

Scheitern und Weiterkommen

Schwesterntreffen 26.3.2010

Verena schickte mir vor kurzem einen interessanten Artikel:
„Scheitern: Jede Krise ist ein Trainingsprogramm“ (siehe ab Seite 3)

Ich möchte zuerst den Artikel selber kurz mit euch anschauen, dann aber vor allem überlegen, was die Bibel zu dem Thema sagt. **Wie geht Gott im Neuen Testament mit Menschen um, die etwas gewagt haben und gescheitert sind?**

Im Artikel geht es darum, eine positivere Einstellung zum Scheitern zu entwickeln. Ich denke, es sind vor allem Situationen gemeint, wo man etwas gewagt hat – eine Aufgabe oder Aktivität oder Beziehung – und einen Misserfolg einstecken musste. Die zitierte Autorin (Doris Martin) meint, wenn man richtig scheitern kann bzw. die Angst vor dem Scheitern verliert, hat man mehr vom Leben, weil man mehr riskieren und mehr erreichen kann.

Stimmt das? Warum oder warum nicht?

Ja, es stimmt. Auch bei manchen Sportarten muss man zuerst lernen, richtig zu fallen bzw. weich zu landen, damit man Fortschritte machen kann. Im Leben kann es ähnlich sein.

Die Autorin erklärt auch, WIE man positiv mit einem Misserfolg, mit einer tiefen Krise umgehen kann. Der Rat ist nicht neu: Auf die eigene Gesundheit schauen, kleine Schritte gehen, sich auch für andere interessieren, in verschiedene Lebensbereiche investieren (z.B. Hobbys), aus dem Fehler Kompetenzen für die Zukunft lernen.

Was für mich allerdings neu war, war die Einsicht, dass man Scheitern kulturell verschieden bewertet. Bei uns in Mitteleuropa gilt Scheitern als Charakterfehler – wenn man irgendwo versagt hat (vor allem im Beruf), gilt man als VERSAGER. Wenn man in Amerika versagt (z.B. im Beruf), hat man ERFAHRUNG, und das ist positiv.

Stimmt diese Einschätzung?

Für uns als Christen stellt sich natürlich die Frage, wie GOTT unsere Misserfolge wertet. Sind wir Versager, oder haben wir Erfahrung? Oder sieht er es ganz anders?

Spontan sagen wir eher, dass er es als Erfahrung wertet – er gibt gern eine neue Chance.

Ich denke, Gott sieht es differenziert, je nach dem, aus welchem Grund wir scheitern. Es macht einen großen Unterschied,
ob **Verfolger oder gottlose Menschen** unsere Versuche vereiteln,
oder ob wir in **Rebellion** etwas versuchen, worauf kein Segen steht,
oder ob wir Gott ernsthaft nachfolgen und trotzdem **straucheln oder Misserfolge** haben.

Auf der nächsten Seite sind einige Beispiele aus der Bibel, wo Menschen etwas gewagt haben und gescheitert sind. (Alle sind aus dem Neuen Testament, obwohl das Alte Testament auch viele Beispiele bietet.)

Scheitern und Weiterkommen im NT

Wer?	Was wird gewagt?	Was passiert trotzdem?
Johannes der Täufer	predigt Buße	und wird verhaftet (Mt. 14,3-4)
Die Jünger	treiben Dämonen aus	aber einer hört nicht auf sie (Lk.9,40)
Petrus	geht auf dem Wasser	dann zweifelt und sinkt (Mt.14,29-30)
Der verlorene Sohn	sucht Freiheit	und landet bei Schweinen (Lk.15,13.15)
Petrus	will Jesus verteidigen	dann verleugnet ihn (Mt.26,33.74)
Jesus	liebt das Volk Israel	und wird von ihm verworfen (Lk.13,34)
Simon der Zauberer	glaubt und lässt sich taufen	aber will den H. Geist kaufen (Apg.8,19)
Saulus	eifert für Gott	aber verkehrt (Apg.22,3.8)
Paulus	will was gut ist	und tut was böse ist (Röm.7,19)

Wie bewertet Gott jeweils das Scheitern dieser Menschen?

Johannes der Täufer und Jesus haben nur in den Augen der Welt „versagt“; Gott wertete ihr Handeln als Erfolg. Der verlorene Sohn und Simon der Zauberer haben jeweils etwas angestrebt, was ihnen nicht zustand (=haben falsch gewagt). Die anderen brauchten eine Kurskorrektur, obwohl sie grundsätzlich Gottes Weg gehen wollten.

Welche Schritte sollen sie nachher gehen?

Manchmal ähnlich weiter machen, manchmal Buße tun, manchmal einfach Kurskorrektur, aber jedenfalls weiter gehen. Niemand wird als Versager abgestempelt!

Wie möchte Gott, dass wir mit unseren Misserfolgen umgehen?

*Philipper 3,13 Ich vergesse, was dahinten, strecke mich aber aus nach dem, was vorne ist, und jage auf das Ziel zu, hin zu dem Kampfpreis der Berufung Gottes nach oben in Christus Jesus. Auch die vergangenen **Erfolge** sollen uns nicht am Weiterlaufen hindern.*

Sollen wir lieber weniger wagen oder besser scheitern?

Gleichnis von den Talenten – gar nichts wagen, wurde scharf verurteilt. Durch Gottes Gnade können wir lernen, „weich zu landen“, also nach einem Misserfolg aufzustehen und weiter zu gehen.

Vielleicht helfen uns diese Gedanken, auch mit anderen barmherziger umzugehen, die in irgendeinem Bereich eine Bauchlandung machten. Was wollen wir als Nächstes WAGEN?

Es folgt der (nicht christliche) Artikel, der diese Andacht inspiriert hat.

Scheitern: "Jede Krise ist ein Trainingsprogramm"

Zu scheitern fühlt sich unangenehm an - aber wer mit Krisen richtig umgeht, hat mehr vom Leben. Autorin Doris Martin erklärt, wie Sie Krisen meistern und aus ihnen lernen.

BRIGITTE.de: Sie sagen: Wer scheitern kann, hat mehr vom Leben. Warum?

Doris Martin: Erstens lebt man leichter - und zweitens eröffnet man sich größere Spielräume. Man kann mehr wagen, wenn man weiß, dass man gut fallen kann. Wer ein Scheitern möglichst vermeidet, muss sich immer im Bereich der eigenen Komfortzone bewegen. Ein solcher Mensch würde wahrscheinlich keine Firma gründen, weil er damit ja auf die Nase fallen könnte. Oder, im kleineren Zusammenhang: Nicht am Tennisturnier teilnehmen oder keinen Vortrag halten. Damit bleibt man aber hinter den eigenen Potenzialen zurück.

BRIGITTE.de: Warum hat das Scheitern dann so einen schlechten Ruf?

Martin: Es fühlt sich enorm unangenehm an. Übelkeit, Scham oder Unsicherheit sind ja Gefühle, denen man lieber aus dem Weg geht. Und wir haben Angst, durch eine Niederlage unser Image zu beschädigen.

BRIGITTE.de: Das ist aber doch eine typisch deutsche Befürchtung, oder?

Martin: Das stimmt, in anderen Ländern wertet man ein Scheitern stärker als bei uns als Lernerfahrung an. Vor allem die Amerikaner gehen davon aus, dass jemand, der einen Fehler gemacht hat, diesen Fehler kein zweites Mal machen wird. Scheitern wird also durchaus als eine Art Pluspunkt gesehen. In Deutschland glaubt man eher, wer einmal gescheitert ist, wird wahrscheinlich auch das nächste Projekt in den Sand setzen. Scheitern gilt leider als Charakterfehler.

BRIGITTE.de: Kann man Scheitern lernen?

Martin: Die Fähigkeit, sich von einer Krise wieder zu erholen, heißt Resilienz. Sie ist zum Teil angeboren, zum Teil anerzogen. Wer von seinen Eltern ermutigt wurde und gelernt hat, mit Rückschlägen optimistisch umzugehen, hat einen Startvorteil. Darüber hinaus kann man aber seine Nehmerqualitäten bis ins hohe Alter weiter stärken. Jede kleine Krise, die man durchlebt, läßt sich als Training für größere Krisen nutzen – wer Niederlagen erfolgreich meistert, erlernt neue Lösungsstrategien und steigert die Zuversicht, es immer wieder schaffen zu können. Allerdings muss man dazu den Rückschlag aktiv verarbeiten.

BRIGITTE.de: Haben Sie einen Tipp, wie man das hinbekommt?

Martin: Normalerweise fällt man in einer mittelschweren bis schweren Krise erstmal in ein tiefes Loch. Dass man dann eine Phase braucht, um sich von dem Tiefschlag zu erholen und nach Luft zu schnappen, ist ganz normal. Dann sollte man sich aber auch bald die Frage stellen: Was ist der erste kleine Schritt, den ich tun kann, damit es mir ein bisschen besser geht? Diesen ersten Schritt ganz bewusst zu gehen, wird versäumt, wenn man das Problem bagatellisiert, sich in Schuldzuweisungen verliert oder in einer Endlosschleife aus Klagen oder Grübeln hängen bleibt.

BRIGITTE.de: Wie kann so ein kleiner Schritt aussehen?

Martin: Am Anfang bringt es schon viel, gut für sich zu sorgen: dem Tag eine Struktur zu geben, vernünftig zu essen und Aktivitäten in Angriff zu nehmen, die ablenken und aufbauen. Als nächster Schritt sucht man gezielt, welche Facetten der misslichen Situation man positiv beeinflussen kann und was ein alternatives Ziel sein könnte. Hilfreich ist es auch, sich vor

Augen zu führen, wie kreativ oder tapfer man die Krise meistert. Rachegefühle im Zaum zu halten, nicht zu jammern oder sich neu zu organisieren sind zum Beispiel Leistungen, auf die man sehr stolz sein kann. Gut dran ist, wer schon vor der Krise auf mehrere Pferde gesetzt hat, also zum Beispiel neben dem Job noch ein Hobby und einen Freundeskreis pflegt.

BRIGITTE.de: Manchmal hat man aber doch auch das Bedürfnis, sich selbst leidzutun. Wie viel Jammern ist erlaubt?

Märting: Im allerengsten Kreis spricht man am besten offen über die Krise, ohne zu dramatisieren. Aber man muss sich darüber im Klaren sein: Für die Umwelt geht das Leben weiter. Deshalb ist es wichtig und zeugt von Größe, weiter am sozialen Leben teilzunehmen und sich auch für die Themen der anderen zu interessieren.

BRIGITTE.de: Können Pessimisten besser scheitern als Optimisten? Sie rechnen ja schon vorher damit, dass etwas schiefgeht.

Märting: Pessimisten sind tatsächlich oft besser auf Krisen vorbereitet - sie haben meist schon einen Plan B, der verhindert, dass sie in ein Loch fallen. Optimisten dagegen haben die besseren Erklärungsmuster für Rückschläge. Statt den Misserfolg zu dramatisieren: "Oh nein, ich bin völlig blamiert", bleiben sie realistisch: "Das ist jetzt wirklich dumm gelaufen." Während also Pessimisten eine Krise schnell zur Katastrophe hochstilisieren, sind für Optimisten Dauer und Umfang einer Krise begrenzt. Deshalb machen sie sich weniger Vorwürfe und erschließen sich schneller neue Möglichkeiten.

BRIGITTE.de: Wie kann ich jemandem, der in einer Krise steckt, am besten helfen?

Märting: Nicht unbedingt mit guten Ratschlägen. Statt zu überlegen, was der andere jetzt tun könnte, fragen Sie sich lieber, was Sie selbst tun können. Manchmal bedeutet das einfach nur, den anderen zu trösten und in den Arm zu nehmen. Bieten Sie tätige Mithilfe an - zum Beispiel nach der Kündigung die Bewerbung Korrektur lesen oder nach der Scheidung in der neuen Wohnung die Lampen aufhängen. Und versuchen Sie, als Resonanzboden da zu sein, also als Zuhörer, der schweigen kann, sich selbst zurücknimmt und gute Fragen stellt - eher wie ein Coach, weniger wie ein Berater.

Mehr Tipps rund ums Krisenmanagement

Doris Märting

Mich wirft so schnell nichts um.

Wie Sie Krisen meistern und warum Scheitern kein Fehler ist

Campus Verlag

17,90 Euro

- Interview: Swantje Wallbraun
- Foto: Daniel Blaser
- Artikel vom 15. März 2010