

Erfolgreich scheitern



**Sichtung von
Bewerbungsunterlagen** s. 20

**Nachbesserungen bei der
Psychotherapieform!?** s. 32



Foto: Mohammad Kashkoil - pexels.com

Wenn Wünsche ins Leere gehen

Zum Umgang mit Enttäuschungen und Nicht-Ereignissen

Nicht-Ereignisse sind dadurch gekennzeichnet, dass wichtige Lebensziele sich als nicht erreichbar herausstellen. Von Schicksalsschlägen und anderen kritischen Lebensereignissen unterscheiden sich Nicht-Ereignisse dadurch, dass sie nicht lokalisierbar oder zeitlich terminierbar sind. Nicht ein aktuelles Ereignis, sondern ein ständiger Wechsel von Bemühung, Erwartung und Enttäuschung führt in einem langwierigen Verarbeitungsprozess zur Erkenntnis, dass angestrebte Lebensziele unerreichbar bleiben. Aus empirischen Untersuchungen und Fallstudien werden Empfehlungen zu einer hilfreichen Bewältigung von Nicht-Ereignis-Krisen abgeleitet.

Bei uns allen tauchen im Laufe unserer Entwicklung Wunschfantasien und unerfüllbare Sehnsüchte auf: Allmacht, Allwissenheit, Unsterblichkeit, unermesslicher Reichtum, dauerhaftes Glück und ungetrübtes Wohlbefinden. Wir werden durch die Realität davon überzeugt, dass die Erfüllung dieser Wünsche unmöglich ist, und finden dann andere, realistische Ziele: Kenntnisse erwerben und Kompetenz entwickeln, Kontrolle und Macht ausüben, eine glänzende Karriere hinlegen, anerkannt werden, eine glückliche Liebesbeziehung eingehen, sich möglichst lange gesund und fit erhalten, Kinder zeugen bzw. gebären, dauerhafte Spuren hinterlassen. Dass all dies realistische Ziele sind, wird uns in der Realität vor Augen geführt, in der Erziehung propagiert und in den Medien präsentiert. Wir können sehen, hören und lesen, dass viele Menschen diese Ziele in perfekter Weise erreichen. Und wir erleben die eigenen Schritte und Fortschritte in Richtung auf diese Ziele.

Enttäuschungen und Scheitern

Aber wir erleben auch Enttäuschungen und Misserfolge. Scheitern gehört von Anfang an zum Leben. Bei der Befruchtung etwa scheitern 100 Millionen Spermien an ihrem einzigen biologischen Zweck, nämlich als Erster die Eizelle zu erreichen und in sie einzudringen. Jede Woche scheitern weltweit einige hunderttausend Fußballmannschaften und ihre Trainerinnen und Trainer daran, ihre selbstgesetzten oder von Fans erwarteten Ziele zu erreichen. Bei jeder Stellenausschreibung scheitern Bewerberinnen und Bewerber.

Manchmal versuchen sie, ihr Scheitern durch Klagen beim Arbeits- oder Verwaltungsgericht hinauszuzögern oder durch Verschwörungserzählungen zu überspielen. Schon in der Grundschule gibt es Kinder, die es als Versagen erleben und in Tränen ausbrechen, wenn sie »nur« eine Zwei geschrieben haben.

Für die Fußballmannschaft mag ein Scheitern ein motivierender Ansporn zu vermehrter Anstrengung beim kommenden Spiel sein. Problematischer ist ein Scheitern bei langfristigen und für das Leben bedeutsamen Zielen – wie beispielsweise dabei, einen Ausbildungsabschluss zu erreichen. Hier zu scheitern kann bedeuten, ein weiteres Jahr in die Schule zu gehen oder zu studieren oder gar das eigene Ausbildungs- und Berufsziel ändern zu müssen. Scheitern bezeichnet also einerseits einen alltäglichen, oft gut beherrschbaren Vorgang, andererseits auch kritische Lebensereignisse mit fatalen Konsequenzen, die wie Schicksalsschläge nicht einfach zu bewältigen sind.

Der Begriff »Scheitern« wird zudem nicht nur für Personen, sondern auch für Organisationen, Parteien, Regierungen, Unternehmen und sogar für Staaten (sogenannte »failed states«) verwendet. Angesichts der gegenwärtigen politischen, wirtschaftlichen, klimatischen und kulturellen Krisen taucht sogar die Frage auf, ob im massiv stockenden Prozess der menschlichen Höherentwicklung die Menschheit insgesamt scheitern könnte (Preiser, 2019).

Beispiele für Nicht-Ereignisse

Eine Frau möchte seit ihrem 30. Lebensjahr Kinder haben. Nach einer Odyssee von Arzt zu Ärztin, nach Hormonbehandlung, künstlicher Befruchtung und ergebnisloser Eizellenspende im Ausland muss sie mit 39 Jahren einsehen, dass ihr Wunsch nicht realisierbar ist. Sie adoptiert zusammen mit ihrem Mann ein Kind. Ein Jahr später ist sie schwanger.

Ein Mann ist seit fünf Jahren mit einer Frau befreundet, die er liebt, die seine Freundschaft schätzt, jedoch seine Liebe nicht erwidert und deshalb zu einer dauerhaften Partnerschaft nicht bereit ist. Nachdem sie vielfach zu Verabredungen nicht erschienen ist, zieht er mit einer dramatischen Aktion einen Schlussstrich.

Ein Lehrbeauftragter für Balalaika wartet darauf, dass für ihn eine geeignete Professur ausgeschrieben wird. Er fährt jede Woche 200 km in die Musikhochschule und profiliert sich mit spektakulären Projekten und Konzerten. Es wird ihm immer deutlicher, dass sein Fachbereich dieses Instrumentalfach nicht weiterentwickeln will und die angestrebte Karriere damit hinfällig wird. Er kündigt nach zwölf Jahren seinen Lehrauftrag, unterrichtet nur noch Privatschülerinnen und -schüler und richtet sich eine Werkstatt ein, in der er Balalaikas baut.

»Es hat nicht sollen sein ...« Dies ist der Beginn eines Gedichts einer adeligen Frau, die zeitlebens vergeblich versucht hat, als Schriftstellerin zu arbeiten und immer wieder an gesellschaftlichen Barrieren scheiterte (Fundsache in einem Museum).

Nicht-Ereignisse

Wir alle haben – mehr oder weniger gut – gelernt, mit Misserfolgen und anderen Frustrationen umzugehen. Brandstätter und Renner (1990) unterscheiden dabei akkomodative und assimilative Stile: Manche Menschen verstärken bei Rückschlägen verbissen ihre Bemühungen, ihre Ziele doch noch zu erreichen (hartnäckige Zielverfolgung). Andere tendieren eher dazu, sich neue Ziele zu suchen oder ihre Ansprüche zu reduzieren (flexible Zielanpassung).

Und wenn es einfach nicht klappt? Wenn die Karriere nicht läuft, die Liebe nicht erwidert wird, die ersehnte Schwangerschaft ausbleibt? Neben den vielfach diskutierten und untersuchten kritischen Misserfolgsereignissen gibt es auch schleichende Krisen, die sich – gerade, weil nichts passiert – zu existentiellen Lebensenttäuschungen ausweiten. Solche inständig erhofften Ziele, die trotz Ausdauer und energischer Anstrengung nicht erreicht werden und deshalb irgendwann aufgegeben werden müssen, nennen wir »Nicht-Ereignisse«.

Nicht ein aktuelles Ereignis, sondern ein ständiger Wechsel von Bemühungen, Hoffnungen und Enttäuschungen führt bei derartigen Lebensenttäuschungen in einem langwierigen Verarbeitungsprozess zur Erkenntnis, dass angestrebte Lebensziele unerreichbar bleiben. Die Enttäuschung beruht auf nicht erfüllten Erwartungen und Lebensträumen, auf emotional belastenden Nicht-Ereignissen. Solche Situationen sind in der Regel verbunden mit einem Gefühl zunehmender Ohnmacht und werden als existenzielle Krisen erlebt.

Von Schicksalsschlägen und anderen kritischen Lebensereignissen unterscheiden sich Nicht-Ereignisse dadurch, dass sie nicht lokalisierbar oder zeitlich terminierbar sind. Niemand kann definitiv vorhersehen, wann aus einem Noch-nicht-Ereignis voller Erwartungen ein endgültiges Nicht-Ereignis wird, für das man alle Hoffnungen aufgeben muss. Die Zeit bis zu dieser Erkenntnis, die oft viele Jahre dauert, ist durch den genannten ständigen Wechsel von Anstrengung und Misserfolg, Hoffnung und Enttäuschung, Vorfreude und Trauer gekennzeichnet. Am Ende steht neben dem Verlust eines Lebenstraums die Erkenntnis, dass man über lange Zeit seine körperliche, geistige und emotionale Energie nutzlos eingesetzt hat. Mit dieser Erfahrung ist eine gravierende Beeinträchtigung des Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit verbunden, bisweilen sogar eine psychosomatische Störung.

Am Beispiel der ungewollten Kinderlosigkeit lässt sich die Tragik von Nicht-Ereignissen besonders drastisch verdeutlichen: Hoffnung und Enttäuschung folgen im Monatsrhythmus aufeinander. Die prinzipielle Erreichbarkeit des Ziels und der Erfolg – das Mutter- oder Vaterglück – der anderen wird den Betroffenen täglich auf der Straße, in den Medien und im Bekanntenkreis schmerzhaft vor Augen geführt. Die Stärke der Motivation zeigt sich vielfach in einem ungeheuren zeitlichen, finanziellen und körperlichen Aufwand, mit dem viele Männer und vor allem Frauen die gewünschte Schwangerschaft geradezu zu erzwingen hoffen.

Umgang mit Nicht-Ereignissen

Aus 40 qualitativ und quantitativ ausgewerteten Fallstudien haben wir vor einiger Zeit in einem kleinen Team hilfreiche Hinweise zusammengetragen, wie Menschen mit Lebensenttäuschungen konstruktiv umgehen können – auch wenn die Stichproben klein und nicht repräsentativ waren (Auth, Preiser & Buttke, 2003; Preiser, Auth & Buttke, 2005). Diese schon länger zurückliegenden Erfahrungen erscheinen immer noch aktuell.

Auch aus einer Untersuchung von Kerstin Brusdeylins-Hammer (2013) über ungewollte Kinderlosigkeit lassen sich weitere Erkenntnisse und Hilfestellungen ableiten. Eine wirksame Verbesserung der psychischen Situation erfolgt in der Regel erst, nachdem die Unerfüllbarkeit des Wunsches eingesehen und das Nicht-Ereignis mental akzeptiert wurde. Erfolgreiche Ablösung von einem toxisch gewordenen Lebensziel kann – wie im Folgen-

den zusammengefasst – auf verschiedenen Ebenen erleichtert werden.

Entwicklungsgewinne durch die Verarbeitung von Nicht-Ereignissen

Menschen können aus Nicht-Ereignis-Krisen psychisch gestört hervorgehen, aber auch gestärkt – mit neuen Zielen und neu erworbenen Fähigkeiten. Viele Menschen haben sich in oder nach einem erfolgreichen Ablösungsprozess verstärkt mit inneren Gründen für das Scheitern auseinandergesetzt: Warum ist mir das passiert? Warum musste ich diese Erfahrung machen? Was habe ich für die Zukunft gelernt? Das führt bis hin zu der existentiellen Sinnfrage: Wofür lohnt es sich, zu leben?

Die persönlichen Antworten auf diese Fragen können einen Menschen blockieren, z. B.: »Ich habe keine großen Erwartungen mehr«, »Ich bin wohl bindungsunfähig«, »Ich bin ein Versager« oder »Ich gehe zurückhaltend und misstrauisch in neue Situationen«. Sie können aber auch ermutigend sein, z. B.: »Ich habe meine Lektion gelernt«, »Ich weiß jetzt, worauf es ankommt«, »Ich darf andere nicht überfordern«, »Ich muss mir mein Glück auf andere Weise suchen« oder »Ich kann mich jetzt auf neue Ziele konzentrieren und auf neue Möglichkeiten freuen«. Unsere 40 Befragten haben fast 300 Aussagen zu persönlichen Entwicklungsgewinnen durch die Krisenbewältigung formuliert: kognitive, emotionale, soziale und pragmatische Kompetenzen oder ganz allgemein »Selbstentwicklung« (Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit, Selbststeuerung, Eigenverantwortung).

Prozesshilfen für die Ablösung und die Verarbeitung von Nicht-Ereignissen

Wie kommen Menschen zu einer konstruktiven, ermutigenden, entwicklungsförderlichen, selbstwirksamkeitssteigernden Verarbeitung enttäuschender Erfahrungen? Wir Psychologinnen und Psychologen wissen natürlich: Psychologische Beratung und Psychotherapie tun gut – nicht nur unserem Berufsstand, sondern auch den Klientinnen und Klienten und schließlich auch der Gesellschaft insgesamt. Aber nicht jede Krise oder Enttäuschung braucht eine professionelle Therapie. Die Wahrnehmung psychosomatischer Symptome, vor allem aber Gespräche mit Freundinnen/Freunden, Partnerinnen/Partnern oder in psychotherapeutischer Behandlung können Impulse für die Erkenntnis geben, dass ein Ziel unerreichbar ist und aufgegeben werden muss. Weitere Hilfe für die Ablösung von einem unerfüllbaren Ziel war vielfach gründliches Nachdenken mit einer Bilanzierung der Lebenssituation.

Die Bedeutung sozialer Kontakte und Gespräche für die erfolgreiche Bewältigung belegen auch unsere quantitativen Fragebogenergebnisse: Der Bewältigungserfolg, gemessen über positive Veränderungen des psychischen und körperlichen Befindens, korreliert deutlich mit dem Ausmaß an erlebter sozialer Unterstützung ($r = .47$). Wer in einem hilfreichen sozialen Umfeld lebt, ein offenes Ohr bei Gesprächsbedarf findet und direkte Unterstützung bei Schritten zur Neuorientierung erhält, kommt mit Enttäuschungen besser zurecht.

Auch die bereits erwähnten Bewältigungsstile tragen zum Bewältigungserfolg bei: Hartnäckigkeit der Zielverfolgung hat offenbar weder eine hilfreiche noch eine blockierende Wirkung auf den Bewältigungserfolg ($r = -.09$), während Flexibilität der Zielanpassung signifikant zur Bewältigung beiträgt ($r = .39$). Es gibt jedoch einen beachtlichen Interaktionseffekt: Die Kombination von hoher Hartnäckigkeit mit hoher Flexibilität führt zu einem besonders starken Bewältigungserfolg (Abbildung 1). Wer seine Ziele der Realität anpassen kann und neue Ziele wiederum energisch verfolgt, kommt am besten mit Misserfolgen und Enttäuschungen zurecht.

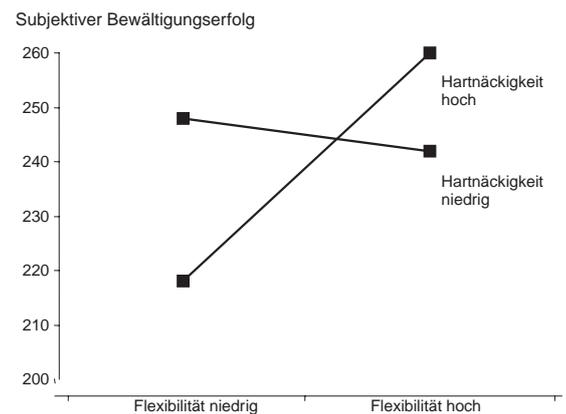


Abbildung 1. Interaktionseffekt von »Hartnäckigkeit der Zielverfolgung« auf die Beziehungen zwischen »Flexibilität der Zielanpassung« und Bewältigungserfolg

Bei der Untersuchung zu ungewollter Kinderlosigkeit trugen positives religiöses Coping und ein positives Gottesbild (im Konzept von Kenneth Pargament) signifikant zur Lebenszufriedenheit bei ($r = .17$ bzw. $.19$), während negatives religiöses Coping und ein negatives, drohendes oder strafendes Gottesbild das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigten und negative Gefühle intensivierten ($r =$ zwischen $.26$ und $.37$).

Noch überraschender war das Ergebnis unserer eigenen Studien: Ebenso hoch wie die soziale Unterstützung und unabhängig von den Bewältigungsstilen korrelierte die intrinsische religiöse Glaubensorientierung (nach G. W. Allport, hier als christliche Orientierung erfasst) sehr deutlich mit dem Bewältigungserfolg ($r = .45$). Uns Forschende hätte dieser hohe Wert allerdings nicht überraschen müssen, denn fast die Hälfte unserer Stichprobe kam aus freikirchlichen Gemeinden, die generell durch starke Glaubensbindungen und ein hohes (Gott-)Vertrauen gekennzeichnet sind. Tatsächlich fielen diese Mitglieder durch starke intrinsische Religiosität und einen hohen Bewältigungserfolg auf.

Aber sowohl innerhalb dieser engagierten Gemeindeglieder als auch – auf erwartungsgemäß niedrigerem Niveau – innerhalb der übrigen Befragten blieb die positive Korrelation zwischen intrinsischer religiöser Orientierung und Bewältigungserfolg in annähernd gleicher Höhe erhalten (Abbildungen 2 und 3).

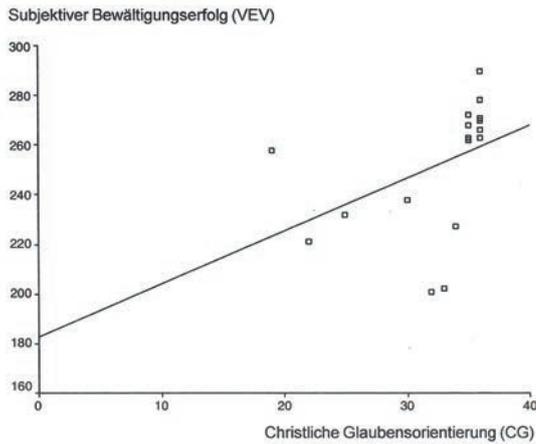


Abbildung 2. Regressionsgerade und bivariates Streudiagramm für die Beziehung zwischen »Christlicher Glaubensorientierung« und Bewältigungserfolg (VEV) bei Mitgliedern von Freikirchen

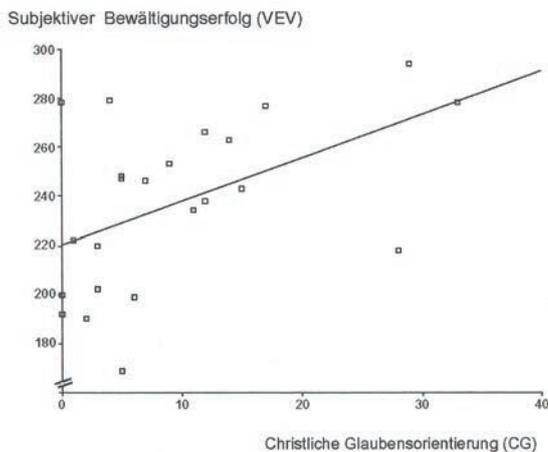


Abbildung 3. Regressionsgerade und bivariates Streudiagramm für die Beziehung zwischen »Christlicher Glaubensorientierung« und Bewältigungserfolg (VEV) bei Nicht-Mitgliedern von Freikirchen

Empfehlungen zum Umgang mit belastenden Nicht-Ereignissen

Vom Leben enttäuschte Menschen können und müssen selbst etwas tun, um mit ihrer Situation und deren Folgen zurechtzukommen. Auch private oder professionelle Beratung muss darauf abzielen, die Ressourcen der Person zu aktivieren und sie eigenverantwortlich an der Problembewältigung arbeiten zu lassen. Einige Schritte und Hilfen für diesen Prozess lassen sich aus den genannten Untersuchungen ableiten:

1. Einen definitiven Abschluss machen

Es ist sinnvoll, sich Zeit zu nehmen für eine (Zwischen-) Bilanz der Lebenssituation – der Wünsche, der bisherigen Erfahrungen, der äußeren Umstände – und sich die Unerreichbarkeit von Wünschen klarzumachen. Die Akzeptanz des Nicht-Erreichens kann durch einen klaren Schlusstrich markiert werden. Dabei helfen klärende Aussprachen oder Briefe, und z. B. auch eine Kündigung oder ein Wohnortwechsel.

2. Soziale Unterstützung annehmen

Es tut gut, im Freundeskreis Gesprächsangebote zu akzeptieren, aktiv hilfreiche Gesprächsgelegenheiten zu su-

chen und neue Kontakte aufzubauen. Der Aufbau und die Einbindung sozialer Netzwerke bieten Partnern, Freundinnen, Beratern und Psychotherapeutinnen die Möglichkeit, Leid zu lindern, Lebenszufriedenheit zu fördern, Selbstvertrauen und neue Ressourcen zu entwickeln.

3. Hartnäckige Zielverfolgung und flexible Zielanpassung als zwei Handlungsoptionen erlernen und kombinieren

Es geht darum, nicht vorschnell aufzugeben, aber auch nicht immer wieder die gleichen Vorstöße, die in Sackgassen führen, zu machen. Wer gelernt hat, Ziele energisch und ausdauernd zu verfolgen, und gleichzeitig in der Lage ist, unerreichbare Ziele zu modifizieren oder durch Alternativen zu ersetzen, kann am besten über Lebensenttäuschungen hinwegkommen. Betroffene können sich sagen: »Ich habe alles gegeben, aber es eben nicht geschafft«, und können gleichzeitig mit vollem Einsatz neue Ziele ansteuern.

Den besten Bewältigungserfolg erzielen Personen, die beide Bewältigungsstile beherrschen. Sie können loslassen und mit Energie neue Ziele verfolgen. Hilfreich ist die Reflexion von Fragen wie: Was ist mir wichtig und warum? Welche Ziele sind realistisch, welche utopisch? Wie komme ich der Utopie näher? Welche Zwischenschritte gibt es? Welche Alternativen habe ich? Was könnte mich noch reizen? Wie aktiviere ich meine Energie für neue Herausforderungen? Wer oder was kann mir helfen?

4. Kognitive Bewältigungsstrategien einsetzen

Es hilft, die Gründe für das Scheitern zu analysieren und Konsequenzen für zukünftiges Handeln abzuleiten, die Enttäuschung als wichtige Lebenserfahrung zu akzeptieren und sich der wertvollen Erfahrungen und Entwicklungsgewinne zu vergewissern.

5. Emotionale Bewältigungsstrategien einsetzen

Hierbei geht es darum, dass Betroffene bewusst genießen, sich emotionale Entlastung durch Reise- oder Naturerlebnisse, Literatur, Theaterbesuche und andere kulturelle Aktivitäten verschaffen.

6. Körperliche Bewältigungsstrategien einsetzen

Entspannungsverfahren einzuüben und zu praktizieren kann hilfreich sein. Sportliche Aktivitäten können Entlastung und alternative Erfolgserfahrungen schaffen (Preiser & Ziessler, 2009).

7. Spirituelle Entlastung und Ermutigung finden

Es ist hilfreich, nach einem Lebenssinn und Halt zu suchen, einzelne Lebensziele einzuordnen und zu relativieren. Für religiöse Menschen stellt ein bedrohliches und strafendes Gottesbild einen Risikofaktor für das emotionale Wohlbefinden dar. Dieses Zerrbild durch Gottvertrauen und die Vorstellung eines wohlwollenden und unterstützenden Gottes zu ersetzen, kann helfen, Ängste und unberechtigte Schuldgefühle zu überwinden und Lebensqualität zu gewinnen.

Prof. Dr. Siegfried Preiser



Foto: Janine Guldener

Prof. Dr. Siegfried Preiser ist Rektor der Psychologischen Hochschule Berlin und Professor für Lebenslanges Lernen.

E s.preiser@psychologische-hochschule.de

Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de



reportpsychologie

[Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement](#)



Deutscher
Psychologen
Verlag GmbH

Am Kölnischen Park 2 • 10179 Berlin

verlag@psychologenverlag.de

www.psychologenverlag.de