

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Irren ist menschlich
- aus Fehlern wird man klug!

1. Take

Lernen ist oft schmerzhaft

Müssen wir wirklich ein Leben lang immer wieder auf die heiße Herdplatte fassen, um zu kapiern, dass das nicht angenehm ist? Werden wir erst aus Katastrophen und Niederlagen schlauer? Müssen wir wirklich immer wieder all diese Fehler machen, um uns zu entwickeln, weiter zu kommen, klüger zu werden? Oft sind das Erkennen von Fehlern und die Konsequenzen daraus ja auch sehr schmerzhaft, mit viel Leid verbunden. Nach dem Ende einer Beziehung z.B. die Erkenntnis, was alles falsch gelaufen ist. Irgendwie ist es nicht so angenehm, sich selbst einzugestehen, dass diese Handlung und jenes Verhalten ein Fehler war. Und vielleicht ja deswegen die Beziehung gescheitert ist. Und irgendwie wollen wir eigentlich keine Fehler mehr machen, bei der nächsten Beziehung auf jeden Fall alles richtig und anders machen. Nur leider geschieht es nicht einfach so von allein. Wenn wir nicht die Kraft aufbringen, unsere Fehler zu analysieren, zu ergründen, was warum falsch gelaufen ist, werden wir wieder in die gleiche Falle gehen, ganz automatisch unsere fehlerhaften Handlungen und Verhaltensweisen wiederholen.

2. Take

Die heutige Fehlerkultur

Sicher kennen auch Sie Menschen, gerade im beruflichen Umfeld, die so tun, als ob sie alles wissen und alles können, nie um eine Antwort verlegen sind und niemals sagen würden: „Da habe ich wohl falsch gelegen, war mein Fehler“. Es ist in unserer heutigen Kultur leider nicht üblich, über Fehler zu reden. Wer Fehler macht, schämt sich dafür, hat Angst davor, Nachteile zu erleiden, bestraft zu werden, irgendeinen Schaden davon zu haben. Darum schweigen wir lieber oder schieben die Fehler auf andere. Gerade bei Problemen in der Beziehung ist doch immer der andere Schuld daran. Es bedarf sehr viel Stärke und einen gesunden Selbstwert, Fehler einzugestehen und darüber zu reden.

Kennen Sie die Sprüche „Das haben wir schon immer so gemacht“ oder „Das macht man so und nicht anders“? Wer nach diesen Sätzen handelt, schützt sich gewissermaßen vor Fehlern, weil seine Handlung schon tausendmal erprobt ist und sehr wahrscheinlich keine Fehler mehr auftreten werden. Bei manchen, ganz einfachen Handlungen ist es sicher sinnvoll, sich danach zu richten, z.B. dass man bei Regen einen Schirm benutzen sollte, wenn man nicht nass werden will. Bei den allermeisten Handlungen sind diese Sprüche und Gedanken jedoch eher contraproduktiv, verhindern, dass man sich weiterentwickelt, neue Erfahrungen sammelt.

3. Take

Fehlerkultur ändern

Diese leider übliche Fehlerkultur müssen wir ändern. Fangen Sie damit an, über Ihre Handlungen, Ihr Verhalten in bestimmten Situationen nachzudenken. Wie war das für Sie? Was ist passiert? Warum ist es passiert? Haben Sie Ihr Ziel mit Ihrer Handlung erreicht? Warum haben Sie es nicht erreicht, wo lag der Fehler? Versuchen Sie dann, über Ihre Fehler zu reden. Versuchen Sie, ehrlich mit sich selbst zu sein. Reden Sie mit einer Person, der Sie vertrauen, bei der Sie am ehesten glauben, dass Ihnen daraus keine Nachteile entstehen. Jeder macht Fehler und das ist auch gut so! Fehler sind wichtig bei der Suche nach neuen Wegen und Lösungen, sie weisen uns darauf hin, was wir übersehen haben, was wir besser oder klüger hätten machen können. Es ist wichtig, über unsere Handlungen nachzudenken und diese kritisch zu reflektieren. Denn wenn sich etwas einstellt, was man als Folge einer Handlung eigentlich nicht erwartet hat, so muss das ja seine Gründe haben. Aus der Analyse dieser Gründe, dieser Fehler, kann man lernen, was man in Zukunft besser oder anders machen sollte. Nur so kann Neues entstehen.

4. Take

Angst vor Fehlern

Nur warum haben viele Menschen heutzutage Angst davor, Fehler zu machen, sich diese einzugestehen und darüber zu reden? Zum einen ist es die Angst vor Bestrafung, die noch aus der Kindheit stammt. Oft wurde die Mutter ärgerlich, wenn ihr Kind etwas falsch gemacht hat, wenn es doch wieder auf die heiße Herdplatte fassen wollte, doch wieder das Saftglas so angefasst hat, dass der Saft verschüttet wurde. Dadurch, dass die Mutter ärgerlich auf die Fehler des Kindes reagiert hat, entsteht bei dem Kind der Gedanke, immer alles richtig machen zu müssen, sich keine Fehler leisten zu dürfen, Fehler sind schlecht und gefährlich. Dadurch hat sich auch als erwachsener Mensch eine Angst vor Fehlern und deren Bestrafung herausgebildet.

Des Weiteren ist das Eingestehen und Reden über Fehler erstmal ein Risiko, es ist neu und unbekannt. Wie werde ich mich dabei fühlen? Wie wird mein gegenüber reagieren? Wird er mein Gefühl der Schwäche ausnutzen? Verliere ich mein Gesicht, mein Ansehen? Ein Risiko einzugehen macht Angst.

Außerdem gelten Menschen, die Fehler machen und darüber reden, als schwach. Bei Politikern und Wirtschaftlern wird das Offenlegen von Fehlern durch die Medien sowieso als Schwäche dargestellt, wer Fehler macht und darüber offen redet, muss mit Rücktritt rechnen. In unserer heutigen Gesellschaft ist Stärke und Coolness gefragt, da entsteht ganz automatisch in der Bevölkerung eine Angst vor dem Gefühl der Schwäche, vor Fehlern, davor, nicht perfekt zu sein, mal was falsch machen.

5. Take Veränderung

Aus Fehler werden Fragen, und aus den Fragen wird Veränderung. Das Kind, dass das Saftglas falsch anfasst und dadurch den Saft verschüttet, bekommt im Idealfall von der Mutter solange erklärt, wie es das Glas besser anfassen soll, bis es keinen Saft mehr verschüttet. Das Kind hat immer wieder Fehler gemacht und daraus Schritt für Schritt gelernt. Als Erwachsener sollten wir genauso handeln. Nur durch die Beantwortung der Frage „Warum ist das gewünschte Ergebnis nicht eingetreten, welchen Fehler habe ich gemacht?“ kann ich es beim nächsten Mal anders machen und so dem gewünschten Ergebnis näher kommen. Nur so kann eine Veränderung entstehen. Diese Hinterfragung ist jedoch im höchsten Maß anstrengend. Es ist nicht leicht und nicht bequem, sich den Fehlern zu stellen, denn das verlangt zwangsläufig, angenehme Routine und lieb gewonnene Gewohnheiten aufzugeben. Aber es lohnt sich!

6. Take Übung

Zum Abschluss möchte ich Sie motivieren, über vergangene Fehler nachzudenken. Überlegen Sie sich ein Ereignis in der letzten Woche, bei dem nicht das gewünschte Ergebnis eingetreten ist. Ein Konfliktgespräch mit Ihrer Kollegin oder Ihrem Partner, eine Diskussion mit Ihrem Kind, eine Verhandlung mit Ihrer Bank oder ähnliches. Es war Ihnen wichtig und Sie haben sich ziemlich geärgert über den Misserfolg. Wollen Sie die Gründe analysieren? Dann versuchen Sie ehrlich die Frage zu beantworten, warum das gewünschte Ergebnis nicht eingetreten ist. Wo lag der Fehler, was haben Sie falsch gemacht? Hatten Sie die falschen Argumente oder haben Sie zuviel Druck ausgeübt, war zuviel Aggression und Wut im Spiel oder waren Sie zu wenig klar und deutlich? Suchen Sie den Fehler in erster Linie bei sich selbst. Nur so können Sie beim nächsten Mal eine Veränderung des Ergebnisses erlangen. Wenn Sie glauben, den Fehler gefunden zu haben, überlegen Sie sich, wie sie ihn beim nächsten Mal verhindern können. Und dann versuchen Sie es von vorn. Denken Sie daran, es ist eine Stärke, Fehler zu erkennen und daraus zu lernen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.