

Zentralschweiz am Sonntag, 02.02.2014, Nr. 5, S. 48

Besser scheitern – geht das?

Misserfolg. Stanislas Wawrinka, der „Meister des Scheiterns“, hat es geschafft und ist zum strahlenden Sieger geworden. Sein Rezept ist nur bedingt alltagstauglich, findet der Psychiater Daniel Hell.

Interview: Robert Bossart

Wawrinkas Tattoo hat weltweit zu reden gegeben: „Wieder versuchen, wieder scheitern. Besser scheitern.“ Er ist Spitzensportler – aber gilt das auch für Herrn und Frau Müller?

Daniel Hell: Wenn Herr und Frau Müller auch unter grossem Erfolgsdruck stehen – und das tun wir ja in unserer erfolgsorientierten Gesellschaft zunehmend -, dann kann dieser Satz von Samuel Beckett durchaus hilfreich sein. Der Satz nimmt den Druck weg, unbedingt siegen zu müssen. Man kann auch „gut“ verlieren, wenn man nach einer grossen Leistung das gesteckte Ziel nicht ganz erreicht. Scheitern muss nicht das Ende bedeuten – und diese Einsicht kann durchaus auch dem Normalbürger nützlich sein.

Wir leben in einer Zeit, in der nur der Erfolg zählt, scheitern ist verboten. Ist es aus psychologischer Sicht ein Fehler, immer nur den Erfolg anzupeilen?

Hell: Diese Haltung schafft Probleme, die auch viele meiner Patienten, die depressiv oder ausgebrannt sind, belasten. Ich persönlich bin der Meinung, dass Vertrauen wichtiger ist als Erfolg.

Wie meinen Sie das?

Hell: Wenn andere mir vertrauen und ich mir darum auch mehr zutraue, dann ist das hilfreicher, als wenn ich immer Erfolg haben und dauernd mein angeschlagenes Selbstvertrauen aufmöbeln muss. Das ist generell ein Problem heute: dass wir zu sehr auf Selbstwert setzen, auf unseren Status in der Gesellschaft. Dadurch werden wir abhängig vom Erfolg für unseren Selbstwert. Ganz anders ist es, wenn wir spüren, dass wir angenommen werden von unseren Mitmenschen, das gibt mir Vertrauen – damit brauche ich auch nicht dauernd Erfolg zu haben.

Dennoch verlangt die Leistungsgesellschaft von jedem Einzelnen den Erfolg. Ein zweiter Platz ist bereits eine Niederlage. Ein immenser Druck auf den Einzelnen, der immer wieder erleben muss, wie er scheitert.

Hell: Psychologisch gesehen hat die Erfolgsorientierung gegen oben keine Grenze, es muss immer mehr und noch mehr Erfolg her. Damit ist der Misserfolg vorprogrammiert. Man setzt die Latte immer höher. Dadurch wächst auch das Risiko des Scheiterns. Man wird süchtig nach Erfolg. Das fördert Egoismus und Neid, was ich für sehr problematisch halte – auch weil ich dann zunehmend gekränkt oder seelisch verletzt reagiere, wenn ein anderer mir den Erfolg stiehlt.

Welche Arten des Scheiterns gibt es?

Hell: Es gibt sehr viele Arten: kleine Niederlagen und grosse bis hin zum existenziellen Scheitern. Man kann als Gruppe oder als Einzelner scheitern, was belastender ist. Es gibt äussere Gründe wie Katastrophen oder Unfälle und innere Gründe wie überhöhte Ansprüche.

Besser scheitern - gibt es ein Rezept, wie man Niederlagen und Enttäuschungen besser verkraften kann?

Hell: Ein einfaches Rezept gibt es wohl nicht. Auch welche Kultur vorherrscht, entscheidet darüber, wie damit umgegangen wird. So ist es zum Beispiel in den USA nicht ganz so schlimm, wenn man scheitert. Wichtig ist dort, dass man sich wieder aufrafft. Bei uns ist Scheitern eher negativ besetzt.

Und der einzelne Mensch?

Hell: Es gibt individuelle Unterschiede: Wenn jemand ein Scheitern als persönliche Niederlage betrachtet – „Ich bin halt schlecht und unfähig“ -, dann ist es schwierig, damit umzugehen. Dann läuft man Gefahr, in eine Negativspirale zu geraten. Wenn man sich hingegen sagt: Ich bin kein Versager, jetzt zeige ich es allen erst recht, dann kann sich das sehr günstig für die Befindlichkeit auswirken. Wichtig ist auch, dass man im Leben erfahren hat, dass man auch mal „schlecht“ sein darf und nicht immer zu den Siegern gehören muss. Insofern ist Sport eine gute Lebensschule – dort lernt man genau das.

Es gibt die Stehaufmännchen – was ist deren Geheimnis?

Hell: Eine schwierige Frage. Bei Wawrinka zum Beispiel dürfte eine Rolle spielen, dass er in guten familiären Verhältnissen aufgewachsen ist und generell ein gutes Umfeld hat, das ihn unterstützt und ihm Vertrauen schenkt. Das sind wichtige Faktoren. Auch die persönlichen Ressourcen spielen eine wichtige Rolle: Wer sich selbst positiv würdigt und sich als selbstwirksam einschätzt, hat sicher bessere Voraussetzungen, um mit Niederlagen konstruktiv umgehen zu können.

Scheitern als Chance – diesen Slogan hört man immer wieder. Ist das für Menschen, die tatsächlich dauernd scheitern, nicht fast zynisch? Arbeitslose, die geschieden und verschuldet sind und einfach nicht aus der Misere kommen...

Hell: Sie haben völlig Recht: Solche Ratschläge werden von Menschen, die tatsächlich schwerwiegende Probleme haben, zu Recht als Provokation empfunden – erst recht, wenn eine herrschende Ideologie vorgibt, jeder habe die Chance zum Erfolg. Das Problem ist, dass man denen, die wirklich scheitern im Leben, damit auch noch das Gefühl gibt, dass sie selber an ihrer Misere schuld seien.

Eine Augenwischerei?

Hell: Genau, der Satz, dass man aus jedem Scheitern etwas Gutes machen kann, stimmt so einfach nicht.

Es gibt Niederlagen, die einfach nur eines sind: Niederlagen.

Hell: Ja, genau. Dennoch gibt es nicht nur eine passive Resignation, sondern auch eine aktive: die Einsicht, dass nicht alles errungen werden kann. Man kann dann quasi aktiv resignieren, auf das Schattenboxen verzichten und die eigene Verwundbarkeit annehmen. Es gibt Sachen, die möglich sind, und viele andere, die nicht möglich sind. Da ist der Verzicht das Beste.

Lieber also verzichten, als dauernd am Unerreichbaren zu scheitern?

Hell: Ich komme nicht weiter, wenn ich nur gekränkt, im Stolz verletzt bin und mich als passives Opfer empfinde. Es braucht manchmal den aktiven Verzicht – wir können nicht alles haben. Diese Sicht ist vielleicht sogar überlebenswichtig.

Auch für einen Langzeitarbeitslosen?

Hell: Da ist es ganz schwierig, insbesondere, wenn noch psychische Erkrankungen mit im Spiel sind. Arbeitsverlust kann zutiefst verletzend sein, vor allem, wenn es ein Wunschberuf war, den man nicht mehr ausüben kann. Da verzichten zu können und davon Abstand zu nehmen, ist sehr schwierig. Aber trotzdem gilt auch hier: Wenn jemand aktiv verzichtet und seine Interessen auf etwas anderes lenken kann, ist das hilfreich.

Die Wettbewerbsgesellschaft kann nicht nur Sieger hervorbringen, es braucht auch die Verlierer. Müsste man den Stellenwert des „Losers“ erhöhen?

Hell: Die Erfolgsgesellschaft ist letztlich eine Ich-Agentur, in der verlieren einfach schlecht ist. Aber Sie haben Recht: Der Unterschied zwischen Siegern und Verlierern sollte nicht ins Unermessliche ausarten.

Scheitern kann auch krank machen – wann passiert das?

Hell: Demütigung, Kränkung und Beschämung sind bei Depressionen häufige Ursachen.

Also müsste man lernen, zu scheitern, ohne gekränkt zu sein?

Hell: (lacht) Leider ist das nicht so einfach, wie es tönt.

Besser scheitern ist also eine Illusion?

Hell: Man muss unterscheiden: Wawrinka scheitert auf sehr hohem Niveau, wenn er im Halbfinal verliert. Die meisten Menschen stehen vor ganz anderen Herausforderungen. Aber sicher kann man auch im normalen Leben „besser“ scheitern. Dann etwa, wenn man glaubhaft und engagiert verliert. Und man kann auch ein guter Verlierer sein. Dabei erhält man vielleicht mehr Anerkennung als ein arroganter Sieger.

Hat scheitern also doch auch positive Seiten?

Hell: Scheitern kommt von „Scheit“, vom Holzscheit, das gespalten worden ist. Wenn man scheitert, ist etwas zerbrochen und irreparabel kaputt. Aber es ist unter günstigen Umständen möglich, daraus zu lernen und sogar an Stärke zu gewinnen.