



Wenn uns das Leben aus der Kurve trägt

An der Bruchlinie zwischen Erfolg und Scheitern

Ein Lebenstraum zerplatzt, ein Projekt scheitert, die Kündigung liegt am Tisch, viel Geld ist verloren, die Mitarbeiter entziehen einem das Vertrauen, eine Beziehung zerbricht - Scheitern tut weh. Kann man tatsächlich „erfolgreich“ scheitern? Und wie schaut dann „erfolglos“ scheitern aus? Aufstehen und nicht liegen bleiben ist das Motto unserer Gesellschaft – ganz schön herausfordernd. Oder liegt gerade im Scheitern doch immer die Chance eines Anfangs?

Mag. Anneliese Aschauer



Mag. Anneliese Aschauer

Was macht das Scheitern so bedrohlich?

Nicht die Schwierigkeit des Radfahren-Lernens, sondern der ungeduldige Blick des Vaters berühren uns, nicht allein die Kündigung mit all ihren belastenden Konsequenzen, sondern auch die Schmach und die Blicke der anderen beim Verlassen des Chefbüros belasten uns. Das Misslingen an sich stellt nur selten eine Bedrohung dar, Scheitern erfolgt im sozialen Geschehen unter den Blicken der anderen.

Im Scheitern begegnen uns **soziale Gefühle** der Scham, des Versagens und manchmal der Schuld und **Gefühle des Kontrollverlusts**, der Ohnmacht, der eigenen Begrenztheit. Nicht nur „Ich hab’s vermasselt“ – sondern „Was werden die anderen denken“ beschäftigt uns in Misserfolgssituationen.

Scheitern ist eine Krisen-Situation, in der eine eindeutige Wendung im Leben eintritt, die sichtbar macht, dass es so, wie es war, nicht mehr weitergeht – ich es nicht geschafft habe. Dies ist zunächst bedrohlich. Gerade dann, wenn

wir Kraft, Sicherheit, Selbstbewusstsein am meisten benötigen, erleben wir uns als entwürdigt, schwach, ohnmächtig und verlassen.

„Krise als Chance“ – ein Schlagwort, das wir nicht hören können, wenn wir mitten drin im Unglaublichen stecken. Der Blick auf das Positive und die damit eventuell verbundenen Chancen ist zunächst verstellt.

Scheitern und Erfolg liegen nahe beieinander

Ob diese Krise des Scheiterns tatsächlich als „Chance“ verwertet werden kann, hat viel mit persönlichen Bewältigungsformen, den aktuell verfügbaren

daraus zu lernen und als sinnvollen Baustein in unsere Biographie zu integrieren, dann können wir daran wachsen. Aber: Nicht jedes Scheitern kann zum Heldenepos werden, manchmal scheitern wir einfach und sind darüber enttäuscht. Aus manchem ergibt sich Neues und trotzdem bleibt der Geschmack nach schmerzhaftem Verlust.

Vielleicht sind wir aber auch gar nicht gescheitert, sondern müssen anerkennen, dass wir uns Ziele gesetzt haben, die eigentlich unerreichbar waren, an Werten klebten, die gar nicht unsere waren, erfolgsgeil waren, anerennungssüchtig, überperfektionistisch, nicht wirklich bei der Sache oder ganz einfach zu wenig bei uns selbst und

genommen werden um langsam zu heilen. Nach einer Phase der emotionalen Hochbelastung brauchen Sie Erholung.

Die Niederlage akzeptieren und die eigene Begrenztheit erkennen

Scheitern bewegt sich im Spannungsfeld zwischen „Das Alte ist verloren – das Neue ist noch nicht da“. Wir hängen am Nicht-wahrhaben-Wollen der eigenen Begrenztheit. Das Anerkennen des Misslingens, das Aufgeben der fixen Idee von Kontrollierbarkeit und das Annehmen des „So wie früher wird es nicht mehr“ sind schmerzhafte, aber wichtige Schritte.

>> Die Kunst des erfolgreichen Scheiterns liegt vermutlich auch im Annehmen des Scheiterns, im Loslassen des „Alles-erreichen-Könnens“, im Akzeptieren der eigenen Begrenztheit und darin, den Mut nicht zu verlieren. <<

Ressourcen (wie z.B. tragfähige Beziehungen) und dem Kontext zu tun.

Vieles ist eine Frage unserer **Bewertungen**. Wie ich ein Ereignis interpretiere und dabei auch mich selbst bewerte, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Erleben und die Verarbeitung.

Scheitern ist eine Grenzerfahrung, es macht uns sensibel und „durchlässig“. Scheitern ist ein hoch emotionaler Prozess, der immer auch mit Trauer und Verlust einhergeht, damit, dass wir uns für das Versagen schämen und unser Selbstwert kippt, wir uns selbst verdammten oder die Schuld bei anderen suchen. Scheitern ist nicht einfach lösbar mit Ratgebern à la „In 5 Schritten aus der Krise“.

Gelingt es uns, Geschehenes gesund zu verarbeiten, ihm eine neue, andere „sinn“-volle Bedeutung zu geben,

dem, was für uns persönlich wirklich stimmt. Und vielleicht sind wir über die Ahnung, dass dies nicht gut ausgehen würde, ignorant drüber gerannt und werden jetzt brutal damit konfrontiert.

Die Kunst des erfolgreichen Scheiterns liegt vermutlich auch im Annehmen des Scheiterns, im Loslassen des „Alles-erreichen-Könnens“, im Akzeptieren der eigenen Begrenztheit und darin, den Mut nicht zu verlieren.

Scheitern als Anfang von etwas Neuem – Hilfreiche Schritte zum „erfolgreichen“ Scheitern

Es ist erlaubt, eine Zeit lang zu hadern – In sich gehen

Scheitern verursacht Wunden und Enttäuschungen - diese müssen ernst

>> Bestandsaufnahme machen

„Wenn der erste Durchgang nicht so geklappt hat, dann ist es wichtig, nicht total abzustürzen. ... Wie bringe ich mich in einer Viertelstunde aus einer schweren Situation trotzdem in eine Lage und die Bereitschaft, eine opti-

Ein persönliches „Blitzlicht“:

Länderspiel Österreich – Liechtenstein, David Alaba vermasselt den Elfmeter im ausverkauften Stadion. Gerade selbst in der Vorbereitung dieses Artikels, frage ich meinen Fußball spielenden Sohn: „Wie geht er jetzt damit um? Wie erfängt er sich, dass er schnell gut weiter spielen kann?“ und die einfache Antwort des 17-Jährigen: „Der ist mental so stark, der schüttelt sich, abhaken und weiter geht's.“ Aha – so einfach geht das also.

mistisch inspirierende Einstellung zu bekommen? Wenn man das vorher thematisiert, hat man es auch zur Verfügung als Auffanggerüst.“ (Anton Innauer¹, zitiert nach Flieher, 2012, S. 104ff)

Machen Sie sich klar, was schief gegangen ist und welche Lernerfahrungen Sie daraus ableiten.

Gespräche mit Menschen führen, die Sie weiter bringen

>> Scheitern ist ein hoch emotionaler Prozess, der immer auch mit Trauer und Verlust einhergeht. <<<

Suchen Sie Gespräche mit Menschen, die wertschätzend, aber kritisch hinterfragen, die Ihnen wohlgesonnen sind und Sie zu anderen Sichtweisen bewegen.

Die Schätze am bisherigen Weg erkennen und würdigen, was auch gut gelungen ist

Verantwortung übernehmen, aber Schuldgefühle ins richtige Maß bringen

Situationen des Scheiterns betreffen oft auch andere. Eventuell muss ich eingestehen, dass ich tatsächlich Wichtiges unterlassen habe, Entscheidungen egoistisch oder fahrlässig getroffen habe und Risiken bewusst außer Acht gelassen habe.

Davon zu unterscheiden sind irrationale Schuldgefühle, die die Betroffenen oft jahrelang belasten. Georg Pieber beschreibt als wesentliche Blockierer im Umgang mit Krisen das übersteigerte Sich-verantwortlich-Fühlen, die Selbst-Vorwürfe und Schamgefühle².

Übernehmen Sie Verantwortung dafür, was Sie tatsächlich in der Hand hatten, und stehen Sie dafür ein. Suchen Sie klärende Gespräche und scheuen Sie keine notwendige Entschuldigung.

Und lernen Sie, sich selbst zu verzeihen – Fehler sind menschlich.

Aber erkennen Sie auch, was Sie nicht beeinflussen konnten, wo Sie alles getan hatten und trotzdem das Schlimme nicht verhindern konnten.

Ein paar Schritte zurückgehen und das eigene Scheitern in die richtige Bedeutungsrelation bringen

„Für mich ist es ein Scheitern nur dann, wenn ich oder einer meiner Partner nicht mehr vom Berg zurückkommen. Im Moment, wo alle gesund und gut heimkommen, ist es niemals ein Scheitern, niemals ein Misserfolg, auch wenn ich nicht auf dem Gipfel gestanden bin.“ (Gerlinde Kaltenbrunner¹, S. 23)

Innehalten, einen Schritt zurück treten und einen neuen Blick auf das Geschehen entwickeln. Welche Bedeutung hat dieses Ereignis tatsächlich? Was ist wirklich das Schlimmste daran?

Dem Geschehen eine sinnstiftende Bedeutung geben

Sinnstiftung heißt erkennen, welche Lernerfahrung Ihnen das Leben hier bietet, welcher Spiegel Ihnen vorgehalten wird, welche Defizite in Ihrem Leben gerade aufgezeigt werden, welche Werte bisher viel zu kurz kamen, was Ihnen eigentlich wirklich wichtig ist und den Mut zu entwickeln jetzt das zu tun, was Sie sich bisher versagten.

Sich langsam wieder aufrichten – Neue Ziele und Perspektiven entwickeln

Scheitern bedeutet zunächst, Ziele nicht zu erreichen. Gunther Schmidt³

(S. 78) betont, dass das Nicht-Erreichen dieser „Sehnsuchts-Ziele“ mit Verlust und Frustration einhergeht – man kann sich zunächst gar kein anderes Ziel vorstellen. Neue Ziele sind zunächst nur „zweitbeste“ Ziele. Zugkraft entwickeln sie dann, wenn Sie stimmig sind und ganz bei Ihnen als Mensch ansetzen:

- Wer bin ich? (stimmige Werte, meine Identität)
- Was kann ich? (meine Kompetenzen)
- Wer wird bei mir sein? (Hilfreiche Beziehungen)
- Wie will ich sein? (Mein Wunsch-Ich)

Scheitern als Aufforderung weiterzumachen – eine Zwischenstation

Langsam wieder sich begeistern, für etwas brennen, das nächste Ziel angehen, vielleicht wieder scheitern, hinfallen, es noch mal versuchen, besser scheitern ...

„Es ist für mich ganz normal, dass Menschen scheitern. Es ist so wie bei einem kleinen Kind, das gehen lernt. Gehen lernt es nur, wenn es immer wieder hinfällt. ... (Scheitern) ist ein Lernfeld. Weitermachen heißt ja nicht: ‚Setz mit dem Auto zurück und fahr noch ein paar Mal gegen die Betonmauer.‘ Weitermachen muss heißen: Einen Weg suchen, einen neuen, gangbaren Weg suchen.“ (Johannes Pausch¹, zitiert nach Flieher, 2012, S. 51 ff.)

Literaturquellen:

¹ Flieher, B. (Hrsg.), (2012), *Am Rande des Erfolges. Über das Scheitern*. St.Pölten: Residenzverlag.

² Pieber, G. (2012), *Überleben oder Scheitern. Die Kunst in Krisen zu bestehen und daran zu wachsen*. München: Knaus Verlag.

³ Schmidt, G. (2011), *Gut beraten in der Krise. Konzepte und Werkzeuge für ganz alltägliche Ausnahmesituationen*. Bonn: manager seminare Verlags GmbH.