



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Hörmal | 10.07.2016 07:45 Uhr | Klaus Nelißen

## Verlieren – aber richtig

Verlieren – aber richtig

"Es gehört zu dieser EM, dass 23 Mannschaften verlieren und nur eine gewinnt." So ähnlich hat das der spanische Nationaltrainer Vicente del Bosque gesagt, nach der krachenden 0:2 Niederlage gegen Italien im Achtelfinale.

Viele Spanier haben ihm das übelgenommen. Aber ich finde den Satz klasse. Denn er zeigt mir: Am Ende ist Fußball nur ein Spiel und da gehört verlieren dazu.

Heute Abend ist EM-Finale. Und danach werden alle über den neuen Europameister sprechen, aber wenige nur über die 23 Mannschaften, die in diesem Turnier verloren haben. So viele wie noch nie bei EM, durch den erweiterten Spielmodus. Da waren z.B. die Engländer, die kurz nach der Brexit-Entscheidung durch die Isländer vom Platz gejagt wurden – die dann wiederum von den Franzosen den Kasten voll bekamen.

Sie alle müssen mit Niederlagen umgehen. Und natürlich kann man da die Segel streichen. Spiel verloren: Ärger groß, Selbstvertrauen zernagt, Anerkennung verloren. Man kann es aber auch halten wie Vicente del Bosque, der sagte: Verlieren gehört dazu.

Wie schwer eine Niederlage wiegt, das hat nicht nur etwas mit dem Spielverlauf zu tun, sondern mit meiner Einstellung zum Spiel überhaupt. Im Leben ist das nicht anders. Da geht es letztlich darum, wie ich mit einer Niederlage umgehe. Wenn ich mich nur an den großen und kleinen Niederlagen im Leben orientiere, dann gebe ich irgendwann auf und gehe selbst dabei drauf. Dann erkläre ich mich selbst zum Verlierer.

Ich habe eine Zeit Improvisationstheater gespielt und da gibt es eine Regel: Die "yes-and-Regel". Das bedeutet: Was auch immer kommt im freien Spiel auf der Bühne: Rückgängig kannst Du das nicht machen. Sobald Du anfängst, dich nur darüber zu ärgern, dass dein Mitspieler nicht so spielt, wie Du es erwartest oder wünschst, bist Du raus. Sage daher "ja", zu allem, was kommt, und spiele von dort aus weiter: "Yes – and".

Im Fußballdeutsch heißt das wohl: "Nach dem Spiel ist vor dem Spiel". Für einen, der glaubt, könnte das heißen: Spiel weiter! Das Leben ist ein Geschenk. Nimm es als ein Spiel und mach was draus: Am Ende wird es gut ausgehen. Was immer auch kommt.

Das ist nicht immer leicht. Das weiß ich aus eigener Erfahrung.

Aber in den Situationen meines Lebens, in denen ich richtig auf die Nase gefallen bin, da hat mir oft genau diese Leichtigkeit geholfen: die Niederlage nicht als endgültiges Scheitern verstehen, sondern: weiter machen.

Also: Heute Abend stehen alle 23 Verliererteams fest und ein Europameister. So ist das. Ja – und? "Yes – and!"

Das Spiel geht weiter, egal wie es ausgeht. Danke allen Teams für diese tolle EM!