

# rampstyle

MÄNNERSACHEN 13

inklusive Auszug aus meinem Buch:



**grace**  
under  
pressure



D 10 EUR  
A 10 EUR  
CH 20 SFR

AUSGABE 13 · WINTER 2016

# SCHNUPPERKURS IM SCHEITERN

3.08

TEXT MARKUS JOTZO

NOCH NIE GEMACHT? PRIMA, WACHSEN SIE ÜBER SICH HINAUS,  
DIREKT IN DIE ÜBERFORDERUNGSZONE. UND SCHEITERN SIE.  
DER EFFEKT: MAXIMALE LERNGESCHWINDIGKEIT UND STOLZ.

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 einmal 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,

**SIE WEISS, SIE HAT KEINE CHANCE. ABER SIE NUTZT SIE. EINFACH NUR, UM BESSER ZU WERDEN. UM IRGENDWANN MAL ZU GEWINNEN.**

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?

Warum wollen wir es immer partout vermeiden? Lassen Sie uns einen genaueren Blick darauf werfen! Folgen Sie mir in Ihren unverbindlichen Schnupperkurs im Scheitern in mehreren Stationen.

**Station: Schritt für Schritt? Ach nee!**

Fangen wir an mit der Frage: 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. 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.

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?

Ach, geben Sie's doch zu ... Sie fühlen sich höchstens ein bisschen kompetenter in Sachen Chinesisch.

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.

Aber ich kann Ihnen etwas verraten, was Sie bereits wissen: Wenn Sie überhaupt keinen Schritt machen - egal ob groß oder klein -, kommen Sie überhaupt nirgendwohin. Was hält Sie vom ersten Schritt ab? Sind es ernsthafte Gründe oder vielleicht doch eher die üblichen Ausreden?

### **Station: Stürzen? Na und?**

Sie schmieden schon konkrete Pläne für Ihr großes Vorhaben. Sie wollen an Ihrem ersten Marathonlauf teilnehmen. Auf einmal klatscht sie wie eine eiskalte Hand in Ihren Nacken: die Angst.

Sie fühlen sich kleiner und kleiner, während die Herausforderung immer größer wird. Sie schauern - wie konnten Sie je auf die aberwitzige Idee kommen, dass das eine tolle Sache für Sie sein könnte?

Ganz schön lästig, diese Angst! Aber von der Evolution her sinnvoll und notwendig. Sie ist eine Art Alarmanlage, die Sie vor Gefahren warnen und damit Ihr Überleben sichern soll. Und vom Verstand her wissen Sie doch längst, dass es meistens, wenn Sie Angst haben, ja gar nicht ums Überleben, sondern um viel harmlosere Gefahren geht, die Ihr Leben keineswegs bedrohen. Im Gegenteil: Ohne Gefahren lernen Sie nichts!

Das können Sie gut bei Kindern beobachten, die Fahrrad fahren lernen. Da gehören Stürze nämlich unvermeidlich dazu. Kein frühkindliches Rollerfahren und keine Stützräder bewahren das Kind vor aufgeschürften Knien und Handflächen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, vom Rad jedoch schon! Das tut weh! Kurzfristig. Aber das ist der Preis. Die körperliche Koordination, die für das Radfahren erforderlich ist, lässt sich nicht trocken erwerben. Dafür lernt das Kind ab dem Zeitpunkt des Sturzes rasch. Vielleicht fällt es noch ein paar Mal. Dann jedoch fängt es zum ersten Mal den Sturz ab, der Lernfortschritt ist enorm. Und der Stolz ist grenzenlos. Nach wenigen Tagen fährt es strahlend an Ihnen vorbei - und winkt bereits.

Warum machen Kinder so etwas? Woher kommt diese Motivation, die über den Schmerz des Sturzes hinwegträgt? Es ist das Ziel: Ich will Fahrrad fahren! Und »ich will« heißt für ein Kind: Ich will! Fahrrad fahren ist so wichtig und notwendig, dass für das Kind kein Weg daran vorbeiführt. Denkt das Kind an die Schmerzen? Nein! Das Kind sieht sich im Geiste Fahrrad fahren, das genügt, um die Angst zu überwinden. Kalkuliert es die Risiken? Nein, die Chancen reichen aus. Fährt es los, weil es sicher ist, dass es fahren kann? Nein. Kinder wissen, dass sie es nicht können und tun es trotzdem und stürzen. Scheitern ist kinderleicht.

### **Station: Schlappe? Na klar!**

Und für Erwachsene? Nehmen die das auch so leicht wie Kinder? Wie fühlt sich das an für die Großen, die ihre Grenzen schon häufiger und schmerzhafter erleben mussten und nicht mehr von kindlichem Idealismus begleitet sind?

Wozu sind wir hier denn im Schnupperkurs? Schauen wir uns doch so eine krachende Niederlage einfach mal genauer an!

Mein Freund Martin hatte sich trotz aller Ängste dafür entschieden, sich bei einem Marathon anzumelden. Zum ersten Mal!

Marathon hat ihn irgendwie schon immer fasziniert. Der einsame Kampf des einsamen Mannes auf der einsamen Straße. Dass Marathonrennen heute eher eine Massenveranstaltung denn eine Lonely-Cowboy-Geschichte sind, weiß er zwar, aber was soll's! Ein Traum ist ein Traum - und den will er sich endlich erfüllen.

Seine Voraussetzungen sind nicht wirklich ideal: ein bisschen zu viel auf den Rippen, kaum Sport getrieben die letzten Jahre. Und nur noch vier Wochen Zeit. »Du bist verrückt, Martin«, sagen ihm seine Freunde. »Kann schon sein«, sagt er. »Aber wenn ich es jetzt nicht mache, wann denn dann?«

Immerhin: Die verbleibende Zeit nutzt er, um wenigstens ein bisschen in Fahrt zu kommen. Bis Kilometer 20 will er schon kommen. Fünf Minuten vor dem Startschuss: Er weiß, dass sich seine Freunde bei Kilometer 10 aufgestellt haben: »Das schaffst du doch, oder?« Dieser Satz geht ihm noch durch den Kopf, als der Startschuss fällt: Peng!

Während vorne gleich Tempo gemacht wird, tragt Martin in der großen Mensentraube los. »Das geht ja super«, denkt Martin, der Adrenalin-Schub der Aufregung trägt ihn gleichsam über den ersten Kilometer. Aber

schon ab Kilometer zwei geht es nicht mehr so super: Er fängt an zu keuchen, lässt sich ein bisschen zurückfallen. Energie sparen, denkt er. Seine Beine sind wie Blei.

Bei Kilometer 4 verfällt er bereits in einen Intervallmodus: laufen, langsamer laufen, gehen, wieder laufen. Die Intervalle werden immer kürzer. Kurz stehenbleiben. Vielleicht hilft ein Schluck Wasser? Schnell wird klar: Nichts hilft mehr. Irgendwo zwischen Kilometer fünf und sechs gibt Martin auf.

Seine Freunde kommen später lachend auf ihn zu und klopfen ihm auf die Schulter. Einer fragt Martin, ob es seine Bestzeit ist. Tja, Martin kam, lief und scheiterte. Den einsamen Kampf gegen sich selbst hat er ausgefochten, aber relativ rasch und klar verloren.

»Martin, hast du dich von deiner Schlappe erholt?«, habe ich Martin Wochen nach seinem ersten Marathon gefragt. »Schlappe? Wieso?« hat er mich erstaunt angesehen. »Aber du bist doch nicht einmal bis Kilometer 7 gekommen - hat dich das nicht frustriert?« Da hat Martin gelacht und gesagt: »Aber überhaupt nicht. Damals habe ich richtig Blut geleckt. Ab da wusste ich erst wirklich, was für den Marathon notwendig ist. Ich war unendlich stolz auf mich, denn ich habe es gewagt. Ich fühlte mich auf dem Weg. Zum ersten Mal. Und beim nächsten Marathon komme ich weiter, da habe ich gar keine Zweifel.«

Wow, das nenne ich ein fruchtbares Scheitern - nicht wahr? Martin hat für sich eine großartige Erfahrung mitgenommen und hat einen großen Schritt vorwärts getan. Und das genau ist der Unterschied zum Schönreden: Wenn Sie laut verkünden, dass Ihnen die Niederlage überhaupt nichts ausmacht, aber hinterher nichts passiert, liegt die Vermutung nahe, dass Sie dieses Scheitern nicht weitergebracht hat. Auch wenn Sie Ihre Niederlage totschweigen - anderen und vor allem sich selbst gegenüber - und so tun, als sei nichts gewesen, war wirklich jede Anstrengung umsonst. Aber wenn Sie die Erfahrung annehmen und damit weitermachen, dann kann das für Sie so etwas wie ein Sechser im Lotto sein: Die Scheitern-Erfahrung als Turbo für Ihre Entwicklung!

### **Station: Ziele? Na und?**

Jetzt, wo Sie wissen, wie sich das Scheitern anfühlt, werfen wir noch einen Blick auf das, wofür Sie den ganzen Stress doch eigentlich auf sich nehmen: das Ziel! Okay, so schlimm, wie es in Ihren Alpträumen aussah, war das Scheitern nicht. Aber dass Sie das Ziel nicht erreicht haben, das ist doch das

eigentlich Ärgerliche. Denn das Ziel ist doch das, worauf alles hinausläuft. Wir sind doch alle geeicht darauf, dass wir uns Ziele setzen, sie mit Ausdauer verfolgen und irgendwann dann auch erreichen. Und wenn wir sie nicht erreichen: Das soll auf einmal kein Problem mehr sein?

Ja, genau! Wenn Sie Ihr Ziel nicht auf Anhieb erreichen, ist das kein Problem. Denn Sie haben auf jeden Fall mehr erreicht, als wenn Sie überhaupt nicht angefangen hätten. Garantiert. Sie haben auch mehr erreicht, als wenn Sie sich nur einen ganz kleinen Schritt als Etappenziel vorgenommen hätten. Denn Sie werden nie erfahren, wie viel Sie über den ersten kleinen Schritt hinaus geschafft hätten, wenn Sie es erst gar nicht probieren. Die Luft nach oben bleibt unerforscht.

Und was können Sie erreichen, wenn Sie Ihr Ziel jetzt noch nicht erreichen? Jede Menge Erfahrung.

Manchmal erreichen Sie beim Scheitern außer dem Lernerfolg nämlich noch etwas anderes. Etwas, mit dem Sie überhaupt nicht gerechnet haben. Wer etwas tut, dem bieten sich laufend neue offene Türen an. Wer nichts tut, der erkennt nicht einmal die Tür. Behüten Sie sich selbst also nicht zu gut!

**MANCHMAL  
VERÄNDERT  
SICH AUF DEM  
WEG ZUM ZIEL  
DER TRAUM.  
AUCH GUT.  
HAUPTSACHE,  
DIE LUFT NACH  
OBEN BLEIBT  
NICHT UNER-  
FORSCHT.**

Keiner sagt, dass Sie krampfhaft an einem einmal ins Auge gefassten Ziel festhalten müssen. Es ist keine Niederlage, wenn Sie das Ziel nach einem Misserfolg nicht mehr in der gleichen Weise weiterverfolgen. Die Anstrengung war trotzdem nicht umsonst, solange Sie etwas gelernt haben aus Ihrem Versuch und Ihr Ziel entsprechend abwandeln.

Die Lernerfahrung kann Sie zu spannenden Modifikationen Ihres ursprünglichen Zieles führen. Das ist nicht nur legitim. Das ist eine wertvolle Entwicklung.

Wenn Sie dem Scheitern nicht ins Auge geblickt hätten, dann wäre Ihr Traum eine nagende unerfüllte Sehnsucht geblieben. So haben Sie die Chance, Ihren Traum Realität werden zu lassen. Auch wenn sich auf dem Weg der Traum verändert hat.

### **Station: Stolz? Und ob!**

Wir sind bei der letzten Station unseres Schnupperkurses angelangt. Gleich haben Sie es geschafft, Sie stehen kurz vor dem glorreichen Abschluss! Und was ist das? Es ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn Sie sich für die Überforderung entschieden haben, auf die Nase gefallen und wieder aufgestanden sind: der Stolz! Und den fühlen Sie völlig zu Recht!

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!

---

Mehr Tipps zum erfolgreichen Scheitern im Buch:  
MARKUS JOTZO  
»Die Unendlich-Stolz-Formel. Tu, was Du nicht kannst«  
© 2016 Wiley-VCH, Weinheim