

Macht Scheitern gescheit? Über die Kunst, wieder aufzustehen

Wolfgang Vorländer

Einleitung

Warum möchte ich mit Ihnen über dieses Thema sprechen? Ich gehe nicht davon aus, dass jede und jeder von Ihnen die Erfahrung eines sehr schmerzhaften oder gravierenden Scheiterns schon hat machen müssen oder demnächst machen wird. Dennoch glaube ich, dass wir alle von der Beschäftigung mit dem Thema profitieren können. Wer Scheitern erfährt, macht eine Krisen-Erfahrung. Sie können daher vieles, was wir im Folgenden als Bewältigung von Scheitern bedenken, ebenso auf die Bewältigung von Krisen anderer Art beziehen.

Das Thema gehört zum Leben, und darum ist es gut, es sich bewusst zu machen, eigene Erfahrungen zu reflektieren oder mögliche Erfahrungen zu antizipieren, - auch dies gehört zum Kapitel Daseinskompetenz und Lebenskunst.

Die Wuppertaler Familientherapeutin *Renate Lang* sagt¹:

Aus Scheitern können wir gewinnen.

- Kommt es, vom Scheitern ausgelöst, zu einer Besinnung, so führt das Scheitern zu einem Läuterungs-Prozess, zu einer Klärung, evtl. auch zu einer gesunden Ernüchterung über die eigene Person.
- Scheitern lehrt uns Einsichten über uns selbst und andere. Scheitern lehrt uns Demut!
- Scheitern lehrt uns, Misserfolg und Niederlagen zu tragen und zu verarbeiten. *Scheitern macht langfristig stärker.*

Wir haben schon Bewältigungs-Ressourcen mit auf den Weg bekommen!

Eigentlich, so sollte man meinen, müssten wir Menschen aufs Beste ausgestattet sein mit seelischen Kräften, die uns helfen, mit Scheitern, Niederlagen und Versagen fertig zu werden, ohne dass wir jedes Mal in eine tiefe Krise geraten.

¹ Alle folgenden Zitate entnehme ich einem unveröffentlichten Vortragsmanuskript, das mir die Autorin freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

Und so ist es auch! Denn schon als Kleinkinder war doch jeder Lernschritt begleitet von Misserfolg, Hinfallen, Sich-weh-tun, Es-nicht-hinkriegen – buchstäblich jeder Lern-Schritt, nicht nur beim Laufen-Lernen, beim Rollerfahren-Lernen, beim Puzzeln, Legobauen oder Malen, bei den ersten Ballspielen oder Turnübungen in der KiTa oder Grundschule. Nichts ging glatt! Kaum etwas hat auf Anhieb geklappt. Wir haben uns ausgestreckt und ausgereckt, um die Türklinge zu erreichen oder die erste Schleife zu binden, und mussten oft klein begeben.

Natürlich handelt es sich hier meistens nicht um gravierendes Scheitern, worüber wir im Folgenden sprechen werden. Und doch:

Diese Erfahrungen in der Kindheit haben uns auch stark gemacht, haben uns mit seelischen Widerstandskräften und manchmal sogar mit dem Durchhaltevermögen eines Sisyphus ausgestattet. Das ist uns zwar nicht bewusst, aber wie wäre es um uns im späteren Leben bestellt, wenn wir nicht durch diese Schule gegangen wären, all die Kindheitsjahre hindurch (und sogar weit darüber hinaus)! Wenn wir nicht gelernt hätten, mit Widrigkeiten, Grenzen, Nichterreichten, mit Fehlern, Versagen und Ungeschicklichkeit, manchmal auch mit dem Spott, den Witzen oder der Häme von Gleichaltrigen oder Älteren fertig zu werden und all das wegzustecken! Scheitern und Versagen versetzt uns nicht in eine komfortable soziale oder zwischenmenschliche Zone.

Dass wir das alles von früh an geübt haben, müsste uns eigentlich bereits mit einer gehörigen Portion Stolz und Genugtuung erfüllen, was uns wiederum helfen würde, mit der nächsten Schwierigkeit umzugehen.

Was hat uns bei alledem geholfen? Wie haben wir es geschafft, nicht verrückt zu werden, die Frustrationen zu überwinden, unser Selbstvertrauen nicht für immer einzubüßen?

Mit fallen spontan drei Faktoren ein:

- Eine Grundausstattung, die die *Natur* uns bereits durch den Lauf der Evolution mitgegeben hat, ich meine eine gewisse Zähigkeit, die wir auch sonst bei Lebewesen finden, auch bei Tieren und Pflanzen.
- Die wiederholte Erfahrung, dass es sich *lohnt*, immer noch einmal neu den Versuch zu starten, an die Türklinge zu kommen oder die Schleife zu binden – weil es irgendwann dann doch klappt! „Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weitergehen...“

- Und nicht zuletzt: dass es da Menschen um uns her gab, die uns nicht ihren Spott haben spüren lassen, sondern uns angefeuert und ermutigt haben! Genau das tun normale Eltern am laufenden Band, vom ersten Lebenstag an. Und darum ist es umgekehrt unverzeihlich und müsste sofort gesellschaftlich die rote Karte zur Folge haben, wenn ein Vater oder eine Mutter den Satz sagt: Aus dir wird niemals etwas werden! – Mit anderen Worten: Was uns geholfen hat, seelisch kräftig zu werden bei Misslingen, Scheitern und Versagen, dazu gehörten ganz wesentlich neben unseren eigenen Widerstandskräften und unserem inneren Kampfwillen *andere Menschen*, die an uns geglaubt haben und unsere Mutmacher waren. Ohne ihr Lob und ihren Ansporn wäre unser Seelenkostüm sehr viel dünner ausgefallen, für unser ganzes weiteres Leben!

Wir sind also, jedenfalls wenn wir eine einigermaßen gesunde Kindheit erleben durften, durchaus ziemlich kampferprobt im Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens, mit Fehlermachen, Versagen, Scheitern und sogar Schuldigwerden.

Umgekehrt gilt:

„Kinder, die nicht verlieren können, sind nicht schulreif,“ so die Aussage einer Ärztin, die jedes Jahr die künftigen I-Dötzchen auf körperliche Gesundheit und ihren Entwicklungsstand untersucht: „Für Kinder ist es wegweisend zu erleben und zu verkraften, dass Verlieren dazu gehört. Nur wer schon früh lernt, dass es ein Leben nach dem Scheitern oder dem Verlieren gibt, hat ein wichtiges Rüstzeug fürs Leben“.

Aber es gibt nun eben ein „Darüber hinaus“, oder sagen wir: ein Zuviel an Scheitern, ein zu hartes Hinfallen, einen zu peinlichen Sockelsturz, einen zu schwer verzeihlichen Fehler, den wir begangen haben – und dafür, nämlich *das* zu bewältigen, reichen unsere bisher erworbenen Fähigkeiten und seelischen Strategien dann manchmal doch nicht aus.

Und das ist mein Thema in diesem Vortrag: dorthin zu blicken, „wo es weh tut“, wie es manchmal in der Fußballsprache heißt. Es geht um Scheitern, Versagen und manchmal auch um Schuld, was an den Grundfesten unseres Lebens rüttelt. All das tut weh, manchmal verdammt weh.

Selbstidealisierung, Realitätsverlust und Allmachtsfantasien

Nun kann Scheitern sehr unterschiedliche Gründe haben. Und einige möchte ich vorab nennen, ohne dass ich darauf den Schwerpunkt legen werde. Weil es sich in diesen Fällen um Sachverhalte handelt, die eher schon in eine psychotherapeutische Bearbeitung gehören würden. Oder die, wenn der betreffende Mensch sich dagegen verwahrt, am Ende wirklich sein Untergang sein könnten. Welche Fälle meine ich?

- Ich meine etwa den Fall, dass das Scheitern mit *Persönlichkeitsdefiziten* und *dysfunktionalen Handlungsmustern* eines Menschen zusammenhängen, die über unsere normalen Schwächen und Macken hinausgehen. Etwa, wenn jemand extrem überzogene und unrealistische Ansprüche an sich selbst stellt. Er empfindet es bereits als persönliche Niederlage, wenn er statt der angepeilten 150 Prozent Leistung oder Erfolg nur 130 Prozent geschafft hat.
- Eine andere günstige Disposition für gründliches Scheitern ist das berühmte *Peter-Prinzip* (nach Laurence J. Peter, 1969), wonach jemand sich so lange befördern lässt, bis er die Stufe seiner maximalen Inkompetenz erreicht hat. Warum macht jemand das? Was sind die unbewussten Motive?
- Ein dritter Ursprung sind Handlungsmuster auf Grund von *Allmachtsfantasien*, die aus einer Störung des Selbstgefühls (oder Selbstwertgefühls) erwachsen.

Bei diesen drei eng miteinander verwandten Phänomenen geht es um eine nicht gezügelte *Grandiosität*, die eine Störung im Selbstwertgefühl verrät. In diesen Fällen ist Scheitern nicht nur *wahrscheinlich*. Sondern man muss einer solchen Person um ihrer selbst willen beinahe *wünschen*, einmal zu scheitern, damit eine Weiterentwicklung stattfindet (was natürlich keinesfalls automatisch eintritt).

Hier handelt es sich um das, was *Uwe Böschmeyer* Reifungsverzögerungen nennt. Und solche Reifungsverzögerungen kann es auch noch bei 40- oder 50Jährigen (und darüber hinaus!) geben, und sie können durchaus auch auf dem Vorstandssessel eines DAX-Unternehmens oder bei einem Spitzenpolitiker (oder Regierungschef!) anzutreffen sein.

Diese unbewussten Dynamiken, die ich soeben angedeutet haben, bedeuten, dass man das Scheitern sozusagen in sein Leben *einlädt*, ohne es zu wissen

und zu wollen. Dass man dem eigenen Scheitern vorweg sozusagen „ein Nest bereitet“.²

Selbstidealisierung, Realitätsverlust und Allmachtsfantasien sind letztendlich immer zerstörerisch - sowohl für den Betreffenden selbst wie für seine soziale Umgebung. Scheitern ist dann oft der einzige Weg zur Selbstbegegnung, zum Illusionsabbau und zu nachzuholenden Reifungsprozessen.

Erfahrungen des Scheiterns

Nun gibt es einen Unterschied zwischen Scheitern und Niederlagen.

Während *Niederlagen* noch unter die Rubrik des *Misserfolgs* und damit zum Normalbereich unserer Alltagserfahrung gehören, geht es beim *Scheitern* um etwas Gravierenderes: nämlich um schwer zu bewältigende Sockelstürze, sozusagen um „biografische Unfälle“. „Scheitern bedeutet“, so formuliert es die Psychotherapeutin *Irmtraud Tarr*, „dass ein Ziel endgültig nicht mehr zu erreichen ist und daher aufgegeben werden muss.“ Vom Scheitern „ist man als Person insgesamt betroffen“.³ „Scheitern ... hat mit vergossenem Herzblut zu tun. Eine Brücke ist abgebrochen, ein Lebenskonzept eingestürzt, ein Stück Leben beendet... Scheitern bringt die Seele in Not und schmerzt mitunter lebenslang, weil es die Erfahrung des Sterbens vorwegnimmt – aber eben bei lebendigem Leib.“⁴ Die Härte, die hier emotional zu bestehen ist, wird noch gesteigert erlebt, wenn das Scheitern zugleich mit dem Bewusstsein verbunden ist, *schuldig* geworden zu sein. Noch schwieriger wird es, wenn man gar nicht die Wahl hatte zwischen Schuld und Unschuld (es gibt ja auch ein tragisch zu nennendes Schuldigwerden!). Und schließlich treten zu Schuld und Scheitern oft auch noch Kränkungen, Rufmord und bitteres Unrecht hinzu. Solche Erfahrungen sind dann zu viel für die Seele und können lebenslange Narben hinterlassen.

Ich nenne einige Beispiel:

- Das Scheitern einer Beziehung.

² Irmtraud Tarr, *Das Donald Duck Prinzip. Scheitern als Chance für ein neues Leben*, Gütersloh, 2006, S. 107.

³ A.a.O., S.28

⁴ a.a.O., S.18

Möglicherweise ist dies eine der am meisten verbreiteten und einschneidenden Erscheinungsformen des Scheiterns. Nie hätte man es für möglich gehalten, sich eines Tages sagen zu hören: mein Ex-Mann oder meine Ex-Frau...!

- Manchmal genau so schlimm kann das Scheitern in der Erziehung sein – worin immer das Scheitern bestehen kann. Ich kenne Eltern, deren Kind eine schwere Essstörung entwickelt hat, oder an Drogen geraten ist oder den Kontakt vollständig abgebrochen hat. Oder eine Mutter, ein Vater hat von Anfang kann keine emotionale Beziehung zu ihrem, zu seinem Kind aufzubauen vermocht, und ab der Pubertät war es dann ganz aus. Und die Fragen, die daraus entstehen, übersteigen das Verkräftbare und scheinen ein undurchdringliches Dickicht zu sein: Was war Versagen, was war Versäumnis? Was hätte ich anders machen, vorher erkennen sollen/können? Oder gab es einen ganz anderen Verursacher oder Verantwortlichen? Usw....
- Es gibt im Leben auch den *einen, einmaligen, aber absolut gravierenden Fehler*, wodurch z.B. ein Flugzeugpilot heute als Busfahrer arbeitet. Ich habe doch sonst eigentlich alles richtig gemacht habe, war tüchtig, anerkannt, habe mir Verdienste erworben – und nun soll dieser eine und einzige Fehler, vielleicht durch eine unglückliche Verkettung von Teilursachen zusammengesetzt, mich von heute auf morgen in eine andere Umlaufbahn katapultieren können?
- Oder das Thema *Insolvenz* (Beispiel eines Reiseunternehmers), das neben allen rechtlichen, fiskalischen und materiellen Folgen oft auch noch einher geht mit Zeitungsmeldungen und öffentlichem Beschädigtwerden, das aber im Verborgenen ebenso häufig auch noch Erschütterungen in der Ehe, Familie und dem Freundeskreis auslöst.

In vielen der genannten Fälle wird Scheitern als extrem schmerzhaft erlebt, weil es verbunden ist mit *Scham*, manchmal sogar mit *Spießbrutenlaufen* und sozialem *Ausgesetztseins*. Dann fühlt sich jemand wie ein Aus-sätziger. Nun ist es so, dass unsere Fähigkeit, Scham zu empfinden, unterschiedlich stark ausgebildet ist. Das hat kulturelle und familiäre Ursachen. In sog. Ehrkulturen ist Scham ein verbreitetes Gefühl. Auch wenn in Familien Kinder oft den Satz gehört haben „Mach uns bloß keine Schande!“, kann das lebenslang wie eine Art Programm funktionieren. Die Verbindung von Scheitern und Scham ist natürlich auch dadurch gegeben, dass es genügend andere gibt, die gerne etwas zum Tratschen haben. Es ist unglaublich, zu

welchen Gerüchten, Mutmaßungen und puren Erfindung der Tratschgeist in der Lage ist.

Fallen im Umgang mit Scheitern

Scheitern bringt also Gefühle mit sich, die wir nicht gern verspüren: Es sind Trauer, Kränkung, vielleicht auch Wut, Reue, Enttäuschung/Resignation. Geknickt, entmutigt und verzagt sein.

Sozialwissenschaftliche Forscher haben herausgefunden, dass wir solchen schmerzlichen Gefühlen mit gewissen Bewältigungsmechanismen begegnen, die wir bewusst oder unbewusst einsetzen als Versuch, das Ganze schnell unter die Füße zu kriegen. Weil sie jedoch zu keiner *echten* Bewältigung führen, sollten wir sie treffender als *Fallen* bezeichnen.

In Krisen sind wir geneigt, in sie hinein zu stolpern.

Renate Lang nennt vier solcher Fallen:

- *Eine erste ist: Die Vermeidung*

Das ist der durchaus verständliche Versuch, die aus dem Scheitern hervorgerufenen belastenden Gefühle zu vermeiden: Wir möchten dem Geschehen einfach nicht ins Auge sehen. Nur nicht drüber nachdenken, schon gar nicht drüber sprechen. Vielleicht führen wir Selbstgespräche, aber nach außen verstummen wir. Nichts ist für Beziehungen so belastend, wie das Tabuisieren, das Schweigen und Verstummen über einer Erfahrung, die doch da ist, die schmerzt und spürbar in der Luft liegt! Im Dunkel des Schweigens kann auch die Überprüfung, ob hier die Deutung „Scheitern“ überhaupt zutrifft, ob sie bei Licht besehen angemessen oder unangemessen erscheint, gar nicht angepackt werden.

- *Eine zweite Falle wäre: Die Suche nach einem Schuldigen.*

Man sieht sich als Opfer.

Hier liegt eine vom Betroffenen vorgenommene Umdeutung vor, die das eigene gekränkte Selbstwertgefühl entlasten soll. Das Deutungsmuster lautet hier: Man war dem Geschehen gegenüber völlig machtlos! Im Rahmen eines beratenden Gesprächs wäre zu fragen: Haben Sie jedoch vielleicht etwas unterlassen oder zu lange zugelassen?

- *Eine dritte Falle wäre: Die (vorschnelle) Schuld-Übernahme*

Manche fallen nämlich auf der anderen Seite vom Pferd. Sie folgen dem umgekehrten Muster. Das zu frühzeitige Auf-sich-Nehmen von Schuld ist

ebenfalls eine Weise, der sachlichen Auseinandersetzung auszuweichen, vorzeitig die Verarbeitung abubrechen. Es fehlt dann auch die bisweilen gesunde Fähigkeit zu einem vitalen Zorn im Sinne von Grenzziehung und Selbstachtung.

○ *Eine vierte Falle wäre: Die Betäubung*

Betäubung funktioniert aber nicht nur durch Genuss- oder Suchtmittel, es gibt auch die Betäubung durch Flucht in Aktionismus, in übermäßiges Arbeiten oder übermäßiges Konsumverhalten oder in ablenkende Beziehungen.

Stattdessen muss die Krise ausgehalten werden. Damit Scheitern und Verlust produktiv sein kann, bedarf es zunächst des Eingeständnisses: Ja, ich habe versagt. Ich habe mir etwas zu Schulden kommen lassen. Oder: Ich muss loslassen. Ich kann nichts mehr bewirken. Ich habe keine Möglichkeit etwas zu ändern, ich bin der Situation ausgeliefert.“

Schritte der Verarbeitung und Integration

In der Anfangssituation gleicht die Erfahrung des Scheiterns der eines Verlustes. Es ist wie ein Schock, wie eine große Trauer.

Der Betreffende fühlt sich gelähmt, zur Strecke gebracht waidwund. Er wird zum Nervenbündel und kann unter Umständen nicht mehr essen oder schlafen. Gedankenkreisen ohne Punkt und Komma. Er ist sich selbst zum Unbekannten geworden oder fühlt sich wie lebendig begraben.

Die innere Landschaft hat sich so verändert, dass nichts mehr ist, wie es war.

Was ist dafür jetzt nötig?

Erstens: Zeit, Zeit und nochmals Zeit! „Diese Gefühle brauchen ungestörte Erholungsräume“, rät *Irmtraud Tarr*.⁵

In dieser Phase sind Schutzräume, regelrechte Zufluchtsorte wichtig.

In meinen Büchern „Sprung am Trapez“⁶ und „Weisheit für Vielbeschäftigte“⁷ habe ich dazu folgende Sätze formuliert:

⁵ a.a.O., S. 47; vgl. auch: Hans-Peter Unger/Carola Kleinschmidt, *Bevor der Job uns krank macht. Wie uns die heutige Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt und was man dagegen tun kann*, München 2006, S. 144f.

⁶ Gütersloh, 2006

⁷ Schwarzenfeld, 2010

Was du jetzt vielleicht zuerst brauchst, ist jemanden, der für dich glaubt, dass das kein Abgrund, sondern ein Tunnel ist, der darum auch ein Ende haben wird. Vielleicht darf er dir das zusprechen. Lass es zu. Wirf den Brief nicht gleich in den Papierkorb. Auch wenn du selbst eine panische Angst hast, dass es sich um einen Schacht handelt – ohne Ausgang, ohne „bessere Zeiten danach“.

Du hast die Erlaubnis, schwach sein zu dürfen.

Du darfst jetzt einfach dasitzen. Du musst nicht sofort aufstehen. Du musst nichts überspielen.

Sei nur insoweit tapfer, als du deinen Schmerz zulässt.

Halte ihn aus. So bewusst wie möglich.

Wenn du reden willst, rede. Wenn du schweigen willst, schweige.

Sage deinen Freunden, was du jetzt brauchst und was du jetzt auf keinen Fall vertragen kannst.

Lerne, um Hilfe zu bitten.

Achte jetzt besonders gut auf deinen Körper.

Vor allem: Stell dich auf einen langen Weg ein! Es gibt keine kurzen Wege aus tiefem Leid! Die kurzen Wege gaukeln dir „Erlösungen“ vor, für die du einen hohen Preis bezahlen wirst. Die Seele arbeitet nie schnell! Lass deine Seele das Tempo bestimmen.

Versuche nicht auszuweichen; in einem Tunnel fährt man rechts und links nur vor die Wand.

Wenn du die erste Lähmung überwunden hast, setze behutsam einen Schritt vor den anderen. Lerne, nach dem Weg zu tasten. Mach nur sehr kleine Schritte!

Wenn du gelernt hast, dich mit kleinen Schritten durch die Dunkelheit zu tasten, beginne langsam mit dem Abschiednehmen. Du wirst nicht mehr dorthin zurückgelangen, was vor deinem Tunnel lag. Es wird nichts mehr sein wie vorher, jedenfalls Vieles nicht.

Du wirst noch eine geraume Zeit brauchen, um das zu akzeptieren.

Darum suche den Zugang zu deinen Tränen

Suche dir jetzt die Menschen genau aus, die dir gut tun. Vermeide, so weit wie möglich, alle Kontakte, die dir nicht gut tun.

Wenn du zum ersten Mal zu ahnen beginnst, dass dein Absturz in Wahrheit ein Tunnel ist, der einmal ein Ende haben wird, hast du schon eine entscheidende Strecke geschafft! Gönn dir darum jetzt eine kleine Pause und suche etwas, womit du dich jetzt stärken kannst für den weiteren Weg.

Zu beglückwünschen bist du, wenn du einen Menschen an deiner Seite hast, mit dem du zum hundertsten oder tausendsten Mal die ganze Geschichte durchgehen kannst; dem du so lange die immer selben Gefühle, Fragen und Klagen zumuten kannst, bis sich der Sturm in dir langsam legt.

Gewinne den Mut, eigene Fehler zu benennen und zu bekennen.

Bekämpfe die Erwartung, dass jeder dich verstehen müsste.

Lass die Botschaft dein Herz erreichen, dass du ein wertvoller Mensch bist! Du bist mehr als deine Trauer, mehr als dein Sockelsturz, mehr als dein Versagen. Du bist und bleibst ein Juwel Gottes. Halte an deiner Selbstachtung fest! (Und zeige dein Gesicht! Geh in die Öffentlichkeit und zeige dich in Demut, aber mit aufrechtem Gang!)

Vergiss zu keinem Zeitpunkt: Der Weg hinaus ist der Weg hinein und hindurch! Es gibt keine Abkürzungen. Aber es gibt Rückschläge. Darum kämpfe um Geduld! Geduld wird eine deiner wichtigsten Ressourcen sein!

Und schließlich:

Unterscheiden lernen

Wer einen schweren Verlust, eine schwere Niederlage hinnehmen musste, ist manchmal geneigt, diese Erfahrung zu generalisieren und zu sagen: „Mein ganzes Leben ist verpfuscht, nichts hatte Wert, alles ist verdorben. Ich bin total gescheitert.“ Aber genau das sollten wir nicht tun: Erfahrungen des Verlustes und Scheiterns auf das ganze Leben übertragen. Ich bin keine gescheiterte Existenz, weil ich an einer Stelle gescheitert bin. Es gibt nach dem Scheitern

einen neuen Weg, der anders aussieht als die Siegerstraße – die Frage ist, ob wir ihn gehen wollen. In jedem Fall ist es *mein* Weg.

Die Schönheit und der Sinn unseres Lebens und seine Güte liegen nicht im vollkommenen Gelingen, sondern in der Begrenztheit.

Wenn du denkst, du hast alles verloren, dann zieh Bilanz und schau, was dir geblieben ist. Es könnte sein, dass wir dann die Kraft der Dankbarkeit entdecken. Es ist nicht alles verloren. Was ist geblieben? Vielleicht die Beziehung zu den Kinder, unsere Partnerbeziehung, die Familie, die Schönheit der Natur, das, was ich an Gutem und Schönen erlebt habe, die Solidarität einiger Freunde, die Gaben, die in uns stecken. Ein neuer Blick für die Natur und für die kleinen Dinge. Dass ohne mein Zutun endlich wieder Frühling ist, dass die Kraniche fliegen. - Die Liste kann erstaunlich lang sein...

Vielleicht brauchen wir unser ganzes Leben, um zu lernen, mit unseren Niederlagen, unseren Verlusten und dem Scheitern umzugehen und im Scheitern vielleicht sogar einen Schatz für unser ganzes Leben zu entdecken.

Korrektur des Selbstbildes

Ein ganz entscheidender Schritt der Verarbeitung und Integration des Scheiterns in das eigene Leben besteht in der *Korrektur des Selbstbildes*, des Konzeptes, das man bisher von sich selbst besaß. Die Frage dazu lautet: *Was lerne ich über mich – über die eigene Person?*

Für wen hielt ich mich bisher? Was lerne ich jetzt über mich - meine Stärken und Schwächen, über meine Vorsätze, Ideale und Illusionen? Was kann ich tragen? Wo sind meine Grenzen? Vielleicht hatte ich mir zu viel vorgenommen, mich überschätzt! Renate Lang nennt als Beispiele das Scheitern einer Erziehungsaufgabe als Pflegemutter. Oder das Scheitern in einer häuslichen Pflegesituation: Hatte ich ein Bild von mir, das ich mir und anderen vorweisen wollte: z.B. die liebevolle Tochter zu sein, die ihre Mutter bis zum Ende pflegt, oder: die aufopferungsvolle Pflegemutter, die glaubte, das tief verletzte Kind gesundlieben zu können?

Wichtig ist dabei auch, nach einem *Muster* meiner Niederlagen Ausschau zu halten. Denn oft ist das dramatische Scheitern nicht ohne unbemerkte „Vorläufer“ desselben Strickmusters; für mich vielleicht nur unerfreuliche Episoden, die ich möglicherweise nicht ehrlich genug in ihrer Bedeutung gesehen und interpretiert habe.

Selbsterkenntnis und Selbstreflexion zeigen, dass Scheitern produktiv sein kann. Wer bereit ist, sich angesichts des Scheiterns selbst neu zu definieren, kann darüber zum „gewinnenden Verlierer“ werden.

Die Korrektur des Selbstkonzeptes ist einer der größten *Reifungsgewinne* nach einem Scheitern. Ich werde ehrlicher. Und das macht das Leben in Zukunft schlicht und ergreifend leichter. Leichter wird das Leben durch eine neu gewonnene Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit. Ich höre auf, etwas ins Schaufenster zu stellen, was ich gar nicht im Laden habe. Unwahre Lebenskonzepte sind für alle Beteiligten eine Belastung. Sich selbst ehrlicher und realistischer erkennen, hat in einem tiefen, existentiellen Sinne mit *Erlösung* zu tun.

Ehrlich werden kann ein Mensch am ehesten, wenn er mit Wohlwollen angesehen wird. *Nur unter den Augen der Güte kann ich ehrlich werden.* Wer sich in seinem Scheitern angenommen weiß, und sich selbst annimmt und von anderen angenommen wird, gewinnt ein Fundament, auf dem er sich mit seinem Scheitern in Bezug auf sich selbst auseinandersetzen kann.

Neuorientierung und Neubeginn

Wie wird aus diesem Verarbeitungsprozess am Ende tatsächlich eine reale Chance – nicht nur für den Reifungsprozess, sondern auch für eine Neuorientierung und einen Neubeginn? Manchmal ist es erstaunlicherweise so: Wenn wir durch Scheitern etwas Wichtiges hergeben müssen und nichts mehr übrig zu bleiben scheint, dann *wartet das Neue schon auf mich.* Das ist kein Naturgesetz, aber genau das wird immer wieder erfahren. Es ist, als sei ich für etwas reif geworden und frei, das sich mir nun buchstäblich als Einladung und neue Möglichkeit in den Weg stellt oder auf sich aufmerksam macht.

Dafür möchte ich Ihnen nun zum Schluss noch eine Geschichte erzählen.

Es ist eine Geschichte aus der Bibel. Und sie handelt von einem ultimativen Scheitern, wie es kein schlimmeres geben kann. In diesem Fall geht es nicht um ein individuelles, sondern ein kollektives Scheitern. Ich meine die Geschichte von der Eroberung Jerusalems, der Zerstörung des Tempels und der Verschleppung von mehreren Zehntausend Juden nach Babylon im Jahre 587 v.Chr. - Man hatte sich so sicher gefühlt! Und auf einmal dringen Feinde ins Land und ins Leben und zerstören das Heiligtum, (der Tempel steht für das, was einem im Leben am heiligsten ist). Alles am Ende, alles im Eimer, und man selbst ist wie ausgeliefert, nur noch ein Spielball anderer und muss alles, was

einem vertraut war und so sicher dünkte, hinter sich lassen. Schlimmer geht's nimmer!

Zuerst wollte es niemand wahr haben. Alle, die verschleppt worden waren, saßen nach ihrer Ankunft in Babylon gleichsam auf ihrem Bündel Marschgepäck und dachten: Das kann nur ein böser Alptraum sein; morgen reiben wir uns die Augen und dann wird ein ICE auf Gleis 7 stehen und uns wieder zurück nach Jerusalem bringen, zurück in unser altes unbeschädigtes Leben!

Und da schrieb der Prophet Jeremia jenen Deportierten einen sehr mutigen Brief. Er schrieb: Liebe Landsleute, euer Trauma ist kein böser Traum, sondern Realität. Und morgen früh steht kein Intercity auf Gleis 7. Es gibt kein Zurück. Sondern dieses Feindesland wird jetzt euer Land sein: euer Land jenseits der Unschuld und jenseits der Unversehrtheit. Und ihr werdet nun lernen müssen, es zu bewohnen und euch zu eigen zu machen!

Und nun hört, was Gott euch sagt:

- Baut Häuser,
- pflanzt Gärten und
- zeugt Söhne und Töchter.
- Und sucht der Stadt Bestes!

Macht euch dieses Land zueigen!

Hier geht es um das schöpferische Geheimnis der Einwilligung! So kann ein unfreiwilliger Abschied von der bisherigen Arbeitsstelle womöglich das Tor zu bisher ungelebter Kreativität oder zur längst fälligen Verlangsamung des Lebens sein. Auch die Erkenntnis, dass Sinn und Erfüllung im Leben nicht so sehr von Status, Geld und Erfolg abhängen, kann eine Frucht des Scheiterns sein.

Eine Krise wird nur zur Chance in der Kraft der Einwilligung und Bejahung.

- ✓ Baut Häuser! Das heißt: Jetzt packt wieder etwas an und baut euch etwas Neues auf!
- ✓ Pflanzte Gärten! Das heißt: In eurem Leben soll wieder etwas aufblühen und Früchte hervorbringen!
- ✓ Zeugt Kinder! Das heißt: Es soll wieder etwas Lebendiges, Schöpferisches von euch ausgehen!
- ✓ Sucht der Stadt Bestes: Beende allmählich das narzisstische Wundenlecken und wende dich wieder der Welt da draußen zu: Leiste

deinen Beitrag für eine bessere Welt, und wenn er noch so unbedeutend scheint, vielleicht nur in der Nachbarschaft, unter Kollegen oder einem freiwilligen Engagement seine Form findet.

Das ist die Verheißung, die im Scheitern liegt. „Wo ein Weg endet, beginnt die andere Reise. Und dies ist eine Reise, die vielleicht nicht in der alten Kraft nach vorn drängt, sondern mehr in die Tiefe... führt... Es geht dabei um die Annäherung an sein inneres Wesen, um das, was die eigene Bestimmung sein könnte, und nicht mehr um die nach außen orientierte Profilierungshektik oder Überanpassung... Die Menschen unterscheiden sich nicht in Gewinner und Verlierer, sondern in Lernende und Nicht-Lernende“, schreibt Irmtraud Tarr.⁸

Und *Renate Lang* weist noch auf etwas anderes hin, wodurch unser Scheitern und Wiederaufstehen wertvoll wird. „Ich werde nie vergessen, wie mir eine über 90-jährige Frau und Mutter einmal ihre tapfere Haltung gegenüber allem Schweren in ihrem Leben so erklärte: ‚Wir sollten immer an unsere Kinder denken, die noch nicht so weit sind, die später vielleicht Ähnliches erleben müssen!‘ Ich habe sie so verstanden: Welchen Umgang mit Niederlagen, Frust und Scheitern können unsere Kinder an uns ablesen und von uns lernen?

Und schließlich:

Barmherzig werden

Wer selbst einen Verlust hingenommen hat, versteht plötzlich andere. Plötzlich entdeckte ich: die Welt ist voller Menschen, die ähnliches oder schlimmeres erlebt haben und hinnehmen mussten. Nur Menschen, die wissen, dass Scheitern, das eigene und das fremde, dazugehören, können geschwisterliche und barmherzige Menschen sein. Das Scheitern und die Niederlagen sind nicht dazu da, mich zu vernichten, sondern dazu meinen Sinn für andere und anderes zu wecken. Wer weiß, wie gut es war, ein offenes Ohr, eine Einladung zum Essen, eine Wärmflasche unter die eiskalten Füße, ein Spaziergang getan hat als man selbst im Loch saß, wird genau das weitergeben können.

Vielleicht ist deutlich geworden. Es kann in keinem Leben darum gehen, mit heiler Haut davon zu kommen, sondern mit geheilter Haut. Aber es kann darum gehen, wieder aufzustehen, hoffnungsvoll mit sich selbst umzugehen, und zu wissen: So wie ich bin, bin ich gut genug!

⁸ a.a.O., S. 182

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.
Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.
Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang
die Taube den Zweig vom Ölbaum bringe,
dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose
am Boden eine leuchtende Krone bilden,
und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube
und dem feurigen Ofen
immer versehrter
und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst entlassen werden.

Hilde Domin

Literatur:

- Matthias Junge, Götz Lechner (Hrgs.), Scheitern. Aspekte eines sozialen Phänomens,
Wiesbaden, 2004
Ute Lauterbach, Lässig scheitern. Das Erfolgsprogramm für Lebenskünstler,
München, 2007
Irmtraud Tarr, Das Donald Duck Prinzip. Scheitern als Chance für ein neues Leben,
Gütersloh, 2006
Hans-Peter Unger / Carola Kleinschmidt, Bevor der Job krank macht. Wie uns die heutige
Arbeitswelt in die seelische Erschöpfung treibt und was man dagegen tun kann,
München, 2006
Stefan Zahlmann, Sylka Scholz (Hrgs), Scheitern und Biographie. Die andere Seite moderner
Lebensgeschichten, Gießen, 2005