

Genug

**Nur wer dranbleibt, hat Erfolg?
Nicht immer. Es kann durchaus
sinnvoll sein, ein Ziel aufzugeben
und einen anderen Weg zu suchen.
Doch wie gelingt das? Begegnungen
mit Menschen, die es gewagt haben,
aufzuhören**

Text: Katharina von Ruschkowski

ist



David Göttler, 43, ist Profi-Bergsteiger – und ein Profi im Aufhören. Immer wieder muss er für sich und andere Menschen entscheiden, wenn er sie auf die höchsten Berge der Erde führt: umdrehen oder weitergehen? (Siehe Seite 24)

genug

**Karoline Klose träumte
lange von internationaler
Arbeit bei den Vereinten
Nationen - und wählte
dann einen anderen Weg**



Träume aufgeben

Karoline Klose, 37,
Organisationsberaterin aus Hitzacker

Weihnachten 2019 saß ich in der Kirche meiner Heimatgemeinde. Um mich herum all die ehemaligen Schulkameradinnen und -kameraden, die Familien, Eigenheime, dicke Autos hatten. Und ich? Hatte gefühlt gar nichts mehr, nicht einmal mehr Träume. Mit sieben Koffern war ich kurz zuvor wieder in mein altes Kinderzimmer eingezogen, das ich mit 16 verlassen hatte, um in die Welt zu ziehen. Seit Teenie-Zeiten wollte ich in die Entwicklungszusammenarbeit, schaffte es zu den Vereinten Nationen. Alles war so, wie ich es immer gewollt hatte – und dennoch ging es mir nicht gut. Traumatisiert und traurig gab ich darum 2019 meine internationale Laufbahn auf, für die ich fast 20 Jahre gearbeitet hatte. Ich zog zurück in die Heimat. Um wenigstens irgendeinen Tages- und Lebensinhalt zu haben, begann ich damals auf der Baustelle des »Hitzacker-Dorfes« mitzuhelfen – des genossenschaftlich organisierten, alternativen Wohnprojekts, das ich vier Jahre zuvor eigentlich für meine Eltern gefunden hatte.

Ich war so voller Scham und schwach. Doch: Es ist verrückt und verwirrend, was entsteht, wenn du gar nichts mehr kannst, musst, willst. Wenn alles weg- und abfällt, siehst du plötzlich brutal klar auf deinen Kern. Ich habe in jenen Monaten viel über mich lernen müssen: Mein Leistungsdenken hatte mich zwar vorangebracht, aber es hatte mich auch daran gehindert, einfach mal irgendwo zu sein, ohne auf den nächsten Schritt zu schielen.

Ich spürte, dass ich bei der Arbeit im Ausland am meisten die Gemeinschaft geschätzt hatte. Aber die erlebte ich hier, im Kleinen, plötzlich auch, sogar noch intensiver. Mittlerweile weiß ich, dass ich an keinem anderen Ort der Welt mehr sein will.

Meinen Traum aufgeben zu müssen war furchtbar. Aber es hat mich zugleich auch befreit.



Wie kompliziert es mit dem Loslassen ist, zeigt sich in den banalsten Situationen: ein Fahrstuhl in einem Bürogebäude, davor eine wachsende Mensentraube. Wieder und wieder drücken Einzelne auf den Knopf, um den Lift anzufordern. Doch der kommt und kommt nicht. Minuten vergehen. Zu Fuß, durchs Treppenhaus, hätten die Wartenden ihr Ziel längst erreicht. Die Mehrheit bleibt trotzdem stehen.

Von Plänen abzurücken, und seien sie noch so nichtig, fällt den meisten von uns ungemein schwer. Etwas sträubt sich in uns dagegen. Und verpönt ist es noch dazu. Aufgeben gilt – gerade hierzulande – als Eingeständnis des Scheiterns, als Zeichen von Charakterschwäche. Menschen mit Stehvermögen genießen hingegen einen Heldenstatus. Nicht ohne Grund: Wer dranbleibt, der kommt meist viel weiter und höher hinaus. Aber schon am Fahrstuhl zeigt sich: nicht immer.

Menschen halten, manchmal bis zum Ruin, an Verliereraktien fest und an verhassten Jobs; sie verharren in erloschenen Beziehungen, kleben sich an Ziele, die unrealisierbar oder ihnen längst unwichtig geworden sind. Warum erscheint vielen von uns selbst in solchen Situationen das Naheliegende so fern: aufhören, loslassen, umdenken?

Lässt sich das lernen? Der richtige Moment dafür erkennen? Gerade dann, wenn es nicht um Alltagsbanalitäten geht, sondern um Großprojekte, um Herzensangelegenheiten, um Lebensentwürfe? Und: Wie geht es dann weiter?

Auf der Suche nach Antworten begleitet diese Geschichte einen Bergsteiger, der beim wiederholten Versuch, den Mount Everest zu besteigen, knapp



Stark bleiben

Markus Ewald, 58,
Ex-Bürgermeister aus Weingarten

Bis zu meinem Autounfall war Durchhalten mein Lebensansatz. Was ich angefangen hatte, wollte ich auch durchziehen. Doch nun steht immer wieder die Frage im Raum: Was geht, und was geht nicht mehr? Kampflos aufgegeben habe ich nichts. Denn vieles geht ja auch im Rollstuhl, nur anders: unterwegs sein, Freunde treffen, im Meer liegen – dann halt mit Baderollstuhl. Was leider nicht mehr geht: Bürgermeister von Weingarten sein. Ich war frohgemut und allseits unterstützt ins Rathaus zurückgerollt. Doch nach zwei Jahren musste ich einsehen: Ich schaffe es nicht, so sehr ich es auch möchte. Jeden Abend kehrte ich schmerzgeplagt und todmüde nach Hause zurück, war zu nichts mehr zu gebrauchen. Ich spürte: Lebst du so weiter, bleibt keine Kraft mehr – fürs Leben.

Also: Rücktritt. Wie ein Gescheiterter habe ich mich trotzdem nicht gefühlt – eben weil ich's ja so sehr probiert habe. Mein Mann, meine Kolleginnen und Freunde hatten schon viel früher gesagt: Hör auf! Ich aber brauchte diese Zeit der Prüfung, den Kampf und auch die Qualen, um wirklich loslassen zu können.

Einem Kampf möchte ich mich darum noch stellen. Rennen, Treppen steigen: Das geht nicht mehr. Aber aufstehen, ein paar Schritte machen können: Da habe ich noch Hoffnung. Es würde meine Lebensqualität ungemein steigern, mein Umfeld entlasten. Im Frühjahr begeben sich mich darum noch einmal in eine Reha-Einrichtung, um drei Monate intensiv zu trainieren. Meine Ärzte haben teils Zweifel. Aber ich muss es noch einmal ernsthaft ausprobieren.

Sollte ich danach weiterhin nichts spüren, werde ich meinen Zustand akzeptieren und diesen Schritt mit Freunden bewusst begehen. Vielleicht mit einem Fest, wie damals, als ich mich als Bürgermeister verabschiedete. Es ist so wichtig, auch nach außen hin einen Schlusspunkt zu setzen – und dabei nicht allein zu sein.

Ein guter Bürgermeister sein, auch im Rollstuhl? Markus Ewald hat es eine Zeit lang versucht – und schließlich aufgegeben



unter dem Gipfel in einen Stau und so in Zeitnot gerät. Sie erzählt von einem Bürgermeister, der sein geliebtes Amt plötzlich nur noch mit Höchstdosen an Schmerzmitteln ausführen kann. Und von einer Frau, die Jahrzehnte für ihren Traumberuf schuftet und dann feststellt, dass er gar nicht so traumhaft ist. Und nun?

So viel vorweg: Einfach hinzuwerfen ist keine Lösung, für niemanden. Die Kunst des Aufhörens besteht darin, die eigenen Ziele zu überdenken, Grenzen anzuerkennen – und die Chancen neuer Anfänge wahrzunehmen.

I.

ZIELE ÜBERDENKEN

Das Dogma des Dranbleibens: *Wie Vorhaben uns ignorant werden lassen – und das Aufgeben darum so schwer machen*

IHR REISEPASS SIEHT AUS, als hätte ein Kleinkind ihn in die Hände bekommen. Der dunkelrote Umschlag voller Fingertapsen. Drinnen sind fast alle Seiten mit Unterschriften beschriftet und kreuz und quer bestempelt: Ein- und Ausreisestempel aus Indien, Kenia, Liberia, Osttimor, Tunesien, dem Sudan, Äthiopien, Ruanda, Ägypten, Haiti. Dazwischen immer wieder die USA.

Karoline Klose, 37, sitzt auf ihrem Sofa, blättert sich durch ihr „Speed-Leben“, wie sie es nennt, und sagt: „Das ist das, was ich wollte, seit ich elf war.“ Damals, Mitte der 1990er-Jahre, nimmt sie an einem internationalen Jugendcamp teil: vier Wochen Austausch und Abenteuer mit Jungs und Mädchen aus elf Ländern. Sie kennt niemanden, ihr Englisch ist lückenhaft.

S

Sie fühlt sich trotzdem sofort verstanden, als Teil dieser Gemeinschaft, in der man Ehrgeiz und Weltrettungspläne nicht verstecken muss. Die 11-Jährige beschließt: So will ich lernen und leben. In ihrem norddeutschen Heimatdorf ist sie immer nur „die Streberin“ gewesen, die zu Hause kein Fernsehen gucken durfte. In Hannover findet sie dann eine internationale Schule, eigentlich den Kindern von Eltern im diplomatischen Dienst vorbehalten. Doch der couragierte Brief des Mädchens stimmt den Direktor um. Es folgt: ein rasanter internationaler Lebenslauf.

Vertrauen bewahren

Anja Graef, 50,
Finanzexpertin aus Troisdorf

Drei Versuche, dann ist Schluss«, hatten wir anfangs gesagt. Doch nach der dritten erfolglosen künstlichen Befruchtung machten wir weiter. Unser Wunsch, ein Kind zu bekommen, war einfach so groß. Und es gab ja auch keinen Grund dafür, warum es nicht klappte. Im Gegenteil. »Das müsste funktionieren«, ermutigte der Arzt im Kinderwunschzentrum. Nach drei Jahren wurde ich tatsächlich schwanger – und verlor die Zwillinge kurz vorm fünften Monat. Da war so viel Wut, so viel Traurigkeit und trotzdem weiterhin der Wunsch in mir, es noch mal zu probieren. Also wieder: hoffen, bangen, trauern, während um uns herum so viele Kinder kriegten. Freundschaften zerbrachen, weil wir nicht mehr miteinander umzugehen wussten.

»Sag bitte Stopp, wenn du nicht mehr kannst und willst«, bat mich mein Mann. Doch ich organisierte 2017 den zwölften Versuch. Auch er scheiterte. Damals, noch während des Telefonats mit dem Arzt, spürte ich: Nie wieder werde ich mir Hormonspritzen in die vernarbten Bauchfalten stechen. Es muss vorbei sein. Aber bei aller Erleichterung darüber: Seinen Herzenswunsch zu begraben, das fühlte sich so an, wie einen nahen Verwandten zu verlieren. Mein Mann und ich weinten und weinten und beschlossen, aus dem Rheinland ans Meer zu ziehen – um uns sicht- und begreifbar zu machen, dass nun ein anderer Lebensabschnitt beginnt. Kurz vor dem Umzug ging ich in eine Schmerzklinik, um die Folgen der jahrelangen Hormonbehandlungen abzumildern. Da passierte ein kleines Wunder.

Wir hatten uns vier Jahre zuvor auch als Pflegeeltern beworben, dies aber längst abgeschrieben: Mit Mitte 40 waren wir doch zu alt. In der Klinik erreichte mich eine E-Mail: Es gäbe zwei kleine Kinder. Ich konnte sie sofort annehmen und lieben – vielleicht auch, weil ich den Traum, eigene zu bekommen, zuvor endgültig aufgegeben hatte.



**Anja Graef nahm nach
vielen Versuchen
Abschied von dem
Traum, eigene Kinder
zu bekommen - und
fand doch eine Familie**

Wahrhaftig sein

Akim Ince, 20,
Auszubildender aus Hannover

Die Projektaufgabe lag seit Tagen auf meinem Schreibtisch und ich im Bett. Ich fühlte mich so leer, unwohl und überfordert. Wie soll man denn ein neues Tier erfinden – und wozu überhaupt? Es war der Anfang vom Ende meines Produktdesign-Studiums. Ich mache eigentlich nie Schnellschüsse. Dass für mich nach der Schule nur ein Studium infrage kam, ist darum verrückt. Aber irgendwie auch nicht. Gesellschaftlich besteht ja schon so ein Zwang: wenn Abi, dann bitte auch studieren. Außerdem verspürte ich eine Verpflichtung meinen Eltern gegenüber.

Meine Großeltern sind aus der Türkei nach Deutschland gekommen. Sie schufteten, weil es ihre Kinder einmal leichter und besser haben sollten. Mein Vater setzt das heute fort. Er hätte das nie so formuliert oder gefordert. Aber ich merkte schon, dass er und meine Mutter sich freuen würden, wenn ich studiere – als Erster in der Familie. Doch im Studium fühlte ich mich von Anfang an fehl am Platz, kam mir manchmal dumm vor. Alles gleich zu schmeißen traute ich mich nicht. Ich fürchtete das Gespräch mit meinen Eltern, auch den Stempel »Studienabbrecher«. Also quälte ich mich zur Uni, zwei Semester lang, bis ich mir eingestand: Du packst es nicht. Mein Vater reagierte wenig begeistert, meine Mutter erleichtert.

Einige Tage später gab sie mir einen Zeitungsartikel über ein Programm namens »Umsteigen statt aussteigen«, das Leute wie mich unterstützt. Mein Tandem-Partner stellte die richtigen Fragen, etwa: »Was macht dich wirklich zufrieden?« Ich: »Teamarbeit, überschaubare, konkrete Projekte.« Seit einem Jahr mache ich nun eine kaufmännische Ausbildung bei einem kleinen Fernsehsender. Klar tat es weh, einsehen zu müssen, dass ich nicht der große Designer bin. Aber ich weiß nun besser, wer ich bin und was ich will. Und das ist für alle gut.

Zweiter Anlauf: Akim Ince organisiert heute Drehtermine und Equipment, hat sich einen guten Ruf als IT-Problemlöser erarbeitet





„Fast forward?“, fragt sie in geschliffenem Englisch – und saust hindurch: vier Schuljahre in Hannover mit vier Stunden täglicher Pendelei; Abitur auf einem „United World College“ in Indien; Studium der Politik- und Sozialwissenschaften in Cambridge und New York. Beim harten Auswahlverfahren fürs Nachwuchsprogramm der Vereinten Nationen fällt sie dennoch zweimal durch. Sie überbrückt Zwischenzeiten mit Stipendienprogrammen, arbeitet im EU-Parlament, organisiert in Äthiopien eine Sicherheitskonferenz, erhält Jobangebote. Doch Klose will zu den UN, weil sie glaubt, dort „wirklich Gutes bewegen zu können“.

Und dann, im dritten Anlauf, ergattert sie eine der raren Stellen. Kurz darauf hat sie die Chance, ins UN-Büro nach Haiti zu gehen. Ihre künftige Chefin warnt: ein taumelndes, von Korruption und Krisen geschütteltes Land. Die junge Frau zögert trotzdem keinen Moment mit der Zusage. Kolleginnen und Freunde bestätigen sie: Wer, wenn nicht du!

Im Sommer 2018 zieht sie in die haitianische Hauptstadt Port-au-Prince. Auf den Straßen herrscht Bandenkrieg. Eines Morgens, auf dem Weg zum Job, rollt sie fast über einen Toten. Im Büro will sie die Polizei rufen, reden. Eine Kollegin winkt ab: Alltag in Haiti. Klose ist gekommen, um ein Demokratieprogramm aufzubauen. Doch die haitianische Bevölkerung zeigt kaum Interesse. Die UNO ist dort nicht gut gelitten. Ein paar Jahre zuvor hatten UN-Friedenstruppen die Cholera aus Nepal ins Land gebracht.

E

Ein paar Wochen reichen, um Karoline Klose am Sinn ihrer Arbeit zweifeln zu lassen. Bald schütteln sie allabendlich Heulkämpfe. Bei ihrem ersten Heimaturlaub erleidet sie eine Panikattacke. Sie bucht den Flug um und reist schließlich doch zurück nach Haiti.

Es gibt wohl nur wenige Fähigkeiten, die den Menschen, ja die ganze Menschheit so prägen und vorangebracht haben wie: Ausdauer. Ohne sie hätte kein Kind je Laufen oder Sprechen gelernt; die Relativitätstheorie wäre nicht formuliert, wohl jede Bergexpedition vorzeitig abgebrochen, mancher Bestseller nie vollendet worden.

Hartnäckigkeit ist – wie wissenschaftliche Untersuchungen vielfach bewiesen haben – einer der bedeutendsten Erfolgsfaktoren in Ausbildung, Beruf, Beziehungen. Und zu allem: ein Glücksgarant. Weniges belohnt unser Gehirn so großzügig mit



Judith Holofernes war Sängerin der erfolgreichen Band *Wir sind Helden*. Seit 2012 geht sie als Solokünstlerin eigene Wege und lernte: »Vertrauen darauf, dass die Lösung meist schon in einem ist«

Eigensinn entwickeln

Judith Holofernes, 46,
Künstlerin aus Berlin

Höre ich mich durch die Alben meiner Band *Wir sind Helden*, denke ich oft: »Hey, in den Songs warst du schon so weit – warum nicht im echten Leben?« Dafür, dass ich in unseren Liedern so große Töne von Freiheit und Rebellintum gespuckt habe, lebte ich – jahrelang – doch verdammt fremdbestimmt. Bis nichts mehr ging. Ich fühlte mich damals wie dieses Vögelchen in »Die Letzten ihrer Art« von Douglas Adams. Um die Eier zu wärmen, baut das Tier einen Ofen und verbringt bald die ganze Zeit damit, Feuerholz herbeizufliegen. Statt sich einfach hinzusetzen. So erging es mir, als es mit den Helden immer weiter aufwärts ging. Vor lauter Promoting und Popmusikerin-Sein kam ich kaum mehr zum Eigentlichen: zum Musizieren. Dazu die Kinder, dieses irre Familienleben im Tourbus. Ich war so ausgebrannt und unglücklich.

Als ich 2012 Abschied von den Helden nahm, war eigentlich schon die Gewissheit in mir, dass ich nicht mehr nach den Regeln des Popbusiness leben möchte. Aber ich habe mich nicht getraut, so vielen Menschen, die mich gefördert, gemanagt, gestylt haben, eine Absage zu machen. Als Solokünstlerin versuchte ich, mir und ihnen eine Perspektive zu verschaffen. Bis ich dann noch ausgebrannter und unglücklicher war. Und endgültig und öffentlich aufgab. 2019 habe ich meinen Rücktritt vom ehrenhaften Amt des Judith-Holofernes-Seins bekannt gegeben. Im Brief, den ich ins Netz stellte, schrieb ich: »Ich gebe es auf, von der Musik zu leben, zumindest auf den klassischen Wegen. Ich gebe es auf, mein Ego zu schützen, ein stimmiges Bild abzugeben.«

Ich schreibe weiterhin, aber nur noch Sachen, die für mich Sinn machen: Tiergedichte, Bücher, Essays. Es funktioniert dank Crowdfunding. Und es macht, tata, so viel Spaß, wie ich schon nach meinem Band-Rücktritt vermutet hatte. Manchmal wünsche ich mir, ich hätte eher aufgegeben. Dieses ewige Beweisen-Wollen hat mich viel gekostet. Meine Stimme zum Beispiel. Keine Ahnung, ob ich je wieder singen kann. Oder will. Denn das habe ich gewonnen: ein bisschen gesunden Egoismus.

der Ausschüttung von Dopamin und anderen körpereigenen Wohlfühlhormonen wie jene Momente, in denen wir eine Ziellinie passieren oder ein Projekt trotz aller Widrigkeiten abschließen.

Die Psychologin Veronika Brandstätter kann sich darum, „natürlich“, noch gut an diesen honiggelben Herbsttag im Jahr 2003 erinnern, als sie ihre Habilitationsschrift in Druck gab. Fünf Jahre lang hatte sie sich mit den dunklen Seiten des Dranbleibens beschäftigt. Denn, ja: Durchhaltevermögen kann Menschen zu Höchstleistungen beflügeln – aber sie auch bis zum Stillstand lähmen.

B

Brandstätter, heute Professorin an der Universität Zürich, hat es immer wieder beobachtet, damals wie heute: Studierende, die sich bis zur Verzweiflung abmühen, Manager, die sich in fruchtlosen Vorhaben verirren, dabei Millionen ver- und sich selbst ausbrennen; Selbstständige und Angestellte, die sich bis zum Zusammenbruch ausbeuten. „Exzessive Persistenz“ nennt die Psychologie ein solches Verhalten: überbordende Ausdauer.

Nicht wenige Menschen neigen zu »exzessiver Persistenz«, wie es in der Psychologie heißt: *Sie beuten sich bis zum Zusammenbruch aus*

Bis in die 1990er-Jahre aber hatte die Forschung diesem Phänomen kaum Beachtung geschenkt. Im Gegenteil. Just in jenen Jahren machte sich dort die Erkenntnis breit, dass jeder Mensch alles erreichen könne, wenn er nur hart und hartnäckig genug arbeite. Ein kanadischer Journalist verstieg sich daraufhin gar zur „10000-Stunden-Regel“: So viel Zeit brauche es, um – egal, in welcher Disziplin – die Spitze zu erreichen.



Engelbert Schlechter fehlt nach der Aufgabe seiner Bäckerei der Kontakt zu Menschen – und noch eine Vision für die Zukunft



Hart entscheiden

Engelbert Schlechtrimer, 58,
Bäckermeister aus Köln

Vergangenen Sommer wurde mir klar, dass ich all den Krisen, die sich da vermengten, nichts mehr entgegensetzen habe. Man hatte mich gefragt, wie teuer im Winter ein Brötchen sein würde, angesichts der steigenden Energie- und Materialkosten. Ich kalkulierte und kam zum Ergebnis: Wir müssten im Verlauf des Jahres wahrscheinlich bis zu 50 Prozent aufschlagen. Das würde niemand mehr mitmachen.

Draufgezahlt hatten wir eh schon: Die Pandemie ließ den Absatz einknicken, dann waren der Sommer heiß und die Geschäfte leer. Dazu kam die Kündigung einer meiner Konditorinnen, für die ich kaum Ersatz finden würde. Den Laden irgendwie weiterzufahren, in der dumpfen Hoffnung, dass die Zeiten wieder besser werden, würde in die Insolvenz führen. Und meinen Anspruch, als Slow-Food-Bäcker hochwertige Produkte anzubieten, hätte ich bei dem Druck an den Nagel hängen müssen.

Ich begann, mich mit dem Aufgeben zu befassen, mal wieder. 2011 hatte mich eine Überlastungsdepression monatelang lahmgelegt. Meine Eltern und Großeltern hatten ihr Leben und ihre Gesundheit für den Familienbetrieb gegeben. Das achtete ich und wollte es doch nicht fortsetzen. Ich habe damals einen anderen Weg genommen: mein Pensum reduziert, Verantwortung aufgeteilt und das Unternehmen so strukturiert, dass wir alle ein Leben neben der Arbeit haben. Eigene Krisen, das lernte ich, kann ich managen. Aber nun, inmitten dieses Flächenbrands, fehlte mir die Perspektive. Ich beschloss, diesmal wirklich aufzugeben. Die Entscheidung zu treffen fiel mir leicht. Ihr Vollzug nicht. Die »Massenentlassungsanzeige« beim Arbeitsamt, die Kündigungs- und Abschiedsgespräche mit 40 Mitarbeitenden, das war sehr heftig – für alle. Mir fällt es gerade noch schwer, aktiv zu werden, Nutzen für die Welt zu bringen. Doch wenn alles Alte gegangen ist, wird sicher Neues entstehen.

Innere Stärke finden

Jakob Celebi, 24,
Sozialarbeiter aus Berlin

Ich erinnere mich an eine Szene aus Kindertagen: Ich bin sieben Jahre alt, wir wollen Verwandte in der Türkei besuchen. Kurz vor der Abreise nimmt mich mein Vater zur Brust: »Jakob, kurdische Söhne sind männlich, stark und gehorsam. Und du bist das nun auch. Du tanzst nicht, du bemalst dir nicht die Nägel, du spielst nicht mit deinen Barbies.« Ich wollte diese Rolle nicht – und spielte sie doch jahrelang. Als Teenie schnitt ich mir Haare und Brauen raschelkurz, um ja nicht aufzufallen. Nachts betete ich zu Allah: »Lass mich bitte nicht schwul sein.« Dabei wusste ich längst: Ich bin es.

Was mich daran gehindert hat, diese Rolle abzulegen und ich zu sein? Scham und Angst. Ich hatte als junger Kurde in Deutschland Spott und Diskriminierung erlebt, dabei aber immerhin noch meine Familie, meine Freunde im Rücken. Als schwuler Kurde bist du doppelt stigmatisiert. Im streng religiösen Umfeld, in dem ich aufgewachsen bin, gilt Homosexualität als Schande. Wer das anzweifelt und ausbricht, wird verstoßen. Ich habe es trotzdem getan. Ich musste es tun, sonst hätte ich mich komplett aufgegeben. Ich war 16, als ich mit einem Freund, den ich im Netz kennengelernt hatte, geschminkt durch die Straßen von Berlin stolzierte. Es fühlte sich so echt, so gut an. Männer piffen mir nach. Und die dummen, spöttischen Reaktionen, die ich kassierte, waren längst nicht so schlimm, wie ich es mir ausgemalt hatte. Ich wollte es nie wieder anders haben. Bald darauf zog ich von zu Hause aus.

Ich habe für die Entscheidung, die Rolle des kurdischen Sohnes aufzugeben, einen hohen Preis gezahlt: Teile meiner Familie und Freunde haben sich abgewandt. Aber ich habe andere Menschen und vor allem mich selbst ganz neu kennengelernt: als starke, soziale, extrovertierte Person. Seit einiger Zeit trete ich als Dragqueen in Bars und Klubs auf. Auch um mir zu beweisen: Die Rollen meines Lebens wähle ich ganz allein.

Ein langer Weg zu sich selbst: Jakob Celebi ist muslimisch, schwul und schlüpft immer wieder in die Rolle der Dragqueen »Kween Gypsy«





Es waren auch solche Studien, die das Dranbleiben um jeden Preis zum Dogma erhoben. Dass die Unbeirrbarkeit einen Menschen nicht nur erfolgreich, sondern unter Umständen auch fertigmachen kann, wurde nahezu nirgends diskutiert. „Es passte einfach nicht in diese Boomzeit, in der alles immer nur aufwärts gehen sollte“, so Brandstätter.

A

Als eine der Ersten begann sie nachzuforschen: Warum halten wir selbst an fragwürdigen Zielen fest? Und was macht das Loslassen so schwer?

Peilen wir ein Ziel an,
schaltet das Gehirn auto-
matisch auf: durchhalten!
Der Verstand bewertet
Erfolge über, blendet Kritik
oder Warnzeichen aus

„Gesellschaftliche Normen und menschliche Denkfallen“, sagt Brandstätter knapp. Und zählt eine Reihe Studien auf, die dies belegen: Peilen wir ein Ziel an, schaltet das Hirn automatisch auf Durchhalten. Der sonst so sorgsam abwägende Verstand bewertet plötzlich Erfolgsmeldungen über und blendet Rückschläge, Kritik und alles, was vom eingeschlagenen Weg abbringen könnte, einfach aus. In Hirnscans ließ sich gar recht präzise nachverfolgen, wie der präfrontale Kortex, eine Art Türsteher unseres Gehirns, verunsichernde Informationen markiert und aussortiert. Bestätigung durfte dagegen passieren, wurde als ermunternde Erinnerung codiert.

Der Lift streikt? Aber da hinten eilt schon ein Mechaniker vorbei. Und die anderen, die warten ja auch. Karoline Kloose erlebt auf Haiti mehr und mehr schlechte Tage. Doch gern schenkt sie der Kollegin Glauben, die sagt: „Solche Phasen hat jeder mal.“

Grundsätzlich, so Brandstätter, sei dieser ungebrochene Optimismus sehr vorteilhaft für uns.

Mut fassen

**Anna Helms, 39, Forstwissenschaftlerin,
und Bernd Künemund, 42,
Forstwissenschaftler aus Münster**

Bernd: Dieses Gehöft, einsam im Freiburger Umland, erschien uns wie ein Glücksgriff und eine riesige Chance. Anna und ich hatten während unseres Studiums auf Öko-Höfen mitgearbeitet und seither mit einem Leben im Grünen geliebäugelt. In dem Inserat stand: »Hof samt Land zu verpachten.« Wir bekamen den Zuschlag. Alles fühlte sich total stimmig an. Doch dann war schon der Start holprig.

Anna: Ich hatte unterschätzt, wie sehr so ein Projekt von den Menschen abhängt, mit denen man es angeht – im Positiven wie im Negativen. Wir hatten von Anbeginn viel Hilfe von Nachbarn und Freunden. Doch der Verpächter sowie Bekannte, mit denen wir eine Hof- und Arbeitsgemeinschaft gegründet hatten, erwiesen sich als schwierig. Es gab dauernd Differenzen: übers gemeinsame Wohnen, den Umgang mit den Tieren, Ziele.

Bernd: Der Bewirtschaftungsvertrag für Hof und Land lief über mindestens drei Jahre. Wir wären da vielleicht rausgekommen. Aber ich wollte diese drei Jahre vollenden. Früher abbrechen fühlte sich falsch an.

Anna: Wir diskutierten und probierten viel in diesen Monaten. Jeder hat sein Tempo, seine Vorstellungen vom Aufhören. Irgendwann habe ich verstanden und akzeptiert, dass Bernd diese drei Jahre braucht. Wir hielten durch und zusammen. Weil wir gemeinsam einen Weg gefunden hatten, fühlte es sich am Schluss nicht wie Scheitern an, sondern wie der Abschluss eines Experiments.

Bernd: Der aufgegebenen Traum vom Hof hat uns trotz allem persönlich und inhaltlich vorangebracht. Begegnen wir heute in unseren Jobs landwirtschaftlichen Themen, wissen wir ganz gut, worum es geht. Und die Arbeit mit Tieren, die uns so viel Freude bereitet hat, führen wir fort – mit unserer Hobby-Imkerei in Münster.

**Als Anna Helms und
Bernd Künemund
ihrer Planung vom
eigenen Hof ein Ende
setzten, feierten sie
eine große Party**





David Göttler (rechts) übt sich als Bergsteiger in vielen Regionen der Welt auch darin, den richtigen Zeitpunkt zur Umkehr zu erspüren

Achtsam sein

David Göttler, 43,
Profi-Bergsteiger aus München

Wir kamen wahnsinnig schnell durch die Südwand des Shishapangma, einem 8000er in Pakistan. 2000 Höhenmeter in kaum 13 Stunden. Nun fehlten vielleicht noch 20 Meter bis auf die Spitze. Eine Viertelstunde Kletterei, unter normalen Umständen. Doch in jenen Maitagen 2017 hatte es viel geschneit. Loser Schnee häufte sich auf der letzten Querung und drohte abzurutschen, sobald wir sie betreten. Herve, mein Kletterpartner, und ich guckten uns an, fluchten und drehten um. Wieder einmal.

Es liegt nahe, im Bergsport Erfolg allein daran festzumachen, ob ich es bis auf einen Gipfel schaffe oder nicht. Würde ich so denken, wäre ich allerdings ein sehr frustrierter Mensch und vielleicht auch kein Bergsteiger mehr. Zwischen 2013 und 2022 habe ich es nie wirklich auf einen Gipfel geschafft, musste immer wieder aufgeben, umkehren. Und war trotzdem erfolgreich.

Schau her: Ich sitze hier, habe noch zehn Finger und zehn Zehen – eben weil ich immer rechtzeitig umgekehrt bin. Warum passieren Katastrophen, am Berg wie im Leben? Weil Menschen eigene und äußere Grenzen nicht akzeptieren und den Punkt verpassen, umzudrehen. Dazu steckt im Aufgeben die riesige Chance, zu lernen und besser zu werden. Klar hadere auch ich mit einer abgebrochenen Expedition; meist steckt ein Jahr Vorbereitung darin. Aber ich habe mir über die Jahre antrainiert, rasch zum Reflektieren überzugehen: Warum musstest du aufgeben? Gibt es Dinge, die du beim nächsten Mal verändern kannst? Das Aufgeben verliert den Beiklang des Scheiterns, sobald du eine Erkenntnis daraus gewinnst.

Ich bin ein besserer, umsichtiger Bergsteiger geworden, weil ich so oft umgekehrt bin. Expeditionen, bei denen alles gut ging, haben mir zwar mehr Anerkennung, aber mich selbst nicht weitergebracht.

Fast alles, was wir lernen oder erreichen wollen, erfordere viele Handlungsschritte. „Durch diese systematischen Bestätigungsfehler, die unsere Wahrnehmung beständig macht, halten wir unsere Ziele im Blick und daran fest. Aber eben auch dann, wenn sie nicht mehr lohnen.“ Schlimmer noch: „Gerät das Ziel außer Reichweite, geben die meisten erst richtig Gas.“ Bisweilen wortwörtlich.

Vor einigen Jahren analysierte der später mit dem Nobelpreis dekorierte US-Ökonom Richard Thaler die Tourdaten New Yorker Taxifahrer. Mit verblüffenden Ergebnissen: Gingen ihre Geschäfte etwa zu Messezeiten gut, gaben sie rasch auf, vielmehr: sich mit ihrem Tagesverdienst zufrieden, und steuerten ihre „yellow cabs“ in die Zentralen zurück. Lief es schlecht, kurvten sie dagegen lange durch die Straßen der Stadt – voller Hoffnung, noch den Deal zu machen, der den Aufwand wettmacht.

Noch so eine Denkfalle, so Brandstatter. „In unserem Denken bewerten wir bereits geleistete Investitionen über und sehen zu wenig, was wir gewinnen, wenn wir aufgeben.“ Ein Teufelskreis: Wer schon viel Kraft, Geld, Zeit, Energie in ein Projekt gesteckt hat, pumpt immer mehr hinein – nur um zu vermeiden, dass alles umsonst war. „Sunk-Cost-Falle“ wird diese urmenschliche Denkweise darum in der Wissenschaft genannt.

Ziele verschaffen
uns *nicht nur eine Aufgabe,*
sondern auch Identität.
Sich von ihnen zu trennen
kann einem *psychischen*
Erdbeben gleichkommen

Fragt man Karoline Klose, was sie damals angetrieben habe, trotz allem weiterzumachen, dann antwortet sie heute genau das: „Hey, ich habe 20 Jahre meines Lebens in diesen Traum investiert, Menschen haben an mich geglaubt, mir Stipendien zugesprochen. Das kann ich doch nicht aufgeben.“ Und kurz darauf fügt sie beiläufig noch etwas hinzu, in dem sich Grundsätzliches verbirgt: „Ich habe mich seit Jahren auf Konflikte und zerbrechliche Staaten konzentriert. Wer bin ich denn noch, wenn ich das hier nicht aushalte?“

Sein Ehemann saß am Steuer, als der Unfall geschah, der Markus Ewald (links) vom Nabel abwärts lähmte

Genau diese Angst beschrieb Eric Klinger, einer der einflussreichsten Vordenker der Motivationspsychologie: Ziele verschaffen uns nicht nur eine Aufgabe, sondern auch Identität. Sich von ihnen zu trennen komme darum einem psychischen Erdbeben gleich. Und der Effekt verstärkt sich, fand er später heraus, wenn auch andere Menschen sie mit diesem Ziel identifizieren: Karoline Klose nur noch als diese Frau wahrnehmen, die leichtfüßig die Karriereleiter erklimmt.

Über Monate unterdrückt Klose im Sommer 2018 das Gefühl, dass es so nicht weitergehen kann. Menschlich: Die meisten von uns sehen schon im Erkennen unglücklicher Abbiegungen oder unerreichbarer Ziele ein Scheitern – und schauen darum lieber erst gar nicht hin. Sie wird davon noch erzählen. In David Göttlers Fall könnte eine solche falsche Ausdauer tödlich enden. Er hat das Loslassen darum geradezu trainiert.

II.

GRENZEN ERKENNEN

Warnsignale richtig deuten: *Woher wir wissen, wann es besser ist, aufzugeben – und wie wir den richtigen Zeitpunkt finden*

EIN SCHRITT, PAUSE. Noch ein Schritt, David Göttler muss schon wieder stoppen. Er flucht, was hier, in der dünnen Luft in 8000 Metern Höhe, wie ein Krächzen klingt. Göttler blickt hinauf. Er kann die eisverkrustete Spitze des Mount Everest schon sehen. Noch 200 Höhenmeter.

Göttler, einer der erfolgreichsten deutschen Bergsteiger, ist fit: In den vergangenen Monaten hat er in seiner Wahlheimat Nordspanien mit Steinen gefüllte Rucksäcke die Steilküste hinaufgeschleppt, um sich auf die Strapazen am Berg vorzubereiten. Er hat mit einer Mentaltrainerin geübt, sich noch in schwierigsten Situationen zu motivieren – wenn zum Beispiel ein Sturm aufzieht.

Doch das Wetter ist an diesem 21. Mai 2019 perfekt, ein wolkenloser Himmel. In diesem Fall ist das fatal. Denn die guten Bedingungen haben sich im berstend vollen Basislager des Mount Everest herumgesprochen. Mehr als 200 Bergsteigende sind darum am Morgen zum welthöchsten Gipfel aufge-



brochen, eine schier endlose Lichterkette aus Stirnlampen legt sich in der Dämmerung um den Berg. Und Göttler ist mittendrin. Anders als er sind die meisten Neulinge, Abenteuersuchende, die viel Geld für die Tour bezahlt haben.

Droben, in den steilen Passagen, kommen viele von ihnen rasch an ihre Grenzen. An jeder Flanke, wo Klettergeschick gefragt ist, gerät die Prozession ins Stocken. Als Göttler den „Hillary Step“ erreicht, die steile Stufe unterhalb des Gipfels, herrschen dort chaotische Zustände. Geschrei und Streitereien. David Göttler, wie immer ohne künstlichen Sauerstoff unterwegs, versucht durchzuatmen. Seine Gedanken rattern: Überholen? Zu gefährlich. Seitlich fällt das Gelände fast senkrecht ab. Bleibt er stehen, drohen Erfrierungen.

Andererseits ist es nicht mehr weit und gerade 10 Uhr in der Früh. Erst um 13 Uhr – so lautet ein ungeschriebenes Gesetz am Mount Everest – sollte man aufgeben. Göttler sucht sich einen sicheren Standort in einer Felsnische und füllt vor seinem inneren Auge eine Pro-und-Kontra-Liste.

Wie merkt man, dass es Zeit ist, aufzugeben – am Berg, im Job, in der Liebe? „Klar ist: Unser Hirn kommt nicht von selbst auf die Idee“, erläutert Veronika Brandstätter. Meist wisse es der Bauch eher. Und besser.

Ein deutliches Signal: „Wenn alles nur noch Überwindung ist, sollte man beginnen, den eingeschlagenen Weg zu überdenken.“ Denn ständiges Zähnezusammenbeißen führt zu chronischer Überforderung. Die Folgen: Erschöpfung, Verzweiflung, weil dieser Tunnelblick in Richtung Ziel zusehends schwarzsehen lässt. Wie bei Karoline Klose.

Dagegen hilft, was eigentlich selbstverständlich klingt, jedoch enorm schwierig ist: Ziele, gerade

die bedeutsamen, immer wieder infrage zu stellen. Oder doch mindestens die Zweifel laut werden zu lassen, die unser Gehirn so konsequent auszulöschen versucht. Roman Soucek, Psychologieprofessor an der Medical School Hamburg, fand im Rahmen von Planspielen im Labor heraus: Wer sein Vorhaben regelmäßig reflektiert – im Selbstgespräch wie David Göttler, besser allerdings noch im Austausch mit kritischen Mitmenschen –, der behält offene Augen und Ohren für schlechte Nachrichten und Entwicklungen.

Wer hingegen stur und stumm aushält, der verstrickt sich immer weiter in Rechtfertigungen und rauscht dadurch ins Verderben. In Souceks Unternehmensplanspielen: in den wirtschaftlichen Untergang.

S

Soucek hat in seinen Studien zwei Schlüsselfragen fürs kluge Loslassen ausgemacht. Die eine: Rechtfertigt der Aufwand eigentlich mein Ziel? Denn das Durchhalten-Dogma berge ja einen gewaltigen Irrtum: dass mit der Entscheidung für ein Ziel auch der Weg dorthin sonnenklar sei. „Tatsächlich aber wissen wir gerade bei neuen und bei großen Projekten in den wenigsten Fällen, was da wirklich auf uns zukommt.“

Die zweite Frage: Besteht überhaupt – noch – die Chance, dieses Ziel zu erreichen? Die Menschen überschätzen beinahe chronisch ihre Kraft und ihre Kompetenzen. Sowie: ihre Möglichkeiten, sich selbst und das Leben um sie herum zu kontrollieren. Vieles passiert und macht Ziele unerreichbar – gleichgültig, wie sehr sich die Menschen mühen. Da schlägt das Schicksal zu, eine Pandemie lässt Lebenswerke zerschellen. Ein Bergsteiger in Topform stapft unterm Gipfel in einen Stau.

Beide Fragen verlangen, so Soucek, immer wieder kritisches Hinsehen. Und eine Bewertung künftiger Kosten und Gewinne, ein bewusstes Kontern der Sunk-Cost-Falle, die sich auf die Vergangenheit bezieht. Denn egal, wie viel man schon investiert hat: Es zählen das Jetzt und die Einschätzung der Zukunft.

David Göttler verordnet sich in seiner Felsnische eine Viertelstunde Beobachtungszeit. Als sich die Situation nicht verändert, gibt er auf. Er entscheidet, nun möglichst schnell abzusteigen und irgendwann wiederzukommen. Später erfährt er: Allein in jenen Apriltagen starben am Everest zehn Bergsteigerinnen und Bergsteiger; die meisten, weil sie nicht rechtzeitig aufgegeben hatten.

„Weißt du“, sagt er heute in die Laptopkamera, „in meinem Sport ist Erfolg auch immer das Überleben. Und das bedeutet für mich: konsequent Grenzen zu akzeptieren.“

Gewiss: Göttlers Erfahrungen sind extrem. Und doch sind sie exemplarisch: Erfolgreiche und zufriedene Menschen wissen, wann es sich lohnt, dranzubleiben, und wann es besser und gesünder ist, aufzuhören. Verhaltenswissenschaftliche Studien zeigen: Wer regelmäßig unrealistisch gewordene Ziele ausmistet, reduziert seinen Stress erheblich und leidet seltener unter Verdauungs- und Schlafstörungen und anderen Gesundheitsproblemen.

Allerdings: Aufzuhören funktioniert nicht allein nach dem Alles-oder-nichts-Prinzip. Oft geht es eher darum, in einem langen Prozess Ansprüche abzusenken, die Erwartungen zu verändern, anzupassen.

Und nicht selten erweist sich – ausgerechnet – das Aufgeben gar als Strategie für den Erfolg selbst. Das Loslassen von unfruchtbaren Vorhaben setzt häufig gewaltige Ressourcen frei. Zeit und Energie für andere Projekte, passendere Vorhaben. Denn Studien zeigen: Aufgeben ist enorm lehrreich. Wer mal die Bremse gezogen hat, der wählt Projekte oder Partner fortan meist bedachtsamer aus. Niemand

kann getroffene Entscheidungen ungeschehen machen. Aber jeder kann lernen, bessere Entscheidungen zu treffen.

Bloß wie gelingt er nun, der Absprung? Was tun, wenn die Konsequenzen – anders als bei Bergsteiger Göttler – nicht so unmittelbar sind?

Die Psychologin Veronika Brandstätter sagt: Es macht das Aufhören nachweislich leichter, wenn man ein klares Bild hat vom Danach. „Menschen lösen sich eher von einem Job, wenn bereits eine neue Arbeitsstelle gefunden ist.“ Und doch ist ein Plan B nicht die Voraussetzung dafür, um einen Schlussstrich

ziehen zu können – und sich zu entwickeln.

So hat es etwa Markus Ewald erlebt, den das Schicksal in ein ganz anderes Leben katapultierte. „Und es ist gar nicht schlecht“, sagt er heute.

Nicht selten erweist sich ausgerechnet das Aufgeben als **Strategie für den Erfolg**. Denn das Loslassen setzt häufig gewaltige Ressourcen frei



Freude an der Zusammenarbeit findet Karoline Klose heute in einem alternativen Wohnprojekt in Hitzacker

III.

ÜBERGÄNGE GESTALTEN

Vom Ende zum Anfang: Wie der Absprung gelingt – und was ein psychisches Beben bewirken kann

DAS BÜRO IST NOCH NICHT AUSGERÄUMT. Bis zum letzten Moment hat er „geschafft“, wie man hier im Oberschwäbischen sagt. Trotz allem, trotz all der körperlichen Strapazen. Nun ist der Tag im Januar 2022 gekommen, um Abschied zu feiern. Markus Ewald sitzt in der ersten Reihe im Kongresszentrum Weingarten, ganz links. Um seinen Hals hängt die golden schimmernde Amtskette der Bürgermeisterwürde, noch ein letztes Mal. Die Stadtkapelle spielt. Es gibt Applaus, Tränen und später, beim Stehempfang, bei dem er sich immer so klein fühlt, seit er im Rollstuhl sitzt, wiederholt diese Frage: Warum er sich das noch angetan habe? Es hätte doch jeder verstanden, wenn er sofort aufgegeben hätte, nachdem es passiert war.

Damals, am 14. Dezember 2018, einem Freitag: Eine lange Woche liegt hinter Markus Ewald. Seit zehn Jahren Oberbürgermeister im baden-württembergischen Weingarten, verantwortlich für eine Stadt mit rund 25 000 Menschen. Nun wollen er und sein Ehemann Freunde besuchen. Sein Partner fährt, Ewald schläft auf dem Beifahrersitz ein. Und er wacht erst zwei Wochen später in einer Ulmer Klinik wieder auf. Das Auto ist außer Kontrolle geraten und an Ewald „alles kaputt außer der linken Hand“, wie er heute sagt: Querschnittslähmung vom Nabel abwärts, kaputte Zähne, Schlaganfälle, die ihm immer wieder die Sprache rauben.

Der 56-Jährige ist trotzdem zuversichtlich. Er hat es als Politneuling, Parteiloser, Schwuler gegen so viele Wahrscheinlichkeiten in das Bürgermeisteramt geschafft. Dann wird er jetzt eben zusätzlich beweisen, dass man auch als Rollstuhlfahrer eine Stadt managen kann.

Nach einem Jahr Rehabilitation steigt er wieder in den Rathausalltag ein. Randvolle Zwölf-Stunden-Tage, Wochenendtermine und bei allem diese Schmerzen, die sich selbst mit 18 Tabletten am Tag nicht einfach wegschlucken lassen. Nach gut einem Jahr sagt ihm seine Ärztin auf den Kopf zu: „Wenn Sie dieses Leben so weiterleben, haben Sie bald nichts mehr vom Leben.“ Er habe dagegen argumentieren wollen, erzählt Ewald, und habe zugleich doch gespürt, dass sie recht hatte.

Aufhören ist auch bei ihm, wie so oft, am Ende eine Bauchentscheidung. Das Gehirn ist schließlich auf Planerfüllung programmiert. Also: Rücktritt in einem knappen halben Jahr. Kopfschütteln im Umfeld: Warum so lange noch? Ewald sagt: „Ich brauchte diese Zeit – und einen vernünftigen Abschluss.“ Er bereitet seinen Abschied vor, auch die Abschiedsfeier Anfang 2022.

G

Genau das, so wissen Forschende mittlerweile recht genau, unterscheidet kleinmütiges Aufgeben von selbstbewusstem Aufhören. Ein Schlussstrich sollte nicht nur durchdacht und erfüllt sein, sondern auch umsichtig vollzogen werden.

Ein Studium, eine Partnerschaft, ein Amt überstürzt hinwerfen oder, fast schlimmer noch, stillschweigend auslaufen lassen: Das verhindert vielfach sogar, sich vollständig davon lösen zu können. Also besser: sich exmatrikulieren, den Ehering ablegen, den Abschied verkünden. Auch wenn das Alte damit meist noch nicht ganz abgeschlossen ist.

Markus Ewald erzählt, auch nach der Verkündung seines Rücktritts hätten ihn immer wieder Zweifel an seiner Entscheidung gequält, hätte er

all die letzten Male bedauert: „So viel aufgeben, was fast zwei Jahrzehnte mein Leben war, das war schon sehr schwer.“ Den eigenen Zielen, einem Teil der eigenen Identität Adieu sagen: Darauf reagiert unser Hirn tatsächlich fast so intensiv wie auf den Verlust eines Menschen.

Was Ewald in dieser Zeit hilft: seine Geschäfte im Rathaus abwickeln, die Genugtuung, ein geordnetes Rathaus zu übergeben. Er hat viel verändert in seiner Stadt, sie offener, demokratischer, zuletzt noch barrierefreier gemacht. Aber er fürchtet auch das Danach. Einen Plan B hat er nicht, will erst einmal überhaupt den Absprung schaffen.

Eine Freundin rät ihm zur Als-ob-Strategie, die sich in Therapien bewährt hat: Wer zweifelt, tut so, als ob schon völlig klar wäre, was genau nach dem Ende passieren wird. Malt sich in Gedanken die Stunden, Tage und Wochen möglichst positiv aus. Die Forschung zeigt: Von dieser Imagination des Übergangs geht ein Sog aus, der das Aufhören dringlicher macht.

Das unmittelbare Danach ist für Ewald zunächst anders als ausgemalt, schmerzvoll: Als der Stress weicht, macht sich sein Körper erst richtig bemerkbar. Aber bald schon nimmt er auch Gutes wahr. Da ist plötzlich Ruhe, Zeit für tiefe Gespräche, die ihn auf ungekannte Weise erfüllen. „Bei dem Pensum früher habe ich Treffen, selbst mit den Nächsten, immer kurz gehalten und so vieles übersehen. Begegnungen und Beziehungen haben heute eine neue Intensität.“ Eric Klinger, der Motivationspsychologe, wies genau darauf hin: So erschütternd die psychischen Erdbeben, die ein Aufgeben auslöst, sein können, sie fördern meist auch etwas Wertvolles zutage. Einen Schatz, den wir erst erkennen, „wenn sich die aufgewirbelte Staubwolke gelegt hat.“

Ewald sagt, er sei gespannt und sich auch sicher, dass sich vieles noch zeigen und fügen und er zudem eine neue Aufgabe finden werde. Vielleicht Bürgermeisterkolleginnen und -kollegen beraten, wie sie ihre Städte barrierefreier machen können. „Bei aller Pein: Aufgeben zu müssen hat Raum für Neues geschaffen – und mich zu einer vielfältigeren Person gemacht.“

Karoline Klose benutzt ähnliche Worte, als sie ihre Geschichte weitererzählt. „Fast forward“? Geradezu traumatisiert flieht sie nach einem Jahr Haiti zurück nach New York. Der neue Job im UN-Krisenzentrum macht jedoch alles nur noch

schlimmer. Sie gibt auf, zieht zurück zu ihren Eltern nach Norddeutschland, in ein alternatives Dorf.

Was zunächst nach Flucht klingt, erfüllt jetzt ihren Lebenstraum: ganz anders, vielleicht aber auch passender.

Sie gründet eine Wohngemeinschaft mit Geflüchteten und eine kleine Beratungsfirma, engagiert sich in der Lokalpolitik. Sie rettet nicht mehr die Welt, aber bewirkt wirklich etwas: vor Ort, im Wendland. Diese Unmittelbarkeit im Tun, in Freundschaften, sei großartig, sagt sie: „Aufgeben zu müssen war furchtbar. Aber es hat mich auch offener und authentischer gemacht. Ich weiß viel besser, was ich will und was mir guttut.“

D

David Göttler, der Bergsteiger, muss auch seinen nächsten Everest-Versuch 2021 abbrechen. Doch er grämt und versteckt sich nicht, sondern schreibt freimütig übers Umkehren, gibt Interviews über den Schmerz einer abgebrochenen Expedition. Aber auch über die Lehren, die er daraus gezogen hat: größere Schönwetterfenster abwarten, mit leichtem Gepäck klettern – um flexibel zu sein.

Mittlerweile beobachtet er außerdem gesellschaftliche Veränderungen, die über das individuelle Schicksal hinausweisen: eine größere Offenheit für Zweifel und Fehler.

Göttler ist zuletzt vielfach von großen Unternehmen und Institutionen für Reden und Beratungen angeworben worden, weil diese zusehends erkennen: Wer Großes oder auch nur Gutes erreichen will, muss Rückschläge akzeptieren, Pläne aufgeben, muss Bewährtes überdenken, ja mitunter auch Liebgewonnenes loslassen. Firmengründer zelebrieren ihre Pleiten in „Fuck-up-Nights“, an

Hochschulen veröffentlichten Forschende „CV of Failures“ – als Ermutigung für andere, dass es nach Richtungswechseln weitergeht.

Auch bis ganz nach oben: Im Mai 2022 steht David Göttler endlich auf dem Gipfel des Mount Everest. Drei Jahre später als geplant. Doch er hat es geschafft – auch, weil er vorher immer wieder aufgegeben hat.

Wer zweifelt, sollte so tun,
als ob *nach dem Ende*
viel Gutes geschehen wird.

Die Forschung zeigt:
Von der Imagination geht
ein Sog aus, der das
Aufhören erleichtert