Stoff, aus dem die Helden sind

Sieger oder Verlierer? Wer sich seinen Werdegang als Erfolgsstory zurechtlegt, wird leichter mit Enttäuschungen fertig. Steve Jobs hat es vorgemacht.

VON SUSANNE WEINGARTEN

So fing alles an: Jobs, damals 22, präsentiert 1977, ein Jahr nach der Apple-Gründung seinen Computer auf einer Messe – korrekt mit Schlips.

MIT 30 WURDE ER GEFEUERT. Ein Schock. Jahrelang hatte er wie besessen seine ganze Kraft, seine Ideen und seine Arbeitswut in dieses Unternehmen gesteckt, das er mit einem Freund – natürlich in einer Garage – gegründet hatte. Und welche Erfolge hatte er damit gefeiert: Der Wert seines Unternehmens wurde auf zwei Milliarden Dollar geschätzt, er war weltweit bekannt als der Mann, der den PC revolutioniert hatte. Und dann wurde Steve Jobs 1985 bei Apple geschasst. Einfach so.

Zwei Jahrzehnte später, in einer Rede an der Stanford University, erinnerte er sich: „Auf einmal war futsch, was der Mittelpunkt meines ganzen Erwachsenenlebens gewesen war, und ich fühlte mich am Boden zerstört."

Monatelang wusste er nicht, was er tun sollte – er fühlte sich als Versager, schämte sich, dachte darüber nach, dem Silicon Valley den Rücken zu kehren. Aber dann beschloss er, neu anzufangen. „Damals habe ich es nicht gesehen, aber dass ich bei Apple rausgeschmissen wurde, war das Beste, was mir passieren konnte. Die Schwere des Erfolgs wurde ersetzt durch die Leichtigkeit, wieder ein Anfänger zu sein."

Steve Jobs hat das traumatische Erlebnis seines Scheiterns positiv in seine Lebensgeschichte eingebaut. Es wurde zum Bestandteil seines Werdegangs, seiner öffentlichen Biografie, mit der er sich als erfolgreiches Comeback-Kid präsentierte. Seine Niederlage deutete Jobs dabei als entscheidenden Wendepunkt – und zwar zum Besseren. Ein Versagen so optimistisch zu interpretieren, das ist nicht selbstverständlich. Aber es hilft enorm, so haben Psychologen festgestellt, beim Umgang mit Tiefschlägen, auch mit künftigen. Und man muss nicht Steve Jobs sein, um es zu lernen.

ALLE MENSCHEN ERLEBEN einschneidende Ereignisse: Glücksmomente, Schicksalsschläge, Erfolge. Und alle bauen sich aus diesen prägenden Erfahrungen eine Geschichte zusammen, ihre persönliche Autobiografie. Eine solche Ich-Erzählung schafft Zusammenhänge, Erklärungen, Bedeutungen. „Wir mögen den Gedanken nicht, dass unser Leben zufällig und willkürlich ist", sagt der amerikanische Psychologe Dan McAdams, „und dass die Dinge einfach nacheinander passieren, ohne irgendeine Beziehung zueinander."

Darum, so argumentieren McAdams und andere Vertreter der sogenannten narrativen Psychologie, geben wir unserem Leben einen Sinn und einen Zusammenhalt, indem wir es in die Form einer Erzählung gießen. Und mehr noch: Als Drehbuchautoren unserer Existenz konstruieren wir überhaupt erst unser Selbst, unsere Identität.

Welche Geschichte sich Menschen aber aus den Bausteinen ihrer Existenz zusammensetzen, das unterscheidet sich stark voneinander: Wo der eine sich als ewiger Pechvogel inszeniert, sieht sich der andere als Held, der auch in schwierigen Zeiten nicht aufgibt. Dabei haben beide, der Pechvogel und der Held, vielleicht ganz ähnliche Umstände durchlebt.

Dass unsere Selbsterzählung entscheidend prägt, wie wir durch unseren Alltag gehen, haben narrative Psychologen in zahlreichen Studien erforscht: „Wir stellen fest, dass diese Erzählungen unser Verhalten in allen Lebenslagen lenken und nicht nur festlegen, wie wir die Vergangenheit betrachten, sondern auch, wie wir uns selbst in der Zukunft sehen", sagt McAdams. Darum ist es entscheidend für das eigene Lebensglück, welches Skript man sich schreibt. Wenn wir unsere Autobiografie als Geschichte des Scheiterns erzählen, werden wir jede neue Niederlage als Bestätigung empfinden – und auf den nächsten Rückschlag geradezu warten.

Man kann sich seine Pleiten schönschreiben.

Wenn wir unsere Autobiografie aber als Geschichte erfolgreicher Krisenbewältigung sehen, gehen wir mit Pleiten viel optimistischer um. Steve Jobs hat seinen Rausschmiss bei Apple „als fürchterlich schmeckende Medizin" beschrieben, „aber ich denke mal, der Patient hatte sie nötig. Manchmal haut einem das Leben einen Backstein über den Kopf, dann darf man nicht den Glauben an sich verlieren".

Er verlor ihn nicht, sondern machte als Unternehmer weiter und kehrte schließlich, zwölf Jahre nach seinem unrühmlichen Abgang, im Triumph zu Apple zurück. „Ich bin sicher, all das wäre nicht passiert, wenn ich nicht gefeuert worden wäre."

IN EINER UNTERSUCHUNG von 180 Gesprächstherapie-Patienten stellte der US-Forscher Jonathan Adler fest, dass die Probanden mit den besten Heilungsergebnissen alle sehr ähnliche Geschichten über ihre Probleme erzählten, egal ob es sich um Depressionen oder Essstörungen handelte. Sie schilderten ihre Schwierigkeiten nämlich als äußeren Feind, der sie plötzlich und unerwartet überfallen hatte und dem sie häufig sogar einen Namen gaben. Und sie erzählten stolz, dass sie diesen Feind aus eigener Kraft überwunden hätten.

„Ihre Geschichte ist die eines siegreichen Kampfes: Ich habe die Therapie beendet, weil ich selbst damit fertig geworden bin", sagt Adler. Weniger erfolgreiche Patienten dagegen schrieben ihrem Problem eine innere Ursache zu, nämlich Defizite in ihrer eigenen Persönlichkeit. Es zeigte sich: Der Trend der Geschichte, die sich die Betroffenen aus ihren Krankheitsfakten zusammensetzten, hatte Auswirkungen auf ihre Heilungschancen.

DAS LEBENSDREHBUCH, an dem wir schreiben, verändert sich im Laufe der Zeit – ganz klar, es müssen immer neue Handlungselemente aufgenommen werden, auch Einschätzungen verändern sich mit wachsendem Alter. Aber dadurch, dass eine Autobiografie nie festgeschrieben ist, kann man sie eben auch neu und anders erzählen. Das ist eine Chance für alle, die sich nach einer schweren Krise am Boden fühlen: Man kann sich seine Pleiten schönschreiben.

„Menschen tun das ja dauernd, sie erfinden sich neu", sagt der Psychologe Dan McAdams, „manchmal geschieht es im Alltag, manchmal durch eine gesellschaftlich anerkannte Form wie die Psychotherapie – die zielt ja im Grunde auf nichts anderes als eine Umschreibung der Lebenserzählung." Mithilfe eines Therapeuten kann man überlegen, warum man sich seinen Werdegang mit negativem Drall erzählt, und vielleicht einen neuen Ansatz finden.

Schon indem man eine Niederlage so in seine Lebensgeschichte integriert, dass sie einen Sinn und Zweck ergibt, kann man besser damit umgehen. Menschen, die sich eine kohärente, „schlüssige" Autobiografie schaffen, sind nach Erkenntnissen der Wissenschaftler durchweg psychisch stabiler als andere.

Bei seiner Rede in Stanford sprach Jobs auch davon, sich einen solchen sinnvollen Zusammenhang zu schaffen: „Wir können nicht vorher erkennen, wie sich die Dinge in unserem Leben zusammenfügen werden, sondern wir sehen das nur im Rückblick. Darum muss man das Vertrauen haben, dass sich alles gut fügen wird." ■

TOM MUNNECKE / GETTY IMAGES