

reformiert.info (Ausgabe Zürich), 26.10.2012

## «Viele Menschen kommen mit ihren Schamgefühlen nicht zurecht»

*Gespräch/ Scheitern gehört zum Leben. Der Psychiater Daniel Hell sieht das Problem deshalb nicht im Versagen an sich. Belastend sei vielmehr die gesellschaftliche Demütigung, die häufig das Scheitern begleitet und das Selbstwertgefühl zerstört.*

*Interview: Felix Reich*

### **Daniel Hell, steckt im Gelingen stets ein Scheitern?**

Nicht unbedingt, aber mit dem Erfolg nimmt auch die Falltiefe zu, wenn es einmal schiefgeht. Wir fürchten das Scheitern wohl darum so sehr, weil sich unser Denken stark um den Erfolg dreht.

### **Doch Scheitern gehört zur Existenz.**

Wir lernen aus Fehlern. Auch die Wissenschaft setzt auf Versuch und Irrtum. Aber nicht alle Menschen können gleich gut mit Misserfolgen umgehen. Wer ein starkes Selbstvertrauen besitzt, kann sie besser wegstecken. Wer wenig selbstsicher ist, reagiert auf Fehlschläge mit Selbstanklagen und Verzweiflung. Auch erzieherische und kulturelle Einflüsse spielen eine Rolle. In den USA ist weniger das Scheitern als das Aufgeben verpönt. Wer sich nach Misserfolgen aufrappelt, wird gefeiert. In der Schweiz ist eine solche Kultur der zweiten oder dritten Chance noch wenig entwickelt.

### **Lässt sich der Moment fassen, in dem das kleine, alltägliche Scheitern in ein Gefühl des existenziellen Gescheitertseins kippt?**

Dieses Kippen hat damit zu tun, dass das Selbstwertgefühl einer Person einbricht. Verliert ein Mensch eine berufliche Aufgabe, eine gesellschaftliche Position, eine zwischenmenschliche Beziehung, die seinen Selbstwert begründet, fällt er ins Leere. Ist sein Selbstvertrauen aber noch anderswo verankert und schenken ihm Mitmenschen weiter ihr Vertrauen, so stellt ihn sein berufliches oder privates Scheitern nicht fundamental infrage.

**Was können wir aus der Erfahrung des Misserfolgs, vielleicht sogar aus der Angst vor dem existenziellen Scheitern schöpfen?**

Je mehr jemand gelernt hat, dass Fehler zum Lernen gehören und Misserfolge oder Brüche im Leben nicht mit Schwäche gleichzusetzen sind, desto eher kann er Schwierigkeiten und Verletzungen als Herausforderung annehmen. Schmerzliche Empfindungen bleiben ihm allerdings nicht erspart.

**In unserer Gesellschaft definieren sich viele Menschen über Leistungen. Hat ein Nachdenken und Reden über das Scheitern da überhaupt Platz, wenn so hohe Ansprüche gestellt werden?**

Es muss umso mehr Platz haben, weil spätmoderne Menschen immer häufiger mit biografischen Brüchen, beruflichen Deregulierungen und persönlichen Misserfolgen konfrontiert werden. Das Destruktive des von Ihnen gezeichneten Menschenbildes liegt darin, dass ein Mensch sich als Versager fühlen muss, wenn er an Aufgaben oder Lebensumständen scheitert. Dies umso mehr, als die individualisierte Gesellschaft den Menschen als autonom und selbstverantwortlich erklärt. Es ist die Kombination von sozialem Erfolgsdruck und kulturellem Autonomiegebot, die Menschen bei Misserfolgen in eine Zwickmühle bringt, aus der sie sich schwer befreien können. Aber: Nicht im Scheitern liegt das Hauptproblem, sondern in der gesellschaftlichen Demütigung.

**Fehlt uns eine Sprache für das Scheitern?**

Ja, ich glaube schon. Scheitern kann vieles bedeuten. Es kann wertfrei als Unglück, Fehlschlag oder Misslingen, verstanden werden, aber auch abwertend – als Versagen, Blamage oder Schwäche. Schliesslich kann Scheitern zugleich Herausforderung und Neubeginn sein.

**Sie haben ein Buch über die christlichen Wüstenväter als Vorgänger der modernen Psychotherapeuten geschrieben. Würden diese Einsiedler heute als gescheiterte Existenzen bezeichnet, weil sich die Einschätzung des Scheiterns verändert hat?**

Die Wüstenväter und -mütter verstanden unter Versagen ganz anderes, als wir es heute tun. Sie fühlten sich als Versager, wenn es ihnen nicht gelang, die Ideale der Demut, der Seelenruhe und der Gottesliebe zu verwirklichen. Aber sie haben sich ihrem Scheitern immer wieder gestellt und den Kopf nicht in den Sand gesteckt. Sie haben im harten Wüstenleben gelernt, dass Herausforderungen – oder Versuchungen, wie sie sagten – nicht zu umgehen sind. Ihr Verständnis für menschliche Schwächen und ihre Haltung, niemanden zu beschämen, sondern Mut zu machen, scheint mir vorbildlich – auch wenn sie ein randständiges Leben wie «gescheiterte Existenzen» geführt haben.

**Wie gelingt es uns, mit dem Scheitern gelassener – und vielleicht sogar kreativ – umzugehen?**

Gelassenheit scheint mir ein sehr hohes Ziel. Misserfolg schmerzt. Wenn es uns gelingt, der gesellschaftlich gestellten Falle zu entgehen und uns nicht selber infrage zu stellen, wenn wir scheitern, ist bereits viel gewonnen. Ich beobachte in meinen Therapien, dass viele Menschen mit ihren Schamgefühlen nicht zurechtkommen, wenn sie Misserfolge erleiden. Sie laufen Gefahr, dem eigenen Schamgefühl den Krieg zu erklären, statt sich mit dem, was dieses Gefühl auslöst, kritisch auseinanderzusetzen. Das sind oft Beschämungen von Mitmenschen, aber auch Selbsterniedrigungen infolge problematischer Selbstbilder.

**Fürchten Sie sich vor dem Scheitern?**

Nicht so sehr vor dem Scheitern als davor, dass ich mich der damit gegebenen Herausforderung nicht genügend stelle. Ich kenne Scheitern beruflich und privat. Das hat mich viel über Scham und Beschämung gelehrt. Geholfen haben mir die Unterstützung und das Vertrauen meiner nächsten Angehörigen und Freunde, aber auch ein unbedingtes Vertrauen, das Martin Luther Glauben genannt hat.