

Fehler machen ... und nützen

Jeder Mensch macht jeden Tag Fehler. Eine Erkenntnis, die nicht neu ist, in unserer kaum kritikfähigen Gesellschaft allerdings wenig Platz hat. Die Linzer Therapeutin Marion Weiser will das ändern. Denn: Fehler bringen einen weiter – man muss nur wissen, wie!



Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen. Diesen Spruch liest man auf Schildern, Kaffeehäferln, Fußmatten, T-Shirts. Sogar eine gleichnamige Facebook-Gruppe gibt es. Das neue Seminar der Linzer Therapeutin Marion Weiser heißt auch so. Weil es darum geht, ein Bewusstsein dafür zu bekommen, dass Fehler zum Leben dazu gehören. Wesentlich ist, was man aus ihnen macht und wie man damit umgeht. „Viele Menschen verbinden Fehler mit Kränkungen oder Schuldgefühlen“, erklärt sie. „Das kostet Kraft und Lebenszeit – je nachdem, wie lange man in diesen negativen Gefühlen bleibt. Besser ist es, zu lernen, die eigenen Fehler zu nützen und an ihnen zu wachsen.“

Mit Fehlern umgehen

Der erste Schritt in diese Richtung ist, sich bewusst zu machen, wie man mit Fehlern umgeht. Während sich die einen hilflos oder unsicher fühlen, reagieren andere mit Wut, Ärger und Schuldzuweisungen. „Wichtig ist, zu erkennen, wer die Kontrolle über meine Gefühle hat“, betont Weiser. „Das bedeutet: Werde ich von ihnen geritten oder ‚reite‘ ich meine Gefühle? Das ist ein großer Unterschied.“

Wer lebt, macht Fehler

Außerdem müssen Fehler nicht immer nur negativ behaftet sein. Die Entdeckung Amerikas basiert auf einem Irr-

tum ebenso wie jene des Penicillins. Trotzdem verbinden die meisten Menschen Fehler automatisch mit negativen Emotionen. Wer es schafft, diese Gedankenmuster aus seinem Kopf zu bekommen, bewirkt einen Richtungswechsel. Nämlich dahingehend, dass Fehler zum Leben einfach dazu gehören. „Wer lebt, macht Fehler“, sagt die Expertin. „Wer nur noch funktioniert und in einem Hamsterrad ist, kann sich das natürlich nicht erlauben.“

Fehler? Ich stehe dazu!

Um aus Fehlern lernen zu können, muss man allerdings zu selbigen stehen und die Verantwortung dafür übernehmen. Klingt selbstverständlich, ist es aber nicht immer. Oder ist es nicht oft so, dass man einen anderen „Schuldigen“ sucht, man Angst hat, das Gesicht zu verlieren oder als Idiot dazustehen? Dennoch zahlt es sich aus, denn Menschen, die zu ihren Fehlern stehen, beweisen Rückgrat und Größe – und sie bekommen die Möglichkeit, tatsächlich etwas zu lernen. Wer immer nur anderen die Schuld gibt, vergibt diese Chance von vornherein.

Bewertungen? Nein, danke!

„Jetzt hab ich vergessen, Milch und Butter zu kaufen. Ich bin so blöd!“ Ein Zusatz, den man sich in Zukunft besser verkneifen sollte. Denn auch Bewertungen führen dazu, dass Fehler größer und ge-

INFOBOX

SO KÖNNEN SIE FEHLER NÜTZEN!

- Stehen Sie zu Fehlern! Nur wer die Verantwortung dafür übernimmt, kann auch daraus lernen.
- Sie haben einen Fehler gemacht und fühlen sich nun hilflos, unsicher oder wütend? Versuchen Sie, möglichst rasch aus dieser negativen Emotion „herauszusteigen“.
- Machen Sie sich bewusst, dass nicht jeder Fehler automatisch etwas Schlechtes sein muss. Wie wäre sonst Amerika entdeckt worden?
- Bewerten Sie Fehler nicht zusätzlich! Das macht sie oft gewichtiger, als sie sind, und schwächt gleichzeitig Ihren Selbstwert.
- Versuchen Sie, Humor für Ihre Fehler zu bekommen. Je verbissener man sie bewertet, umso schwieriger wird es. Das heißt aber nicht, sie lächerlich zu machen oder oberflächlich hinunterzuspielen.
- Schaffen Sie ein Umfeld, in dem konstruktive Kritik möglich ist.
- Vergessen Sie nicht, dass es Ihre eigene, bewusste Entscheidung ist, wann Sie nach dem Hinfallen – also einem Fehler – wieder aufstehen. Je früher, umso besser!



wichtiger werden, als sie eigentlich sind. „Außerdem machen solche Aussagen etwas mit mir“, sagt Weiser. „Ich streue sozusagen Unkraut und das schwächt meinen Selbstwert. Auch wenn das vollkommen unbewusst passiert. Besser ist es, in solchen Situationen bewusst Stopp zu sagen, durchzuatmen und sich gedanklich neu zu positionieren. Ich kann selbst entscheiden, ob mich ein Fehler stärkt oder schwächt.“
Denkmuster und unbewusste Reaktionen bei Fehlern stammen größtenteils aus der Kindheit. Im Lauf der Jahre haben sie sich manifestiert und verstärkt. Die gute Nachricht ist, dass jeder Mensch diese Verhaltensmuster ablegen und ändern kann. Nicht von heute auf morgen, aber in kleinen Schritten. Auf Rückschläge sollte man sich einstellen. Sie sind

ebenfalls dazu da, um daraus zu lernen. Nach dem Motto: Diese Lernchance habe ich nicht genutzt, die nächste schaffe ich wieder!

Das Prinzip des Hinfallens und Wiederaufstehens ist übrigens eines, das eigentlich jeder Mensch schon sehr früh kennenlernt. Schließlich lernt man auf diese Weise als Kleinkind das Gehen. Und niemand würde auch nur annähernd auf die Idee kommen, ein Kind zu schimpfen, zu verurteilen oder runterzumachen, bloß weil es nach dem x-ten Versuch noch immer unsanft auf dem Hosenboden landet. Vielleicht lassen sich mit diesem Bewusstsein Fehler künftig etwas entspannter sehen ...

Nicole Madlmayr



Marion Weiser ist holistische Körpertherapeutin und möchte, dass die Menschen mehr Bewusstsein dafür bekommen, dass Fehler zum Leben gehören.