

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Aus Fehlern wirklich lernen

Etwas falsch zu machen nervt. Damit es nicht noch mal passiert, ist es am besten, sich diesem Missmut zu stellen, sagen Psychologen.

VON ANNA GIELAS



13. DEZ 2017

Der Mensch ist nicht gut darin, aus seinen Fehlern zu lernen. Warum? „Nach Niederlagen und Irrtümern tendiert der Einzelne dazu, sich vor negativen Gefühlen wie Selbstzweifeln zu schützen“, schreiben US-amerikanische Forscher um Noelle Nelson von der *University of Kansas*. „Er sucht beispielsweise Entschuldigungen für sein Versagen oder spielt die Fehlleistung herunter.“ Gerade bei kleineren Pannen nutzen wir unsere kognitiven Ressourcen nicht für die ruhige Reflexion unserer Irrtümer. So fühlt man sich kurzfristig besser – hat jedoch für die Zukunft nichts gelernt. Wie aber lässt sich aus Fehlern lernen? „Sich auf die un schönen Gefühle einzulassen, die nach einer persönlichen Niederlage auftauchen, kann helfen, begangene Fauxpas nicht mehr zu wiederholen“, vermuten die Psychologen.

Selbstschutz hilft bei Fehlern nichts

Das Team untersuchte die rage in nahezu identischen Studien mit über 600 Probanden. Im ersten Teil sollten Freiwillige online den billigsten Mixer finden. Ihnen winkte ein Preisgeld von 50 Dollar. Doch das Forscherteam schummelte: Es behauptete gegenüber allen Probanden, es

habe eine preiswertere Alternative ermittelt, so dass die Probanden glaubten, sie hätten versagt. Gleich darauf hielt eine Gruppe der Teilnehmer ihre Emotionen fest. Die andere Gruppe dokumentierte ihre Gedanken: „Sie gingen größtenteils selbstschützenden Überlegungen nach“, so Nelsons Team.

Negative Gefühle können nützlich sein

Im zweiten Teil untersuchten die Forscher, welche der Gruppen aus ihrer Panne gelernt hatte, indem sie beide vor eine ähnliche Onlineaufgabe stellten. Diesmal ging es um die Suche eines preiswerten Buches. „Wer sich im ersten Teil seinen Gefühlen gestellt hatte, ließ sich bei der zweiten Aufgabe generell mehr Zeit und berichtete, sich viel Mühe gegeben zu haben“, schreibt Nelsons Team. Im Gegensatz zu denjenigen, die sich selbst schützen wollten, waren diese Teilnehmer motiviert, ein erneutes Versagen zu verhindern. So können nach kleinen Niederlagen gerade negative Gefühle zur hilfreichen Lektion werden.

Noelle Nelson u. a.: The advantage of emotional versus cognitive responses to failure. *Journal of Behavioral Decision Making*, 2017. DOI: 10.1002/bdm.2042
