



Im Regen stehen gelassen: So fühlen sich viele, die ordentlich Schiffbruch erlitten haben. Jetzt heißt es, Verantwortung dafür zu übernehmen.

Foto: GETTY\_IMAGES\_DE

# An Niederlagen wachsen

Alles misst sich am Erfolg. Wie macht man aber weiter, wenn man privat oder beruflich versagt hat? Eine der Antworten: raus aus der Opferrolle.

Ich trenn' mich von Dir.“ Das hat Bernds Ehefrau während des Einkaufs im Supermarkt zu ihm gesagt. Völlig unvorbereitet habe ihn die Eröffnung getroffen, erzählt der Mittvierziger. Sie habe ihm dann noch nahegelegt, sich am besten gleich eine Wohnung zu suchen. „Von jetzt auf nachher war für mich alles weg.“ An die Wochen, die folgten, erinnert sich Bernd als die schlimmsten seines Lebens. 20 Jahre Ehe, das gemeinsame Haus, die gute Beziehung zu den Kindern – alles dahin. „Ich hab geguckt, dass ich abends lang im Büro bleibe oder bin noch ausgegangen und morgens bin ich schnell weg.“ Nur: Die Art von Leben hält niemand lange durch. Bernd auch nicht.

Mo Drescher ist beruflich gescheitert. Seine Geschichte erzählte er kürzlich während der ersten „Fuck up Night“ (übersetzt: Ich hab's vermasselt) in Ulm, einer Veranstaltung der Reihe „Denkanstöße“. Drescher hatte in den 90ern eine steile Karriere als Werber vor sich, machte sich mit zwei anderen Werbern selbstständig. „Wir waren nur die nächste Agentur, die die Welt nicht braucht.“ Die Firma erlitt Schiffbruch im großen Stil. „850 000 Euro waren weg.“ Die Gründe hat Drescher mittlerweile analysiert und benennt sie so: „Wir waren das falsche Team, nämlich drei Kreative.“ Kei-

ner verstand etwas von Buchhaltung, alle drei seien Größenwahnsinnig gewesen. „Unser Büro hatte riesige Räume, alles musste unfassbar schick aussehen.“ Am Ende war alles weg und: „Niemand wollte uns mehr haben.“ Er wurde bestenfalls in andere Agenturen eingeladen, um „seine Story“ zu erzählen.

Die Geschichte des Scheiterns von Andreas Rebbholz, Student und Poetry Slammer, geht folgendermaßen: Nach dem Abi kannte er nur ein Ziel – raus aus der Provinz. Ein Jahr im Ausland, Studium in einer coolen Großstadt, das waren seine Vorstellungen, erzählte er ebenfalls in der „Fuck up Night“ in Ulm. Erfüllt hat sich davon nichts, gefunden hat er einen Studienplatz dort,

wo er weg wollte, in der Provinz, in Geislingen. „Endlich die ersten Schritte aus dem Elternhaus raus und nichts läuft.“ In der Zeit hatte er seinen ersten Auftritt als Poetry Slammer – und wurde auf der Bühne ohnmächtig. „Ich hatte das Gefühl, ich bin im Arsch.“ Und das zu einer Zeit, in der er von Schulfreunden Fotos aus den coolen Ecken der Welt geschickt bekam.

Das Bewusstsein schärfen, wie mit Scheitern umgegangen wird. Das wollte Prof. Renate Breuninger, Geschäftsführerin des Humboldt-Studienzentrums der Uni Ulm, mit den „Denkanstößen“ erreichen. Die „Fuck up Night“ war der Abschluss des diesjährigen Symposiums, das unter dem Thema „Scheitern – na

und?“ stand. Die Ulmer Denkanstöße sind eine gemeinsame Veranstaltung des Humboldt-Studienzentrums, der Kulturarbeitung der Stadt Ulm und der Sparda-Bank. Das Thema „Scheitern“ interessiert die Leute – „der beste Denkanstoß aller Zeiten“, sagt denn auch Breuninger über die diesjährige Reihe von Vorträgen, Diskussionsrunden und Lesungen.

Sie selbst hat am Eröffnungsabend ins Thema eingeführt. In unserer Leistungskultur messe sich alles am Erfolg, sagt sie. „Wir sind verliebt ins Gelingen.“ Wer scheitere, dem seien Spott und Hämie sicher. Dabei prägt den Menschen viel mehr das Scheitern als das Gelingen. „Wir wachsen an Niederlagen.“

Nach einem ordentlichen Schiffbruch komme zunächst die Zeit der Trauer, die Angst vor der Zukunft. Die Vortragenden der „Fuck up Night“ konnten das alle bestätigen. Abgestempelt sei er gewesen, davon berichtet Mo Drescher. Geholfen habe ihm, für den Schiffbruch Verantwortung zu übernehmen, sich selbst zu verzeihen und sich zu besinnen, was er kann. Beruflich hat er neu angefangen mit der Idee: „Ich möchte meinem Leben einen Sinn geben. Ich möchte mit Produkten zu tun haben, die etwas fürs Allgemeinwohl tun.“ Heute berät er Firmen, wie sie Nachhaltigkeit in ihre Produkte bringen können.

Dem Poetry Slammer Andreas Rebbholz habe geholfen, mit den Leuten in seiner WG und mit Studienkollegen zu reden. Daraus folgte die Erkenntnis: Die meisten fühlen sich in der Provinz gestrandet. Dass er sich trotz des Ohnmachtsanfalls wieder auf eine Bühne getraut hat, habe daran gelegen, dass der nächste Auftritt gleich am nächsten Abend war. Mittlerweile habe er für sich den Begriff „Pampa Poesie“ geprägt und ist mit seinen Gedichten und Vorträgen regional erfolgreich.

Wohnt jedem Scheitern etwas Positives inne? Das verneint Breuninger. Schließlich brauche es Kraft, sich nach einer Niederlage hochzukämpfen. Manchen würde diese Kraft fehlen.

Auch bei Bernd, dem Mann mit der gescheiterten Ehe, dauerte es, bis er seinen Lebensumständen etwas Gutes abgewinnen konnte. „Ich habe viel verloren und dachte am Anfang der Trennung, dass ich das nicht verdient habe“, erzählt er. Letztendlich habe er die Opferrolle aufgegeben. „Mich stärkt, mir bewusst zu machen, was ich bekommen habe. Ich habe eine tolle neue Wohnung gefunden.“

Breuninger sieht bei Männern wie Bernd, Mo Drescher und Andreas Rebbholz den größten Erfolg, den man nach dem Scheitern weitermacht. BEATE ROSE

## Hilfe gesucht – und gefunden

**Telefonseelsorge** Sorgen kann man teilen. So wirbt die Telefonseelsorge Ulm. Sie steht allen Ratsuchenden rund um die Uhr offen und ist zu erreichen unter Tel. (0800) 111 01 11 oder (0800) 111 02 22.

**Korn** Das Selbsthilfebüro Korn ist seit über 25 Jahren die Anlaufstelle zum Thema Selbsthilfe in der Region

Ulm, Neu-Ulm und Alb-Donau ([www.selbsthilfebuero-korn.de](http://www.selbsthilfebuero-korn.de)). Das regionale Netzwerk ist der Uniklinik Ulm für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zugeordnet.

**Korrektiv** Laut Prof. Renate Breuninger vom Humboldt-Studienzentrum können Freunde und Partner „ein Korrektiv“ sein, wie

sie sagt. Der Werber Mo Drescher wurde in der Ulmer „Fuck up Night“ gefragt, wo er sich nach seinem beruflichen Scheitern Hilfe geholt habe. Er verwies auf die Familie. Hilfe für Existenzgründer habe er sich nicht gesucht. „Wenn ich den ganzen Tag mit Zahlen zu tun hatte, mache ich das nicht noch nach Feierabend.“ ate

## KURZ & KRASS ESSEN AUS DEM DRUCKER

Ob es Paul Bocuse, dem Meister aller Köche, gefällt, was sich Ernährungswissenschaftler der Fachhochschule Weihenstephan in Freising ausgedacht haben, wissen wir nicht. Deren Idee jedenfalls, ihre Lebensmittelkreationen unter das Label „bocusini“ zu stellen, ist frech. Sie stellen Marzipanschlosser oder Kartoffelbri-Octopusse im 3-D-Drucker her (dpa-Foto). „Wir verwandeln natürliche Produkte in gedrucktes Essen“, lautet der Slogan der Freisinger im Internet. Die Rohstoffe werden in die Drucker-Kartuschen gefüllt, als Vorlage bekommt das Gerät die Datei einer Zeichnung, die am Computer angefertigt wurde. Der nach individuellen Wünschen gestaltete Geburtstagskuchen nimmt mit dieser Methode ebenso Gestalt an wie die speziell gedrehte Nudel. Die Abnehmer der rund 80 000 Euro teuren Geräte dürften denn auch vor allem in den Reihen von Nahrungsmittelherstellern und Gastronomen zu finden sein.

Auch wenn es Bocuse, der im Februar 90 Jahre alt wurde und als Papst der bodenständigen Küche gilt, sauer aufstoßen dürfte: Die neuen Perspektiven der Lebensmittelherstellung sind wohl nicht mehr aufzuhalten. Aus den USA kommt ein Drucker, der Süßigkeiten in beliebiger Form herstellen kann. Allerdings braucht er für die Produktion eines einzelnen Bonbons derzeit noch rund eine Stunde.

[www.bocusini.com](http://www.bocusini.com)



## WAS MEINEN SIE DAZU?

Urlaub in Deutschland wird immer beliebter, nicht zuletzt wegen der internationalen Terrorgefahr. Sind „Ferien zuhause“ eine attraktive Alternative zur Reise nach Irgendwo? Diskutieren Sie unter [www.swp.de/zusammenleben](http://www.swp.de/zusammenleben)

**PRO** Unabhängig von der Terrorgefahr: Egal, in welchem Land am oder im Mittelmeer, immer laufe ich durch die gleiche Flora und Fauna, habe Verständigungsprobleme, kann mich auf den öffentlichen Nahverkehr nicht verlassen, finde keine oder schlecht ausgebaute Wanderwege, überall Müll in der Natur und sengende Hitze. Darauf habe ich in diesem Jahr schlichtweg keine Lust. Wer stattdessen gerne paddelt, Fahrrad fährt oder wandert, ist in Deutschland sehr gut aufgehoben. Oft genügt ein Anruf, um eine Ferienwohnung auch kurzfristig zu buchen. Und wenn das Wetter nicht mitspielt, kann man seine Siebensachen packen und problemlos wieder heimfahren. Nicht wie in meinem letzten Urlaub auf Sardinien: Dort saß ich tagelang im Hotel fest, weil die Wassermassen eines Taifuns die Straßen unpassierbar machten.

**CONTRA** Ob man lieber zu Hause urlaubt oder in der weiten Welt, ist ja erst einmal Geschmacksache. Manche Menschen zieht es überhaupt nicht weg, andere halten es kaum aus bis zum nächsten Flug. Natürlich kann man auch in Deutschland seine Freizeit verbringen: Es gibt wunderschöne Gegenden und vieles kennt man nicht. Aber wegen der Terrorgefahr, die überall und nirgends lauert, das ganze Jahr über Schweinsbraten und Blattsalat zu essen, stets mit der deutschen Gründlichkeit konfrontiert zu sein und jedes Wort des Nachbarn zu verstehen – das muss nicht sein. Wer in fremde Welten eintaucht, erweitert seinen Horizont, lernt viel nicht nur über andere Menschen, sondern auch über sich selbst und gewinnt überraschende Erkenntnisse. Wetter? Geschenk. Wer Urlaub nach diesem Gesichtspunkt betrachtet, wird das Beste verpassen. us

## WAS NUN?

### Alarmstufe Gelb

Matthias (42) ist genervt: Seit seine Frau wieder arbeitet, findet er ständig Zettel mit Befehlen für den Alltag.

Beziehung ist alles, auch im Fall von Helen und Matthias. Alles, was einer macht, auch wenn es noch so verletzend ist, macht er oder sie in einem solchen Fall nicht, um dem anderen weh zu tun, sondern weil er oder sie keine andere Lösung sieht. So steht es auch bei Helena: Seit sie wieder arbeitet, bekommt Matthias ständig gelbe Zettel. Tu dies! Tu das! Hol jenes! Immer in Befehlsform. Er findet das zu recht nervig.

Was soll er dagegen tun? Mit Befehlen in Rot dagegenhalten? Lass! Die! Zettel! Nora Nägele, Beziehungs-Expertin aus Stuttgart, warnt: Wenn er so reagiert, wächst der Druck bei ihr, und es wird noch schlimmer und noch gelber.

Gelbe Zettel! An der Kühlschranktür. Im 21. Jahrhundert. Heftig, aber ihre verzeitelten Botschaften sind ein Hinweis darauf, dass sie mächtig unter Druck steht. Und ihre Art der Kommunikation mit Matthias scheint leider im Moment die einzige Form, mit ihrer Überforderung umzugehen. Alarmstufe Gelb.

Der größte Teil der Hausarbeit bleibt eben noch immer an den Frauen hängen. Das zeigen Studien. Und das, obwohl sie beruflich erfolgreich sind, Kinder erziehen und einen vom Partner unabhängigen Weg gehen. Aber diese Situation liegt nicht nur an den Männern. Die Beziehungs-Expertin sieht die Verantwortung bei den Frauen. Weil sie

### Was nun? Unsere Kolumne rund um Beziehungsfragen

es so gelernt haben: Für Haushalt und Familie ist die Frau zuständig, sie bleibt trotz Gleichberechtigung die heimliche Chefin des Unternehmens Familie. Egal worum es geht: Ob die Kinder für die Schule angezogen werden oder die Wäsche zu machen ist, die Frauen behalten die Oberhand. Anstatt wie eine gute Chefin Aufgaben auch mal abzugeben und ihrem Partner die Lösung zuzutrauen. Diese Mischung aus gefühlter und tatsächlicher Zuständigkeit belastet Helena. Also gibt sie Matthias Aufträge in Gelb. Sie sieht keine andere Möglichkeit. Jeder gelbe Zettel ist ein Hilfeschrei, sie kann nicht mehr. Für sie selbst bedeuten die Kurzbotschaften Sicherheit: Ich klebe Zettel, also bin ich Herrin der Lage.

Die richtige Herangehensweise für Matthias wäre eine liebevolle Frage: Was brauchst du, Helena, um die Zettel weglassen zu können? Antwort: Verständnis, Unterstützung und einen verlässlichen Mann. Dass Matthias auf dem richtigen Weg ist, zeigt sein Kopfzerbrechen wegen der gelben Zettel. Also: hinstellen, hingucken, sich verständigen. Er: Warum machst du das mit den Zetteln? Sie: Es ist alles zu viel, ich habe keine Zeit, dir in Ruhe zu sagen, was alles zu tun ist. Er: Ändern wir.

Aber Helen muss sich jetzt bewegen. Zettel weg und mit ihm ausmachen, wer welche Aufgaben wann erledigt. Und wenn sie die Jobs aufgeteilt haben, hat sie sich daran zu halten – SIE muss es IHN auf seine Weise erledigen lassen. Das hält ihr den Kopf frei von trüben Gedanken und die Kühlschranktür frei von gelben Zetteln.



Unser Autor Otto Lapp ist 49 Jahre alt und hat einen Sohn. Er hat Philosophie studiert und geht an dieser Stelle Beziehungsfragen auf den Grund. Im Hauptberuf ist Lapp Chefredakteur der Tageszeitung „Nordbayrischer Kurier“.