

Das geht nicht, gibt's nicht: Grenzen überwinden und neue Maßstäbe setzen

Im Jahr 1954 wurde Roger Bannister weltbekannt. Als erster Mensch auf der Welt wollte er eine Meile (1,609 Kilometer) unter vier Minuten laufen. Freilich sind auf die Idee vor ihm schon andere Läufer gekommen, nur sind alle zuvor gescheitert. Dafür gab es eine einfache Erklärung, denn es galt als unmöglich eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. Ärzte, Therapeuten, Psychologen und angesehene Lauf-Experten waren sich einig, dass der Mensch hier an eine physiologische Grenze stößt, die nicht überschritten werden kann.

Roger Bannister kannte diese Grenze, trat ihr aber mit Desinteresse entgegen. Er ignorierte sie und machte sich die Macht der eigenen Vorstellungskraft zunutze. Er wusste, dass er die Grenze erst in seinem Kopf sprengen muss, bevor er sie in der Realität überwinden kann. In seinen Gedanken lief er die Meile immer wieder unter vier Minuten. In seinem Kopf war er der festen Überzeugung, dass es machbar ist. Auf der Laufstrecke scheiterte er zwar zunächst noch immer mit seinen Versuchen, aber er näherte sich in kleinen Schritten immer stärker der magischen Vier-Minuten-Marke an. Am 6. Mai 1954 war es dann so weit: Als erster Mensch hat er das Unmögliche möglich gemacht und lief eine Meile in einer neuen Weltrekordzeit von 3:59,4 Minuten.

Im weiteren Verlauf passierte dann etwas, das in meinen Augen noch spannender war: Im gleichen Jahr gelang dieses Kunststück 37 weiteren Läufern. Im Folgejahr waren es bereits über 300 Läufer, die eine Meile unter vier Minuten gelaufen sind. Jahrzehntlang erschien es unmöglich, diese Grenze zu überschreiten, dann hat es ein Sportler geschafft und auf einmal ist es für eine Vielzahl von Läufern möglich. Die Gründe liegen auf der Hand beziehungsweise in unserer Vorstellungskraft: Roger Bannister lieferte den Beweis, dass es möglich ist, eine Meile in unter vier Minuten zu laufen. Plötzlich sahen auch andere Läufer darin keine Grenze mehr. Es galt nicht mehr als unmöglich. Jeder wusste nun, dass es machbar ist, also haben es viele andere auch gemacht.

Grenzen lassen sich verschieben, dafür gibt es zahlreiche Beweise

1978 stehen Reinhold Messner und Peter Habeler als erste Menschen ohne Sauerstoff auf dem Mount Everest – mit 8.848 Metern der höchste Berg der Erde. Das galt als unmöglich. Ärzte hatten berechnet, dass eine Besteigung des Mount Everest ohne Sauerstoff nicht möglich sei. Es waren die Grenzen der Ärzte, nicht die Grenzen von Reinhold Messner und Peter Habeler. Seitdem haben dieses Kunststück viele weitere Bergsteiger wiederholt.

Auch in der Wirtschaftswelt ist dieses Phänomen immer wieder zu finden. Erst als Elon Musk unbeirrt seine elektrischen Autos baute und bei den Kunden Erfolg damit hatte, zogen alle anderen Hersteller nach. Mittlerweile hat sich die ganze Automobilindustrie gewandelt. Elektrische Autos galten Jahrzehnte als nicht verkaufbar. Bis Musk es vorgemacht hat.

Was können wir daraus lernen?

Wir wissen nie, wo unser Limit liegt, wir wissen nur, wo es nicht liegt.

»Das geht nicht!«

»Das ist unmöglich!«

»Das schaffst du nicht!«

Nur allzu oft wird man von seinem Umfeld oder der Gesellschaft durch solche Äusserungen limitiert. Wer dieses Limit akzeptiert und nicht kritisch hinterfragt, wird ausgebremst. Es hilft, zu verstehen, wo diese Limitierungen ihren Ursprung haben: Ist jemand der Überzeugung, dass etwas unmöglich ist, transportiert er seine Grenzen automatisch auf andere. Er reguliert sich selbst und versucht in einem weiteren Schritt andere zu regulieren. Man folgt der Regel «Was ich nicht schaffen kann, schaffen andere auch nicht.» Mir wurde im Laufe meines Lebens so oft gesagt, was alles nicht geht und was ich nicht schaffen werde. Ginge es nach diesen Überzeugungen, hätte ich in meinem Leben nie etwas erreicht. Meine Lehrer waren zu Schulzeiten der festen Überzeugung, dass ich mein Abitur nicht schaffen würde. Für meine Dozenten an der Universität stand fest, dass ich mit meinem Abschluss Thema keine Chance habe, das die Diplomarbeit zu bestehen. Die Sportbranche war der festen Überzeugung, dass jemand, der kein Sport studiert hat, dort nicht arbeiten kann. Und der Traum vom professionellen Redner war der Traum eines realitätsfremden Menschen. Das alles waren Erwartungen. Meine Wirklichkeit sieht anders aus:

- Ich habe mein Abitur gemacht.
- Ich habe mein Diplom mit einer 1,0 abgeschlossen (aber nur die Diplomarbeit, im Studium war ich faul).
- Ich arbeitete im Management des Formel 1-Piloten Nick Heidfeld und gründete sogar meine eigene Sportagentur – ohne vorhergehendes Sportstudium.
- Und ich lebe meinen Traum vom professionellen Redner.

Dein Leben, deine Regeln

Denn die Erwartungen und Vorstellungen anderer, waren nicht meine Regeln. Es waren nur die Regeln anderer Menschen. Menschen, die mir nichts zugetraut haben. Menschen, die sich selbst nichts zugetraut haben.

«Grenzen überschreiten» ist nicht gleichbedeutend mit «Weltrekorde aufstellen». Es geht darum, individuelle Grenzen zu überschreiten. Es ist die Kunst, einen Schritt weiter zu gehen, als es unsere Vorstellungskraft erlaubt, losgelöst von der Meinung anderer. Individuelle Grenzen können dann gesprengt werden, wenn man aus den vorgefertigten gesellschaftlichen Mustern ausbricht. Für Regelbrecher ist es keine Option, die Grenzen und Regeln anderer Menschen auf sich selbst zu transportieren. Sie respektieren sie, aber akzeptieren sie nicht für sich selbst. Das führt dazu, dass sie Grenzen nicht als gegeben hinnehmen und bestrebt sind, sie zu verschieben. Gelingen kann das nur, wenn Grenzen hinterfragt und Regeln gebrochen werden.

Es gibt eine lustige Anekdote aus meiner Schulzeit, die eine prägende Wirkung auf mein weiteres Leben hatte: Für die Belegung der Leistungskurse und Prüfungsfächer in der Oberstufe mussten einige Regeln eingehalten werden. Jeder Schüler musste durch die vier Abiturfächer die drei Aufgabenfelder «Deutsch, Fremdsprache», «Gesellschaftswissenschaften» und «Mathematik, Naturwissenschaften» abdecken. Aufgrund einer unglücklichen Fächerbelegung war ich gezwungen, Mathematik als Leistungskurs zu wählen. Zum Leidtragenden meiner Lehrer, denn ich hatte von Mathe keine Ahnung. Meine Mathelehrerin führte im Vorfeld Gespräche mit meinen Eltern, um sie auf mein Scheitern vorzubereiten, was gleichbedeutend mit «Markus wird sein Abitur nicht schaffen» war.

Mich interessierte das alles nicht, denn ich hatte einen Plan: Ich nutzte die Schulregeln für mich. Die Gesamtnote eines Faches ab der Oberstufe ergab sich aus 50 Prozent der schriftlichen Klausuren und 50 Prozent der mündlichen Mitarbeit. Meine Strategie war einfachste Mathematik: Eine schriftliche Fünf und eine mündliche Drei, ergeben als Endnote eine Vier. Mehr war nicht nötig, um den LK und das Abitur zu bestehen. Ich glaube, meine Mathelehrerin versteht bis heute nicht, wie ich ihren Leistungskurs bestehen konnte. Die Antwort ist recht einfach: Ich habe meine eigenen Regeln aufgestellt und mir die Schulregeln, die gut für mich waren, zunutze gemacht. Die Grenzen meiner Lehrer habe ich einfach ignoriert. Zum Glück, denn man muss sich fragen, was gewesen wäre, wenn ich die Grenzen übernommen hätte. Es wäre ein ganz anderes Leben geworden.

Daher meine eindringliche Botschaft: Andere Menschen mit den eigenen Grenzen zu limitieren, ist grob fahrlässig. Die Auswirkungen können ungeahnte Dimensionen annehmen. Die Verantwortung liegt immer in erster Linie bei jedem einzelnen selbst. Akzeptiere ich bestimmte Grenzen, Regeln, Erwartungen oder nicht? Diese Entscheidung triffst du immer selbst.

Warum es nur mentale Grenzen gibt

Um die «Das geht nicht»-Regel zu brechen und Grenzen zu überwinden, müssen die Voraussetzungen zunächst auf der mentalen Ebene geschaffen werden – so wie Roger Bannister es gemacht hat. Wir können nicht erwarten, Grenzen zu sprengen, obwohl es in unseren Gedanken als unmöglich gilt. Albert Einstein wusste schon: «Vorstellungskraft ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.» Einzig unsere Vorstellungskraft entscheidet über das, was wir in unserem Leben erreichen können und was nicht. Hier wird das Limit gesetzt, nirgends sonst. An dieser Stelle setzt auch das berühmte und oft zitierte «Think big» an – die Kunst gross zu denken. Das Problem vieler Menschen ist, dass sie zu klein denken und sich dann gar nicht vorstellen können, etwas Grosses zu erreichen. Dadurch limitieren wir uns auf der mentalen Ebene, was automatisch zu Limitierungen auf der Handlungsebene führt.

Warum haben Visionäre wie Elon Musk, Jeff Bezos, Richard Branson oder Steve Jobs die Welt verändert? Sie hatten von Anfang an eine klare Vision im Kopf. Anfangs unrealistisch, ist sie irgendwann Realität geworden. Die grosse Herausforderung besteht darin, offen für das Unmögliche zu sein, ohne das Logische ausser Acht zu lassen. Wir müssen uns stärker gegen die zahlreichen «Das geht nicht»-Regeln auflehnen, sollten wir der Überzeugung sein, dass es doch geht. Ob der Status «unmöglich» in Stein gemeisselt ist, wissen wir erst, wenn wir das Unmögliche versucht haben. Die «Das geht nicht»-Regel muss durch die «Wer Mögliches erreichen möchte, muss Unmögliches versuchen»-Regel ersetzt werden. Dann haben wir eine realistische Chance, Grenzen zu sprengen.

Steve Jobs hat im Jahr 2007 alle bis dato geltenden Regeln und Grenzen ignoriert und ein Produkt auf den Markt gebracht, das eine technische und gesellschaftliche Revolution in Gang gebracht hat: das iPhone. Seitdem ist nichts mehr, wie es war. Das iPhone hat ein völlig neue Nutzererlebnisse des mobilen Telefonierens geschaffen und alles Vorherige in den Schatten gestellt. Es wurde nicht nur ein völlig neues Produkt auf den Markt gebracht, es wurden durch dieses Pro-

dukt neue Möglichkeiten geschaffen. Möglichkeiten, die vorher als undenkbar galten. Sie waren technisch machbar, denn in Cupertino arbeiteten Ingenieure und keine Zauberer, aber es hatte niemand so gedacht, wie Apple und Steve Jobs das iPhone erdacht haben. «Als ob mir so etwas gelingt!», wird der eine oder andere jetzt vielleicht denken. Wenn du es dir vorstellen kannst, warum denn nicht? Doch was braucht es im Detail, um Grenzen zu überwinden? Viel interessanter ist die Gegenfrage: Was braucht es nicht? Den Verstand.

Unser Verstand steht uns zu oft im Weg

Für das Lösen rationaler Aufgaben brauchen wir natürlich unseren Verstand. Aber geht es darum, Grenzen zu überwinden, steht er oftmals im Weg. Hier kommt wieder das konvergente und divergente Denken zum Tragen. Regeln und manifestierte Muster behindern die eigene Vorstellungskraft und erschweren das «Think big». Das ist auch der Grund, warum viele Künstler und Kreative auf Alkohol zurückgreifen. Denkblockaden lösen sich und die Kreativität steigt. Ein Glas Rotwein macht im Kopf frei und kann die Produktivität steigern. Allerdings ist die richtige Menge entscheidend: Ein Glas zu viel und man beraubt sich jeglicher Kreativität. Die positive Wirkung von Alkohol ist tatsächlich vor einigen Jahren wissenschaftlich bewiesen worden (Benedek et al. 2017). 2017 beschäftigte sich ein österreichisches Forschungsteam vom Institut für Psychologie an der Universität Graz mit diesem Thema. Fazit des Experiments: Die Gedächtnisleistung verschlechterte sich durch Alkohol, aber gleichzeitig verbesserte sich die kreative Problemlösung. Das liess die Psychologen zu dem Ergebnis kommen, dass Alkohol die kognitive Kontrolle lockert. Oder, wie es der Nobelpreisträger für Literatur, William Faulkner, aus dem Jahr 1950 gesagt hat: «Die chemische Analyse der sogenannten dichterischen Inspiration ergibt: 99 Prozent Whisky und 1 Prozent Schweiß.»

Wer nach diesen Informationen nun vor hat, die eigenen Grenzen ganz einfach mit ein paar Cocktails zu überwinden, für den habe ich eine deutliche Warnung: Die Psychologen der Universität Graz kamen auch zu der Erkenntnis, dass Alkohol nur in geringen Mengen die kognitiven Kontrollen lockert.

*Markus Czerner, Keynote Speaker,
Bestsellerautor & Sportler*



Keynote Speaker & Bestsellerautor

Helenenstr. 81 · 41748 Viersen
Telefon +49 (0) 173 707 91 69
info@markusczerner.de
www.markusczerner.de