

Du musst wissen, was Du kannst, um Dir anzusehen, was Du nicht kannst.

Um diesen Satz näher zu erklären, greife ich auf ein Gespräch mit meiner Mutter zurück, als ich etwa dreizehn Jahre alt war. Er war mir so eindrücklich, dass ich ihn bis heute nicht vergessen habe. Das ist über fünfundsiebzig Jahre her.

Ich kam mit der Benotung einer Arbeit in Französisch nach Hause. Ich hatte eine zwei bekommen, verkündete aber, dass es nicht gut gelaufen sei. Ich erinnere mich auch, dass es wohl ziemlich wortreich ablief. Warum ich das damals so gemacht habe, weiß ich nicht mehr. Meine Mutter, die selbst Lehrerin war, reagierte ungehalten: Hör auf damit. Eine Zwei ist eine gute Note, mach kein Theater. Und dann folgte der Satz, den ich in der Überschrift zitiert habe: Du musst wissen, was Du kannst, um Dir anzusehen, was Du nicht kannst.

Warum greife ich diese alte Szene heute noch einmal auf? Nach meiner Erfahrung gehört es für uns zu den größten Problemen, ein gutes Selbstbild zu entwickeln. Entweder machen wir uns größer als wir sind oder wir trauen uns gar nichts zu. Ein angemessenes Gleichgewicht zu finden beschäftigt uns unser ganzes Leben lang.

Am liebsten wären wir natürlich in allem großartig, am liebsten auch die Besten neben den anderen. Deshalb erzählen wir dann auch so viel von jemandem, der nicht so gut ist, der nervt in dem, was er leistet. Das Ergebnis solcher Reden ist immer, dass wir auf jeden Fall besser sind als diejenigen, von denen wir reden.

Ich schlage vor, diese Dauervergleiche zu lassen, und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Und nun kommt der Satz meiner Mutter wieder zur Geltung. Du musst wissen, was Du kannst, um auszuhalten, was Du nicht kannst. Hinter unserem Vergleichen zu Ungunsten eines anderen Menschen liegt ja immer das eigene Unvermögen.

Um sich auszuhalten zu können schlägt der Satz vor, mal zu schauen, was man kann. Mein Vorschlag ist, damit nicht nur auf der Leistungsebene anzufangen, sondern unsere Eigenschaften mit einzubeziehen. Ich fange mal mit ein paar Beispielen von mir an. Ich kann zuhören, ich habe Humor, ich kann über meine Schwächen lachen. Und auf der Kopfebene: ich kann denken, ich kann formulieren. Und beim Formulieren geht es schon mit einem Einspruch in meinem Gehirn los: Das stimmt doch nur begrenzt. Hast Du ja grade bei Deiner Lebensgeschichte gesehen, als Du sie kontrolliert hast. Da waren neben wirklich guten Formulierungen auch richtige Klöppe dabei, Halbsätze, unklare Aussagen. Also muss ich überlegen, wie ich die Feststellung, dass ich gut formulieren kann, differenzieren muss. Und dazu hilft mir dann eine Methode, die die Systemiker anwenden: die Zahlenreihe 1-10. Das finde ich meist sehr hilfreich, ich kann mir also ansehen, *was kann ich wie gut*. So differenziere ich meine Beispiele: ich gebe meiner Fähigkeit zuhören zu können, neun Punkte, meinem Humor zehn, über meine Schwächen lachen zu können gebe ich auch zehn Punkte. Bei meiner Fähigkeit zu formulieren, komme ich mal eher auf sieben, manchmal auch nur auf fünf Punkte.

Mir hat es auch geholfen, darüber nachzudenken, was ich nicht kann. Und da kommt einiges zusammen. Neben dem, was ich schon seit vielen Jahren weiß, dass ich kein räumliches Vorstellungsvermögen habe, kommt eine Schwierigkeit im Büro hinzu: ich kann nicht gut Bürokratie organisieren. Und ich drücke mich davor, was dann zu Schwierigkeiten führen kann. Dieser Seite gebe ich mal eben drei Punkte.

Werkzeugkasten für das Leben – Ich muss wissen, was ich kann....

Was schließe ich daraus? Einerseits habe ich mir eine Sekretärin gesucht, die mir einen großen Teil abnimmt. Also, für die Dinge, für die ich nicht begabt bin, suche ich mir jemanden, der es besser kann als ich. Und für Dinge, die ich nur liegen lasse, weil ich sie nicht machen will, mich schlicht und einfach davor drücke, gebe ich mir einen Ruck, die Dinge in kleinen Schritten zu tun.

Aber auch das erfordert ein konsequentes Handeln. Sich einen bestimmten Zeitpunkt vorzunehmen und Schritt für Schritt an die Veränderung zu gehen.

Nach meinen Erfahrungen sind wir mit diesen Aufgaben lebenslang beschäftigt. Es hört nie auf. Das kann als Last empfunden werden, aber es kann auch ein gutes Gefühl entstehen; Ich kann mich verändern, ich kann mich immer weiter entwickeln.