

HILFE!

Jeder scheitert einmal. Aber wie macht man dann weiter?

Herr Lewitan, sind Sie schon einmal bei etwas gescheitert, das Ihnen sehr wichtig war?

Und ob! Ich war 33 Jahre alt, lebte in New York und leitete eine internationale Stiftung zum Thema Stresstraumata, zeitgleich hatte ich mich an einer Universität für eine Promotion beworben. Ich hatte die Tests samt Aufnahmegespräch schon bestanden, aber der Dekan der Psychologie-Abteilung wollte mich persönlich kennenlernen. Er begann das Gespräch mit einer seltsamen Frage: »Wie ist es, als Jude in Deutschland zu leben?« Ich entgegnete: »Ganz gut. Wieso fragen Sie mich das?« Daraus entwickelte sich ein kontroverses Gespräch. Er konnte nicht verstehen, wie man als Jude in Deutschland leben konnte. Kurz danach kam die Absage, ohne weitere Erklärung. Obwohl die Professoren, die mich davor interviewt hatten, nachhaken, blieb er dabei.

Wie haben Sie sich gefühlt?

Ich war fassungslos, gekränkt, verletzt. Und ich fand das Verhalten des Dekans ziemlich dumm, weil er mein Potenzial nicht erkannt hatte. Das fand ich richtig ungerecht.

Manche Menschen hätten nach so einer Enttäuschung große Selbstzweifel gehabt.

Ich habe an meiner Person nicht gezweifelt, weil ich von meinem Können überzeugt war. Ich war Teil eines internationalen Forscherteams. Ich wusste, wie man psychologische Interviews mit Schoah-Überlebenden führt. Viele Menschen machen leider den Fehler, sich mit dem Scheitern völlig zu identifizieren, und empfinden sich selbst als gescheitert.

Das kann ich mir vorstellen. Auch dass man den Mut verliert, sich noch einmal für seine Traumstelle zu bewerben.

Leider. Manche sagen sich: Weil ich das erste Mal gescheitert bin, werde ich beim nächsten Mal auch scheitern. Ich nehme die Vergangenheit zum Maßstab und gehe davon aus, dass sie mir die Zukunft vorhersagt. Das ist ein Trugschluss. Denn wenn ich mich anders vorbereite und meine Energie nutze, um mich auf Erfolg zu programmieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ich Erfolg haben werde. Wenn ich mich der Prüfung aber erst gar nicht stelle, weil ich die negative Erfahrung vermeiden will, kann ich auch keine positive Erfahrung machen.

Von Samuel Beckett gibt es ja dieses berühmte Zitat: »Try again. Fail again. Fail better.« – »Versuch es noch einmal. Scheitere noch einmal. Scheitere besser.«

... das benutze ich in all meinen Präsentationen!

Dann können Sie mir ja erklären, was das eigentlich bedeutet.

Der Psychologe und Coach
Louis Lewitan antwortet



Lewitan, 65, wurde in Lyon geboren. Er coacht vor allem Führungskräfte, ist Experte für Stressmanagement und war viele Jahre Kolumnist des ZEITmagazins.

Als Co-Autor schrieb er das Buch »Stressless« (Ariston-Verlag). Er lebt in München

Beckett nimmt das Scheitern als etwas, das unumgänglich ist. In dem Wissen, dass ich scheitern werde, stelle ich mich dieser Herausforderung und entwickle mich weiter. Die Kunst besteht darin, zu reflektieren, nicht aufzugeben und mich zu verändern, sodass ich es beim nächsten Mal besser angehe.

Was kann man durchs Scheitern lernen, was man durch einen Erfolg nicht lernen kann?

Bescheidenheit. Und dass es im Leben in jeder Altersphase und in jeder Position ein Scheitern gibt. Wir alle haben gewisse Hürden, die wir nicht überwinden können. Aber wir können sie umgehen oder in eine andere Richtung schauen. Ich kann in meiner Ehe scheitern, zugleich kann ich ein fürsorglicher Vater, ein loyaler Freund und ein integrierter Vorgesetzter sein.

In dem Podcast von Madame Moneypenny habe ich gehört, dass man nicht zu bescheiden sein soll. »Nehmt euch ein utopisches Ziel vor!«, sagte sie. »Nur so wachst ihr über euch hinaus.«

Think big and you can make it! Klingt gut, ist aber hohl.

Warum glauben Sie nicht daran?

Beim Coaching treffe ich gerade im Management immer wieder auf Narzissten, die an ihren überhöhten, unrealistischen Zielen scheitern, aber stets bei anderen die Schuld suchen und aus Mitarbeitern Sündenböcke machen.

Man denkt immer, Stärke zeigt sich durch Erfolg. Aber eigentlich zeigt sie sich durch

den Umgang mit Misserfolg.

Größe zeigt sich im Scheitern, aber auch im Umgang mit Erfolg. Wer Erfolg hat, droht übermütig zu werden. Und wer scheitert, droht depressiv zu werden.

Was haben Sie getan, als es mit der Promotion nicht geklappt hat?

Ich habe mir gesagt: Wenn es da nicht geht, dann geht es woanders. Ich entschloss mich, meine Stelle bei der Stiftung zu kündigen und nach Europa zu gehen. Ich verschickte 110 Bewerbungen und bekam lauter Absagen, in denen es hieß, ich sei überqualifiziert. Meine damalige Freundin und heutige Frau war sehr niedergeschlagen. Ich aber sagte: Ich brauche doch nur eine Zusage. Am Ende bekam ich zwei und entschied mich für eine Stelle mit Schwerpunkt Stressmanagement. Wir zogen von New York City nach Bad Wiessee in Oberbayern. Von der Weltstadt in ein Dorf, in dem Kühe auf den Feldern weideten. Es war eine harte Landung. Ich habe mir nur gedacht: *If you can make it there, you can make it anywhere.*

Das Gespräch führte Khuê Pham