

FEHLER MACHEN – ABER RICHTIG!

VON ALEXANDER SZALAY

Der Mensch sehnt sich nach Vollkommenheit. Gerade diese tiefste, ureigenste Sehnsucht ist unser größter Schatz, da sie uns hilft, immer besser zu werden, stetig in unserem inneren Wachstum voranzuschreiten und uns der eigenen Seele anzunähern. Alles Leben kann immer nur Teile der Wirklichkeit erfassen, auch wenn das Ziel die Ganzheit ist. Letztlich beruht auch jede Krankheit auf fehlerhaften Prozessen in unserem Körper. „heil“ werden, heißt „ganz“ werden. Es geht um das Finden eines stabilen Gleichgewichts, einer inneren Harmonie. So ist der Mensch zwischen Himmel und Erde ausgespannt, ganz im Bewusstsein seiner Fehlerhaftigkeit und Sterblichkeit und doch immer im Bewusstsein eines Ideals, wie Leben, wie Menschsein auch anders gestaltet werden könnte. Die alles entscheidende Frage ist nun, wie wir mit diesen Fehlern umgehen, in uns und in unseren Handlungen.



Fehler weisen auf Fehlendes hin

Im Großen und Ganzen können wir zwischen zwei Arten von Fehlern unterscheiden: diejenigen, die wir in uns tragen, wo etwas „fehlt“, wo unsere Schwächen und „schwarzen Löcher“ beheimatet sind, und diejenigen, die sich als Fehlhandlungen, Ausrutscher und Versehen in unserem Leben ausdrücken. Grundsätzlich einmal ist es schwierig zu sagen, wo etwas fehlt, da dies nur aus der Sicht des Ganzen beurteilt werden kann und wer kann von sich schon behaupten, bereits dort angelangt zu sein? Hier verhält es sich ähnlich wie mit Blinden, die einen Elefanten betasten und jeder meint, dass die eigene Wahrheit, die aber nur einen Teil erkennt (z.B. Rüssel, Beine, Bauch, Schwanz), die allein gültige Wahrheit sei und lehnt jede andere Meinung ab. Wer jedoch beginnt, die Dinge in der Tiefe zu erforschen, der wird sehr schnell begreifen, dass mit jeder neuen Erkenntnis unser Unwissen nur noch größer wird. Hier wird der Philosoph geboren, der nicht nur weiß, dass er nichts weiß, sondern der auch die Richtung erkennt, in welche er voranschreiten kann. Daraus entsteht dann die Toleranz Andersdenkenden gegenüber, frei nach dem Motto: „Toleranz ist, dem anderen sein Anderssein zu verzeihen.“ Dazu gehören auch seine Fehler. Der Psychoanalytiker Günter Funke nennt dies „sozialen Vorschuss“ wenn ich das Menschsein im anderen und auch in mir selbst bejahe, wenn ich nicht nur das sehe, was fehlt, sondern vor allem das, was da ist und zum Wachsen gebracht werden kann. Eine der größten Hürden auf diesem Weg ist der Perfektionismus. Es ist nicht schlecht, die Dinge so gut wie möglich zu machen, aber gleichzeitig muss ich akzeptieren, dass Vollkommenheit nicht von dieser Welt ist. Dadurch fällt schon viel falscher Druck weg. Orientalische Weberinnen bauten in jeden ihrer Teppiche absichtlich einen Fehler ein, als Symbol dafür, dass nur Allah perfekt ist, jedoch nicht der Mensch. Wer mit einer solchen Haltung der Demut durchs Leben

geht, wird sich zwar ständig um Verbesserung bemühen, aber deswegen nicht das Unperfekte ablehnen. Während der Stolze stets auf die anderen Menschen herabblickt und dadurch selbst auf seinem Weg nicht mehr vorankommt, kann der Bescheidene nach oben blicken und so einen Schritt vor den anderen in diese Richtung setzen. Eine große Falle ist die zwanghafte Sehnsucht danach, bereits perfekt sein zu wollen. Was wir anstreben sollen, ist das „perfekt werden“. So scheitern viele Menschen nicht an den Fehlern die sie machen, sondern an jenen, die sie sich nicht zugestehen wollen, wodurch sie sich den Fortschritt verbauen. Elisabeth Kübler-Ross, die hunderte Menschen in deren letzter Stunde begleitet hat, erzählte einmal, dass sie nur selten Menschen getroffen hat, die Handlungen in ihrem Leben bereuten, weil sie schließlich doch immer den tieferen Sinn und die darin verborgene Lernaufgabe erkennen konnten. Was jedoch viele bereuten, waren die aus Angst oder Stolz versäumten Gelegenheiten, das ungelebte Leben.

Die Kultur des Fehlermachens

Was wir und die Gesellschaft dringend benötigen, ist eine „Kultur des Fehlerma-

chens“. Räume, wo Fehler zugelassen und nicht bestraft werden. Unser Inneres kreatives Potential kann sich nur dort ausdrücken, wo ohne Angst experimentiert werden kann. Wie sollen wir nach dem Besseren streben, wenn das Schlechte beginnend in der Schulzeit mit Rotstift hervorgehoben wird? Wenn unsere Fehler gebrandmarkt und bestraft werden, was sie unlösbar in unser Gedächtnis einprägt? Die Pädagogik muss verstehen, dass Bestrafung noch niemanden besser gemacht hat. Auch später im Geschäftsleben heißt es: „Dein Fehler – mein Gewinn!“ Mit dieser „Geierstrategie“ kann friedliches Zusammenleben und Ehrlichkeit nicht funktionieren, es kommt zum Verleugnen und Vertuschen. Wer verzeiht, wer nicht das Maximum an Schadenersatzforderungen herausholt, der wird für nicht ganz zurechnungsfähig gehalten, wo die Fehler der anderen für uns doch bares Geld bedeuten können. Wenn mir etwas zustößt, dann suche ich zuerst einmal den Schuldigen im Außen – sei es ein anderer Mensch, eine Firma oder die Umweltverschmutzung. Damit geben wir aber gleichzeitig auch die Verantwortung für unser eigenes Leben aus unseren Händen, schieben anderen die Schuld und damit auch die Kontrolle über uns zu. In diesem Sinne hat Viktor Frankl

„Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen“.

Henry Ford



Foto: Eric Geidl

formuliert: „Wer dem Menschen die Schuld (d.h. die volle Verantwortung für das eigene Leben) nimmt, der nimmt ihm auch seine Würde.“ Wenn ein Kleinkind, das beginnt, die ersten Schritte zu machen, die Schuld für sein Fallen immer anderen (den Eltern, den Umständen, der Schwerkraft) zuschieben und sich nicht immer und immer wieder auf die eigene Kraft berufen würde, dann wäre die Menschheit noch jetzt auf allen Vieren unterwegs.

Zu einer Kultur des Fehlermachens gehört auf der anderen Seite das Verzeihen. Ich muss anderen – aber auch mir – die Unvollkommenheit verzeihen können, damit Schritte auf dem Weg der Vervollkommnung gemacht werden können. Dies geschieht am besten durch Verständnis – schließlich sind wir alle

gemeinsam unterwegs und bemühen uns so gut wir können. Schon Buddha hatte gesagt, dass es das Böse an sich gar nicht gibt, sondern nur die Unwissenheit. Wie befreiend ist es da, alles, was wir anderen so mühsam „nachgetragen“ haben, alle Kränkungen und Verletzungen, loszulassen! Wie leicht und schön kann das Leben sein, wenn wir nichts „persönlich“ nehmen. Wenn jemand etwas an uns auszusetzen hat, dann ist es ja in erster Linie sein Problem und nicht unseres. Falls wir ihm aber zustimmen und die Kritik als gerechtfertigt empfinden, warum nicht einfach das eigene Verhalten, die eigenen Sichtweisen ändern, ohne deswegen eine persönliche Kränkung zu empfinden? Wer ehrlich am eigenen Fortschritt interessiert ist, der wird sich über jede Korrektur freuen, weil diese ihn wieder einen Schritt weiterbringt. So können wir gerade von den „schwierigen“ Menschen, die uns auf unsere Schwächen hinweisen, am meisten lernen.

Muss ich perfekt sein?

Ein weit verbreitetes Übel der heutigen Zeit ist der so genannte Perfektionismus.

„Die großen Tugenden machen einen Menschen bewundernswert, die kleinen Fehler machen ihn liebenswert“.

Pearl S. Buck

Durch die Technisierung aller Lebensbereiche wird auch der Mensch aufgefordert, mit den Maschinen zu wetteifern, fehlerlos zu „funktionieren“, möglichst wenig eigene kreative Potentiale einzubringen, sondern nach vorgegebenem Schema „am Fließband“ zu arbeiten. Das sind die Forderungen, die in vielen Bereichen der Gesellschaft an uns gestellt werden. Es wird uns suggeriert, dass wir nur dann gute Mitglieder der Gesellschaft sind, wenn wir alles perfekt, also so, wie andere es von uns erwarten, machen. Nur dann werden wir anerkannt, als vollwertig genommen. Diese teilweise völlig überzogenen Forderungen einer brutalen Wirtschaftsmaschinerie bleiben jedoch nicht auf den Arbeitsplatz beschränkt, sondern infiltrieren alle Bereiche. Es ist bereits so weit gekommen, dass wir gar keine Forderungen von Außen mehr benötigen, wir haben das System der rücksichtslosen Beurteilung anhand äußerer Erfolgskriterien bereits in unserem Inneren installiert. Auch wir selbst wollen uns keine Fehler mehr verzeihen, halten uns diese tage- und wochenlang vor. Es ist beinahe so, als ob es in uns einen inneren Richter gäbe, der jede unserer Handlungen sofort verurteilt und aufs Schärfste kritisiert, wenn sie dem Standard des „Perfekten“ nicht entsprechen. Auf der anderen Seite gibt es das innere „Opfer“, das den Schuldspruch mit hängendem Kopf entgegen nimmt und sich wegen einer Lappalie nun tagelang schlecht fühlt. Es ist so, als ob die innere Stimme uns sagen würde: „Sei nie zufrieden mit dir und deiner Leistung. Überlege dir permanent, was du vergessen oder übersehen haben könntest, was deine Arbeit noch perfekter machen würde. Eifre stets der idealen Figur, Fitness und Ernährung nach. Strebe das perfekte Zuhause, die perfekte Familie und das perfekte Aussehen an.“ Daraus ergibt sich eine Vielzahl von „Perfektionstypen“:

- Die scheinbar schon Perfekten. Diese geben sich so, als würden sie niemals auch nur den kleinsten Fehler machen können, oft schauen sie verächtlich auf ihre „fehlerhaften“ Mitmenschen herab.
- Die völlig Unperfekten. Diese stehen auf der anderen Seite der Perfektionsskala. Sie sehen sich klein und minderwertig,



trauen sich selbst nichts zu und halten sich einer Zuwendung durch andere für unwürdig. Diese Einstellung entspringt völlig überzogenen Forderungen an sich selbst, die niemals erreicht werden können – ein Teufelskreis.

- Die Leistungsperfektionisten. Sie definieren sich durch den „Output“ den sie jeden Tag erbringen. Durch ein ständiges Vergleichen mit anderen entsteht ein starkes Konkurrenzdenken.
- Die Körperperfektionisten. Für sie ist ihre Erscheinung, wie sie auf andere wirken der Hauptfaktor, sei es der eigene Körper, der bis ins hohe Alter völlig faltenfrei oder die Kleidung, die bis ins letzte Detail „durchgestylt“ sein muss.
- Die Kontrollperfektionisten. Sie tyrannisieren ihre gesamte Umgebung mit ihrer Kontrollsucht und wollen niemand anderem ein selbstständige Handeln zugestehen, es könnte ja ein Fehler passieren.
- Die Kritikperfektionisten. Sie wissen stets, wo jemand anderer einen Fehler gemacht hat, finden überall das Haar in der Suppe und nörgeln ständig nur, ohne jedoch selbst konstruktive Verbesserungsvorschläge parat zu haben.

Alle diese Haltungen entspringen einem Minderwertigkeitsgefühl. Solche Menschen glauben in Wirklichkeit, sie sind es nicht wert, angesehen und geliebt zu werden. Sie lassen sich von anderen mit Füßen treten, weil sie sich selbst auch nicht besser behandeln.

In diesem Zusammenhang gilt es zu erkennen, woraus wir unseren Selbstwert beziehen. Sofern wir uns mit unserem Aussehen, äußeren Leistungen oder dem, was wir besitzen identifizieren, werden wir immer in einem Zustand des Mangels leben. Es wird immer jemanden geben, der mehr hat, als wir, der schöner, jünger etc. ist. Das führt zu einer ununterbrochenen Suche nach mehr und schließlich vielfach zur Sucht als Ausdruck dieser fehlgeleiteten Suche. Der einzige Ausweg aus diesem Dilemma liegt darin, uns auf unser inneres SEIN zu konzentrieren. SEIN statt HABEN, wie es der

„Ein Mensch würde nie dazu kommen, etwas zu tun, wenn er stets warten würde, bis er es so gut kann, dass niemand mehr einen Fehler entdecken könnte“.

John Henry Newman

Psychotherapeut
Erich Fromm

einmal formuliert hat. Statt perfekt sein zu müssen, vollkommen werden zu wollen – ja, erkennen, dass wir in unserem wahren Selbst ja bereits vollkommen sind. Platon formulierte einst: „Wir alle sind Götter, wir haben es nur vergessen.“ In diesem Sinne geht es im Leben gar nicht so sehr darum, möglichst viele neue Dinge zu lernen, sondern das abzustreifen, was uns behindert, die in reichem Maß vorhandenen latenten Potentiale zum Vorschein zu bringen und die Sicht zu unserer Seele frei zu machen.

Den eigenen Traum finden und leben

Der Großteil unseres Wissens ist „Negativwissen“ – das darf ich nicht tun, so soll es nicht sein, das will ich nicht etc. Doch wer hat eine Vision dessen, was er wirklich will? Werden Politiker einmal einsehen, dass das Gesundheitsbewusstsein der Bevölkerung nicht verbessert wird, wenn man auf Zigarettenspackungen Horrormeldungen anbringt, ja dass diese millionenfach verschickten Suggestionen sogar eine katastrophale Wirkung entfalten, sondern dass man dem Menschen aufzeigen muss, warum ein bewusster Lebensstil erstrebenswert ist

und wie schön und beglückend Gesundheit (auf allen Ebenen) sein kann? Es ist wichtig, sich nicht auf das zu konzentrieren, was fehlt, sonst wird dieses „schwarze Loch“ alle unsere Energien verschlingen und dadurch nur noch mehr wachsen. Wer sich dagegen mit dem Ganzen beschäftigt, mit dem was wir in unserem Innersten erstreben, der kommt seiner Vision immer näher. „Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen alle Schatten hinter dich“, ist ein schönes Bild dazu. Hier ist jeder für sich aufgerufen, die eigenen Tiefen zu erforschen, was dort an Potentialen und Seelen-Wünschen verborgen liegt. Dies kann zu Hause in der Stille stattfinden oder an einem kraftvollen Ort in der Natur. Habe ich das Meine dann gefunden, so wird es mir Sinn und Freude geben und mich über manch schwierige Zeit hinwegtragen. Daher ist es sinnlos, das Schlechte in uns zu bekämpfen, viel besser ist die Vision dessen, was wir an Positivem entwickeln können. Statt die Schwächen schwächen zu wollen und dadurch immer schwächer zu werden, gilt es, die Stärken zu stärken!

Erkennen wir die wertvolle Chance zur Verbesserung die in jedem Fehler verborgen liegt und freuen wir uns anhand dieser neuen Herausforderung, ganz im Sinne von Virginia Satir, der bekannten Familientherapeutin, die einmal formulierte: „Wenn du einen Fehler gemacht hast, dann feiere ein Fest!“ □