**Bane Bradonic - Clubartikel 2018**

**Was können wir von Pinguinen lernen?**

Vor einiger Zeit habe ich zufällig in einer Fernseh-Dokumentation ein paar Pinguine bei ihrem Landgang beobachtet. „Die sehen aber lustig aus“, dachte ich zuerst. Sie hatten kurze Beine, keine Knie und einen etwas zu langen Oberkörper. Ihre Gang war nicht besonders geschmeidig. Sie bewegten sich sogar sehr schwerfällig. Plötzlich schoss mir ein zweiter Gedanke durch den Kopf: “Was für eine evolutionäre Fehlentwicklung!“ Dann geschah etwas Bemerkenswertes. Einige Pinguine sprangen ins Wasser. Im Gegensatz zu ihrem schwerfälligen Gang am Land, schwammen sie elegant, flink und außergewöhnlich geschickt. Sie waren in ihrem Element und das sah man ihnen auch an.

Wussten Sie, dass Pinguine umgerechnet mit ca. 1 Liter Benzin ungefähr 2000 km weit schwimmen können? Unter diesem Gesichtspunkt sind Pinguine keine evolutionäre Fehlentwicklung, sondern ein kleines Wunder.

Diese kleine Geschichte zeigt, dass Charakterisierungen über andere, die nur auf wenige Eindrücke entstehen, problematisch, falsch und manchmal sogar sehr gefährlich sein können. So wie ich bei den Pinguinen, so sollten wir mit vorschnellen Bewertungen und Aussagen über andere Menschen sorgfältiger sein!

Darüber hinaus erinnerte mich diese Metapher immer wieder daran, dass nicht nur Pinguine Schwächen und Stärken haben. Auch wir „watscheln“ in gewissen Konstellationen genauso ungeschickt in der Gegend herum und handeln wiederum äußerst in anderen Situationen. Bedauerlicherweise sind wir uns unserer Stärken nicht immer bewusst, und wenn wir es manchmal doch sind, so entwickeln wir sie nur selten aus und setzen sie nur bedingt zielgerichtet ein. In unserem Kulturkreis gibt es sogar eine weit verbreitete Annahme, dass wir uns auf unsere Schwächen konzentrieren sollten. Diese Annahme ist auch den Tennisplätzen dieser Welt sehr oft zu erkennen. So wie Pinguine durch Psychotherapie keine Raubkatzen werden können, so können nicht alle Tennisspieler-Innen durch Training und Coaching ein Roger Federer oder Serena Williams werden. Und doch können wir alle versuchen besser zu werden und das Beste aus uns heraus zu holen. Wir können alle an unseren Potentialen arbeiten. Neben der Arbeit an unseren Gedanken, Gefühlen, Technik und Fitness müssen wir vor allem lernen unsere Stärken weiter zu entwickeln und lernen sie effektiv einzusetzen.

Hier gilt auch die Bedeutung eines unterstützenden und geeigneten Umfelds zu beachten. So wie Pinguine das Wasser zum Schwimmen brauchen, brauchen Tennisspieler-Innen andere Tennisspieler-Innen, mit denen sie trainieren, üben, matchen und einfach Spaß haben können. Wir alle brauchen andere Menschen, um zu wachsen und uns zu entwickeln. Leider vergessen wir das oft, in unserer auf einer völlig überzogenen Individualität ausgerichteten Zeit!

Wenn uns ein Fokus auf unsere persönlichen Stärken enorm helfen kann, warum konzentrieren sich so viele Menschen im Allgemeinen und Tennisspieler im Besonderen auf ihre „Schwächen“? Mögliche Antworten liegen in unserer Evolution, unseren Genen, sozialen Normen und einem mangelnden Bewusstsein für unsere Stärken.

Probleme und Gefahren scheinen für die menschliche Generhaltung oft dringender zu sein als sich auf Stärken zu konzentrieren. Diejenigen unserer Vorfahren, die vorsichtig, zurückhaltend und/oder aufmerksam gegenüber Problemen und Gefahren waren, überlebten eher als diejenige, die sie übersehen haben. Sich auf das zu konzentrieren, was falsch, gefährlich oder problematisch sein kann, es zu vermeiden und zu verbessern, ist zu einem integralen Bestandteil des Überlebens der menschlichen Spezies geworden. Ähnlich zum Fokus auf was schief gehen kann, scheinen Probleme für viele Tennisspieler eine magische Anziehungskraft auszuüben. Wie lässt sich sonst das „Fluchen“, „Gejammer“ oder „Schreien“ auf dem Tennisplatz erklären? Für diese Tennisspieler-Innen sind ihre sensorischen Strukturen stärker an „negative Reize“ gebunden. Im sogenannten "Tunnelblick" konzentrieren sich viele unerfahrenen Spieler-Innen primär auf den „problembehaftenden“ Tennisschlag und verschließen sich ihrem restlichen Tennisspiel.

Besonders hindern uns ebenso soziale Normen, wie die klassische Angst vor übermäßiger Selbstbezogenheit und unnötigem Selbstlob, daran, frei über unsere Stärken zu sprechen.

Unsere Evolution und soziale Normen tragen zum wahrscheinlich wichtigsten Grund für unseren Fokus auf Schwächen bei: Viele Menschen sind sich schlichtweg ihrer Stärken überhaupt nicht bewusst. Wenn ich zum Beispiel Tennisspieler-Innen frage, was ihre Schwächen sind, dann können viele mit ihren Aussagen und Beschreibungen gar nicht mehr aufhören. Dagegen wenn ich sie nach ihren Stärken frage, dann geraten sie ins Stottern, werden sehr nachdenklich oder sagen nichts. Sie wissen einfach nicht was ihre Stärken sind! Leider leben und wachsen nicht besonders viele von uns in einer positiven Feedbackkultur auf, was auch immer mehr in den Tennisclubs zu beobachten ist.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch. Natürlich ist es zeitweilig angebracht, sich auf seine Schwächen zu konzentrieren. Wir sollten alle bemüht sein, unsere persönlichen Schwächen soweit zu verbessern, damit diese uns nicht schaden. Das ist der Schlüssel zu unserem Überleben!

Stellen Sie sich ein Segelboot mit einem Leck vor. Es ist völlig normal, sich auf das Leck zu konzentrieren und es sehr schnell zu reparieren. Wenn sie es nicht tun, dann laufen sie Gefahr mit dem Segelboot unterzugehen. Allerdings sollten wir uns nicht ausschließlich auf unsere „persönlichen Lecke“ konzentrieren. Wenn sie ihr Ziel erreichen wollen, reicht es nicht aus nur das Leck zu stopfen. Sie müssen schon Segel setzen und Fahrt aufnehmen. Das Leck dient hier als ein Vorbild für persönliche Schwächen. Segel setzen und Fahrt aufnehmen hingegen stehen für persönliche Stärken. Nur der ausdauernde Einsatz unserer persönlichen Stärken ermöglicht es uns, unsere Ziele zu erreichen!

Sowohl Stabilität als auch Veränderung sind in der Persönlichkeit notwendig. Der stabile Aspekt der Persönlichkeit - der psychologische Kern - liefert die Struktur, die wir brauchen, um effektiv zu handeln. Während der Verhaltensaspekt der Persönlichkeit es erlaubt, sich zu verändern und zu lernen!

Menschliche Stärken werden von den Genen und der Umwelt geprägt. Im Laufe des Lebens entwickelt jeder Mensch persönliche Signaturstärken. Unsere Schwächen und Stärken offenbaren sich in unserem Verhalten. Auch wenn ein Stärkeprofil für jede Person relativ stabil über die Zeit hinweg ist, so ist es auch möglich, den Verhaltensaspekt zu verändern. Wir können lernen unsere Schwäche- und Stärkeprofile anders einsetzen. Auch können wir immer nach neuen und anderen Wegen suchen, unsere Stärken in ein „besseres“ Licht zu setzen.

Dieser Aspekt ist auch deshalb so wichtig, da unser Selbstbild aus der Kombination verschiedener Schwächen und Stärken entsteht. Der Ausdruck unserer Identität ist so individuell wie ein Fingerabdruck. So wie sich Menschen in ihrer Persönlichkeit unterscheiden, so unterscheiden sie sich auch in ihren individuellen Stärkenprofilen. D.h. wenn wir uns weniger auf unsere Schwächen und mehr auf unsere Stärken konzentrieren, verändern wir automatisch unser Selbstbild auf eine positive Art und Weise. Ein positiveres Selbstbild hat weitreichende Auswirkungen darauf, wie wir handeln. Menschen mit einem positiven Selbstbild sind typischerweise selbstbewusster, trauen sich mehr zu, handeln konsequenter und erreichen somit schneller ihre Ziele, bzw. übertreffen sie oft sogar, auf und neben dem Tennisplatz.

Jedoch gilt es hier einen wesentlichen Punkt zu beachten: Schon Aristoteles wies darauf hin, dass "mehr" nicht automatisch "besser" bedeutet. Wenn individuelle Stärken übertrieben eingesetzt werden, so kann sich ihre Wirkung auch qualitativ ins Negative verändern. Daher verwies er auf "ein Goldenes Medium", was nichts anderes bedeutet, dass es ein optimales Maß an Kompetenz gibt. Dieses "goldene Mittel" kann für jede individuelle Stärke definiert werden. Wenn sie zum Beispiel gerne schnell spielen und selber Punkte machen wollen, dann wäre ein umsichtiger Umgang „mit der mutigen Spielweise“ die goldene Mitte. Ständig aggressiv zu spielen, wäre nach Aristoteles eine Übertreibung und anhaltend defensiv zu agieren demnach eine Untertreibung ihres Potentials. Wir können nur besser werden und unser Potential ausleben, wenn wir die „Goldene Mitte finden!

Abschließend möchte ich andeuten, dass in konkreten Situationen des täglichen Lebens immer mehrere Stärken gefragt sind. Aus der Perspektive der praktischen Weisheit ist ein sinnvolles Zusammenspiel aller inneren Kräfte erforderlich. Oberstes Ziel soll es daher sein, die eigenen Stärken im Hinblick auf das GROSSE GANZE GANZ sinnvoll und zielgerichtet einzusetzen!

Bane Bradonic

Dipl. Psych./ Dipl. Trainer DOSB/ DTB-A-Trainer

Hinweis:

Dieser Artikel ist aus einem Impulsvortrag entstanden, den Bane Bradonic an der WU -Wirtschaftsuniversität Wien - *Vienna University of Economics and Business –*im Rahmen eines zweitägigen Workshops für Masterstudenten zum Thema „Personal Skills“ im Jahre 2018 gehalten hat.