

Scheitern in der Erfolgsgesellschaft – aktive Resignation in der Psychotherapie

Daniel Hell

Summary

To fail in the postmodern society – active resignation in psychotherapy

In contrary to a crisis, failing is irreversible. To fail claims for renouncement. Active resignation accepts the borders of a human being but tries to seize what is possible and facilitates a restart.

To fail often feels like being offended. A postmodern culture of individualism holds a human being responsible for success and failure but cannot release him from the fact that his self-esteem depends on the acceptance of his fellowmen. All the more, an individual failing can be very offending.

After a short introduction, this article examines the following three points:

1. Social background and its consequences for modern failing
2. To be hurt and the defence of shame
3. Therapeutic attitude towards failing

Key words: failing, humiliation, individualism, narcissism

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

Etymologisch leitet sich das Wort «Scheitern» von «Scheit» ab, also von gespaltenem Holz [1]. Wer im übertragenen Wortsinne scheitert, erfährt ein irreparables Zersplittern seiner Vorstellungen oder seines Wirkens. In der Seefahrtssprache meint Scheitern das Zerschellen eines Schiffes an Klippen oder felsiger Küste. Das Gegenteil von Scheitern wäre hier Stranden, also ein blosses Steckenbleiben auf sandigem Grund ohne Zerstörung des Schiffes. Scheitern führt also – nach der Bildkraft der Sprache – dazu, dass etwas im Leben Gewach-

senes oder Konstruiertes zerstört wird – im wahrsten Wortsinn zum Scheiterhaufen wird. Dabei kann der Grund des Scheiterns sehr vielfältig sein: er kann extrinsisch in Katastrophen, Kriegen, Unfällen oder zwischenmenschlicher Gewalt und Erniedrigung liegen. Er kann intrinsisch in körperlichen und psychischen Dispositionen oder in überhöhten und unrealistischen Ansprüchen angelegt sein und durch falsche Entscheidungen ausgelöst werden [2]. Die unmittelbaren Folgen des Scheiterns können für eine betroffene Person ganz verschieden sein: Die Varianz reicht von Angst und Panik über Aggression oder Erstarrung bis in extremis zu Dissoziation. In jedem Fall kann aber ein gescheiterter Mensch in seinem Leben nicht mehr wie gewohnt fortfahren. Er muss einen neuen Weg finden, und sei es nur, wie der Schriftsteller Samuel Beckett in seinem Text «Worstward Ho» schrieb: «Try again. Fail again. Fail better.» (Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern.) [3] Auch die Langzeitfolgen können ganz unterschiedlich sein.

So habe ich einen sehr erfolgreichen Journalisten behandelt, der eine Kündigung bei einem Grossverlag als derartige Kränkung erlebte, dass er sich in seiner Eigentumswohnung eingelte und jeden Kontakt mied, der ihn an seinen Misserfolg hätte erinnern können. Erst recht ging er allen Kolleginnen und Kollegen aus dem Weg und blieb über Jahre so tief gekränkt und verbittert, dass er invalidisierte. Anders Rolf Lyssy, der an einem Filmprojekt scheiterte und dadurch in eine Depression geriet. Es gelang ihm aber, nach Behandlung und Aufhellung der Depression ein Buch über sein Scheitern zu verfassen und seinen Misserfolg als Filmregisseur autobiographisch so zu verarbeiten, dass aus dem filmischen Scheitern ein literarischer Erfolg wurde. Das Buch trägt den Titel des gescheiterten Films «Swiss Paradise» [4].

Scheitern kann einen Menschen einschüchtern, entmutigen und verbittern. Scheitern muss aber über die akute Erschütterung hinaus keine negativen Folgen haben. Es kann zu einer veränderten Lebensgestaltung und zu neuen Entdeckungen führen. Darauf verweist besonders die aktuelle Management-Literatur, die generell dazu neigt, das Scheitern zu entdramatisieren [5]. Sie verweist etwa auf Abraham Lincoln, der bei Wahlen jahrzehntelang immer wieder scheiterte, sich aber nicht unterkriegen liess, bis sich der Erfolg einstellte und er schliesslich als Präsident der USA zur politischen Leitfigur wurde. Auch aus verhaltenstherapeutischen Untersuchungen wird oft der Schluss gezogen, dass Scheitern nicht das Ende bedeute, sondern dass es darum gehe, aus dem Scheitern zu lernen und die dabei gemachten Erfahrungen zu nutzen, um ein erfolgreicherer Leben zu führen [6]. So sucht etwa die Sozialpsychologin Andrea Abele-Brehm [7] Menschen darin zu unterstützen, nach dem Scheitern wieder aufzustehen, indem sie ihre Resilienz fördert. Sie vertritt wie andere Resilienzforscher eine Art «Psychologie des Stehaufmännchens». Das Geheimnis der Steh-

aufmännchen sei es, dass sie negative Gedanken schneller abstellen könnten. Zwar denke jeder Mensch über negative Erfahrungen mehr nach als über positive, doch kämen Stehaufmännchen von negativen Gedanken schneller wieder los und könnten dadurch Rückschläge besser verkraften. Stehaufmännchen würden dank einer stärkeren Selbstwirksamkeitsüberzeugung weniger grübeln.

Tatsächlich dürfte ein grübelndes Hadern die Verarbeitung des Scheiterns ähnlich behindern wie sich in der Depressionsforschung gezeigt hat, dass Wiederkäuen die Auseinandersetzung mit dem Leiden erschwert und die Depressionsprognose ungünstig beeinflusst [8]. Auch wer Misserfolge mit seinem Personsein gleichsetzt und ein Scheitern ganz persönlich nimmt, hat grosse Mühe, sich wieder aufzufangen. Wer aber sagen kann: «Ich habe zwar in dieser Situation Schiffbruch erlitten, bin aber kein Versager» kommt mit dem Scheitern besser zurecht. Allerdings eignet sich dieser Satz nicht als genereller Ratschlag. Denn er kann einen Menschen als unerreichbares Ideal noch zusätzlich belasten, vor allem dann, wenn sein bisheriges Selbstverständnis durch das Scheitern zusammengebrochen ist.

Diese Erfahrung eines zerstörten Selbstbildes hat die bekannte Theologin Dorothee Sölle gemacht. Sie schreibt über das unerwartete und unerwünschte Ende ihrer ersten Ehe: «Dieser Tod (es geht um den Beziehungstod) war für mich die vollständige Zerstörung eines ersten Lebensentwurfs. Alles, worauf ich gebaut hatte, was ich gehofft, geglaubt, gewollt hatte, war vernichtet ... Ich habe über drei Jahre gebraucht, nicht, um damit fertig zu werden, sondern um die mich ständig begleitenden Wunschphantasien des Selbstmordes zu überwinden.» [9].

Es gehört zum Wesen des Scheiterns, dass der Schmerz der seelischen Verwundung umso grösser ist, je mehr sich ein Mensch auf einen bestimmten Lebensweg ausgerichtet oder je stärker er sich für eine Aufgabe oder für eine Wertvorstellung engagiert hat. Dann betrifft das Scheitern auch seine Selbstvorstellung. Was damit zerschellt oder zersplittert, ist nicht nur eine Erwartung oder ein Planziel, sondern das Puzzle seines Selbst. Dann scheint das eigene Leben Schiffbruch erlitten zu haben. Diese grundlegende Form des Scheiterns entspricht einer Grenzsituation im Jasperschen Sinne [10]. Da greift eine «Psychologie des Stehaufmännchens» zu kurz.

Was hat nun diese klassische Grenzsituation des existenziellen Scheiterns mit dem spätmodernen Menschen in der heutigen Leistungs- und Erfolgsgesellschaft zu tun? Oder anders gefragt: Wie wirkt sich Scheitern unter den besonderen spätmodernen Verhältnissen aus? Wie verhalten sich Soziodynamik und Psychodynamik zueinander und welche Rolle spielen

dabei Kränkung, Schamerleben und Resignation? Um diesen Fragen nachzugehen, seien zuerst einige Merkmale der heutigen Soziokultur hervorgehoben.

Der gesellschaftliche Hintergrund und seine Konsequenzen für das moderne Scheitern

Die aktuelle gesellschaftliche und kulturelle Situation zeichnet sich in den entwickelten Ländern des Abendlandes durch einen ausgeprägten Individualismus [11] und einen sozioökonomischen Neoliberalismus aus [12].

Unter Individualismus ist heute aber nicht mehr eine Bewegung von widerständigen Einzelnen zu verstehen, die wie zu Beginn der Aufklärung auf ihre persönlichen Rechte pochen. Vielmehr ist der Individualismus heute zu einer Soziokultur geworden, die dem einzelnen Individuum Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit abverlangen und es zu einem «unternehmerischen Selbst» [13] machen. Selbst-Verwirklichung ist nicht mehr Privatsache, die auch Widerstand bedeuten kann, sondern gesellschaftliche Norm. Es gehört sich, dass ein Mensch selbstverantwortlich ist. Er ist für sein Glück und seinen Erfolg selber zuständig [14].

Litten früher – unter patriarchalischen oder hierarchischen Verhältnissen – Menschen vor allem an den neurotischen Folgen einer verinnerlichten Herrschermacht bzw. eines erdrückenden Über-Ichs, so ringen heute Menschen in einer entsozialisierten Individualgesellschaft vor allem mit der Herausforderung eines möglichen Scheiterns ihrer Selbstansprüche und ihres Autonomiestrebens. Der Pariser Soziologe Allen Ehrenberg schreibt in seinem Buch «Das erschöpfte Selbst»: «Die Emanzipation hat uns vielleicht von den Dramen der Schuld und des Gehorsams befreit. Sie hat uns aber ganz sicher diejenigen der Verantwortung und des Handelns gebracht.» [15].

Scheitern ist heute nicht mehr Schicksal oder Folge einer Gruppen- oder Klassenzugehörigkeit. Es wird auch weniger mit biographischen Umständen erklärt. Vielmehr bedeutet Scheitern heute der soziokulturellen Erwartung, erfolgreich seinen eigenen Weg zu gehen, nicht zu entsprechen. Dadurch bekommt Scheitern eine besonders grosse Fallhöhe. Es bedeutet Misserfolg in einer Erfolgsgesellschaft, die oft – nicht nur im Sport – schon den zweiten Rang als Verliererplatz einschätzt. Nur spätere Erfolge scheinen (wie bei Lincoln) Misserfolge wieder ausmerzen zu können.

Dies ist aber nur die eine Seite der Psycho- und Soziodynamik. Denn gleichzeitig nimmt der moderne Mensch – mehr oder weniger bewusst – wahr, dass er sich in einer Art Zwangslage befindet. Er ist zum Erfolg gezwungen, nimmt er die Werte der neoliberalen Erfolgsgesell-

schaft an. Er merkt, dass von ihm etwas verlangt wird, dessen Erfüllung nicht immer in seiner Macht liegt. Er spürt auch, dass die hohen Leistungs- und Erfolgserwartungen ihren Preis haben und fühlt sich betrogen, wenn sich der Erfolg trotz grosser Anstrengungen nicht einstellt. Er neigt dann dazu, seinen Misserfolg als ungerecht zu empfinden, hat sich doch für ihn das kulturelle Versprechen, sich frei entfalten zu können, nicht erfüllt. Er erlebt diese frustrierende Situation oft als unverdiente Kränkung. Diese Reaktionsweise ist insofern charakteristisch für die heutige Soziokultur, als die individualistische Vereinzelung den Narzissmus fördert [16] und sich ein scheiternder Mensch in unpersönlicher Weise wie ein Objekt gewogen und für zu leicht empfunden sieht.

Zusammenfassend hat also das moderne Scheitern oft zwei Seiten: Einerseits empfindet sich der Scheiternde in der Erfolgsgesellschaft besonders häufig 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. Er ist mit seinem Misserfolg allein gelassen. Andererseits fühlen sich viele moderne Menschen durch die herrschenden Bedingungen auch schachmatt gesetzt und entmächtigt. Es dürfte deshalb kein Zufall sein, dass Menschen, die scheitern, sich heute nicht selten gemobbt und noch viel häufiger unfair behandelt, benachteiligt und stigmatisiert erleben [17].

Viele reagieren gekränkt, sei es, indem sie sich über das, was ihnen angetan wurde, empören oder sich gekränkt zurückziehen. Man kann diese Kränkung als narzisstische Problematik verstehen, die Zwischenmenschliches auf persönliche Befriedigung und Bestätigung reduziert bzw. alles der Eigenliebe unterordnet. So hat schon Sigmund Freud [18] von narzisstischer Kränkung gesprochen. Doch hat das Gekränktsein auch soziodynamische Wurzeln. Es hat mit dem kulturellen Versprechen zu tun, dass Einsatz sich lohnt, sowie mit dem Anspruch, dass einem etwas zusteht, dessen Verlust ein Unrecht darstellt. Kränkung wird denn auch wie ein Entzug erlebt. Man ist unruhig, gespannt, suchend oder süchtig nach Anerkennung. Man fühlt sich leer und möchte wieder haben, was einem entzogen wurde.

Hier scheint mir nun eine erste psychotherapeutische Randbemerkung angebracht. Es ist mittlerweile zum psychologischen Allgemeingut geworden, dass Kränkung mit Narzissmus assoziiert und als Ich-Schwäche eingeschätzt wird. Das kann zur Folge haben, dass das Gekränktsein des Patienten vom Therapeuten implizit abgewertet wird.

Gekränkte Menschen ringen aber darum, ihre Würde wieder zu erhalten. Sie benötigen in besonderem Masse ein offenes Ohr und sprechende Augen. Interessanterweise verweist bereits die Herkunft des Wortes «Kränken» auf diese Zusammenhänge [1]. So bedeutete

«krenken» mittelhochdeutsch «schwächen», «mindern», «erniedrigen» (auch im Sinne «der Ehre berauben»). Genauso dürfte sich aber ein scheiternder Mensch in der Postmoderne erleben, nämlich als jemand, dem Wert und Anerkennung abgesprochen werden. Weil nun aber die Psychologie, wie Eva Illouz [19] gezeigt hat, zum modernen Selbstverständnis des Menschen nicht wenig beigetragen hat, ist mitunter auch die Psychotherapie in Gefahr, das Gekränktsein v.a. als Eingeständnis einer narzisstischen Schwäche zu sehen. Es geht dann vergessen, dass Anerkennung nicht nur für Narzissten, sondern für das Wohlbefinden der meisten Menschen so wichtig ist wie Sauerstoff zum Leben, und Kränkung – als Aberkennung der Anerkennung – allen Menschen den Atem nehmen kann. Es braucht keine narzisstische Persönlichkeitsstruktur und keinen pathologischen Narzissmus, um Kränkungen in Form narzisstischer Krisen zu erleben [20]. Vielmehr gilt: Je individualistischer eine Gesellschaft ist, desto grösser wird das Bedürfnis nach Anerkennung und desto existenziell bedrohlicher werden Kränkungen erfahren – erst recht, wenn bei emotionaler Vereinzelung die mitmenschliche Nähe fehlt, um Kränkungen abzufedern. Gerade dem modernen Menschen ist es aufgrund seiner Patchwork-Identität [21] besonders wichtig, umfassend, als ganze Person, Anerkennung zu finden, um seine Bruchstellen zu kitten – weist doch sein Leben oft viele Brüche auf und erfordert vielfältige Anpassungen an ständig wechselnde Umstände und Deregulierungen. So hat denn fast jeder eine ganz persönliche Kränkungsgeschichte und «fast jeder weiss sofort eine Antwort, wenn man ihn nach einer entscheidenden Kränkung in seinem Leben fragt» [22, p. 38]. Das dürfte zur Folge haben, dass wir an Anerkennung nie genug bekommen. Es gibt aber im kompetitiven System des Spätkapitalismus, in dem nicht alle Erfolge haben können, eine strukturbedingte «Unterdeckung des menschlichen Anerkennungsbedarfs» [22, p. 31]. Zudem leben wir in einer Gesellschaft, die weniger den Respekt für den Andern in den Vordergrund rückt als objektivierbare Fakten, evaluierbare Ergebnisse und materielle Werte. All dies macht Anerkennung so wichtig und Kränkung so verletzend.

Scheitern als Kränkung und Scham als besondere Herausforderung

Wer Scheitern als Kränkung erlebt, kann daran – wie der Begriff «Kränken» nahe legt – auch erkranken. Tatsächlich ist gezeigt worden, dass unter allen Belastungssituationen vor allem Demütigungen und Kränkungen das Depressionsrisiko erhöhen [23]. Umso wichtiger ist eine therapeutische Kultur, die das Beschämungspotenzial unserer Soziokultur nicht fortsetzt, sondern ihr eine Haltung der Achtsamkeit und Würde entgegensetzt. Vor allem gilt es therapeutisch, der Schamfähigkeit des Menschen gerecht zu werden und dieses schwierige Gefühl der Scham nicht abzuwerten. Sonst wird der Umgang mit Kränkungen weiter erschwert.

Nun ist Gekränktsein und Scham nicht identisch. Sich zu schämen meint anderes und mehr, als bloss gekränkt zu sein. Diese Differenz ist für den Umgang mit Scheitern von erheblicher Bedeutung. Aus Scham kann man etwas verändern, während dem blossen Gekränktsein ein solcher Aufforderungscharakter abgeht. Weil sich in der Fachliteratur über diese Abgrenzung wenig findet – auch bei Autoren wie Wurmser [24], Seidler [25] und Hilgers [26] nicht, die sich herausragend mit Scham beschäftigt haben – sollen hier einige Unterschiede zwischen Gekränktsein und Schamgefühl Erwähnung finden (im Wissen darum, dass es auch Überschneidungen gibt).

Das Empfinden der Kränkung beschränkt sich in der Regel darauf, psychisch verletzt zu sein. Wer gekränkt ist, zeigt keine Schamröte, sondern reagiert häufig trotzig und mit Verachtung gegenüber dem Kränkenden. Er empört sich – 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. Gekränktsein ist ja kein eigentliches Gefühl, sondern eine schwer zu ertragende Verletztheit. Dieses Gekränktsein geht oft mit einer inneren Spannung einher, die den Gekränkten nicht ruhen, aber auch nicht zu sich kommen lässt. Er empfindet sich wie fallen gelassen, von andern nicht wahrgenommen, aber auch seiner eigenen Selbstliebe verlustig und dadurch in seinem körperlichen Selbsterleben wie unbesetzt, formlos, seines Gesichts beraubt.

Anders die Scham, die beim Scheitern ebenfalls auftreten kann. Sie betont die Grenze zwischen sich und den andern. Wurmser [24] hat sogar von der Maske der Scham gesprochen. Scham brennt. Sie ist ein intensives Gefühl und lässt einen Menschen sich selber ebenso tief wie unangenehm spüren.

Wer sich schämt, empfindet sich zudem nicht nur passiv als Opfer, sondern auch aktiv als Täter. Darauf verweist schon die Sprache: Ich schäme mich (aktiv), ich werde oder bin gekränkt (passiv). Wer sich schämt, fühlt sich nicht bloss gekränkt, sondern er ist am Geschehen selber beteiligt. Vor allem aber zwingt Scham dazu, die Spannung zwischen sich und dem Andern auszuhalten. Denn Scham ereignet sich immer im Blick der Andern, auch wenn der Andere nur vorgestellt oder erinnert wird [27]. Oder wie Jean-Paul Sartre sagte: «J'ai honte de moi tel que j'apparais à l'autrui.» (Ich schäme mich, wie ich vor dem andern erscheine.) [28] Hier kommt beides zum Ausdruck, sowohl der Selbstbezug wie der Fremdbezug der Scham. Psychologisch gesprochen ist Scham sowohl Selbst- wie Sozialgefühl. Es schützt Persönliches und zeigt Fremdes an. Es hält den Menschen an Bindungen fest, auch wenn jemand schamvoll verstummt oder sein Gesicht verbirgt. Scham dreht sich immer um

den Andern *und* um mich selber. Es bildet eine Brücke zwischen Eigenem und Fremdem, ohne das eine mit dem andern zu vermengen.

Der Unterschied von Kränkung und Scham lässt sich versuchsweise so zusammenfassen, dass im Gekränktsein eher der Verlust von Anerkennung und das Unrecht, das jemandem angetan wurde, im Zentrum stehen, während die Scham eine Grenzerfahrung darstellt, die die Spannung zwischen Innen und Aussen aufrecht erhält und das fremde Andere weder abspaltet noch ins Eigene aufgehen lässt.

Diese Differenz kann erklären, weshalb Kränkung bzw. Gekränktsein kaum Entwicklungspotenzial hat, sondern den Menschen an Ort und Stelle festhält und isoliert (wenn nicht sogar zu aggressiven Taten provoziert), während Scham für die menschliche Entwicklung von entscheidender Bedeutung ist, weil sie hilft, innere Vorstellungen und äussere Realität abzugleichen und ein narzisstisches Selbstbild zu korrigieren [26, 27]. Allerdings wird diese Möglichkeit durch übermässige Beschämung und stete Kränkung verunmöglicht [29].

Therapeutische Haltung gegenüber dem Scheitern

Es ist nun keineswegs selten, dass sich Menschen ihres Gekränktseins auch schämen, wenn sie andern davon berichten. Gerade in Therapien ist dies häufig der Fall. Dann verbindet sich das stigmatisierende Empfinden der Kränkung mit einem Gefühl der Scham über die eigene gekränkte Reaktionsweise. Umso wichtiger ist es, therapeutisch auf dieses Erleben zunächst weder klassifizierend noch kritisch-deutend einzugehen, sondern empathisch spüren zu lassen, dass einem Schamerleben selber nicht fremd ist und Scham einen Menschen auszeichnet. Der Mensch ist bekanntlich das Tier, das sich schämen kann.

Wie mit Scham umgegangen wird, entscheidet vielfach über Verlauf und Erfolg einer Therapie [26]. Wenn sich ein Mensch in seiner Scham angenommen fühlt, ist eine wichtige Grundlage für die weitere gemeinsame therapeutische Arbeit gelegt. Der Satz der Psychoanalytikerin Helen Block Lewis «Widerstand ist ein anderes Wort für Scham» [30] trifft wohl hauptsächlich für jene Scham zu, die vom Therapeuten nicht erkannt oder nicht empathisch beantwortet wird. Es ist aber auch bei Menschen, die sich primär gekränkt und verletzt fühlen, davon auszugehen, dass das Offenlegen der erfahrenen Kränkung Scham auslösen kann, auch wenn diese unausgesprochen oder abgelehnt bleibt. Es scheint schwer vorstellbar, dass in einer Psychotherapie Schamgefühle keine Rolle spielen. Es ist im Gegenteil 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 oder eben Kränkungen zu offenbaren [29].

Eine geglückte Begegnung mit einem gekränkten und sich zugleich schämenden Patienten kann dazu beitragen, dass sich ein Patient besser fühlt. Doch ist damit weder sein Scheitern noch seine Scham einfach beseitigt. Es bleiben Wunden, die nur langsam verheilen. Es ist auch nicht damit getan, therapeutisch nur das Selbstwertgefühl eines psychisch verletzten Patienten zu stärken. Die Erhöhung des Selbstwertes kann zwar narzisstische Löcher stopfen, geht aber mit der Gefahr einher, jemanden weiter einzig von Leistung und Erfolg abhängig zu machen. Denn die aktuelle Betonung des Selbstwertes, auch in der Psychologie, ist mit individualistischen Konzepten [31] und der Gleichsetzung von Erfolg und Selbstzufriedenheit verknüpft.

Diese kurzschlüssige Verbindung von Selbstwert und Leistung bzw. Erfolg ist aber anzuzweifeln. Es bleibt dabei eine anthropologische Konstante unbeachtet, die besagt, dass Selbstvertrauen weniger auf Leistung basiert als auf Zuwendung (also auf geschenktem Vertrauen) und dass Selbstbewusstsein durch Responsivität verstärkt wird. Zuwendung und Responsivität sind aber affektive Erfahrungen, deren Wirkung weit über die Selbstwerteinschätzung einer Person hinaus gehen. Sie können auch mithelfen, dass sich ein Mensch in seiner Verletzlichkeit – und nicht nur in vermeintlichen Stärken – annimmt.

So wichtig die Selbstwertproblematik in der Behandlung beschämter Menschen auch ist, darf nicht vergessen werden, dass der Selbstwert nur Teil eines Bildes ist, das sich der Mensch von sich selber macht. Dieses Selbstbild wird weicher und liebevoller sein, wenn sich ein Mensch im Glanz der Augen von Mitmenschen erkennt, als wenn er sich nur – ökonomisch und physiologisch – in seinen Leistungen gespiegelt sieht.

Wenn also gesagt wird, dass das moderne Scheitern am Erfolg den Selbstwert bedroht, so ist dies nur Teil der Wahrheit. Der Selbstwert ist auch durch das Bild gefährdet, das sich ein Mensch von sich selber macht – genauer: durch wessen Spiegel er sich reflektiert sieht.

Das Selbstbild hat zweifellos wesentliche kognitive Aspekte. Aber es stellt eben auch eine emotionale Spiegelung dar. Nur ist dieser Gefühlsaspekt intellektuell weniger leicht fassbar. Es ist wie mit der Selbstdarstellung eines Künstlers. Ein künstlerisches Selbstbild lebt von der Atmosphäre, vom «felt sense» [32]. Es ist nur zum Teil mittels bestimmter formaler Kriterien lesbar, es drückt sich auch in Farben und Schattierungen aus. Form und Farbe vermischen sich in einer Art Affektlogik [33] zum bildnerischen Ausdruck. Es ist diese im Bild erfasste Atmosphäre, die Eindruck macht – und zwar nicht nur beim Betrachten eines Kunstwerkes – sondern im übertragenen Sinne auch in der Begegnung eines Therapeuten mit

seinem Patienten, der mit seinem Scheitern ringt und dabei sein Selbstbild implizit zum Ausdruck bringt. Hier ergibt sich die komplexe Situation, dass die Selbstdarstellung des Patienten durch den Therapeuten eine emotionale und kognitive Spiegelung erfährt und davon wiederum beeinflusst wird. Diese Spiegelung des Therapeuten kann eher kühl-distanziert oder warm-vertraut sein. Sie kann dazu führen, dass sich ein scheiternder Mensch in der Therapie eher auf- oder abgewertet fühlt.

Es geht also meines Erachtens gegenüber dem scheiternden Menschen nicht primär um eine kognitive Aufwertung seines Selbstwertes, sondern weit über diese Arbeit am Selbstwert hinaus um eine unverstellte und offene Annahme seines «Selbst» und wie es sich ausdrückt. Nicht formale Aspekte der Selbstwerteinschätzung entscheiden über den Therapieerfolg eines an sich und der Umwelt leidenden Menschen, sondern Momente des Einvernehmens, sogenannte «now moments» [34] 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, d.h. auf das Schattenboxen zu verzichten und die eigene Verwundbarkeit anzunehmen.

Der Begriff der aktiven oder wahren Resignation stammt von Karl Jaspers [35]. 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 das Mögliche zu ergreifen. Statt nur immer den Erfolg zu suchen, kennt die aktive Resignation auch die Chance des Verzichts. Sie beschönigt nicht den Schmerz, der mit Resignation einhergeht. Aber sie weiss auch um das Leiden, das ungebremstes Erfolgsstreben mit sich bringt, sei es infolge Anspannung, Erschöpfung, Neid, Missgunst oder Beziehungsarmut.

Resignieren bedeutet lateinisch sowohl aufgeben wie entsiegeln [1]. Wer aktiv resigniert, entsagt nicht nur einer Sache. Er öffnet sich auch bisher Verschlussenem. Dieses Sich-Öffnen ist ein Wagnis. Es bedarf der Geduld und des Durchhaltens 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. Denn schamfähig ist ein Mensch nicht, weil er leer und jeden Sinnes enthoben wäre, sondern weil er sich selber erkennen und an sich selber schuldig werden kann.

Diese Überlegungen lassen mich folgenden Schluss ziehen: Die moderne Kultur des Individualismus, die die Selbstermächtigung [13] als soziale Pflicht verordnet, trägt zum Paradox bei, dass die Scham eher behindert und die Kränkung eher gefördert wird. Es kann deshalb

heute nicht bloss darum gehen, das Ego narzisstisch zu stärken, weil damit auch das Kränkungsrisiko ansteigt. Vielmehr geht es vor allem darum, dem Menschen sein Angenommensein und seine eigene Möglichkeit zur Responsivität spürbar zu machen. Das ist im Umgang mit Kränkungen nicht einfach, weil jedes Eingehen auf Kränkungen – gerade auch in Therapien – auch wieder beschämen kann. Es braucht auf Therapeutenseite neben Empathie und Mitgefühl die Akzeptanz der eigenen Verwundbarkeit – eine Art Schamerprobtheit – um (auch gegenüber gekränkten Menschen, die Scham aggressiv und beschämend abwehren) möglichst offen zu bleiben und vorschnelle Deutungen und defensive Rechtfertigungen zu vermeiden. Scham hat mit Nähe und Distanz zu tun. Ganz ohne Scham ist keine hilfreiche Distanz, mit übermässiger Scham keine hilfreiche Nähe möglich. Beides, Offenlegen und Verbergen, gehören zur Therapie. In einer Zeit des Aktivismus und Objektivismus [36] kann aber vergessen gehen, dass Verbergen auch Bergen meint und dass das Geheimnis der persönlichen Existenz den Schleier der Humanität braucht, um nicht verloren zu gehen.

Literatur

- 1 Duden. Das Herkunftswörterbuch. Etymologie der deutschen Sprache. 5. Auflage. Berlin: Bibliographisches Institut; 2013.
- 2 Scharfetter C. Scheitern – In der Sicht auf Psychopathologie und Therapie. Sternenfels: Wissenschaft und Praxis; 2012.
- 3 Beckett S. Worstward Ho. London: John Calder; 1983. p. 7.
- 4 Lyssy R. Swiss Paradise. Zürich: Rüffer & Rub; 2001.
- 5 ZEIT Wissen. Keine Angst vorm Scheitern! 2013;4.
- 6 Pieper G. Überleben oder Scheitern. München: Albrecht Knaus; 2012.
- 7 Abele AE, Spurr D. Messung von Karriereerfolg. In: Sarges W (Hrsg.). Management-Diagnostik. Göttingen: Hogrefe; 2013. p. 955–62.
- 8 Nolen-Hoeksema S, Morrow J, Fredrickson BL. Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *J Abnorm Psychol.* 1993;102(1):20–8.
- 9 Sölle D. Die Hinreise. Zur religiösen Erfahrung. Freiburg: Kreuz; 1975. p. 42.
- 10 Jaspers K. Existenzerhellung. In: Philosophie. Bd. 2. Berlin: Springer; 1932.
- 11 Schlette M. Die Idee der Selbstverwirklichung – Zur Grammatik des modernen Individualismus. Frankfurt a.M.: Campus; 2013.
- 12 Degen B. Neoliberalismus. In: Historisches Lexikon der Schweiz. Basel; 2010. p. 127–8.
- 13 Bröckling U. Das unternehmerische Selbst. 3. Auflage. Berlin: Suhrkamp; 2013.
- 14 Sennett R. Der flexible Mensch. Berlin: Berlin-Verlag; 1998.
- 15 Ehrenberg A. Das erschöpfte Selbst. Frankfurt a.M.: Campus; 2004. p. 301.
- 16 Wintels A. Individualismus und Narzissmus. Ostfildern: Matthias Grünewald; 2000.
- 17 Junge M, Lechner G (Hrsg.). Scheitern – Aspekte eines sozialen Phänomens. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften; 2004.
- 18 Freud S. Eine Schwierigkeit der Psychoanalyse. In: *Imago. Zeitschrift für Anwendung von Psychoanalyse auf die Geisteswissenschaften.* Bd. V; 1917. p. 1–7.
- 19 Illouz E. Die Errettung der modernen Seele. 2. Aufl. Berlin: Suhrkamp; 2009.
- 20 Brühlmann T. Begegnung mit dem Fremden. Stuttgart: Kohlhammer; 2011.
- 21 Hell D. Krankheit als seelische Herausforderung. Basel: Schwabe; 2013.
- 22 Caduff C. Kränken und Anerkennen. Basel: Lenos; 2010.
- 23 Brown GW. Emotion and Clinical Depression: An Environmental View. In: Lewis M, Haviland-Jones JM (eds.). *Handbook of Emotions.* 2nd ed. New York: Guilford; 2004.
- 24 Wurmser L. Die Maske der Scham. Berlin: Springer; 1990.
- 25 Seidler GH. Der Blick des Anderen: Eine Analyse der Scham. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta; 2001.
- 26 Hilgers M. Scham – Gesichter eines Affektes. 3. Auflage. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2006.
- 27 Seidler GH. Der Blick des Anderen: Eine Analyse der Scham. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta; 2001.
- 28 Sartre JP. L'êtr e et le néant. Paris: Gallimard; 1943. p. 275.
- 29 Hell D. Depression als Störung des Gleichgewichts. 2. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer; 2013.
- 30 Lewis HB. The Role of Shame in Symptom Formation. Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum Associates; 1987.
- 31 Illouz E. Warum Liebe weh tut. Berlin: Suhrkamp; 2011.
- 32 Gendlin ET. Focusing. 9. Auflage. Reinbek: Rowohlt; 2012.
- 33 Ciompi L. Affektlogik. 5. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta; 1998.
- 34 Stern D. Der Gegenwartsmoment. 3. Auflage. Frankfurt a.M.: Brandes & Apsel; 2010.
- 35 Jaspers K. Existenzerhellung. In: Philosophie. Bd. 2. Berlin: Springer; 1932. p. 144.
- 36 King V. Die Macht der Dringlichkeit. *Swiss Archives of Neurology and Psychiatry.* 2013;