

Leseprobe

Von der Angst, Fehler zu machen

Was tun viele ein Leben lang gegen diese Angst? Sie versuchen, fehlerlos, korrekt und perfekt zu sein, alle Fehlerquellen zu eliminieren und die Arbeit so zu organisieren und Kontrollen einzubauen, um Fehler zu vermeiden. Doch Fehler ist nicht gleich Fehler. Bei einem Kassierer oder Buchhalter muss die Abrechnung auf den Cent genau stimmen. Einem Arzt darf kein Kunstfehler unterlaufen, ein Pilot muss exakt und fehlerfrei arbeiten und bei einem Bergsteiger kann ein Fehler tödlich sein. Bei anderen Berufen, wie etwa bei Firmengründer, Forscher oder Produktentwicklern sind Fehler notwendig, um ein Problem zu lösen, zu neuen Erkenntnissen durch Versuch und Irrtum zu kommen oder um Neues auszuprobieren.

Es gibt kein Leben ohne Angst

Wir haben Angst vor einer Trennung, wir haben Angst, wenn wir einer Situation nicht gewachsen sind, wenn wir uns ohnmächtig fühlen und hilflos vorkommen. Angst ist bei Gefahr eine Warnung und bedeutet gleichzeitig, dass wir etwas tun müssen, um unsere Angst zu überwinden. Angst ist Bedrohung und Chance zugleich.

Manche versuchen, der Angst aus dem Wege zu gehen, sie zu vermeiden, wenn es irgendwie geht. Ist das eine Lösung? Nein, das würde die Angst nur verstärken. Wir müssen die Angst annehmen „umarmen“, sagen manche. Nur so können wir die Kraft entwickeln, sie zu überwinden. Wer schüchtern ist, muss aus der Kälte der Kontaktlosigkeit, der Kontaktscheu heraus die Wärme zwischenmenschlicher Kontakte spüren. Er muss sich trauen, sein Misstrauen aufgeben und seine Angst überwinden. Angst hat nicht nur etwas Bedrohliches und Quälendes. Angst fordert uns heraus, macht uns mutig, lässt uns die Erfahrung machen, Hindernisse zu überwinden und unsere Ziele zu erreichen.

Albert Ellis, der Begründer der rational-emotiven Verhaltenstherapie, meint, dass Menschen mit drei Forderungen im Kopf durchs Leben gehen:

1. Ich muss meine Sache unbedingt gut machen!

Menschen setzen sich oft unter zu starken Erwartungsdruck: Um den eigenen Idealen gerecht zu werden, muss ich Erfolg haben, tüchtig sein und alles erreichen, wozu ich fähig bin. Wenn nicht, bin ich ein elender Versager.

2. Meine Mitmenschen müssen mich gut behandeln: respektvoll, gerecht, anständig.

Wenn das nicht eintritt, geraten sie in große Wut. Aus einer solchen Haltung entsteht Feindseligkeit und Hass.

3. Mühsal und Schwierigkeiten müssen mir erspart bleiben.

Die anderen, die Umstände oder das Leben dürfen sie weder enttäuschen noch ihnen Unannehmlichkeiten bereiten. Ihre Fähigkeit, Versagungen zu verschmerzen, ist gering. Rückschläge betrachten sie als Katastrophe.

Es komme darauf an, so Ellis, diese Haltung aufzugeben und sich eine andere Sicht der Dinge anzueignen.