

Warum Du nicht aufgeben solltest, auch wenn Du immer wieder scheiterst

Teile diesen Beitrag "Warum Du nicht aufgeben solltest, auch wenn Du immer wieder scheiterst"

Text von: Christina Fischer

Es war Montagabend, Tanztraining und ich war wild entschlossen, mich vor dem Auftritt in wenigen Wochen noch in die erste Reihe vorzutanzten. Unsere Tanzlehrerin machte keinen Hehl daraus: Die Guten tanzten vorne, die Schlechten hinten. Ich hatte zu Hause nach Feierabend wie eine Verrückte das Stück aus „Cats“ geübt, aber in dem Moment, in dem mich die Tanzlehrerin im Spiegel anfunktete, verknoteten sich meine Beine und ich kam aus dem Takt. Natürlich entging ihr das nicht und beim nächsten Versuch lag ihr Blick das ganze Stück über nur auf mir. – ich vertanzte mich prompt an der gleichen Stelle nochmal. Im Spiegel sah ich wie vor ihren Augen buchstäblich der Vorhang fiel: Durchgefallen. Nachdem ich beim Auftritt erneut auf die hinteren Ränge verbannt wurde, überlegte ich einmal mehr, die Tanzschuhe einfach an den Nagel zu hängen.

Ich war offenbar außerstande, meine Fehler zu korrigieren – die Erfahrung bewies es. Anscheinend konnte ich es einfach nicht und musste das vielleicht akzeptieren. Und wäre es denn das Schlechteste, meine Montagabende gemütlich auf der Couch zu verbringen, statt mich immer wieder dieser Schmach auszusetzen?

Stempel und Schubladen

Meine Tanzlehrerin verhielt sich genau genommen nur menschlich. Unser Gehirn arbeitet mit Mustern – ein praktisches System. Eigentlich. Wenn etwas mehrere Male auf die gleiche Weise geschieht, dann klatscht unser Gehirn irgendwann den Stempel drauf und ordnet den Fall in eine imaginäre Schublade ein. Nach meinen Patzern stempelte mich meine Tanzlehrerin eben als „Tanzversager“ ab – Fall erledigt. Und landet etwas erst einmal in einer dieser Schubladen, dann ist der Weg heraus ziemlich schwierig. Denn unser Gehirn sträubt sich erst einmal gegen alles, das gegen die „altbewährte Ordnung“ verstößt. Wäre das nicht so, würden wir ständig alles immer wieder infrage stellen müssen, was wir tun, denken und glauben. Nun ist es aber leider so, dass uns dieses Gehirn-Ordnungssystem oft selbst schmerzhaft auf die Füße fällt. Denn wir stempeln nicht nur andere Menschen und Dinge ab und stopfen sie in unsere Schubladen – sondern auch uns selbst.

Wenn wir uns selbst zum Versager machen ...

Nachdem ich mich selbst in meine eigene Versager-Schublade verfrachtet hatte, war für mich klar: Ich konnte genau so wenig tanzen wie ein Regenwurm Spagat machen kann – es kam mir vor wie ein Naturgesetz. Und haben wir den Versager-Stempel erst einmal ausgepackt, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass er auch weiterhin zum Einsatz kommt. „Ah, du hast ja schon beim Tanzen versagt. Vermutlich bist du dann auch in anderen Dingen schlecht“, mutmaßt dann der innere Kritiker, der schon am Schreibtisch sitzt und das Stempelkissen befeuchtet. Und schon sind wir mittendrin in der „Versagensspirale“. Warum überhaupt etwas Neues anfangen, wenn wir in der Vergangenheit doch längst bewiesen haben, dass wir Versager sind? Wir nehmen also ein einzelnes Ereignis aus unserer Vergangenheit als Grundlage und leiten daraus eine universelle Regel ab. Bei genauem Hinsehen ist das jedoch ziemlich verrückt. Nur, weil Du gestern Kopfschmerzen hattest, muss es nicht heißen, dass Du nun jeden einzelnen Tag

Deines Lebens Kopfschmerzen haben wirst. In Bezug auf unsere vergangenen Fehlschläge verfallen wir jedoch komischerweise auf die irriige Annahme, es würde unser Leben lang immer so weiter gehen.

„Growth“ oder „Fixed Mindset“ – Wachstum oder Stillstand?

Dabei sind Fehlschläge eigentlich ein ganz wesentlicher Bestandteil des Prozesses hin zum Fortschritt, schreibt der Autor Alan Garner in seinem Buch „Conversationally Speaking“. Edison, der Erfinder der Glühbirne, scheiterte angeblich sogar 1000 Mal. Trotzdem gab er die Hoffnung nicht auf. „Ich bin nicht gescheitert. Ich kenne jetzt 1000 Wege, wie man keine Glühbirne baut“, soll er einmal gesagt haben. Wie wir heute wissen, erfand er die Glühbirne letztendlich doch. Was Edison von denen unterschied, die nach 999 Fehlschlägen alles hingeworfen hätten? Er besaß offenbar ein sogenanntes Growth-Mindset, ein dynamisches Selbstbild. Menschen mit einem Growth-Mindset glauben, dass sie sich jederzeit weiterentwickeln und Neues lernen können, wenn sie nur genug Arbeit hineinstecken oder beharrlich üben. Diejenigen mit einem „FixedMindset“, also einem statischen Selbstbild, vertreten hingegen eher die Auffassung, dass Talent nun mal angeboren und unveränderlich ist. Das Gefährliche: Menschen mit statischem Selbstbild neigen dazu, ihren Selbstwert an ihren vermeintlichen Talenten zu messen. Fehlschläge – vor allem in Disziplinen, in denen sie sich für kompetent halten – verunsichern sie so sehr, dass sie oft keinen weiteren Versuch wagen. Ein typischer Fixed-Mindset-Satz wäre: „Vielleicht kann ich das doch nicht so gut, wie ich dachte“.

Die gute Nachricht: Weder Growth- noch Fixed-Mindset sind angeboren. Jeder kann ein dynamisches Selbstbild entwickeln – mit Ausdauer und Übung. Hier sind ein paar Ideen, die Dir dabei helfen könnten:

Self Talk: Wie redest Du eigentlich mit Dir?

Studien (<https://bildungsthemen.phorms.de/de/magazin-detailseite/growth-mindset-scheitern-ist-der-wichtigste-schritt-zum-erfolg/>) belegen, dass Growth- oder Fixed-Mindset zu einem Großteil anezogen sind. Sogar die Art und Weise, wie wir als Kinder gelobt werden, kann Einfluss darauf haben. Wer bei einem fehlerfreien Diktat gleich zum „Rechtschreibgenie“ erhoben wird, der neigt möglicherweise dazu „Gute Rechtschreibung“ als Talent zu sehen. Das erhöht wiederum den Druck, in dieser Disziplin auch künftig immer gut sein zu müssen. Wer hingegen eher so etwas wie „Da hast Du Dir aber richtig Mühe gegeben – gut gemacht!“ hörte, der lernte, dass die gute Note das Ergebnis von Übung war und neigt auch später dazu, beharrliche Übung als Grund für den eigenen Erfolg zu sehen. Jetzt als Erwachsene loben und tadeln wir uns oft noch genau so, wie wir es als Kinder gelernt haben. Und wenn wir uns auf Growth-Mindset umprogrammieren wollen, müssen wir auch hier ansetzen: Bei der Art wie wir mit uns selbst reden. Sag Dir doch das nächste Mal „Ich kann es NOCH nicht“ anstatt „Ich kann das nicht“ – ein kleines Wort mit großer Wirkung.

Feedback ist ein Geschenk – kein Angriff

Haben wir ein statisches Selbstbild, dann kann uns die kleinste Kritik und das argloseste Feedback von anderen als Angriff auf unser Selbstbild erscheinen. Weil wir uns mit unseren vermeintlichen Talenten identifizieren, nehmen wir das Feedback persönlich und fühlen uns herabgesetzt. Wollen wir uns hin zu einem dynamischen Selbstbild entwickeln, dann sollten wir lernen Kritik und Feedback ganz wertungsfrei anzunehmen und vielleicht sogar als

Geschenk zu betrachten. Immerhin eröffnet sich uns so eine andere Perspektive auf unser Schaffen – im schlimmsten Fall lernen wir etwas dazu und verbessern uns noch mehr.

Herausforderungen statt Hindernisse

Im Social Media sind seit einigen Jahren „Challenges“, also Herausforderungen, schwer angesagt. Auch wenn manche von ihnen ziemlich dämlich daherkommen (wie etwa die Hungere-dich-runter-bis-deine-Bikinihose-über-den-Hüftknochen-spannt-Challenge) – der Grundgedanke ist purer Treibstoff für das Wachstum Deines Growth-Mindset: Zu lernen in Herausforderungen statt in Problemen zu denken. Anstatt „Das ist zu schwer, ich lasse es beser“, frage Dich lieber: „Wie könnte es doch klappen?“

Feiere Deine Erfolge

Genau genommen erleben nur Menschen mit Growth-Mindset wirkliche Erfolge. Denn wer ein statisches Selbstbild hat, der glaubt, er ist entweder einfach gut – oder eben nicht. Wenn Du Deine Wahrnehmung bewusst auf Deine Fortschritte lenkst – und seien Sie auch noch so klein – beweist Du dir damit gleichzeitig selbst, dass Du Dich entwickeln und verbessern kannst. Wärest Du „einfach schlecht“, dann gäbe es wohl kaum einen Fortschritt, oder? Deswegen: Feiere jeden Erfolg!

Henry Ford sagte einmal: Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten.

Tatsächlich macht die Art und Weise wie wir über uns selbst denken oft den entscheidenden Unterschied. Zwar wird Dir das richtige „Mindset“ nicht alles ermöglichen können (auch bei 1000 Anläufen wäre Edison vermutlich niemals Miss Universe geworden), oft ist die Spannweite unserer Fähigkeiten jedoch breiter, als wir uns zutrauen.

Das Tanzen habe ich bislang noch nicht aufgegeben – dafür jedoch meine Tanzlehrerin. Inzwischen habe ich es sogar in die zweite Reihe geschafft. Frei nach dem Literatur-Nobelpreisträger Samuel Beckett, der meinte: „Immer versucht, immer gescheitert. Mach Dir nichts draus. Versuche es wieder. Scheitere nochmal und scheitere besser.“