

Gedanken zu Scheitern und Misserfolg

Fritz Weilharter – Fachtagung ÖBS 15. November 2019

Die Geschichte mit dem Hammer...

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüber zu gehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen?

Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!"

Wenn Paul Watzlawik in seiner Anleitung zum Unglücklichsein die Suche nach einem Hammer als metaphorische Möglichkeiten für das Gelingen, den Erfolg einerseits oder für Misslingen, Scheitern andererseits in seiner Geschichte verwendet, ja, dann trifft er den Nagel auf den Kopf - falls er dann auch wirklich einem Hammer zur Hand hat.

Scheitern in verschiedenen Bedeutungen

Das deutsche Wortes „Scheitern“ hat ja auch eine und seine Geschichte. „Scheitern“ entstammt dem Tun mit Holz, der Welt der Förster und Tischler. Wortstamm und

Baumstamm gleichsam. Ein größeres Stück Holz wird in Stücke gebrochen, es wird zerscheitert.

Es entstehen Scheiter, zuerst ein Ganzes, dann in einzelne Trümmer zerbrochene Teile. Scheitern also etwas von zerlegen, aufspalten.

Waren Römer gescheitert, so haben sie dies als frustra esse bezeichnet, „sich getäuscht sehen, fehlschlagen“, im Deutschen als Frustration übernommen.

Basken sprechen im Kontext Scheitern von „Porrot egin“, soviel wie Konkurs machen,

das italienische „fallire“ steht für „etwas verfehlen“, das „naufragare“ für Schiffbruch erleiden,

das Spanische „frascare“ für flach fallen, stranden, schlecht abgehen.

Scheitern und Sport – Eine Einleitung

1999 findet in Frankreich die inoffizielle Tennis Weltmeisterschaft der 12 bis 14-jährigen statt.

Im Finale stehen sich Rafael Nadal und Richard Gasquet gegenüber, beide 13 Jahre alt. Richard Gasquet wird in der Szene als DER neue Stern gepriesen, er wird dann bis zu seinem 16. Lebensjahr alle seine Spiele mühelos gewonnen haben, später aber nie ein Grand Slam Turnier.

Nadal hingegen hat in seiner Jugend viele Rückschläge überwunden, er ist oft gescheitert. UND schon damals war sein Onkel Toni an seiner Seite, der immer wieder auf das „Wieder aufstehen und lernen aus der Niederlage bestand.“

Die Zeitdimension

Das Beispiel Gasquet-Nadal verweist auf den Umgang mit Niederlagen und die Bedeutung von Scheitern im Kontext der Zeitdimensionen.

Auf der einen Seite die Haltung, das Konzept, die psychologische Logik des „FAST-TRACK“ – der schnelle und konstante Erfolg. „Wer nicht von Anfang an bei den Besten dabei ist, wird nicht weiter gefördert!“ „Du musst dich so früh wie möglich auf die Fährte des Erfolgs bringen!“

Logik konsequenter Kaderselektion.

Auf der anderen Seite: die Haltung, das Konzept, die psychologische Logik des „FAIL-FAST“, das frühzeitige Scheitern als Tugend – der Gegenentwurf zu „FAST-TRACK“ „FAIL-FAST“, Scheitern um zu lernen, Scheitern um die Realität des Sports haut-nah zu erleben.

„Wer einmal und öfters gescheitert ist, kann lernen, immer wieder aufzustehen!“ Je früher wir damit anfangen, umso besser.“

Damit kommen komplexe Eigenansprüche des Sportlers und die Erwartungen und Haltungen des Umfeldes ins Spiel: jene der Eltern, Trainer, Sponsoren, Funktionäre, Medien und mitunter auch der Sportpsychologinnen und Psychologen.

Beckett und Wawrinka

Der irische Schriftsteller und Nobelpreisträger Samuel Beckett, geboren am 13. Mai 1906 hatte aber lebenslang sein Geburtsdatum auf den 13. April verlegt.

Dies war ein Karfreitag.

Ein Datum und Tag, der aus seiner Sicht seinem Lebensgefühl angemessener erschien. Er meinte dazu: „Meine Kindheit war glücklich, obwohl ich wenig Talent zum glücklich Sein hatte.“ Seine Auseinandersetzung mit dem Scheitern – eines der zentralen Themen seiner Literatur – bündelt er in seinem berühmten Zitat: „Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Versuch es wieder. Scheiter wieder. Scheitere besser!“

Stan Wawrinka hat sich diesen Spruch in seinen linken Unterarm tätowiert. Als er in einem Interview gefragt wurde, warum er dies getan habe, meinte er, „Diese Worte

von Beckett haben mich immer getragen und außerdem gibt es keine bessere Hoffnungsbotschaft.“

Menschen die so denken machen sich vermutlich eher auf den Weg, auch wenn sie an Niederlagen leiden. Sie lassen sich vielleicht mit offenen Augen und etwas zuversichtlicher auf neuerliche Versuche ein.

Petra Stuber vom Standard schreibt in einer Oktoberausgabe dieses Jahres über die Bildungs- und Wissenschaftspolitik in Österreich: „Wer etwas ausprobiert und damit scheitert, sollte dafür nicht abgestraft werden. Richtiges Scheitern sollte man Lernen so wie Schifahren: wenn man hinfällt, steht man eben wieder auf.“

Eine bemerkenswerte Haltung und Anregung!

In meiner Vorbereitung für diesen Vortrag, zu den Phänomenen des „Scheitern“, die Beschäftigung mit DEM Scheitern allgemein, mit den in mir aufgetauchten eigenen Irrtümern, Fehlleistungen, Misserfolgen, meinem Scheitern selbst sind viele Fragen aufgetaucht.

Fragen zum „Aufwärmen“ – Ideen und Antworten

Kommt das Wort „Scheitern“ in unser aller Sprech- und Sprachgebrauch eher versteckt oder defensiv vor?

Wird Scheitern gesellschaftlich zu wenig wahrgenommen, beobachtet, analysiert und bearbeitet?

Verdanken wir im Sport den Niederlagen letztendlich unsere Erfolge? ODER

Sind wir im Leistungssport den Niederlagen und dem Scheitern quasi hoffnungslos ausgeliefert? DENN: „Die Niederlage wird ja kommen.“ UND Gilt dieses Gesetz des Gewinnens und auch tief Fallens früher oder später nicht für alle? Auch für die scheinbar „Unbesiegbaren“?

Beschämen uns Niederlagen immer, weil wir vor den Anderen unser Gesicht verlieren könnten?

Liegt Scheitern nur dann vor, wenn der Karren vollends an die Wand gefahren wurde?

Entwickelt sich das Thema des Scheiterns in Richtung einer Hochkonjunktur, wenn wir endlich das Geheimnis entdecken, wie wir - und zwar höchst erfolgreich - Niederlagen meistern und überwinden könnten?

Welche Bezugsgrößen des Erfolgs wenden wir in unserem Leben und in unserer Arbeit an?

Schauen wir auch ausreichend auf die vielfältigen „Vor-Geschichten“ zum Erfolg, das oftmalige Scheitern, die Pflastersteine, die den Weg des Erfolgs ebnen?

Können überhaupt große Erfolge aus dem Frust und der Niederlage entstehen?

Gibt es überhaupt emotionale Wechselwirkungen zwischen Erfolgen und Siegen einerseits und Scheitern und Niederlagen andererseits?

Ist Erfolg ohne vergebliche Anläufe, ohne Hinfallen, ohne Kränkungen des eigenen Selbst überhaupt zu bekommen?

Wie wird der Weg und Preis zu einem Stockerlplatz denn bewertet und bemessen?

In welcher „Währungseinheit“ wird das „Immer wieder Aufstehen“ gehandelt? Als mühsam, zögerlich, verärgert, ängstlich, beschämt, frustriert, geläutert, lustvoll, hartnäckig, freudvoll, entspannt, neugierig?

Schmerzen Niederlagen immer?

Wenn ja, welche psychischen An-Teile in mir zeigen sich mir in diesem Schmerz?

Sollte ich denn diese konkrete Niederlage einfach akzeptieren? Ja, das klingt erst mal sehr banal. Wenn in der Leistungsgesellschaft der Erfolg die wichtigste Währung darstellt: dann muss ich wohl stur am Ziel festhalten, und für meine Niederlage den anderen die Schuld geben. ODER?

Oder besser Liegenbleiben und Trauern?

Ich brauche eben viel Zeit, um meine Tiefschläge zu verarbeiten. Wo bleiben denn daher meine wirklich wahren Freunde um mich zu trösten? Wer sagt denn endlich zu mir: „Gescheitert hin oder her! Du bist gut so, so wie du bist.“

Oder besser Aufrichten und zwar jetzt?

Was soll ich gerade jetzt mit den vielen Ratschlägen, die in den Ratgeberbüchern stehen, anfangen? „Kopf hoch! Deine Körpersprache und dein Selbstbewusstsein hängen eng damit zusammen. Jetzt kommt die Zeit, um wirklich aufrecht zu gehen!“

Oder besser doch zuerst eine Bestandsaufnahme?

Wie wird mir klarer, was schiefgelaufen ist? Wer sich seinen Fehlern stellt, der gewinnt ja schneller die Kontrolle zurück? Werde ich mich dann freier fühlen?

Dann aber unbedingt Umdenken?

Da hab` ich einmal vom "kontrafaktischen Denken" gehört. Das ist dieses lästige "Was wäre, wenn ...". Mein Gehirn beschäftigt sich ja gern mit verpassten Gelegenheiten. Die Niederlage be-lagert meinen Kopf. Was ist denn wirklich das Gute am Schlechten?

UND DAS zeigt mir auch das reale Leben: es trägt mich immer wieder aus der Kurve. und dann verzettle ich mich bei einem so wichtigen Vortrag, und dann finde ich bei einem Krisengespräch nicht gleich die richtigen Worte,

und dann sind von mir betreute Sportler mit meiner Arbeit unzufrieden und beenden den Kontrakt,

und dann wieder werde ich ungewollt gegenüber meinen Kindern laut und unfair und dann geht auch eine scheinbar verlässliche Freundschaft den Bach hinunter.

Scheitern gehört zu meinem Leben. Das lässt sich nicht vermeiden. Da helfen weder vorausseilende Sicherheitsanker, noch Kraft suggerierende Durchhalte-Parolen.

Und in etwas leichteren Fällen macht so ein Hauch von Ruin einen ja interessanter: ich werde durcheinandergewirbelt, ich gehe kurz zu Boden, ich richte mich auf, klopfe den Staub des Misserfolgs elegant ab und mache weiter.

Manchmal bleibe ich auch länger liegen. Nicht wegen irgendwelcher Ego-Anwandlungen. Nach dem Motto "Oh Gott, jetzt habe ich aber wirklich versagt.!"

Lerne ich wirklich aus Fehlern? Wer ist er Gescheiterte? Der Erfolgreiche oder Gescheiterte?

Banale Sprüche mag ich nicht allzu gerne. Zum Beispiel: "Du musst einfach nur einmal öfter aufstehen, als du hingefallen bist". Oder: "Deine Krisen sind immer auch deine Lernchancen." Aber vielleicht helfen diese Sprüche doch jemandem, sie bringen ihn ein Stück weiter.

Oder ist es nicht vielmehr so, dass mir das „Mich einlassen auf mein Scheitern“ in der um Schmerzvermeidung bemühten Gesellschaft unglaublich schwer gemacht wird?

Diesen Beratungsprozess habe ich aber wirklich schlecht gemacht. Diesmal ist es noch okay, aber wehe, das passiert noch einmal.

Das nächste Mal aber sicher anders: entspannter, effektiver, makelloser, perfekter. Aber vor allem: immer lächeln?

Hat denn die Ideologie des positiven Denkens unser Leben ärmer oder reicher gemacht?

Haben Trauer, Schmerz und Versagen in unserer Gesellschaft zu wenig Platz?

So arrangiere ich mich eben mit meinen eigenen Grenzen!

Die Herausforderung besteht ja darin, dabei auftauchende Gefühle zu benennen und meine eigene Begrenztheit anzuerkennen. Das kann vorerst oft schmerzen, doch langfristig werde ich mich vermutlich von der schmerzlichen Erfahrung lösen und wieder neu beginnen wollen.

Scheitern kann eben eine Grenzerfahrung sein.

Sie kann mich demütig und wagemutig zugleich machen. Vielleicht erfahre ich auch mehr über mich selbst. In einem Prozess des In-mich-Gehens.

Oder Vielleicht bin ich ja gar nicht wirklich gescheitert. Sondern ich bin an den falschen Werten geklebt, ich war vielleicht süchtig nach Anerkennung, etwas überheblich, mehr oder weniger abgelenkt, sicher zu wenig bei mir selbst.

"Mitten im Winter habe ich gelernt, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt", schrieb der französische Philosoph Albert Camus.

Ist die Krise ein sich öffnendes Fenster?

Allzu oft nehmen wir unser Scheitern wie eine knarrende Tür wahr, die sich schließt.

Aber was, wenn sich damit zugleich ein neues Fenster öffnet?

Die Krise, das Kairos ist ja der Zeitraum, in dem sich die Wirklichkeit zeigt, eine Chance, mehr als bisher zu verstehen.

Festigt Scheitern eigentlich den Charakter?

„Schwierigkeiten ziehen Menschen mit Charakter an!“ hört man oft.

Ein Charakter bildet sich ja gegen alle Fehlschläge und in der Reibung an ihnen heraus.

Das Sportlerleben entfaltet sich gegen alle Schwierigkeiten und in Reibung mit ihnen. Dann braucht es eben Zeit, um dies zu verstehen, zu verstehen, wie genau das alles in mir funktioniert.

„Der Efeu rankt sich ja auch den Stein entlang, trotz aller Hindernisse, die sich ihm in den Weg stellen.“

Dieses beständige Dran-Bleiben bringt auch Michael Jordan in einem Interview auf den Punkt: „Ich habe 9000 Würfe daneben gesetzt“, sagt er, „Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal wurde mir vertraut und ich habe den alles entscheidenden Wurf vermässelt. Ich bin gescheitert. Immer und immer wieder. Und darum war ich so erfolgreich!“

Der Spieler der die meisten NBA Titel errungen hat, sieht also seinen Weg von genauso vielen Erfolgen wie Misserfolgen gesäumt.

Sein Charakter hat sich in den Widrigkeiten seines Sportlebens behauptet.

Lehrt mich Scheitern und Versagen eigentlich Demut?

„Scheitern bedeutet oft, dass wir dann auf den Boden der Tatsachen zurückkehren. Wir beenden, uns für als etwas Besseres zu halten. Die Allmachtsfantasien verschwinden.“

Trainer wissen sehr oft, dass es für siegesverwöhnte Sportler bedenklich sein kann, sich als unverwundbar und unbesiegbar zu geben. Oft wirken saftige Niederlagen als Impuls für Innehalten und Neuorientierung.

Im Judo gibt es eine schöne Metapher dafür, wie Scheitern demütig machen und damit Chancen für zukünftigen Erfolg ermöglichen kann.

Jederzeit kann dich der Gegner zu Boden werfen. Daher lernen Judokas als Erstes das Fallen. Sie lernen das richtige Fallen.

Fallen ohne Verkrampfen, durch geschmeidiges und fließendes Abrollen. Dabei gibt es eine Art wechselseitige Vereinbarung zum Fallen. Demut wird wirksam: im wettkampfnahen Training wendet mein Gegner einen gelingenden Griff an, ich lande am Boden, auf dem Boden der Tatsachen. Ich akzeptiere das, mehr noch, ich mache es mir zunutze. Jedes Mal, wenn ich falle, lerne ich meinen Gegner besser kennen. Fallen lässt mich die Wirkungskraft eines Griffes erkennen. Erkennen und Lernen für die Zukunft. Im Aufstehen bin ich um eine Erkenntnis reicher.

Demut ist untrennbar mit meinem Lernprozess verbunden, kann mich weise machen, sie hilft mir für das Erreichen meiner selbst definierten Leistungsziele. Es kommt nicht darauf an, wie oft ich falle, Hauptsache ich stehe wieder auf und bin dabei ein bisschen weiser.

Im Davis-Cup-Finale 2014 verliert Roger Federer sein Auftaktspiel gegen Gael Monfils, es steht 1:1 zwischen Frankreich und Schweiz. Im Interview meint Federer nach einem ausführlichem Lob des Spiels von Monfils: „Ich habe zwar verloren, aber jetzt weiß ich, was ich wissen wollte!“

Wir wissen nicht genau, was er damit gemeint hatte: seine mentale Verfassung, sein körperliches Befinden nach einer auskurierten Verletzung, die Beschaffenheit des Platzes, die Schnelligkeit der Bälle...? Aber eines scheint sicher: er nutzte die Niederlage um herauszubekommen, was er wissen wollte.

Am zweiten Spieltag gewann Federer mit Wawrinka das Doppel und am dritten Tag sein Einzel gegen Richard Gasquet.

Hat Roger Federer eigentlich so einen Stoiker in sich?

Die eine Seite

2009 wird in San Francisco zum ersten Mal die FailCon durchgeführt, eine „Konferenz des Scheiterns“. Unternehmer und Sportler berichten darüber, was sie ihren Fehlschlägen verdanken. Sie berichten, wie sie von Fehlschlägen aufgeweckt, getragen und animiert – beseelt – wurden.

Die andere Seite

Viele Erfolge und auch einige Niederlagen, so manches Scheitern. Ein Wechsel. Eben. ABER ein Übergewicht an Erfolgen. Und trotzdem oder gerade deshalb: an Erfolgen und an Niederlagen zerbrechen, der Beginn eines „Niedergangs“, zu Boden gehen, sich aufgeben.

Mike Tyson oder Dennis Rodman: da finden wir Menschen, die mit Ruhm und Geld nicht umgehen können, an ihrem Status als Star scheitern.

Lance Armstrong und Johannes Dürr: Menschen die siegen wollen um jeden Preis, ethische Werte ignorieren, sich selbst ins Abseits stellen, auch ausgestoßen werden.

Matti Nykänen, Robert Enke: Menschen, die leider schrittweise ihre emotionale Kontrolle verlieren, krank werden, an der Krankheit scheitern, sich selbst aus dem Leben nehmen.

Warum kann den Scheitern auch so schmerzvoll sein?

Manchmal, wenn ich dem Schmerz des Scheiterns ausgeliefert bin, fühle ich in mir, weniger wert zu sein. Weil wir und ich in einer Welt leben, in der die Kultur des Irrtums unterentwickelt ist, verwechsle ich oft das Versagen mit „ein Versager“ zu sein. Ich fasse dann das Scheitern in meinem Tun, in einer Aufgabe als persönliches Scheitern auf.

Sigmund Freud warnt uns mit seinem ganzen Werk vor der „Überidentifikation“ – mit der Mutter, dem Vater, den Stars, dem Scheitern!

Wenn ich mich mit meinem Scheitern identifiziere, es überhöhe, dann entwerte ich mich vielleicht, könnte früher oder später in Scham und Selbsterniedrigung versinken.

Um besser mit dem Scheitern leben zu können, sollte ich damit anfangen, das Scheitern neu zu bestimmen. Ich scheitere nicht als Person, sondern es geht um mein Handeln im Rahmen meiner Umwelt, um Begegnung meines Tuns und Denkens mit den Anderen.

So entstehen eher Chancen, die Zusammenhänge und Bedingungen meines Scheiterns zu erkennen, zu verstehen, sie einzuordnen und neue Wege zu entwickeln.

Um Misserfolge und Scheitern zu überwinden, sollte ich immer wieder auch mein eigenes „Wer bin ich?“ neu bestimmen, als vielfältige Einzigartigkeit, die ständig in Bewegung ist.

Wie gelingt den Erfolg?

Das ist alles andere als einfach. Meinen Erfolg kann ich als meine Chance wahrnehmen, um etwas über mich zu lernen, oder mich neu zu ent-decken. Nicht zu-decken sondern ent-decken.

Ich misstrauere meiner Überidentifikation mit dem Misserfolg, aber ebenso der Überidentifikation mit meinen Erfolgen. Beides kann verheerend sein: mich über meine Misserfolge zu definieren, wie mich auf meine Erfolge zu reduzieren.

Als Raphael Nadal 2005 mit 19 Jahren zum ersten Mal die French Open gegen den Argentinier Mariano Puerta gewann, kam Onkel Toni in die Kabine und meinte: „Traue diesem Sieg nicht. Er könnte die Krönung gewesen sein. Nun liegt es an dir, daraus einen Anfang zu machen. Bewahre deinen Mut und deinen Kopf, wenn alle anderen längst mutlos und kopflos sind.“

Irgendwie hängen Scheitern und Freude zusammen. Nicht unbedingt mit Glück, aber vermutlich mit Freude schon. Glück ist eher existentielle Zufriedenheit, Freude eher der Moment.

Andre Agassi beschreibt in seiner Autobiographie auch das Jahr 1998: seine Depressionen, den Absturz in der Weltrangliste, seinen Drogenmissbrauch und seinen Hass auf das Tennisspiel. Erst der schwere Unfall der Tochter seines besten Freundes bringt eine Wende in seinem Leben. Im Buch spricht er von seiner bedeutsamsten innere Veränderung: dass es im Leben darum gehe, Liebe zu schenken. Das Mädchen überlebt und Agassi beschließt, wieder Tennis zu spielen, zu trainieren. Langsam gelangt er wieder zu alter Stärke, gewinnt einige Challenger Turniere, findet sich 1999 im Finale der French Open wieder. Er kann gegen Andrij Medwedjew gewinnen und beschreibt diesen Erfolg als die größte Freude in seinem Tennisleben.

Abschließendes

Das französische Wort für scheitern „echec“ kommt vermutlich aus dem Arabischen „sah mata“, aus dem wiederum „echec et mata“ beziehungsweise „schach matt“ abgeleitet wurde.

Was nichts anderes bedeutet als „Der König ist tot“

Doch das Gegenteil sollte sein und gesehen werden. Wenn wir scheitern, stirbt in uns die Königin oder der König nicht.

Manche Linguisten behaupten ohnedies, dass „echec“ aus dem Persischen „shamat“ stammt, dort bedeutet es „Der König ist erstaunt.“ Damit kann vielleicht das Entstehen unsere Fähigkeiten zum Neubeginn gemeint sein.

Und vielleicht kommt das französische Wort „echec“ doch aus dem altfranzösischen „eschec“, das im 11.Jahrhundert aufkam und für Beute steht, die Ausbeute zum Beispiel eines Botanikers. Man möchte wohl an diese Bedeutung glauben, den sie führt am ehesten zur Weisheit des Scheiterns. Meine Fehlschläge sind als eine Art „Beute“ oder Schatz zu sehen. Ich geh den Weg, diesen Schatz zu entdecken und ihren Wert mit Anderen zu teilen.

Zu aller Letzt:

Die Geschichte von der Grube!

Sie ist wie ein Theaterstück in 5 Akten

Einige Zitate in diesem Text entstammen dem Buch

„Die Schönheit des Scheiterns: Kleine Philosophie der Niederlage“ von Charles

Pepin: