

Umgang mit Rückschlägen, Misserfolgen und Niederlagen

- wegstecken, aufstehen und es beim nächsten Mal besser machen

Die verpatzte Prüfung oder Präsentation, das gescheiterte Projekt, die Kündigung oder die Firmenpleite – die kleinen oder großen Pannen im Leben gehen mit einem Gefühl des Versagens einher. Sie sind bitter, sie tun weh und sie kratzen am eigenen Selbstwertgefühl. „Was werden die anderen jetzt von mir denken?“ schießt vielen Menschen nach einem Misserfolg durch den Kopf. Verschweigen, verdrängen und möglichst bald vergessen ist eine einfache, aber wenig hilfreiche Strategie im Umgang mit persönlichen Niederlagen. Sich mit Selbstzweifeln zu zermürben und zukünftig ähnliche Situationen zu vermeiden, ist ebenso fatal.

Wer Fehler vermeidet, verhindert auch Chancen

In unserer Leistungsgesellschaft wird Scheitern schnell sanktioniert. Wenn etwas schief geht, wird umgehend nach Schuldigen gesucht. Es ist kein Wunder, wenn Menschen dann ihre Fehler lieber unter den Teppich kehren, statt offensiv damit umzugehen. Scheitern wird so zum Tabu, über das nicht gerne gesprochen wird. Fehler kommen aber überall vor. Nur wer nichts macht, macht keine Fehler. Unternehmen, die eine konstruktive Fehlerkultur etabliert haben, nutzen Fehler deshalb als Lernquelle. Auch die Natur funktioniert nach dem Prinzip Trial and Error – ausprobieren, Fehler erkennen und dann etwas Neues versuchen. Wer Fehler zulässt und ein mögliches Scheitern mit einkalkuliert, geht schon lockerer und damit meist erfolgreicher an eine Sache heran. Das heißt jedoch nicht, hohe Risiken bewusst in Kauf zu nehmen. Werden aus zu großem Ehrgeiz unrealistische Ziele formuliert, ist ein Scheitern vorprogrammiert.

Rückschläge und Niederlagen gehören zum Leben dazu

Wer sich mit den Biographien von berühmten Menschen näher beschäftigt, erkennt schnell, dass auch in ihrem Leben, nicht alles glatt lief. Abraham Lincoln musste zwei Firmenpleiten, einen Nervenzusammenbruch und sechs Wahlniederlagen verkraften, bevor er Präsident der Vereinigten Staaten wurde. Walt Disney wurde wegen angeblich nicht vorhandenen kreativen Talents als Redakteur entlassen. Thomas Alva Edison hat man in seinen ersten beiden Jobs mangels Leistung gefeuert. Henry Ford brauchte zwei Anläufe, bis er die Ford Automobil Company erfolgreich zum Laufen brachte. Steve Jobs wurde aus seinem eigenen Unternehmen rausgedrängt. Es findet sich kaum eine Biographie ohne zwischenzeitliches Scheitern, ohne Rückschläge oder ohne Umwege zum Erfolg.

Sich nicht entmutigen lassen und beharrlich bleiben

„Rückschläge sind ein natürlicher Bestandteil meines Lebens, es kommt bloß darauf an, wie man darauf reagiert“ meint Lee Iacocca, einer der erfolgreichsten amerikanischen Automobilmanager der 80er. „Bleib dran, auch wenn es anders kommt als geplant.“ lautet deshalb sein Rat. Auch Edison fasste seine Erfahrungen zusammen: „Unsere größte Schwäche liegt im Aufgeben. Der sichere Weg zum Erfolg ist immer, es doch noch einmal zu versuchen“. Von Henry Ford stammt das Zitat: „Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“

Auch im Spitzensport kommt es auf Beharrlichkeit an. Der Fußballnationalspieler Thomas Müller wurde in einem FAZ-Interview nach seiner größten Stärke gefragt: „Meine größte Stärke ist, dass ich nicht aufhöre, wenn es nicht geklappt hat. Ich versuche es immer weiter. Und wenn ich es fünfzehnmal machen muss, damit es einmal klappt – aber dann steht es halt 1:0“

Gescheiter scheitern – der richtige Umgang mit Misserfolgen

Zu versagen, sich zu blamieren oder vernichtet zu werden, gehört zu den Grundängsten der Menschen. Keiner will das erleben. Das Scheitern wird vor allem, wenn es existenziell bedrohlich erscheint, wie ein Absturz erlebt. Je höher die Identifikation mit dem Ziel, desto schwerer wiegt der Verlust. Dennoch sagen viele Menschen rückblickend, dass diese Erfahrung wichtig für sie war, dass sie so reifer geworden sind oder dass dadurch eine sinnvolle Neuausrichtung ihres Lebens möglich wurde.

Den Schock der Niederlage überwinden

Am Anfang des Erkennens des Scheiterns steht häufig ein Schockgefühl. „Das kann doch nicht wahr sein. Das gibt es doch nicht“ sind Gedanken, die durch den Kopf schießen. Der Schmerz der bitteren Niederlage breitet sich aus. Wie durch einen Tunnel wird die Umgebung wahrgenommen. Handlungen laufen eher automatisch ab, klare Gedanken zu fassen fällt zunächst schwer. Mit Essen, Süßigkeiten, Zigaretten, Alkohol oder andere Ablenkungen wird häufig versucht, den Schmerz zu übertönen. Das sind jedoch keine langfristig geeigneten Strategien. Bei einem Scheitern ist der Schmerz ein sehr berechtigtes Gefühl. Wunden lecken und auch zu trauern, sind wichtige Schritte der Verarbeitung. Gefühle der Wut können hier genauso aufkommen, wie Verzweiflung und Niedergeschlagenheit. Erst nachdem dieser Tumult der Gefühle etwas abgeklungen ist und emotionaler Abstand zu dem Geschehen gewonnen wurde, ist eine sinnvolle Reflexion möglich. Durch die akute Phase des Schocks helfen am besten Partner, Familie und Freunde, die einfach da sind, zuhören und trösten. Erst, wenn der Misserfolg als unwiderruflich akzeptiert ist, kann die Aufarbeitung beginnen.

Wie der Misserfolg zum Entwicklungsprozess wird

„Dumme und Gescheite unterscheiden sich dadurch, dass der Dumme immer dieselben Fehler macht und der Gescheite immer neue.“ Kurt Tucholsky

Bei einem destruktiven Umgang mit dem Scheitern wird die Schuld alleinig bei anderen oder bei den Umständen gesucht. Die eigene Verantwortung an dem Geschehen wird nicht wahrgenommen oder abgelehnt. Eine ehrliche Selbstreflexion ist jedoch die Voraussetzung, um aus dem Scheitern gestärkt hervorzugehen. Misserfolge sind immer auch ein Feedbacksystem, das zeigt, dass wir uns in irgendeiner Hinsicht getäuscht haben. Vielleicht waren die Ziele zu hoch oder unrealistisch gesetzt. Vielleicht passte die Aufgabe nicht zu unseren Fähigkeiten. Vielleicht haben wir zu wenig Zeit in die Vorbereitungen investiert. Vielleicht haben wir bestimmte Rahmenbedingungen nicht beachtet oder falsch eingeschätzt. Nur durch eine ehrliche Analyse lässt sich aus den Fehlern lernen: Was hätte ich ändern können, was nicht? Für welchen Teil des Misserfolges bin ich verantwortlich? Was lag außerhalb meines Einflussbereiches? Welches Verhalten sollte ich zukünftig korrigieren? Welche Herangehensweise hat sich als falsch erwiesen? Was sollte das nächste Mal anders gemacht werden? Was muss verbessert werden?

Auch, wenn wir Niederlagen als Chance begreifen, werden sie immer schmerzlich bleiben. Letztendlich hilft nur die altbekannte Boxerregel: „Immer einmal mehr aufstehen, als hinfallen.“

©Autorin: Petra Weber, solutio plus Coachingzentrum Heidelberg, Mai 2014