26.11.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Kathrin Landwehr-Martin,
Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

Fehler verzeihen

Heute ist wieder Donnerstag. Donnerstagabends gehe ich manchmal zum Badmintontraining. Zwei, drei Stunden Sport am Abend tun mir gut. Beim Training bekomme ich den Kopf frei, treffe nette Leute und fühle mich danach körperlich ausgepowert. Schweißperlen und Muskelkater nehme ich dafür gerne in Kauf.

Wie gehe ich mit Fehlern um?

Bei unseren Spielen geht es oft heiß her: Jedes Team will gewinnen. Es gibt spannende Ballwechsel, überraschende Wendungen, viel zum Lachen – und den ein oder anderen Fehler. Meine Mitspieler und ich können davon ein Lied singen: am Ball vorbeihauen, gegen das Netz spielen, den Ball berühren, ins Aus spielen. Ein Spiel ohne Fehler gibt es nicht.

Über die eigenen Fehler lachen

Mir passieren im Spiel regelmäßig Fehler. Bei manchen Fehlern ärgere ich mich gar nicht, bei anderen schon eher. Aber nur kurz. Meist kann ich über meine Fehler lachen. Ich habe in allen den Jahren auf dem Spielfeld schon einiges erlebt: Es gibt Mitspieler, die aus lauter Wut den Schläger durch die Halle werfen. Manche lassen regelmäßig einen Schrei raus. Und einer hat sogar schonmal mitten im Spiel den Platz verlassen. Das Problem ist: Wer sich über die eignen Fehler zu sehr aufregt, kann sich nicht mehr sachlich auf das Spiel konzentrieren – und verliert am Ende.

Fehler abhaken und weitermachen

© 2026 · Kirche im hr

Die beste Einstellung beim Sport ist: Fehler schnell abhaken. Weitermachen. Nicht der Vergangenheit nachhängen. Nach vorne blicken. Jeden Ballwechsel als neue Chance verstehen. Es beim nächsten Mal besser machen. Profi-Sportler trainieren diese Einstellung gezielt mit mentalem Training.

Warum das im Alltag oft schwerer

Im „echten Leben“, außerhalb des Spielfelds, ist das mit dem „schnell abhaken und weitermachen“ oft ziemlich schwer. Ich weiß aus eigener Erfahrung: Bei Fehlern, Versehen und Vergehen in zwischenmenschlichen Beziehungen hilft das beste Mentaltraining nichts. Viele Menschen hadern lange mit bestimmten Lebenserfahrungen; oder zerbrechen daran. Manche schämen sich und können sich nicht mehr im Spiegel anschauen. Sie sehnen sich danach, das Geschehene ungeschehen zu machen, das Alte endlich abhaken und befreit weiterleben zu können.

Gott streckt die Hand aus zur Vergebung

Als Christin bin ich froh über jemanden, der nach Fehlern immer die Hand ausstreckt: Gott. Gott sagt zu den Menschen: „Und trotzdem vergebe ich deine Schuld und denke nicht mehr an deine Verfehlungen – weil ich es so will!“ (Jesaja 43,25). Ein starkes Wort. Gott liebt mich. Gott verzeiht mir. Er steht in allen Situationen zu mir. Mir hilft die Vorstellung: Gott verzeiht immer. Dadurch kann ich auch mir selbst besser verzeihen. Und meinen Mitmenschen.

Sich wieder aufrichten und weitergehen

Ob beim Badminton oder in Beziehungen: Es ist wichtig, nicht an den Fehlern hängenzubleiben. Sondern sich wieder aufzurichten und befreit weiterzugehen.

© 2026 · Kirche im hr