

Tagesanzeiger „Kultur und Gesellschaft“, 23.10.2013

## Besser scheitern

Daniel Hell

*In der heutigen Erfolgsgesellschaft ist Scheitern stets negativ besetzt. Doch wer aktiv resigniert, statt das Unmögliche zu wollen, eröffnet sich die Chancen des Verzichts.*

Scheitern tut weh. Es schmerzt, wenn ein gestecktes Ziel nicht erreicht wird. Vieles kann im Leben eines Menschen scheitern: eine Beziehung, eine Ehe, eine Elternschaft, ein Werk, eine Laufbahn. Während die Krise einen offenen Ausgang hat und sich zum Guten wenden kann, bedeutet Scheitern das Ende eines Vorhabens und geht mit Erschütterung einher.

Etymologisch leitet sich das Wort «Scheitern» von «Scheit» ab, von gespaltenem Holz. Wer im übertragenen Wortsinn scheitert, erfährt ein irreparables Zersplittern seiner Vorstellungen oder seines Wirkens. Er steht vor einem Scheiterhaufen. Dabei kann der Grund des Scheiterns vielfältig sein: Er kann in Katastrophen, Kriegen, Unfällen oder zwischenmenschlichem Unvermögen und Erniedrigung liegen. Er kann in körperlichen oder psychischen Dispositionen oder in überhöhten und unrealistischen Ansprüchen angelegt sein und durch falsche Entscheidungen ausgelöst werden.

Die Folgen des Scheiterns können für eine Person verschieden sein. Jemand kann zunächst von Panik ergriffen werden und längerfristig den Mut verlieren. Ein anderer kann aggressiv reagieren und verbittert werden. Wieder andere können den Misserfolg wegstecken oder – was die Verhaltenstherapie empfiehlt – aus dem Scheitern etwas lernen. In jedem Fall kann aber ein Mensch, der scheitert, nicht mehr wie gewohnt weiterleben. Er muss einen neuen Weg finden, und sei es nur, wie der Schriftsteller Samuel Beckett von sich schrieb: «Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.»

### **Scheitern als Kränkung**

Scheitern wird heute weniger als gemeinsames Schicksal (einer Familie, Gruppe oder Nation) erfahren, sondern vermehrt als individuelle Niederlage erlebt. Dadurch bekommt Scheitern eine besonders grosse Fallhöhe. Es bedeutet persönlichen Misserfolg in einer Erfolgsgesellschaft, die oft – und dies nicht nur im Sport – schon den zweiten Rang als Verlierer-

platz einschätzt. Das moderne Scheitern hat darum zwei Seiten: Einerseits empfindet sich der Scheiternde als Versager, weil in einem forcierten neoliberalen Individualismus die Verantwortung für sein Tun und Lassen ganz bei ihm liegt und er sozial und familiär weniger eingebunden und geschützt ist. Andererseits fühlen sich viele moderne Menschen betrogen, wenn sich der Erfolg trotz grosser Anstrengungen nicht einstellt. Es dürfte deshalb kein Zufall sein, dass Menschen, die scheitern, sich häufig gekränkt und nicht selten gemobbt fühlen.

Kränkung bedroht den Selbstwert, der in einer individualistischen Gesellschaft besonders wichtig erscheint. Gekränkte Menschen ringen deshalb darum, Wert und Würde wieder zu erhalten. Sie wünschen sich in besonderem Mass Menschen, die ihnen mit Verständnis begegnen. Denn je individualistischer eine Gesellschaft ist, desto grösser wird auch das Bedürfnis, als ganzheitliche Person Anerkennung zu finden, und desto existenziell bedrohlicher werden Kränkungen erfahren. Geht es doch modernen Menschen, die oft mit vielen Brüchen in ihrem Leben konfrontiert sind, auch darum, ihre Identität anerkannt zu wissen. Doch gibt es im kompetitiven System des Spätkapitalismus, in dem nicht alle Erfolge haben können, eine strukturelle «Unterdeckung des menschlichen Anerkennungsbedarfs» (Corina Caduff). Zudem leben wir in einer Gesellschaft, die weniger den Respekt für den anderen in den Vordergrund rückt als objektivierbare Fakten, evaluierbare Ergebnisse und materielle Werte. All dies macht Anerkennung so wichtig und Kränkung so verletzend.

Wer Scheitern als Kränkung erlebt, kann daran auch erkranken. Tatsächlich konnte gezeigt werden, dass unter allen Belastungssituationen vor allem Demütigungen und Kränkungen das Depressionsrisiko erhöhen. Das Empfinden der Kränkung beschränkt sich in der Regel darauf, psychisch verletzt zu sein. Wer gekränkt ist, zeigt keine Schamröte, sondern reagiert häufig empört und mit Verachtung gegenüber dem Kränkenden – oder, noch häufiger, er zieht sich enttäuscht zurück. «Das mache ich nicht mehr mit!» Dadurch verliert der Gekränkte aber oft nicht nur den Kontakt zu Mitmenschen, sondern er riskiert, gefühlsmässig entwurzelt zu werden.

### **Scham als Grenzerfahrung**

Anders die Scham, die beim Scheitern auftreten kann. Wer sich schämt, empfindet sich nicht nur passiv als Opfer, sondern auch aktiv als Täter. Er fühlt sich nicht nur gekränkt, sondern nimmt auch die Diskrepanz zwischen sich und den anderen, zwischen eigener und fremder Beurteilung, schamhaft wahr. Die Scham lässt ihn sich intensiv und unangenehm spüren, hält ihn aber im Blickfeld der Mitmenschen fest, auch wenn diese nur vorgestellt oder erinnert werden.

Das Schamgefühl stellt damit eine Brücke zwischen Eigenem und Fremdem dar. Es hält die Spannung zwischen innen und aussen aufrecht und entzieht sich der zwischenmenschlichen Beziehung auch dann nicht, wenn jemand schamvoll verstummt oder sein Gesicht verbirgt. Diese Eigenart der Scham, sowohl zwischenmenschlich zu binden wie Persönliches zu schützen, macht es – psychologisch gesprochen – zu einem Sozial- und Selbstgefühl.

Während Kränkung einen Menschen lähmt und isoliert (oder zu aggressiven Handlungen provoziert), hat massvolle Scham auch menschliches Entwicklungspotenzial, weil sie hilft, innere Vorstellung und äussere Realität abzugleichen und ein narzisstisches Selbstbild zu korrigieren. Allerdings wird diese Möglichkeit durch übermässige Beschämung oder stete Kränkung verunmöglicht.

Es ist nicht selten, dass scheiternde Menschen sich ihres Gekränktheits auch schämen oder erröten, wenn sie von ihrem Scheitern berichten. Gerade in Therapien ist dies häufig der Fall. Dann verbindet sich die erlebte Kränkung mit einem Gefühl der Scham über die eigene gekränkte Reaktionsweise. Es ist falsch, dieses Erleben nur symptomorientiert zu klassifizieren oder kritisch zu deuten. Hilfreich ist es hingegen, eine beschämte Person spüren zu lassen, dass ihr Schamerleben tief menschlich ist und Schamfähigkeit einen Menschen auszeichnet.

Der Mensch ist bekanntlich das einzige Lebewesen, das sich schämen kann. Günstig ist ein schamerprobter Therapeut, der diesem schwierigen Gefühl akzeptierend und mit Fingerspitzengefühl begegnet. Dies umso mehr, als in einer Psychotherapie Schamgefühle eine wichtige Rolle spielen und ein hilfreicher Umgang mit ihnen die Prognose verbessert. Es ist sogar davon auszugehen, dass Psychotherapien auf vielfältige Weise Schamgefühle aktivieren, sei es aus Scham, Hilfe in Anspruch zu nehmen, aus Scham, abhängig zu sein, oder aus Scham, Intimes zu offenbaren. Es geht also gegenüber dem scheiternden Menschen nicht bloss darum, die Kränkung des Selbstwertgefühls zu bearbeiten, sondern darüber hinaus um eine unverstellte und offene Annahme seines «Selbst» und darum, wie es sich ausdrückt.

Nicht allein fachliche Hilfe zur Emotions- und Selbstwertregulierung entscheidet über den Therapieerfolg eines an sich und der Umwelt leidenden Menschen, wesentlich sind auch Momente des Einvernehmens, sogenannte «now moments» (David Stern) zwischen Patient und Therapeut. Die Erfahrung des Akzeptiertwerdens kann dem scheiternden Menschen dazu verhelfen, nicht zwanghaft und immer neu sich selber kränkend um einen hohen Selbstwert zu kämpfen, sondern aktiv zu resignieren, das heisst, auf das Schattenboxen zu verzichten und die eigene Verwundbarkeit anzunehmen.

### **Aktive Resignation als Wagnis**

Der Begriff der aktiven oder wahren Resignation stammt vom Philosophen und Arzt Karl Jaspers. Er verstand darunter das bewusste Erfahren eigener Ohnmacht. Aktive Resignation anerkennt die Grenzen, die einem Menschen gesetzt sind, und will nicht das Unmögliche, sucht aber – im Gegensatz zum passiven Resignieren – das Mögliche zu ergreifen. Statt nur immer den Erfolg zu suchen, kennt die aktive Resignation auch die Chance des Verzichts. Sie beschönigt den Schmerz, der mit Resignation einhergehen kann, nicht. Aber sie erkennt das Leiden, das ungebremstes Erfolgsstreben mit sich bringt, sei es infolge Anspannung, Erschöpfung, Neid, Missgunst oder Beziehungsarmut.

Wer aktiv resigniert, entsagt nicht nur einer Sache. Er öffnet sich auch bisher Verschlussenen. (Resignare bedeutet lateinisch sowohl aufgeben wie entsiegeln.) Dieses Sichöffnen ist ein Wagnis. Es bedarf der Geduld und legt bloss, was bisher aktivistisch übertüncht oder schamhaft verschlossen war. Es riskiert Beschämung, vertraut aber einem tieferen Bewusstsein, das Scham überhaupt erst möglich macht.