

Glaub an dich!



Niederlagen muss jeder mal einstecken. Lass dich auf keinen Fall davon unterkriegen. Im Gegenteil: Misserfolge können stark machen > Fotos: Andre Heeger

Mit weichen Knien betritt Helena das Zimmer des Chefredakteurs. „Es geht um Ihr Praktikum", hört sie ihn sagen. „Wir waren zufrieden. Sie können sich nächste Woche Ihr Zeugnis abholen." Das war's? Helena nimmt ihren Mut zusammen. „Wir hatten doch mal über ein Volontariat gesprochen..." Schweigen. Dann diese zwei Sätze, die sie wie ein Genickschlag treffen: „Da muss ich Sie leider enttäuschen, Frau Sommer. Im Moment haben wir keine Stelle frei."

Als die 18-Jährige über die schmalen Gänge der Lokalredaktion zum Ausgang läuft, schießen ihr Tränen in die Augen. Vor Wut, vor Enttäuschung. „Wenn Sie eine Weile als freie Mitarbeiterin dabei sind, können wir im Frühjahr über einen Ausbildungsplatz reden", hieß es beim Vorstellungsgespräch vor fünf Monaten. Wie hatte sie sich ins Zeug gelegt: Termine beim Kleintierzüchterverein, bei den Hobbyimkern, im Laientheater. Die geopferten Herbst- und Weihnachtsferien. Die endlosen Nächte am Laptop - für einen umgerechneten Stundenlohn von fünf Euro. Und jetzt ist ihr Plan, nach dem Abi Redakteurin zu werden, mit einem Mal geplatzt?

Niederlagen sind hart. Da hatte man geglaubt, so gut wie am Ziel zu sein. Gleich den bestandenen Führerschein überreicht zu bekommen. Den lang ersehnten Ausbildungsvertrag. Den Pokal für den Sieg beim Tennisturnier. Und geht doch leer aus. Misserfolge passieren aber nicht nur in Prüfungssituationen. Sondern immer dann, wenn ein sehnlicher Wunsch sich nicht erfüllt. Du spekulierst schon lange drauf, endlich von einer Clique akzeptiert zu werden, hörst die gleiche Musik, trägst ähnliche Klamotten, kurz: tust alles, um dich beliebt zu machen. Und stehst bei der nächsten Fete weiterhin da wie das fünfte Rad am Wagen. Du bewunderst deine Freundin, die in jeder Lebenslage einen guten Spruch auf Lager hat. Nimmst dir vor, in Zukunft so schlagfertig zu sein wie sie. Und erntest beim ersten Versuch Gelächter statt Bewunderung.

Eine Niederlage einstecken zu müssen erzeugt einen seltsamen Mix an Gefühlen. Man kommt sich benutzt, übergangen, nicht ernst genommen vor, das Selbstwertgefühl ist im Keller. Gleichzeitig hat man eine irrsinnige Wut im Bauch, weil es ja wohl nicht sein kann, dass man allein Schuld ist am Fiasko. Sich an die eigene Nase fassen, nach Gründen suchen, die zum Scheitern geführt haben, verlangt viel von einem. Leichter fällt es, irgendwelche Umstände ausfindig zu machen, die ihren Teil zum Misserfolg beigetragen haben - selbst wenn sie noch so sehr an den Haaren herbeigezogen sind. Den Aufnahmetest für die Schauspielschule hab ich nur deswegen nicht geschafft, weil ich erkältet war und nicht genug proben konnte. Die Gewinnerin des Dressurturniers ist nicht etwa die bessere Reiterin. Nein, ihr Vater ist mit dem Preisrichter befreundet. Und die Clique, zu

Schwächen erkennen, statt sie zu verdrängen

der man dazugehören wollte? Die ist plötzlich gar nicht mehr cool, sondern besteht aus einem Haufen Dumpfbacken.
Zu blöd, dass man bei anderen mit der Opferlammtheorie meist nicht landen kann. Was interessieren die Reiterfreundinnen, wer welche Kontakte zum Preisrichter hat? Wen juckt eine Erkältung, wenn man beim Vorsprechen im Theater durchgefallen ist - die Leute sehen nur das Ergebnis. „Das ist schon ungerecht", findet die Münchner Psychologin Larissa Degen. „In unserer Gesellschaft beurteilen einen viele nur nach dem, was man hinkriegt." Wer Erfolg hat, ist beliebt, wer keine Punkte macht, wird als Loser abgetan. Kein Wunder, dass Misserfolge so gut wie möglich vertuscht werden. Schon mal jemanden erlebt, der sich öffentlich hingestellt und gesagt hat: „Hey, ich hab's verbockt"? Wäre ja viel zu peinlich. Die Gewinner dagegen brüsten sich. Wedeln mit Diplomen, kassieren Lob und Anerkennung. Die, die ihr Ziel nicht erreicht haben, verkriechen sich ins Schneckenhaus, machen sich klein. Oder drehen ihren Misserfolg im Nachhinein so hin, dass alles halb so wild erscheint.

Helena, die an diesem Nachmittag frustriert von der Redaktion nach Hause kommt, schmeißt erst mal sämtliche selbst verfassten Zeitungsartikel in die Altpapiertonne. Danach fährt sie zu ihrer Freundin Jana und eröffnet ihr, dass sie Sozialpädagogik studieren wird. „Ich wollte schon immer was für andere Leute tun, etwas, wo man selbst nicht so im Mittelpunkt steht", redet sie sich ihren Entschluss schön. So gekonnt, dass Jana ihr glatt abnimmt, sie hätte aus reiner Neugierde für eine Zeitung gearbeitet.
„Wer mit einem Plan gegen die Wand gefahren ist, handelt oft nach der Schwamm-drüber-Methode", weiß Larissa Degen. „Statt sich in Ruhe zu überlegen, was denn nun wirklich hinter dem Misserfolg steckt." Erfahrungen machen klug, lautet eine Redewendung. Stimmt aber nicht, wenn man die Krise verdrängt, einfach weiterwuselt.

> Aus Erfahrungen lernen kann nur, wer sich mit dem Geschehenen auseinander setzt, bereit ist, eigene Schwächen zu erkennen.

Und eigene Bedürfnisse. Wenn Helena ehrlich zu sich wäre, würde sie sich eingestehen, dass sie in den letzten Wochen ziemlich genervt war. Von der angespannten Stimmung in der Redaktion, den hektischen Mitarbeitern, die literweise Kaffee tranken und Kette rauchten. Ihre Arbeit hatte sie sich auch anders vorgestellt. Es hätten ja keine Interviews mit Popstars und Politikern sein müssen. Aber immer diese Hasenzüchter? Doch statt die Realität zu sehen, hat Helena sich und anderen etwas vorgemacht.

Die meisten Niederlagen kommen nicht aus heiterem Himmel. Eine vermasselte Prüfung, ein Flop bei einer Bewerbung, eine Party, zu der man nicht eingeladen wird - immer sollte man sich fragen: Was hab ich dazu beigetragen? War ich blind, die Wirklichkeit zu sehen? Bin ich bestimmten Hürden oder Konflikten aus dem Weg gegangen? War mein Engagement nicht groß genug? Oder, wie in Helenas Fall: Hab ich vielleicht zu starr an meinem angepeilten Ziel festgehalten, statt mich mal zu fragen: Will ich das überhaupt? Auch: War es nicht etwas naiv, schon nach dem ersten Gespräch mit dem Chef zu glauben, den Job in der Tasche zu haben?
„Wenn der Zug abgefahren ist und die Enttäuschung an einem nagt, ist es mühsam, seine Kräfte zu sammeln und eine Krisenanalyse zu machen", so Larissa Degen. „Aber es lohnt sich!"

Wer sich schwer tut, die Situation im Nachhinein zu überblicken, dem kann es helfen, die Sache schriftlich anzugehen. Mit einer Liste, auf der eigene Stärken und Schwächen notiert werden. Wo liegen meine Fähigkeiten? Was kann ich besonders gut? Worin bin ich eher nicht so fit? Auch: Welche Verhaltensweisen sollte ich ändern? Generell gilt: Selbstkritik ja, Selbstzweifel nein. Ein Ablehnungsschreiben von der ZVS heißt nicht, dass einen allgemein niemand



Foto: Bongarts

Franziska van Almsick: „Ich musste lernen, wieder an meine Stärken zu glauben"

Sie weiß, wie man aus Niederlagen gestärkt hervorgeht. Sieben Jahre lang blieb die Berliner Schwimmerin ohne Einzeltitel - bis 2002: Da gewinnt Franziska fünf Goldmedaillen bei der EM und bricht ihren eigenen Weltrekord. Franzis Presse-Statements zu ihrem Neuanfang:

- „Ich versuche, nicht mehr so verbissen zu sein. Viele Jahre wollte ich die Dinge erzwingen. Dann hab ich angefangen, es gelassener zu sehen. Seitdem gelingt mir mehr. Ich sage mir: .Versuch's einfach mal. Wenn es nicht klappt, bist du deswegen kein schlechterer Mensch.'"
- „Seit meinen Niederlagen habe ich oft gebetet und eine große Dankbarkeit und Demut vor dem Erfolg bekommen."
- „Siegen kann man nur, wenn man wirklich will. Ich wollte oft das Handtuch werfen. Aufhören. Aber dann habe ich meine innere Stärke entdeckt. Ich musste kämpfen, um rehabilitiert zu werden."
- Ich habe gelernt, das Schicksal anzunehmen und darin das Positive zu suchen. Ich glaube, ich habe das Leben als Chance entdeckt und meine Mitte gefunden."
- „Wichtig ist, nicht in Selbstmitleid zu verfallen. Das macht einen schwach."



Erfolg mit einer positiven Einstellung



mag, sondern lediglich, dass die Abi-Note nicht fürs Psychologiestudium reicht. Wer dauernd Fünfen in Mathe schreibt, ist deswegen nicht minderbemittelt. Vielleicht tut man sich schwer im logischen Denken. Oder hat ganz einfach die Hausaufgaben nie gemacht.

Sachlich bleiben, lautet die Devise.

Den Kopf nicht in den Sand

stecken. Sieh klar machen, dass eine gefloppte Bewerbung nicht automatisch bedeutet, dass in Zukunft jede Bewerbung in die Hose gehen wird. „Sätze wie ‚Das schaff ich eh nie' oder ‚Ich bin allgemein unfähig' sind absolutes Gift nach einer Niederlage", weiß die Psychologin. Besser: sich genau überlegen, ob die vermeintlichen Schwächen, die einem durch den Kopf schwirren, auch ihre positiven Seiten haben. Ein ‚Ich bin zurückhaltend' lässt sich prima in ein ‚Ich kann gut zuhören' umwandeln. ‚Ich bin ungeduldig' klingt ganz anders als ‚Ich lass nicht locker, bis ich was erreicht habe'. „So eine Liste anzufertigen ist mühsam", sagt Larissa Degen. „Die Sache darf nicht krampfig werden und der Kopf sich nicht 24 Stunden am Tag um den Misserfolg drehen."

Wenn man an einem ersehnten Ziel vorbeigeschrammt ist, tut es gut, einen positiven Ausgleich zu schaffen, z. B. mit Sport. Oder Tanzen. Irgendwas, das einen gefühlsmäßig wieder auf die Beine bringt, wobei man neue Kraft und Selbstwertgefühl tankt. Die Stärken-/Schwächen-Liste kann so lange zu Hause bleiben. An einem Platz, an dem sie einem immer mal wieder ins Auge fällt. Als Motivationskick sozusagen.

Eine super Hilfe bei der Beurteilung von Misserfolgen sind Gespräche mit Freunden. Dabei geht's nicht unbedingt darum, sich von anderen Tipps und Lösungsvorschläge zu holen. Häufig wird schon beim Erzählen vieles klarer. Man erkennt Zusammenhänge, die man vorher nicht gesehen hat, oder erinnert sich an Anzeichen, die bereits auf die Pleite hindeuteten. Ehrliche, wenig emotionsgeladene Unterhaltungen helfen, Abstand zu gewinnen und mit klarem Kopf neue Entscheidungen zu treffen. „Denn am Ende einer Krisenanalyse sollte der Blick nur noch in die Zukunft gehen: Wie geht es weiter? Wo will ich hin? Was tue ich dafür? Das sind die Fragen, auf die man sich konzentrieren sollte", rät Larissa Degen. Letztlich, so die Psychologin, steckt in jeder Krise eine Chance. Auch wenn man die am Anfang beim besten Willen nicht erkennen kann. „Niederlagen helfen, andere Perspektiven zu entdecken, ungeahnte Energien zu entfalten, den Mut zu entwickeln, vielleicht eine völlig andere Richtung einzuschlagen als ursprünglich geplant." Nicht immer ist der schnörkellose Weg der beste.

darüber, dass sie nicht in der Lokalredaktion landete, ist Helena zwei Jahre nach dem Abi heilfroh. Ihr Umweg führte über ein Praktikum in einem Jugendhaus, bei dem sie größtenteils damit beschäftigt war, die Öffentlichkeitsarbeit zu managen: Mitteilungen fürs Gemeindeblatt formulieren, Konzertberichte schreiben, am Ende sogar zusammen mit ihrer Chefin eine neue pädagogische Konzeption für die Einrichtung verfassen. Einen Tag bevor sie sich für das Sozialpädagogikstudium bewerben wollte, kam ein Anruf vom Leiter des Presseamts: „Wir brauchen jemanden, der sich bei uns um Themen aus dem Bereich Jugend und Soziales kümmert. Hätten Sie Interesse an einem Volontariat?"

„Das war der Wink des Schicksals. Schreiben ist eben doch meine Berufung", sagt Helena heute, die sich bei ihrer neuen Arbeitsstelle richtig wohl fühlt. „Ich musste eben noch ein paar Erfahrungen machen, um das zu erkennen." Elisabeth Hussendorfer

Buchtipps

Horst Conen: **Und ich schaffe es doch!**, Midena Verlag, 160 S., 14,90 Euro. Sachbuch mit vielen Ratschlägen.
Erin Brockovich: **Gib niemals auf**, Moderne Verlagsgesellschaft, 203 S., 15,90 Euro. Autobiografie, die auch verfilmt wurde