

# *Fehlschläge passieren*

Man hat sich auf Anhieb verliebt in das Grundstück am Wald, doch den Zuschlag dafür bekommt ein Paar, das großzügiger planen kann als man selbst. Man hat einen guten Studienabschluss hingelegt, aber mehr als ein paar schlecht bezahlte Praktika waren bisher nicht drin. Man hält sich für kommunikativ, friedliebend und tolerant, doch mit dem neuen Projektleiter kommt man einfach nicht klar. Man wünscht sich ein Kind, seit Jahren schon, aber was alle schaffen – bei einem selbst klappt es nicht.

Dumm gelaufen. Pech gehabt. Abgestürzt. Aus der Traum. Wie man es auch nennt, so viel ist klar: Niederlagen, Rückschläge und Enttäuschungen gehören zu den Erfahrungen, die man lieber verdrängt. Und wenn man sie überhaupt erörtert, dann nur im engsten Kreis. Denn ob die Beziehung vor sich hin dümpelt, das Aktiendepot an Wert verliert, der Chef den Entwurf verreit oder das Baby einfach nicht durchschläft: Wer eine Chance verpatzt, ein Ziel nicht erreicht oder hinter einer Erwartung zurückbleibt, fühlt sich schnell als Versager.

Die meisten von uns setzen deshalb alles daran, möglichst nicht in Turbulenzen zu geraten. Auf der Suche nach dem Glück fürs Leben strebt die Hochglanzgesellschaft ein Maximum an Erfolg, Status und Wohlbefinden an und würde Rückschläge und Misserfolge am liebsten ganz aus dem Leben verbannen.

*Es gibt im Leben Höhen und Tiefen.*

*Ich will nur die Höhen.*

*Lucy in den Peanuts*

Leider können wir unser Glück nur versuchen – darauf verlassen

können wir uns nicht. Zwar beugt kluge Lebensplanung, vom DIN-geprüften Fahrradhelm bis zum Investmentfonds mit eingebauter Verlustgrenze, vielen Krisen vor. Doch eine Garantie gegen Rück-, Fehl- und Nackenschläge gibt es bei aller Vorsorge nicht: Egal, wie sehr Sie Risiken vermeiden, Enttäuschungen verschweigen oder Flops überspielen, ganz gleich, wie informiert, aufmerksam oder vernetzt Sie sind – wer lebt, macht Fehler, und versichern kann man sich zwar gegen den Verlust der Skiausrüstung, nicht aber gegen den des Gesichts. Ausrutscher und Enttäuschungen gehören zum Leben wie Grippeviren und CO<sup>2</sup>-Ausstoß. Erst recht, wenn für viele der Wohlstand prekär wird und die Berufswege und Lebenslinien immer seltener schnurgerade nach oben verlaufen.

»Shit happens – mal sind Sie die Taube, mal das Denkmal«, ulkt der Kabarettist Dr. med. Eckart von Hirschhausen. Fehlschläge passieren, jedem von uns. Die Frage ist: Wie gehen wir damit um?

- Wirft Sie ein Rückschlag aus der Bahn oder gehen Sie gestärkt daraus hervor?
- Geben Sie auf, wenn ein Lebensplan enttäuscht wird, oder spinnen Sie Stroh zu Gold?
- Hadern Sie mit der Ungerechtigkeit des Schicksals oder wachsen Sie nach einer Weile in die neue Situation hinein?
- Lernen Sie aus einem Misserfolg oder haken Sie ihn ab, als sei nichts geschehen?

»Wer immer siegt, braucht keinen Charakter. Erst in der Niederlage zeigt der Mensch sein wahres Ich«, sagt der Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer. Mit anderen Worten: Echte Größe besitzt nur, wer damit zurecht kommt, manchmal zu kentern.

Ein angenehmes Erlebnis sind die unfreiwilligen Wasserbäder des Lebens nicht. Zum Glück bedeuten sie aber selten den Untergang. In den allermeisten Fällen erschöpft sich das Malheur darin, dass man in ruhigem Wasser triefnass wird und sich wie ein begossener Pudel fühlt. Viel seltener wird man ernsthaft verletzt, gerät in Untiefen oder treibt richtungslos auf stürmischer See. Und nur in ganz weni-

gen Fällen strandet man wie Robinson Crusoe auf einer unbewohnten Insel, allein, ohne Aussicht auf Rettung, zurückgeworfen auf nichts anderes als die eigene Überlebenskunst.

*Das Leben ist seinem inneren Wesen nach ein ständiger Schiffbruch. Aber schiffbrüchig sein heißt nicht ertrinken.*

*José Ortega y Gasset*

Wir Menschen sind zäh. Irgendwie behalten wir fast immer den Kopf über Wasser, irgendwie geht das Leben trotz alledem weiter. Dennoch geht es Ihnen vielleicht wie den meisten Menschen: Ausgerechnet, wenn Sie am dringendsten einen kühlen Kopf und kreative Lösungen bräuchten, hemmen die alten Gehirnteile Ihr Handeln. »Ich war wie vor den Kopf gestoßen«, »Ich wusste nicht, wohin ich schauen sollte«, »Mir war einfach nur schlecht« oder »Ich bin wie in Trance nach Hause gefahren«, so beschreiben Menschen die Fassungslosigkeit, die nicht nur nach schweren Schlägen, sondern oft schon nach kleinen Schlappen lähmt.

Betäubung, Angst und Scham sind schlechte Ratgeber. Zwar haben Sie vermutlich die meisten Krisen in Ihrem Leben am Ende aus eigener Kraft und mit der Hilfe nahestehender Menschen überwunden. Aber vielleicht wäre es Ihnen im Rückblick eine Beruhigung gewesen, auf eine Rettungsleine vertrauen zu können: Mit mehr psychologischem und praktischem Know-how hätten Sie das rettende Ufer vermutlich oft schneller oder weniger traumatisiert erreicht.

Eine solche Rettungsleine möchte Ihnen dieses Buch sein. Es gibt Ihnen das Wissen und den Rückhalt, Zurücksetzung, Widrigkeiten und Fehlschläge – vom peinlichen Ausrutscher bis zur dramatischen Havarie – mit Haltung, Zuversicht und Kreativität zu bewältigen. Es vergrößert Ihr Gedanken- und Handlungsrepertoire und unterstützt Sie dabei,

- in einer Krisensituation den Kopf über Wasser zu halten,
- den Glauben an sich selbst zu bewahren,
- Kontrolle im Strudel des Unkontrollierbaren zurückzugewinnen,
- den Schaden zu begrenzen,

- Freunde um sich zu scharen,
- neue Perspektiven zu finden,
- das Leben neu zu erobern, wenn nach einem Tiefschlag nichts mehr so ist, wie es vorher war,
- und am Ende vielleicht sogar zu neuen Ufern aufzubrechen.

Eine Einschränkung gibt es allerdings: *Mich wirft so leicht nichts um* ist eine Rettungsleine, mit der Sie sich aus eigener Kraft in Sicherheit bringen können, kein Bungee-Seil, das Sie nach dem Absturz ohne Ihr Zutun nach oben zieht. Damit haben Sie wahrscheinlich auch nicht gerechnet, denn schließlich wissen Sie aus Erfahrung: Ein Schiffbruch ist erstens kein Freizeitspaß und zweitens eine zutiefst subjektive Erfahrung, die jeder anders erlebt. Deshalb hilft eine fertige Strategie nicht weiter. Letztlich muss jeder seine eigene Formel finden, sich nach einem Fehlschlag zu fangen und weiterzumachen. Was dabei hilft, was nur bedingt und was überhaupt nicht – das sagt Ihnen dieses Buch.

Eines sei dabei schon einmal vorweggenommen: Auch wenn Sie es im Moment vielleicht nicht glauben können – sehr häufig folgt auf einen Rückschlag ein Comeback, und ein Scheitern geht in eine glückliche Veränderung über. Schon Shakespeare schrieb in *Cymbeline*: »Erheitre deinen Blick: Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück.«