

Besser scheitern

von Jorinde Beilharz, Alicja Kwietniewski, Frank Posiadly, Daniela Schaal, Katrin Schwarzenberg, Marie-Magdalene Zabel

Der vorliegende Beitrag basiert auf unserer Abschlusspräsentation im Weiterbildungskurs WB 2011/13. Das Gefühl zu scheitern, so dachten wir, kennen vermutlich die meisten. In der Themenfindungsphase waren wir zumindest sofort auf das Stichwort Scheitern angesprungen. Wir haben uns gefragt:

- Was heißt scheitern?
- Was bringt eine Therapie bzw. Beratung zum Scheitern?
- Wie stellt sich das Thema Scheitern aus Sicht der systemischen Therapie dar – kann man überhaupt „systemisch scheitern“?
- Und was kann uns helfen, mit der Erfahrung oder dem Gefühl gescheitert zu sein, umzugehen?

In unserem Beitrag werden wir uns zunächst der Begriffsbestimmung widmen. Wir schauen dazu sowohl auf die sprachliche Herkunft des Wortes wie auch darauf, in welcher Weise sich die gesellschaftliche Bedeutung des Scheiterns im Laufe der Geschichte gewandelt hat. Anschließend gehen wir auf das ein, was eine systemische Sichtweise des Scheiterns beinhalten könnte. In unserer Abschlusspräsentation folgten auf diesen Theorieteil einige Einzel- und Gruppenaufgaben mit einem Selbsterfahrungsanteil. Es ist uns ein Anliegen, diese Übungen ebenfalls vorzustellen, um sie den LeserInnen als Seminar- bzw. Fortbildungsmaterial zur Verfügung zu stellen.

Scheitern - sprachliche Facetten

Das Verb 'scheitern' leitet sich vom Substantiv Scheit ab, das ein gespaltenes Stück Holz bezeichnet. Es besteht eine Verwandtschaft zum griechischen schizein (spalten, trennen) und schisma (Spaltung). Verwandtschaft besteht zudem zu den Verben scheiden und schneiden im Sinne von trennen. Der Richter wirkt als Schiedsrichter. Ein Bote oder ein Brief geben Bescheid. Jemand trifft einen Entscheid. Der Orientierung dient das Richtscheit. Wir können das Haar (falls ausreichend vorhanden) scheiteln.

Der Begriff Scheitern bezeichnet etwas Negatives: Jemand verfehlt ein Ziel, eine Unternehmung misslingt, ein Vorhaben schlägt fehl, eine Person zerbricht. Das Wort lässt sich sinnvoll nur auf ein vom Menschen angestrebtes Unternehmen anwenden. Es muss

eine Intention, die Zielorientierung einer Person oder Gruppe zugrunde liegen. Das, was scheitert, bezieht sich auf einen Plan, ein Vorhaben, eine Aufgabe, ein Unternehmen, ein Projekt. Ehen können scheitern. Maschinen nicht.

„Es gibt in jedes Menschen Leben Momente, wo es besser wäre, mit seinen Absichten zu scheitern, als Erfolg zu haben.“ (Willy Meurer)

„Kinder scheitern, ohne bössartig zu werden. Ihr Lebensprinzip ist die problemlose Wiederholung.“ (Wilhelm Genazino)

Scheitern im Wandel der Zeit

Was uns zunächst als selbstverständlich und unverrückbar in Bezug auf die Bedeutung des Scheiterns erscheint, erweist sich beim Blick in die Kulturgeschichte als äußerst dehnbar und relativ. Zu scheitern bedeutete den Menschen in der Vergangenheit etwas radikal anderes als uns heute. Der Wandel der gesellschaftlichen Bedeutung dieses Begriffes hat dabei zwangsläufig Auswirkungen auf die je individuelle Verarbeitung von Erfahrungen des Scheiterns. Eine mögliche historische Sichtweise (von Burmeister/Steinhilper 2011), nach der Scheitern in unserem heutigen Sinn lange Zeit überhaupt nicht in der Vorstellung des Menschen existierte, stellen wir im Folgenden vor.

Nach dieser Betrachtung gilt den Menschen im Zeitalter der **Antike** das Scheitern keinesfalls als ein verlorener Kampf mit dem Schicksal, sondern als Entscheidung der Götter, die die Pläne der Menschen durchkreuzen. Sich gegen diese Pläne aufzulehnen, dem Scheitern zu entkommen, muss unter dieser Voraussetzung als ein aussichtsloses Unterfangen erscheinen. Die griechischen Tragödien thematisieren genau diese Aussichtslosigkeit. Alle Versuche des Ödipus, seinem Schicksal zu entrinnen, bringen ihn seinem Scheitern nur Schritt für Schritt näher. Gott oder ein göttliches Wesen steht in der Mitte der Welt, das heißt die Lebens- und Denkweise der Menschen ist religionsorientiert. Gegenteil des Theozentrismus ist der Anthropozentrismus, dem zufolge keine transzendente Instanz sondern der Mensch das Zentrum der Welt ist.

Auch im **Mittelalter** wird das eigene Schicksal noch als gottgegeben verstanden. Gott gilt als Dreh- und Angelpunkt der Welt. Damit liegt auch das Schicksal der Menschen in seinen Händen. Die Vorstellung vom Scheitern im heutigen Sinne existiert daher noch nicht. Eine Wende tritt erst in der **Renaissance** ein. In dieser Periode wird der Mensch zunehmend zum Mittelpunkt des Weltgeschehens und zum Maß aller Dinge erhoben. Der Gedanke von individueller Freiheit des Menschen bildet sich heraus und mit ihm treten Ambition, Neugier und Ehrgeiz zutage. Die neue Freiheit hat aber auch eine Schattenseite. Denn durch sie wird das selbstverschuldete Mislingen zu einem ständigen

Begleiter aller menschlichen Unternehmungen. Die Menschen werden zunehmend für ihr Schicksal selbst verantwortlich gemacht – Scheitern erhält eine neue Bedeutung.

Im Zeitalter der **Aufklärung** verstärkt sich diese Entwicklung. Der Mensch wird zunehmend als ein vernunftgeleitetes Wesen verstanden und erfährt persönliche Handlungsfreiheit: Er kann sich eigene Ziele setzen, nach Selbstverwirklichung und Erfolg streben und erhält die Wahl in vielen Lebensbereichen. Seine Identität ist nicht mehr durch die Geburt festgelegt, sondern wird vielmehr durch seine eigene Leistung bestimmt. Gleichzeitig wird von nun an das Leben jedes Einzelnen auch am Erreichten gemessen. Situationen des „Scheiterns“ nehmen zu und werden zum individuellen Konflikt für den Menschen.

Was in vormodernen Zeiten noch ein "Privileg" der Oberschicht gewesen sein mag, wird im Zuge der **Industrialisierung** zum Massenphänomen. Scheitern findet fortan im unüberbrückbaren Spannungsfeld zwischen Gesellschaft und Individuum statt. Die Ursache des Scheiterns ist quasi vom Olymp der griechischen Götter hinabgestiegen und hat sich in die Psyche des Menschen verlagert.

In der **Gegenwart** ist Scheitern schließlich von früh an in unsere Lebensläufe verwoben. Für jeden von uns gibt es nahezu unendlich viele Möglichkeiten zu scheitern. Die Ursachen hierfür finden sich u.a. in gesellschaftlichen Veränderungsprozessen: Der Abbau von sicheren Arbeitsplätzen und die Zunahme prekärer Beschäftigungsverhältnisse betreffen auch Menschen mit hoher Qualifikation. Kaum einer, der nicht von Arbeitsplatzverlust bedroht wäre. Aber auch in der Privatsphäre nimmt die Verbindlichkeit immer mehr ab. Dies zeigt sich in einem modernen Nomadentum, einer permanenten Reise durch Beziehungen, Familienkonstellationen, Arbeitsorten. Die Auflösung der Verbindlichkeit gesellschaftlicher Normen und Werte schafft Platz für individuelle Freiheit. Doch die Kehrseite dieser Freiheit ist die größere Wahrscheinlichkeit, dass unsere Lebenspläne misslingen. Wenn Scheitern also nicht mehr ausgeschlossen werden kann, dann sollten wir es einplanen!

Scheitern und Psychotherapie

Das Thema Scheitern lässt sich in Bezug auf den therapeutischen Prozess von unterschiedlichen Seiten her betrachten, die wir an dieser Stelle nur anreißen können.

Scheitern als Anlass einer Therapie

Die Erfahrung des Scheiterns kann Anlass einer Therapie sein, in der sich der Klient oder die Klientin mit dem Thema Scheitern auseinandersetzen möchte. Das Scheitern kann dabei Auslöser einer Krise sein, in der sich Sicherheiten auflösen. Es kann aber auch

Lei(d)tmotiv eines Narrativs sein, in der der Klient sein Leben als ein sich ständig wiederholendes Scheitern konstruiert.

Scheitern verstanden als das Auftreten einer iatrogenen Wirkung von Therapie

Die Auseinandersetzung mit der iatrogenen, d.h. krankmachenden Wirkung von Therapien stellt in der Medizin ein wichtiges Forschungsfeld dar. Auf ihre Ergebnisse weist uns jeder Medikamentenwerbespot im TV hin ("zu Risiken und Nebenwirkungen beachten Sie die Packungsbeilage oder befragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker"), der Beipackzettel, in dem ebendiese nach ihrer statistischen Häufigkeit aufgeführt sind, ist gesetzliche Pflicht. Das ist im Feld der Psychotherapie nicht so. Die Gründe dafür sind vielfältig. Solange die Wirkungsforschung immer noch ein wissenschaftlich umkämpftes Feld ist, muss dies wohl umso mehr für die Erforschung von Nebenwirkungen gelten. Ähnliches mag auch für die Frage nach Kunstfehlern in der Psychotherapie und den Schwierigkeiten gelten, einen solchen beweiskräftig vor Gericht nachzuweisen. Etwas anders sieht es beim Phänomen des Missbrauchs in der Psychotherapie aus. Hier gibt es eine gesetzliche Grundlage sowie eine Praxis der Rechtsprechung. Dies darf jedoch keineswegs darüber hinwegtäuschen, dass es massive Defizite in der Aufarbeitung solcher Vorfälle gibt (vgl. dazu auch die umfangreichen Arbeiten von Harald J. Freyberger, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Greifswald).

Scheitern als Teil des therapeutischen Prozesses.

Das Gefühl des Scheiterns ist häufig eine (manchmal sehr wichtige) Erscheinung innerhalb des psychotherapeutischen Prozesses. Dabei ist es zunächst einmal wichtig zu unterscheiden, bei welchem Prozessbeteiligten dieses Gefühl auftritt, da die Wahrnehmung und Bewertung des Erlebten bei Klientin und Therapeutin sehr unterschiedlich ausfallen kann. Wo ein Therapeut das Gefühl hat, festzustecken, möglicherweise sogar zu scheitern, muss dieses für den Klienten nicht gelten. Umgekehrtes ist ebenso möglich.

Scheitern aus der Sicht des Klienten

Zunächst wollen wir auf die Sicht des/der KlientIn eingehen. Dass sich beim Klienten ein Gefühl des Scheiterns einstellt kann der Fall sein, wenn das Problem und der damit einhergehende Leidensdruck trotz begonnener Therapie weiterhin besteht oder sich sogar verstärkt. Für die Klientin kann sich dann das Gefühl von Vergeblichkeit oder Hoffnungslosigkeit einstellen. Für den Therapeuten besteht in einem solchen Kontext zunächst einmal die Herausforderung, solche Mitteilungen wertschätzend entgegenzunehmen. Aus systemischer Sicht könnte er/sie in einem solchen Kontext verschiedene Hypothesen bilden:

- der Klient fühlt sich nicht ausreichend in seinem Leid gewürdigt
- angebotene Lösungsansätze waren nicht anschlussfähig.
- das Thema der Klientin könnte Nicht-Veränderung sein.
- Klient und Therapeut finden keine gemeinsame Sprache

Ein Gefühl des Scheiterns kann sich auch einstellen, wenn sich die Klientin nicht von der Therapeutin verstanden fühlt. Auch hier stellt sich die Aufgabe, entsprechende Mitteilungen wertschätzend zu würdigen. Systemisch lässt sich das Problem als Verlust von Anschlussfähigkeit konstruieren. Dem Therapeuten stellt sich an dieser Stelle die Frage, ob und wie er Anschlussfähigkeit wiederherstellen kann. Dabei ist auch die Möglichkeit mitzudenken, dass es Konstellationen geben mag, in denen dies den Prozessbeteiligten nicht möglich ist und systemisch gesprochen eine Mitgliedschaft im Hilfesystem nicht mehr besteht. In diesem Falle geht es darum, dies wertschätzend transparent zu machen und in Verhandlung über die daraus sich ergebenden Konsequenzen zu treten.

Scheitern aus der Sicht des Therapeuten

Auf Seiten der Therapeutin kann sich ein Gefühl des Scheiterns besonders dann einstellen, wenn der therapeutische Prozess (aus ihrer Sicht!) stagniert. Hypothesen könnten in einer solchen Situation sein:

- Ich habe noch nicht für mich geklärt, ob ich es mit einem Besucher, einem Klagenden oder einem Klienten zu tun habe
- Anliegen und Auftrag sind noch nicht hinreichend geklärt bzw. haben sich verändert
- die Stagnation ist ein Hinweis darauf, dass ich in einer Struktur von "mehr desselben" agiere
- Veränderung ist für die Betroffene bedrohlich
- therapiegefährdendes Verhalten kann eine Möglichkeit der Näheregulation innerhalb der therapeutischen Beziehung für den Klienten darstellen
- in der Nichtveränderung liegt ein wichtiger Selbstschutz der Klientin

Aus dem Auftreten negativer Gefühle gegenüber dem Klienten kann ebenso eine Erfahrung des Scheiterns konstruiert werden. In diesem Fall könnte sich der Therapeut folgende Fragen stellen:

- Besteht eine persönliche Betroffenheit/Verwicklung, die sich im Rahmen von Supervision bzw. Selbstreflexion bearbeiten lässt?
- Was könnte es mir ermöglichen, der Klientin weiterhin wertschätzend zu begegnen?
- Bin ich noch hilfreich?
- Wahre ich meine eigenen Grenzen?

Die oben ausgeführten Gedanken mögen einen Eindruck davon vermitteln, wie hilfreich und produktiv die Auseinandersetzung mit dem Thema Scheitern sein kann. Es geht also weniger darum, ein Scheitern zu verhindern, sondern zu lernen, wie es gelingen kann, das geradezu unausweichliche Auftreten von Gefühlen des Scheiterns zu integrieren. Getreu Becketts Motto: "Wieder versuchen. Wieder scheitern. Besser scheitern."

Übungsteil

Im Folgenden stellen wir Übungen zur Verfügung, die eine Auseinandersetzung mit dem Thema Scheitern anregen können (in Anlehnung an Burmeister/Steinhilper 2011).

1. Stuhlarbeit

In der Mitte des Raumes wird ein Stuhl aufgestellt, der als Platzhalter für das Scheitern steht. Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, sich im Raum zu bewegen und verschiedene Positionen zum Scheitern einzunehmen und diesen nachzuspüren. Hierbei sollte nicht gesprochen werden.

Folgende Fragen können dabei unterstützend sein:

- Welcher Abstand fühlt sich angenehm/unangenehm an?
- Macht es einen Unterschied, sich vor, hinter oder neben dem Stuhl zu befinden – ihn im Blick zu haben oder sich davon abzuwenden?
- Wie ist es, darauf zu sitzen?

Anschließend Austausch im Zweiergespräch oder/ und Rückmeldung in der Großgruppe.

2. Einzelarbeit (schriftlich):

Denke an eine Situation, in der du das Gefühl hattest zu scheitern: etwas ist dir misslungen oder hat nicht so geklappt, wie du es wolltest. Erinner dich 2-3 Minuten so genau wie möglich an diese Situation und beantworte anschließend folgende Fragen:

- Welche Gefühle unterfüttern bzw. begleiten das Gefühl des Scheiterns bei dir?
- Wäre es möglich, die Situation auch anders zu betrachten? Wie würde ein Freund, Familienmitglied, jemand Außenstehendes die Situation sehen?
- Was im Scheitern kann ich mir und was der Situation zuschreiben?
- Inwieweit kann mir die Situation etwas über meine Potenziale, meine Kompetenzen, aber auch (persönliche/momentane) Grenzen und blinden Flecken erzählen

3. Gruppenarbeit

Auf der Grundlage der vorangegangenen Übungen bietet sich ein Austausch in einer Kleingruppe (4-5 Personen) zu folgenden Fragen an:

- Was bedeutet Scheitern für mich?
- Was könnte mir helfen, Scheitern als Entwicklungsschritt zu akzeptieren, der wie Erfolg oder „Glück haben“ zum Leben dazu gehört?

Leitfragen für den Abschluss in Großgruppe

- Möchte jemand etwas aus der Kleingruppe mitteilen?
- Inwieweit kann mir das Erlebte und Besprochene für die (beraterische) Praxis hilfreich sein?
- Was nehme ich mit?

Literatur:

Burmeister, Lars/ Steinhilper, Leila (2011): *Gescheiter scheitern. Eine Anleitung für Führungskräfte und Berater*, Carl-Auer-Verlag