

Erfahrungen, die zur Krise führen können



Erfolg und Scheitern liegen oft nahe beieinander

Quelle: Unsplash, Martina Carinci / Livenet

Erfolg und Scheitern liegen ganz nah beieinander, und sie stehen in einer Wechselbeziehung. Autor und Coach Johannes Czwalina zeigt das in den kommenden Wochen auf. Heute geht es um Erfahrungen, die zur Krise führen können.

Die Erfahrungen von Scheitern und Krisen sind individuell sehr unterschiedlich. Auslöser sind oft Machtkämpfe, Verlusterfahrungen, Versagen, aber auch Überdruß (Übersättigung), das Realisieren des eigenen Verfallsdatums und des Älterwerdens oder das Empfinden von Sinnlosigkeit.

Die Erfahrungen können plötzlich kommen, sich aber auch durchaus langsam entwickeln. Je nach Auslöser kann bei dem einen tiefe Wut vorherrschen oder Rachegefühle, bei dem anderen tiefe Traurigkeit oder Resignation.

Diese Krisenerfahrungen sind oft miteinander verknüpft. Wir können unterschiedlich viel von solchen Erfahrungen verkraften, bevor sie eine Krise auslösen. Trotz aller theoretischen, wissenschaftlichen, psychologischen sowie politischen Erkenntnisse und trotz unserer bisherigen Erfolge können wir plötzlich den Boden unter den Füßen verlieren. In den Krisen zeigt das Leben, dass es unberechenbar ist und anders, als es uns die Aussenwelt vorgegaukelt hat. Ich möchte an dieser Stelle nur beispielhaft Ursachen herausgreifen.

Die Erfahrung des Verlustes

Die Erfahrung des Verlustes kann sich auf viele verschiedene Lebensbereiche beziehen:

- auf den Verlust eines geliebten Menschen durch Tod oder durch Trennung,
- auf den Verlust der Gesundheit,
- auf den Verlust einer wertvollen Aufgabe oder Zukunftsperspektive (die Entlassung aus der Anstellung oder die frühzeitige Pensionierung bringt für viele eine Krise mit sich),
- auf den Verlust einer Position im Geschäftsleben oder in der Politik,
- auf den Verlust des Rufes, auf den Verlust sozialer, materieller Sicherheiten.

Die Erfahrung von Verlust kann Lebenswille und Lebensfreude zerstören.

Die Erfahrung des Versagens

Zur Verlusterfahrung gesellt sich zusätzlich das Element: «Du bist selbst schuld.» Häufiges Versagen zermürbt. «Die Entlassung war wie ein Hammerschlag ... Die haben meiner Seele einen Stich versetzt ... Die Verwandten glauben, ich arbeite ... Ich kann es ihnen noch nicht sagen, ich schäme mich immer noch. Schwer drückt die Angst aufs Herz, einer der Hausbewohner könnte fragen: Wie geht's bei der Arbeit? Manchmal fasse ich Mut, will allen, die ich kenne, die Wahrheit sagen, doch jedes Mal waren bisher die Scham und die Schuldgefühle stärker.»

Die Erfahrung des Überdrusses

Doch auch die Erfüllung von angestrebten Zielen kann der Auslöser einer Krise sein. Wenn ich alles erreicht habe, stellt sich die Frage: Was kann das Leben noch bieten? Das Erreichen der Ziele hat vielleicht Jahre gedauert – vielleicht sogar meine «besten Jahre». Wie viel Zeit bleibt mir nun noch für mein eigenes Leben? Da hat einer jahrelang für ein bestimmtes Ziel gekämpft, nur dafür gelebt und alle Energien eingesetzt, und jetzt, wo er das Ziel erreicht hat, erkennt er, dass er sich zu viel davon versprochen hatte und die (privaten und familiären) Kosten viel zu hoch waren. Die Sehnsucht war schöner als die Erfüllung. Mein Verlangen hat mir vieles vorgegaukelt. Ich habe den ersehnten Posten und bin doch nicht glücklich geworden. Ich habe den Umsatz verdoppelt, aber zufrieden bin ich deswegen nicht.

Ernst Bloch nennt diese Erfahrung die «Melancholie der Erfüllung». Auch dies ist eine einschlägige Beratungserfahrung: Gerade Menschen, die sich alles erfüllen konnten, sind schliesslich suizidgefährdeter als Menschen, bei denen viele Wünsche unerfüllt geblieben sind.

Die Erfahrung der Vergänglichkeit

Vergänglichkeit und Bedürftigkeit beziehungsweise das Bewusstsein über beides, lassen den Menschen zu einem krisenanfälligen Wesen werden. Wir leben unter dem Gesetz einer ablaufenden Zeituhr, und so ist die Vergänglichkeit ein Merkmal des menschlichen Lebens. Die Zeit vergeht. Ich kann nichts festhalten. Der Augenblick, der eben war und nun vergangen ist, kehrt nicht wieder zurück. Die Zeit ist wie eine Einbahnstrasse. Es gibt nur eine Richtung. Das Vorübergehen der Zeit kann sehr schmerzhaft sein.

Oftmals am Tage werden wir daran erinnert. Jede neue Falte in unserem Gesicht und jedes graue Haar erinnert uns daran, wie auch jede fehlerhaft getroffene Entscheidung. Nichts kann ungeschehen gemacht werden. Das Bewusstsein der Spannung zwischen ablaufender Zeit und Bedürfnis nach bleibenden Werten lässt Unruhe und Lebenskrisen entstehen. Viele haben sich innerlich abgeschottet, um in ihren eigenen Gedanken oder in Gesprächen diese Spannung nicht aufkommen zu lassen. Werbung und Freizeitindustrie helfen beim Verdrängen. Im biblischen Psalm 90 (Vers 12) hiess es schon vor über dreitausend Jahren: «Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden.»

Die unmittelbare Erfahrung mit der Vergänglichkeit löst oft eine Krise aus, die umso vehementer durchbricht, je weniger wir uns mit der Vergänglichkeit auseinandergesetzt haben: Wenn Jugend und Schönheit und damit

Anziehungskraft, Gefragtsein und Marktwert schwinden, wenn die Vitalität nachlässt, wenn bei Managern, Sportlern und Musikern Erfolg und Ruhm schnell vergessen werden und ein jüngeres, schöneres und erfolgreicherer Gesicht das Titelblatt der Regenbogenpresse schmückt, wenn man plötzlich wieder allein in dem grossen Haus sitzt, das man sich gebaut hat, und wahrnimmt, dass man alt geworden ist, und dass diejenigen, für die man das alles zu leisten gemeint hat, längst ausgezogen sind, wenn sich die Gebrechen des Alters melden, wenn Krankheit und Tod sich plötzlich einstellen. In solchen Momenten ist die Erfahrung der Vergänglichkeit am stärksten. Das Erlebnis, das unsere Fundamente am stärksten erschüttert, ist der Tod. In einer nie für möglich gehaltenen Dringlichkeit melden sich plötzlich die Fragen nach dem Sinn des ganzen bisherigen Lebens. Der Tod kann sich so wie ein grosser Schatten auf das gesamte Leben legen.

Warum fällt es den meisten so schwer, über die Situationen des Scheiterns offen zu sprechen und Talfahrten in Worte zu fassen? Darum geht es an dieser Stelle in der kommenden Woche.

Dies ist ein Auszug aus dem Buch [«Karriere machen ohne Reue»](#) von Johannes Czwalina, erschienen im Dittrich Verlag, ISBN 978-3-947373-52-9.

*Zum Autor: **Johannes Czwalina** arbeitete zehn Jahre als Grossstadtpfarrer und war massgeblich am Aufbau verschiedener bedeutender sozialer und öffentlicher Einrichtungen beteiligt. Parallel zur Gründung der CC Czwalina Consulting AG 1993 entstand die Gesellschaft zur Beratung von Führungskräften (GBF), die Menschen begleitet, die durch Notsituationen eine Beratung nicht bezahlen können. 2009 veranlasste er den Bau der ersten und bis heute einzigen Gedenkstätte für jüdische Flüchtlinge des Zweiten Weltkrieges in Riehen (Schweiz).*

Datum: 23.09.2026

Autor: Johannes Czwalina

Quelle: Buchauszug «Karriere machen ohne Reue»

Tags

[Leadership](#)

[Leiterschaft](#)

[Buch](#)