



NIMM'S NICHT PERSÖNLICH!

Wer bestimmt eigentlich, was Scheitern ist?

VON CLAUDIA RIXECKER

Wie immer war ich gut vorbereitet, und ich hatte den Teilnehmer:innen vor dem Termin eine Beschreibung sowie einen beispielhaften Ablauf meines Trainings zu zwischenmenschlicher Kommunikation zugeschickt. Trotzdem saßen mir acht skeptische Menschen gegenüber. „Ich weiß nicht, worum es heute gehen wird“, so eine Teilnehmerin bei der Vorstellungsrunde. Wie konnte das sein? Was hatte ich falsch gemacht? Als Overthinker habe ich das Scheitern stets im Blick. Zwanzig Termine laufen wunderbar, einer holprig. Dreimal dürfen Sie raten, welcher Termin mir in Erinnerung bleibt. Richtig, der holprige. Ich weiß, dass mein Gehirn mich pflichtbewusst auf die unangenehmen Dinge aufmerksam macht,

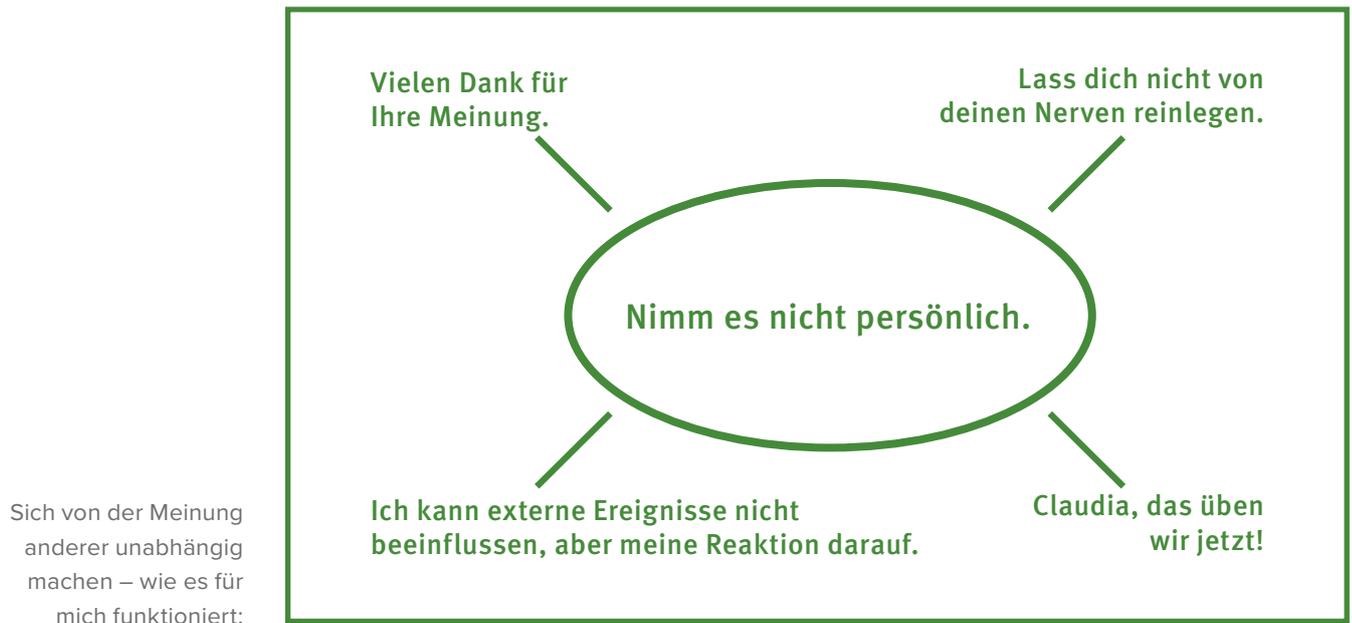
die in Zeiten des Säbelzähntigers eine ernste Gefahr bedeutet hätten. Und ich bin meinem Gehirn auch sehr dankbar, dass es mich davor bewahrt, gedankenverloren über eine viel befahrene Straße zu laufen. Aber dieses überfürsorgliche „Achtung! Pass auf!“ nervt.

Der Psychologe Daniel Siegel hat ein Handmodell des Gehirns entwickelt, welches auf sehr anschauliche Art und Weise erklärt, was in solchen Momenten in meinem Gehirn passiert. Und zwar wird die Region im Gehirn, die unter anderem für Nachdenken, Entscheidung und Planung zuständig ist, der präfrontale Cortex, außer Gefecht gesetzt. Das Reptiliengehirn übernimmt, dem es ums nackte Überleben geht.

Wie kann ich dafür sorgen, meinem Gehirn zu versichern, dass ich einer

Situation gewachsen bin? Es gibt viele verschiedene Methoden, jeder Mensch ist anders. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich Dinge nicht persönlich nehmen darf, mich von der Meinung anderer unabhängig machen muss. Dank folgender Techniken gelingt mir dies mehr und mehr.

„Vielen Dank für Ihre Meinung.“ Diesen simplen Satz habe ich bei Edith Eger gelesen. Sie beschreibt in ihrem Buch *The Gift*, wie Zuschauer:innen nach ihren Vorträgen zu ihr, einer erfolgreichen Psychologin und Speakerin, gekommen sind und sich bei ihr für Inspiration und Erkenntnis bedankt haben. Gleichzeitig war aber auch immer eine Person dabei, die kam und ihren Satz mit „Vielen Dank, aber ...“ begonnen hat. Erstaunlicherweise ging es Edith Eger wie mir: Diese eine kritische Stimme ist ihr in



Erinnerung geblieben und nicht die vielen Menschen, die ihr dankbar waren. Sie hat entschieden, auf solche Rückmeldungen mit „Vielen Dank für Ihre Meinung“ zu antworten. Dadurch nimmt sie die Situation, wie sie ist, ohne das Feedback übermäßig auf sich zu beziehen: „Ob ich vorhabe, das Feedback anzunehmen oder zu übergehen, ich kann sagen: ‚Vielen Dank für Ihre Meinung,‘ und weitermachen.“ Großartig!

„Wir können externe Ereignisse nicht beeinflussen, aber unsere Reaktion darauf.“ Diese (frei zitierte) Weisheit der Stoiker bringt es auf den Punkt. Die Entscheidung liegt bei mir, ob ich den holprigen Termin ohne Ende analysiere oder ob ich diesen auf meinem Konto „Lebenserfahrung“ verbuche. Reframing, das Betrachten einer Situation aus einem anderen Blickwinkel, hat mir schon so manche durchwachte Nacht erspart.

Wenn wir uns im Gedankenkarussell befinden, ist unser Nervensystem im Ausnahmezustand. Das beschreibt Dr. Claire Weekes sehr eindrucksvoll in ihrem großartigen Buch *Hope and Help for Your Nerves*. Sehr wahrscheinlich haben wir über Jahre hinweg diesen Zustand trainiert. Das gilt für mich auf jeden Fall, weshalb ich angefangen habe, Dr. Weekes' Rat zu verinnerlichen: „Lass dich nicht von

deinen Nerven reinlegen.“ Es wird wohl noch eine Weile dauern, bis ich diesen Satz jederzeit anwenden kann. Aber ich spüre bereits eine Wirkung, denn ich muss nicht sofort auf jedes Gedankenkarussell aufspringen.

In der Regel sind wir selbst unsere größten Kritiker (kommt mir bekannt vor). Das beschreibt der Psychologe Guy Winch sehr humorvoll und einfühlsam in seinem wunderbaren TED Talk „Why we all need to practice emotional first aid“. Oft sprechen wir mit uns selbst auf eine Art und Weise, wie wir niemals mit einer guten Freundin reden würden. Ethan Kross, einer der weltweit führenden Experten zum Thema Bewusstsein und Verhaltenssteuerung, empfiehlt Folgendes: „Wenn ich Probleme habe, hilft mir ein distanzierteres Selbstgespräch. Ich verwende meinen Namen und das Pronomen der zweiten Person – du –, um mich im Stillen zu coachen, als ob ich einen Freund beraten würde.“ Bei mir lautet das stille Coaching: „Claudia, das üben wir jetzt!“ Klingt komisch? Aber es wirkt. Ich höre auf zu grübeln, ob ich einer Herausforderung gewachsen bin oder was andere von mir halten werden, sondern setze mein Vorhaben um.

Bei meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen stelle ich übrigens immer wieder fest, dass die jungen Menschen

nicht davon ausgehen, dass sie scheitern werden. Ich stelle ihnen eine Aufgabe, etwa mit dem Hund ohne Leine Slalom laufen, und los geht's. Es wird nicht gezauert oder gar gekniffen. Kooperiert der Hund nicht so, wie der junge Mensch es sich vorstellt, kommt Kreativität ins Spiel. Oft handelt es sich dabei um den Einsatz von Leckerchen, sehr zur Freude meiner Hunde. Die Folge: Das Selbstvertrauen meiner Klient:innen erhält einen Schub, wenn der Hund tatsächlich Slalom läuft.

Apropos „einfach machen“: Das kann ich besonders von meinen vierbeinigen Co-Trainern lernen. Hunde kennen kein Richtig oder Falsch. Und sie leben im Hier und Jetzt. Um Letzteres beneide ich meine Hunde am meisten. Sie liegen nicht in ihrem Körbchen und denken sich: Der Himmel ist grau, vielleicht fängt es an zu regnen, da bleibe ich lieber zu Hause. Oder: Auf diese Wiese gehe ich nicht, da könnte mich eine Biene stechen. Sie stellen sich den Herausforderungen, wenn sie damit konfrontiert werden und beschäftigen sich nicht schon Wochen im Voraus damit. Oder danach. Sehr weise.

Laut Duden hat „scheitern“ folgende Bedeutungen: 1) ein angestrebtes Ziel o.Ä. nicht erreichen, keinen Erfolg haben. 2) misslingen, missglücken, fehlschlagen. Gut und schön. Aber

Ich muss nicht sofort auf jedes Gedankenkarussell aufspringen.

wer definiert, wann wir keinen Erfolg haben oder etwas misslingt? Genau, wir selbst. Sonst bräuchte ich die von mir geschilderten Techniken nicht. Ich wüsste, was allgemein als Scheitern angesehen wird, beispielsweise, wenn man mit 50 Jahren noch nicht alle Kontinente bereist hat. Absurd, oder?! Heute kann ich sagen, dass mein von mir selbst definiertes Scheitern einen Lernprozess ausgelöst hat, dessen Erkenntnisse ich an meine Klient:innen weitergeben kann.

Wie die Situation, die ich zu Beginn des Textes geschildert habe, ausgegangen ist? Ich war kurz davor, mir den Schuh des Scheiterns anzuziehen, konnte jedoch mein Training unbeirrt abhalten, indem ich innerlich „Vielen Dank für Ihre Meinung“ murmelte. Natürlich ist es erlaubt, meine Trainings zu hinterfragen, konstruktives Feedback ist immer willkommen. Anmerkungen, die darauf schließen lassen, dass diese nicht fundiert oder unmotiviert sind, muss ich allerdings nicht an mich heranlassen. Ich entscheide, wann ich scheitere. Und wann nicht. ■



Claudia Rixecker

ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin und Mediatorin. Gemeinsam mit ihren Hunden stärkt sie das

Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen, die in der Schule anecken oder untergehen.

Als Lehrbeauftragte an der Justus-Liebig-Universität Gießen vermittelt sie angehenden Lehrkräften die Bedeutung von Kommunikation im Unterricht.

www.zweimitvier.de

LITERATUR

Eger, Edith: *The Gift. A survivor's journey to freedom*, 2020

Kross, Ethan: https://www.bbc.com/future/article/20250226-the-expert-guide-to-taking-control-of-your-emotions?mj_campaign=nl_ref&mj_content=zeitde_text_link_x&mj_medium=nl&mj_source=int_zonaudev_Was%20jetzt%3F

Siegel, Dr. Dan: <https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw>

Weekes, Dr. Claire: *Hope and Help for Your Nerves. End Anxiety Now*, 1969

Winch, Guy: TED Talk, https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid?language=en