

PRISKA LACHMANN

Immer *besser* scheitern

**Warum wir
durch Krisen richtig
stark werden**


GerthMedien

*Für Jasmin.
Ruhe in Frieden.*

Für alle, die schon mal gescheitert sind.

Also für uns alle.

Inhalt

Vorwort	12
Scheitern, Versagen und Krisen	18
Scheitern und Schule	22
Scheitern und Familie	30
Scheitern und Erfolg	37
Scheitern und Beziehungen	42
Scheitern und Körperlichkeiten	54
Scheitern und Studium	61
Scheitern und Beruf	69
Scheitern durch sich selbst	78
Scheitern und Krisen	83
Scheitern und Dating	102
Scheitern und Freundschaft	106
Scheitern und Reue	112
Scheitern und Chancen	116
Scheitern durch andere	127
Scheitern und Stress	132
Scheitern und Verletzlichkeit	137
Scheitern und Scham	143
Scheitern an Erwartungen	152
Scheitern und Enttäuschung	157
Scheitern und Jesus	160

Scheitern und ein Gott, der alles gut macht	167
Scheitern und toxischer Optimismus	180
Scheitern und durchhalten	188
Scheitern und das Glück daran	193
Scheitern und wieder aufstehen	201
Scheitern bewältigen	210
Scheitern und wahre Liebe	216
Scheitern und trotz Krisen Rückhalt finden	230
Schlusswort	235
Platz für eigene Gedanken, Ideen und Notizen	238
Empfohlene Literatur, Podcasts und Filme	241
Podcast „ERF Jess – Immer besser scheitern“	245
Anmerkungen	247

Vorwort

Vor mehr als drei Jahren hatte ich ein einschneidendes Erlebnis, das mich für eine Woche ins Bett zwang. Ich konnte in dieser Woche aufgrund einer starken Gehirnerschütterung weder Musik oder Podcasts hören noch mich mit Social Media oder guten Büchern ablenken. Ich lag eine ganze Woche lang mit geschlossenen Augen im Bett, schlief viel, und wenn ich wach war, dachte ich über mein Leben nach. Als ich meine Augen wieder öffnen konnte, schrieb ich das Exposé für dieses Buch.

Es war Juli 2020. Nach dem ersten Lockdown. Noch gab es die Hoffnung, dass die Coronapandemie nach einigen Monaten zu Ende sein könnte. Es war ein heißer Sommertag und ich verbrachte das Wochenende in Dresden. Dort hatte ich einige berufliche Termine, nahm zum Beispiel einen Radiobeitrag und einen Podcast auf und schrieb an einem biografischen Roman. Am Samstagnachmittag rief mich eine Freundin an und lud mich auf ein Eis ein. Eine willkommene Abwechslung! Wir fuhren gemeinsam mit ihrem Freund zu einer in dieser Gegend sehr bekannten Brücke, die das „Blaue Wunder“ genannt wird. Für Instagram wollte ich gerne ein Foto machen und bat meine Freundin deshalb, eines zu schießen. Ich hüpfte auf einen

Brückenpfeiler, lächelte angemessen, blinzelte in die Sonne und wusste gleichzeitig, dass das Model-Gen an mir vorbeigegangen ist. Ungeschickt und unkoordiniert war ich schon immer und bin ich immer noch.

„Haben wir es?“, fragte ich meine Freundin nach fünf weiteren Fotos, fünfmal lächeln, gekonnt wegschauen und lässig auf dem Brückengeländer sitzen – so, als wäre diese Situation so natürlich, wie im Kino Popcorn zu essen oder im Garten Unkraut zu jäten. Meine Freundin nickte und ich sprang vom Brückengeländer herunter. Allerdings so unkoordiniert und ungeschickt, dass ich – obwohl es nur 20 Zentimeter bis zum Boden waren – umknickte und über meine eigenen Füße stolperte. Ich stolperte gebückt immer weiter, es fühlte sich an wie in Zeitlupe. Ich sah, dass das Brückengeländer auf der anderen Seite immer näher auf mich zukam. Geistesgegenwärtig riss ich mir die Sonnenbrille von der Nase und landete mit dem Kopf punktgenau auf der metallenen Kante des Geländers. Der Moment wirkte für mich länger, als er es in Echtzeit wahrscheinlich war. Im ersten Augenblick dachte ich: „Super, die Brille ist nicht kaputtgegangen.“ Dass ich stattdessen meine Hände dafür hätte benutzen können, um meinen Kopf abzuschirmen, kam mir erst ein paar Minuten später in den Sinn.

Eine Traube Touristen lief an mir vorbei. Zwei Frauen schauten mich an, schlugen erschrocken die Hände vor den Mund und fingen an zu schreien. Ihre Männer starrten mich an und fragten schließlich: „Brauchen Sie Hilfe?“ Ich winkte lässig ab. „Ach was“, sagte ich, „alles okay!“ Aus

dem Augenwinkel sah ich meine Freundin hektisch Taschentücher aus ihrer Tasche ziehen. Sie drückte mir ein paar davon direkt auf die Stirn. Zwei Minuten später waren sie von meinem Blut vollgesogen. Sie schaute mich besorgt an und sagte: „Wir fahren lieber mal ins Krankenhaus. Das muss genäht werden!“

Ich habe nun eine Narbe direkt auf meiner Stirn. Sie wird mich immer an diese Brücke erinnern und daran, wie ich stolpernd mit dem Kopf aufschlug. Eigentlich stolpere ich schon mein ganzes Leben lang vor mich hin. Unzählige Arm- und Zehenbrüche, Wunden und Narben waren das Ergebnis. Aber auch mein Herz, meine Seele und meine Biografie zeigen mein Stolpern mehr als deutlich.

Wir neigen dazu, immer über unsere Erfolge zu sprechen. Wir teilen auf Social Media unsere Hochzeiten, Schwangerschaften und Urlaube. Aber nur die wenigsten trauen sich, über die Schattenseiten des Lebens zu sprechen: Krankheit, Scheidung, Verletzung, Zweifel, Insolvenz und wie diese Schreckgespenster alle heißen. Doch wenn wir nicht wirklich ehrlich sind, wenn wir den Teppich nicht ab und zu mal heben, unter den wir gern all diese unsagbaren Dinge kehren, dann können wir auch keine echten, ehrlichen Beziehungen leben. Durch geteiltes Scheitern lernen wir. Durch Misserfolge anderer können wir lernen, es selbst besser zu machen.

Ich scheitere immer noch. Täglich. Das ist keine Überraschung, denn ich weiß: Auch du scheiterst täglich. Wir reden nur viel zu selten darüber. Aus Scham. Um den Schein zu wahren. Oder vielleicht auch, um uns nicht

noch schlechter zu fühlen. Es könnte aber auch sein, dass du noch ganz andere Gründe aufzählen kannst.

So oder so finde ich: Wir sollten viel mehr über unsere Versagensgeschichten sprechen. Wenn wir mutig genug sind, uns zu zeigen, wie wir wirklich sind – auch mit unseren Schattenseiten –, können wir auch andere dazu ermutigen, ebenfalls authentischer zu leben. Die Welt würde von einem Ort voller scheinbar perfekter Lebensentwürfe mit erfolgreichen Berufen, angeblich ausgezeichneten Finanzsituationen und den schönsten Familienurlaube zu einem Ort werden, der weniger Druck, weniger Perfektion und weniger Show ist, sondern herrlich echt.

In Wahrheit sehnen wir uns doch alle nach Echtheit, um uns selbst weniger schlecht fühlen zu müssen, wenn wir mal wieder prokrastinieren, unsere charakterlichen Stolpersteine immer noch nicht aus dem Weg geräumt haben oder innere Wunden aus unserer Kindheit uns noch heute zum Stolpern bringen. Was auch immer es sein mag, das dich dazu gebracht hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen, eines steht fest: Wir sitzen alle im selben Boot.

Ich schreibe diese Zeilen, um Mut zu machen. Denn ich kenne einen Gott, der nicht nur zweite Chancen schenkt, sondern noch viele mehr. Wir können gar nicht so viel scheitern, dass er uns nicht mehr auffangen würde. Wir können versagen, falsche Entscheidungen treffen und bewusst falsche Wege einschlagen, aber wir haben immer noch einen liebenden, gnädigen Gott, mit dem wir jederzeit sprechen können. Den wir anschreien können. Vor dem wir schweigen können. Selbst wenn wir ihn nicht

mehr in unserem Leben wollen, ist er trotzdem noch da. Selbst wenn wir ihn anklagen, versteht er uns und hört nicht auf, uns zu lieben.

Wir versagen und scheitern alle. Jede und jeder Einzelne von uns. Manche höchstens offensichtlicher als andere. Manche nach subjektivem Empfinden tragischer als andere. Und manche auch privilegierter als der Rest der Weltbevölkerung. Aber die Scham darüber, der Schmerz und das manchmal unvermeidbare Loslassen von Träumen verbindet uns alle.

Ich schreibe dieses Buch für dich und hoffe, dass du dich am Ende weniger allein fühlst – und dass du weißt, wie du mit Misserfolg umgehen kannst, was Scham mit Mut zu tun hat, was du von deinem Scheitern lernen kannst und wieso ich glaube, dass Gott Imperfektion liebt.

Dieses Buch entstand in Ergänzung zu meinem Podcast „Immer besser Scheitern“*, der bei ERF Jess erschienen ist.

* QR-Code zum Podcast am Ende des Buches



Scheitern, Versagen und Krisen

Aufgrund der Lesbarkeit habe ich mich entschieden, die Begriffe Scheitern, Versagen und Krise mitunter gleichwertig zu verwenden. Aber da es einen Unterschied zwischen diesen Begriffen gibt, ist es mir wichtig, vorab eine Erklärung von ihnen zu geben, bevor wir tiefer in das Thema einsteigen. Dies sind meine Verständnisse der einzelnen Begriffe, aber es gibt durchaus verschiedene Möglichkeiten, diese Worte zu verstehen.

Krisen sind sehr vielfältig und können jeden treffen. Wie bedrohlich und dramatisch sie wahrgenommen werden, ist individuell unterschiedlich. Für manche bricht eine Welt zusammen, wenn beispielsweise eine Beziehung in die Brüche geht, andere sehen darin eine Chance für eine bessere Zukunft. Existenzielle Krisen wie der Tod eines geliebten Menschen treffen jedoch jeden hart.

Krisen führen häufig zu Selbstzweifeln und Ängsten und können die Welt der Betroffenen komplett auf den Kopf stellen. Bisher gültige Lebensnormen und Ziele zählen nicht mehr, und das „schwarze Loch“ im eigenen Leben scheint riesig. Aber es gibt Möglichkeiten, um krisenfest – resilient – und stark zu werden.

Ich würde sagen, dass ich in Krisen und durch Versagen

und Scheitern in meinem Leben Lektionen gelernt habe, die ich sonst nie begriffen hätte.

Beim Versagen erleben wir, dass etwas nicht lief wie geplant; dass es anders ist, als man es sich vorgestellt hat.

Menschen, die ihre Vorhaben nicht verwirklichen können, nennt man Versager. Dabei macht man sich viel zu wenig bewusst, wie viele Dinge in ihrem Leben dennoch schon gelungen sind. Ist man dann trotzdem gleich ein kompletter „Versager“ oder nur jemand, bei dem mal etwas schief lief?

Das Gefühl, versagt zu haben, kann niederschmetternd sein. Wer dieses Gefühl erleben muss, ist eingeladen, Geborgenheit bei Gott zu suchen und damit denjenigen aufzusuchen, der immer Ja zu einem sagt.

Scheitern impliziert, dass da etwas gewesen ist, an das der Mensch geglaubt hat. Eine Vision, eine Absicht, eine Hoffnung, ein Projekt. Es trifft den Menschen genauso hart wie Versagen, weil es ihn mit einer Verlusterfahrung konfrontiert, und bezieht sich auf etwas Endgültiges. Scheitern ist die Schattenseite des Wunschdenkens, dass alles machbar ist.

Scheitern wohnt unserem menschlichen Leben inne. Interessant ist jedoch, dass die alten Philosophen dieses Thema überhaupt nicht wirklich ansprechen. Es gibt kein größeres philosophisches Werk über das Versagen. Dabei steht Scheitern in einem besonderen Bezug zum menschlichen Leben. Gerade durch unser Scheitern manifestiert sich unsere menschliche Natur. Wir sind weder intuitive Lebewesen noch programmierte Maschinen, weil wir

frei sind, uns zu irren, zu korrigieren und weiterzuentwickeln.

„Scheitern ist die Grundlage von persönlichen Reifungs- und Entwicklungsprozessen“, schreibt der Autor Mirko Zwack. „Es ermöglicht uns, die zu werden, die wir sind.“¹