Markus Jotzo

DIE UNENDLICH-STOLZ-FORMEL

Tu, was Du nicht kannst

Leseprobe

WILEY

Inhalt

Vorwort: Schon wieder Mettwurst! 9

1 Schritt für Schritt ins Durchschnittsglück 13

2 Schnupperkurs im Scheitern 41

3 Du hast Angst? Dann tu's erst recht! 63

4 Blamier dich frei! 83

5 Nasenfallmachtschlau 101

6 Reicht dein emotionaler Kontostand? 121

7 Deine Verantwortung, dein Erfolg 143

8 Verlässt du dich oder verlässt man dich? 161

9 Die Unendlich-Stolz-Formel 183

Nachwort 207

Stichwortverzeichnis 209

Kapitel 2
Schnupperkurs im Scheitern

Eigentlich hat sie keine Chance.

Das weiß Lynne, schon bevor sie das Turnier überhaupt angetreten hat. Doch ihre Neugier ist größer als die Angst zu verlieren.

Wie verläuft überhaupt ein großes Judo-Turnier? Wie hoch ist das Niveau der Kämpfer wirklich? Wie sind die anderen Mädels so?

Die 11-jährige Tochter meines Freundes Tobias will all das wissen. Also brechen die beiden nach Berlin auf. Aufregung, Vorfreude und ganz viel Training – doch schon beim ersten Kampf kommt die Niederlage.

Lynne ist in Tränen aufgelöst, will das Turnier abbrechen.

»Wenn du schon hier bist, dann nutz doch die Chance, noch ein paar Erfahrungen zu sammeln! Du kannst noch mindestens drei Kämpfe machen ...«

Sie hat denkbar schlechte Voraussetzungen. Körperlich unterlegen, mental geschwächt, kurz gesagt: Ihre Gegnerinnen sind einfach besser. Doch diese Ermutigung von Papa hat für Lynne gereicht, um es nochmal zu probieren.

Sie weiß, sie hat keine Chance, aber sie tritt trotzdem bis zum letzten Kampf tapfer an.

»Weißt du, Papa, deshalb bin ich hier! Zum Spielen! Um besser zu werden. Um irgendwann mal zu gewinnen.«

Und dann passiert etwas vollkommen Ungewöhnliches: Sie kämpft sich durch bis ins Finale. Und sie muss ausgerechnet gegen ihre Gegnerin aus dem ersten Kampf kämpfen. Gegen die, die ihr die erste, die bitterste Niederlage zugefügt hat. Lynne überlegt noch ein-mal kurz, aber dann hebt sie den Kopf und schreitet entschlossen auf die Matte. Die Gegnerinnen verbeugen sich voreinander, der Kampf beginnt.
Und ...

... und ...
... UND ...
????????????????
Sie gewinnt!

Ich habe eine Gänsehaut bekommen, als Tobias mir diese Geschichte erzählt hat. Wie spektakulär! Wie emotional! Was für eine tolle Vater-Tochter-Beziehung! Vor allem aber: Was für eine großartige Wachstumsgeschichte!

Lernen, Wachstum, persönliche Weiterentwicklung: Diese Themen sind gemeinhin ein Fall für die dosierte Hinführung. Das heißt ein bisschen in die Forderungszone hineingehen, sich kleine Herausforderungen suchen und dann wieder zurück in die Komfortzone. Schön Schritt für Schritt vorgehen, nicht zwei Schritte auf einmal tun – denn dann steigt die Gefahr, dass Sie auf die Nase fallen. Und das wollen Sie natürlich unbedingt vermeiden, oder? Andererseits: **Ist es wirklich so furchtbar, auf die Nase zu fallen?**

...

Gibt es denn überhaupt eine Alternative zur schlechten Erfahrung? **Können Sie auch wachsen ohne Schmerzen?**

Hmm, zumindest versuchen Sie es bestimmt ständig, so wie alle Menschen. Stellen Sie sich vor, Sie wollen etwas Neues tun, sich entwickeln, vorwärtskommen. Sie wollen Chinesisch sprechen, endlich Einrad - Fahren können oder fehlerfrei den Eröffnungswalzer bei der Hochzeit Ihrer Tochter absolvieren.

Was tun Sie dafür? Sie belegen vielleicht einen VHS-Kurs »Chinesisch für Anfänger«, machen – meistens – brav Ihre Hausaufgaben und können nach einem halben Jahr schon 90 Worte lesen und sprechen. Für eine einfache Konversation reicht es noch nicht – aber immerhin. Oder Sie üben auf Ihrem normalen Fahrrad jede Woche erst nur mit einer Hand und dann auch freihändig zu fahren – das klappt auch schon gar nicht schlecht. Oder Sie legen sich zu Hause immer sonntags Walzermusik auf und üben mit einer Luft-Partnerin die Schritte und die Haltung, bis Sie zumindest nicht mehr über Ihre eigenen Füße stolpern. Nur vor der Tanzfläche graut Ihnen immer noch.

Mit anderen Worten: Sie gehen Schritt für Schritt vor. Sie bereiten sich vor. Sie nehmen Anlauf. Sie üben. Trainieren. Setzen sich Etappenziele, disziplinieren sich, und wenn Sie richtig gut sind, dann bleiben Sie auch dran. Sie ziehen das Programm durch.

Und dann?

Fühlen Sie sich dann wirklich einen Kopf größer? Fähiger? Stolzer?

Kommen Sie dann freudestrahlend nach Hause und berichten JEDEM von Ihrem unverhofften Erfolg? Haben Sie das Leuchten in den Augen? Sind Sie jetzt anziehender für andere? Haben Sie das Gefühl, Sie könnten Bäume ausreißen? Sind Sie SO VIEL stärker?

Ach, geben Sie's doch zu ... Sie fühlen sich höchstens ein bisschen kompetenter in Sachen Chinesisch. Ein bisschen sicherer beim Gleichgewicht halten auf dem Rad. Ein bisschen weniger wie ein täppischer Tanzbär. Solange Sie nicht auf den Ernstfall losgelassen werden.

Nee, nee, es ist nur ganz okay: nicht weniger – aber eben auch nicht mehr.

Sind Sie sicher, dass Sie nicht mehr wollen? Denn: **Sie könnten mehr haben.**

Kleine Schritte bringen Sie ein kleines Stückchen weiter. Große Schritte dagegen bringen Sie große Strecken voran – **auch wenn bei einem großen Schritt die Gefahr zu fallen größer ist.** Da ist sie wieder, die Angst vor dem Fall! **Na und?** Da, wo Sie wieder aufstehen, sind Sie garantiert schon weiter, als wenn Sie viele kleine Schritte gemacht hätten. Und auch große Schritte zu machen, kann – und muss – man üben.

...

Einen kleinen Schritt zu tun, macht schon stolz. Einen großen Schritt zu tun, macht noch viel stolzer.

Nicht weil der große Schritt unbedingt gelungen ist. Sondern weil Sie ihn gewagt haben und weil Sie unendlich viel gelernt haben.

Können Sie sich noch daran erinnern, wann Sie zum letzten Mal so richtig stolz auf sich waren? Wie Sie sich da gefühlt haben? Innerlich und äußerlich gewachsen. Mit einem Strahlen in sich. Mit erhobenem Kopf und einem zufriedenen Dauerlächeln auf den Lippen, so dass sich die Menschen nach Ihnen umdrehen. Mit der Gewissheit: »Die Welt gehört mir, weil ich sie mir verdient habe.«

Ja, durchleben Sie den Moment ruhig noch einmal.

Und dann fragen Sie sich, ob Sie nicht Lust haben, wieder einmal unendlich stolz auf sich zu sein.

Ja?

Dann stürzen Sie sich in Ihre wohl gewählte Überforderung. Und scheitern Sie. Mit großem Stolz!

Kapitel 4
Blamier dich frei!

Die erste Ballettstunde. Der elfjährige Billy hat Mühe, die zarten Schuhe anzuziehen. Dann geht er mit weichen Knien auf die Gruppe zu. Eigentlich müsste er jetzt drüben sein, beim Boxtraining. Wenn ihn bloß keiner der anderen Jungs so sieht! Die Mädchen kichern. Die Ballettlehrerin mahnt zur Ruhe. Es geht los. Eine Hand an die Stange, Füße in Position eins. Der Arm schwebt wie an einem Bindfaden gezogen in die Waagerechte. Dann kopfüber an die Stange. Den Kopf leicht zur Seite neigen. Billy lässt sich von der Musik tragen.

Ahhhh! Während Billy sich auf eine Sprungübung vorbereitet, sieht er sie. Lachende Grimassen hinter dem großen Bullauge in der Tür. Die schwere Metalltür der Halle fliegt auf. Drei kernige Jungs mit ihren Boxhandschuhen um den Hals stehen johlend auf der Schwelle. »Hey, kommt mal her. Das glaubt Ihr nicht«, rufen sie zum Rest der Boxtruppe rüber. Rasend schnell werden es immer mehr. Alle zeigen mit dem Finger auf ihn, wie er da steht – ein Junge in Ballettschühchen, zwischen all den weiß gekleideten Mädchen in ihren Tutus. Die Füße gekreuzt, auf Zehenspitzen, die Hände graziös an der Seite. Es ist zum Piepen. »Ich sag's Euch, der Billy ist schwul!« Die Truppe rennt schreiend weg. »Billy ist schwul. Billy ist schwuuul«, rufen sie immer wieder.

Wieder kichern die Mädchen.

Billy würde am liebsten im Boden versinken ...

Und was war Ihnen schon mal so richtig peinlich? Es müssen ja nicht gerade die Ballettschühchen sein, in denen Sie als Halbwüchsiger wie Billy Elliot in dem bekannten gleichnamigen Spielfilm durch die Gegend gehüpft sind. Möglicherweise war es bei Ihnen der missglückte Sprung vom Drei-Meter-Brett. Als Sie wie ein Klops ins Wasser plumpsten. Und Ihr Schwarm, Gudrun, am Beckenrand stand. Oder das Singen vor der Klasse, das gründlich in die Hose ging. Oder dieser Pulli, den Ihnen Ihre Mutter damals rausgelegt hat und mit dem Sie in der Schule so was von daneben lagen ...

Diese Blamage! Sie kriegen jetzt noch Schweißausbrüche, wenn Sie daran denken, wie damals alle gelacht haben. Allen voran: Gudrun. So etwas wollen Sie nicht noch einmal erleben!

...

Als aufmerksamer Leser dieses Buches geraten Sie glatt noch mal ins Grübeln: Ist so eine Riesenblamage nicht noch ein härteres Kaliber als die Angst, über die Sie im vergangenen Kapitel gelesen haben? Das mit der Angst, die in Ihnen sitzt und die Sie lähmt, das machen Sie mit sich selbst ab. Sie schauen der Gefahr ins Auge und kommen ins Handeln, das haben Sie verstanden. Aber auch wenn Sie noch so tapfer an sich und Ihrer Angst arbeiten: Die Blicke und Kommentare der anderen sind real, die können Sie nicht wegdenken oder weginterpretieren. Die anderen lauern doch nur darauf, womöglich schon hinter der nächsten Ecke, dass Sie etwas machen, was denen nicht passt und über das sie sich die Mäuler zerreißen können.

Und wenn das passiert, dann ist sie wieder da:

Die Scham vor den Blicken der anderen.

Allein dadurch, dass Sie sich einen guten Plan gezimmert haben, allein dadurch, dass Sie jetzt wissen, was zu tun ist, sind diese Blicke ja noch längst nicht verschwunden.

Was ist, wenn Sie jetzt loslaufen? Was ist, wenn Sie sich blamieren? So, wie damals auf dem Drei-Meter-Brett, vor der Klasse oder in dem albernen Pulli? Die Angst vor der Blamage klopft jetzt noch mal ganz heftig an Ihre Tür ...

Was werden die anderen denken? Was werden sie sagen? Wie werden sie reagieren?

Eines steht schon mal fest:

Es **wird auf keinen Fall nichts passieren.**

Ihr Umfeld wird Ihnen spiegeln, was es von Ihrem Ausbruch hält. Je krasser Ihr Weg ist, je mehr Sie durch Ihr Tun verändern, desto mehr Wellen wird es schlagen. Desto mehr Reaktionen werden Sie wachrufen. Dem entgehen Sie nicht, und wenn Sie sich auf den Kopf stellen!

...

Aber das heißt ja noch lange nicht, dass das so einfach ist, seine eigenen Werte in den Vordergrund zu stellen und die Werte der anderen in den Hintergrund. Manchmal ist das soooo peinlich! Da hilft nur eins: Trainieren Sie es! **Wagen Sie sich an Ihre Schmerzgrenze.**

Während meiner Coaching-Ausbildung gab es eine geniale Übung: Jeder von uns zieht zehn Tage lang Klamotten an, die komplett daneben liegen. Klamotten, die einem so richtig peinlich sind. Und natürlich durften wir niemanden einweihen.

Mann, war ich aufgeregt!

> Ein angesagter Club, coole Lounge-Musik. »Oh je, das geht ja wohl gar nicht«, denke ich und überlege, das Ganze abzubrechen. Sekunden später bin ich drin. Um mich herum coole Leute, in lässigen Klamotten.
>
> Und mitten drin: Ich. Mit einem bunt gepunkteten Hemd und einer Mickey-Mouse-Krawatte.
>
> Ich weiß überhaupt nicht, wo ich hingucken soll. Überall begegne ich merkwürdigen Blicken. Später unterhalte ich mich mit einem Bekannten. Und in diesem Gespräch merke ich schnell, dass es gar nicht um meine Klamotten geht. Es geht um mich. Um Markus Jotzo. Und um ihn, meinen Bekannten. Um das, was ich denke. Und um das, was er denkt. Um das, was ich tue. Und um das, was er tut. Weder seine noch meine Klamotten spielen dabei eine Rolle.
>
> Nach einer guten Stunde nehme ich das gepunktete Hemd samt Mickey-Mouse-Krawatte gar nicht mehr wahr. Die Peinlichkeit hat sich abgenutzt. Am Ende ist es völlig egal, was ich in diesem Club anhabe.
>
> Was für eine großartige Erfahrung!

Probieren Sie es aus! Dabei ist wichtig: Umgeben Sie sich dabei nicht nur mit Ihren besten Freunden. Denn die bilden einen geschützten Raum. Ihre Freunde kennen und lieben Sie. Von ihnen haben Sie nichts zu befürchten. Sehen Sie besser zu, dass in der Truppe auch ein paar neue Freunde dabei sind. Vielleicht ein paar gute Bekannte, die Sie gern um sich haben. Menschen, die Ihnen etwas bedeuten und die sich erst noch ein Bild von Ihnen bauen. Dann wird es interessant.

Sie werden merken: Die Blamage dauert nur einige Momente. Schon etwas später ist es vollkommen egal – wenn Sie selbst normal und selbstbewusst agieren.