht schlecht gelaunt sein, dann wird das eigentlich immer größer, das Gefühl. Wenn man sich das mal eingesteht und sagt: "Okay, ich bin jetzt einfach wirklich schlecht gelaunt. Lasst mich mal alle in Ruhe!" - dann geht es meistens von allein wieder weg, weil es eben eine Laune ist und vom Wesen her flüchtig, und ich glaube, so könnte das vielleicht auch funktionieren.

Jörg Mangold 10

Also meine Stärke nehme ich gerne an als Kreativität und als Enthusiasmus und Lernen und Begeisterung - und das sind jetzt in meinem Spektrum Stärken. Ich glaube, dass es sich echt lohnt, das anzugucken und sagen, da haben wir ganz verschiedene Stärken und es lohnt sich, die ins Leben einzubringen und über die Seite zu kommen - statt über die Schwächen.

Sabine Scholl 10

Also Stärken sind für mich Eigenschaften, dass man offen auf neue Situationen zugeht, dann schaut, ja neugierig dranbleiben, Hartnäckigkeit zeigen und so weiter und sich weiterentwickeln. Das sind zentrale Stärken, die mir eben auch helfen, gerade mit meinen Schwächen umzugehen - zu schauen, okay, wie kann ich da die Schwächen reduzieren? Wie kann ich daran arbeiten? Wie kann ich die auch tatsächlich umdeuten? Wie kann ich die so situativ wandeln, dass sich auch langfristigen Nutzen davon habe?

Ende