

„Scheitern fordert uns und unsere Kreativität“

EIN GESPRÄCH MIT DEM BERLINER PROFESSOR FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE DR. HANS STOFFELS

JK: Herr Professor Stoffels, wie reagieren Menschen auf die Erfahrung des Scheiterns? Gibt es Muster, also typische Veränderungen im Gehirn oder bestimmte körperliche Symptome oder Phasen, die jeder durchlebt?

HS: Ein allgemeines Scheitern gibt es nicht, sondern immer nur ein individuelles. Wir scheitern, wenn wir ein Ziel, das uns wichtig ist, nicht erreichen. Aber was wir für wichtig und wertvoll erachten, ist für jeden Menschen ganz unterschiedlich. Und auch die Art, wie wir dann mit dem Misslingen umgehen.

Welche Rolle spielt die Gesellschaft, das soziale und kulturelle Umfeld beim Scheitern?

Wir leben in einer erfolgsorientierten Gesellschaft, wo man Karriere machen will, wo man am Gelingen interessiert ist und von diesen Geschichten gerne erzählt. Das persönliche Scheitern, das Misslingen ist dagegen tabuisiert – freiwillig berichtet kaum einer davon, es wird eher verschwiegen und oft erst im Gespräch mit einem Psychotherapeuten zum Thema. Es mag ein wenig ketzerisch klingen, aber in gewisser Weise sind wir Ärzte und Therapeuten ja Profiteure des Scheiterns. Wenn Scheitern kein Problem wäre, gäbe es auch viel weniger für uns zu tun.

Glauben Sie, eine öffentliche Kultur des Scheiterns könnte dem Einzelnen helfen?

Ich meine ja. Denken Sie nur an die griechischen Tragödien. Das waren Dramen des

Scheiterns, und indem wir uns ihnen als Zuhörer ausgesetzt haben, konnten wir eine merkwürdige Erfahrung machen, die man Katharsis nannte, und die etwas Purgatorisches bewirkte, also eine reinigende und stabilisierende Funktion hatte: Wir erleben die Welt mit ihren Begrenzungen, ihren dunklen Seiten, ihren Niederlagen und das bringt uns zu einer gewissen Ernsthaftigkeit und Nachdenklichkeit, auch zu der Erkenntnis, dass Scheitern zum Leben dazugehört.

Ist Scheitern demnach eine Grunderfahrung des Menschseins, an der der Einzelne wachsen kann?

Denken Sie an eine andere Gestalt dieser griechischen Geschichte, an Sisyphus. Sisyphus ist der Mensch des Scheiterns. Er ist ja dazu verdammt, bis in alle Ewigkeit einen Stein einen Berg hochzurollen, und gerade, wenn er sein Ziel erreicht, rollt dieser Stein wieder herunter und er muss von neuem anfangen. Die sogenannte Sisyphusarbeit. Dieser Sisyphus soll ein recht skrupelloser Mensch gewesen sein, der mehrfach dem Tod ein Schnippchen geschlagen hat. Und die Sisyphusarbeit ist die Bestrafung für seine Skrupellosigkeit. Nun ist er dazu verdonnert, sich immer nur im Scheitern zu realisieren und ist dadurch ein sehr berühmter Mann geworden.

Das stimmt. Aber nicht jeder ist ein Sisyphus, der nach dem Misslingen eines Vorhabens sofort den nächsten Versuch unternimmt. Woran liegt es Ihrer Erfahrung nach, dass sich manche Menschen enorm schwer damit tun, solche

Krisen zu bewältigen, während andere recht bald wieder neue Energie und Tatkraft besitzen?

Das hängt von der Persönlichkeit des Betroffenen ab. Stellen Sie sich einen Menschen vor, der auf einer Bananenschale ausrutscht. Ein depressiver Typus wird sich sofort selbst beschuldigen und sagen: „Ach, ist ja typisch für mich, ich bin so ungeschickt, dass ich hier ausgerutscht bin.“ Ein narzisstisch veranlagter wird mit Wut reagieren, auf sich, weil ihm ein Unglück widerfahren ist, aber auch auf andere, die ihm das zugefügt haben. Ein Phlegmatiker wiederum nimmt das Ausrutschen gar nicht zur Kenntnis und geht weiter, als ob ihm nichts passiert wäre. Und dann gibt es noch die Reaktion des etwas opportunistischen Menschen, der sich mit seiner Erfahrung brüstet: „Habt ihr gesehen, wie geschickt ich da gefallen bin und dass ich mir nichts gebrochen habe? Es hätte ja viel schlimmer kommen können, aber dank meiner Fähigkeiten ist mir kein Unglück widerfahren und ich bin gleich wieder aufgestanden, habe es also gut bewältigt.“ Dies kleine Beispiel zeigt, dass Menschen auf eine gleiche Erfahrung ganz unterschiedlich reagieren, je nach ihrer subjektiven individuellen Ausstattung.

Können wir aus dem Scheitern lernen? Oder sind wir dazu verdammt, immer wieder auf die uns eigene Art zu scheitern?

Wichtig ist erst einmal zu erkennen, dass in jedem Scheitern in der Tat auch eine Chance liegt, dass das Scheitern zum Leben dazugehört und es immer mindestens zwei Seiten hat. Wir haben ja auch den Spruch „aus Fehlern klug werden“. Also lernen wir aus dem Scheitern und werden vielleicht klug. Ich denke zum Beispiel daran, wie mein kleiner Enkel Mattis mit Bauklötzen einen großen Turm baut, der dann plötzlich zusammenbricht. Nun können wir sagen: „Ach, der Plan des kleinen Mattis ist gescheitert.“ Oder: „Mattis hat jetzt – intuitiv – etwas über die Statik gelernt und auch, dass er das nächste Mal ein bisschen vorsichtiger sein muss beim Bau, und dann wird es ihm vielleicht gelingen.“ Scheitern hat immer mehrere Seiten und es wäre eine einseitige Sicht, ihm nur Negatives zuzusprechen.

Es geht also nicht darum, uns vor dem Scheitern zu bewahren, sondern darum, das Scheitern produktiv für unser Leben zu machen?

A. Ich Trottel!

B. Welcher Vollidiot hat ...?!?

C. War da was?

D. Gut, dass nicht mehr passiert ist.



Professor Dr. med. Hans Stoffels (*1946) leitete bis 2015 als Chefarzt die Abteilung Psychiatrie der Park-Klinik Sophie Charlotte, Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik, in Berlin. Seit seiner Emeritierung unterhält er dort als niedergelassener Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie eine Privat-Praxis.