

Lässig: Weite Hochwasserhosen liegen im Trend. **Seite 8**

Schlumpfig: Manche Spielsachen kommen nie aus der Mode. **Seite 9**

Klassisch: Popmusiker Nicolas Godin ist ein Bewunderer von Bach. **Seite 13**

Egoistisch: Sprüche über Geld und Eigennutz. **Seite 14**

Auf dem Drahtesel:
Fahrradtouren und andere
Ausflugstipps für den
Sonntag.
Seite 10/11



FOTO: WIERING/FOTOLIA

Auf der Bühne: Immer mehr Theater sparen sich Gagen für Schauspieler und lassen das Volk auftreten. Ein Irrtum.
Seite 12



Wer einmal mit einer Idee gescheitert ist, traut sich aus Furcht vor weiteren Fehlschlägen kaum noch, sich für Neues zu entscheiden.

FOTO: STOCKPICS/FOTOLIA

Nur keine Angst!

Hinfallen, Krone richten, weiterlaufen: Wer es nicht schafft, in allen Lebenslagen smart die richtige Entscheidung zu treffen, wird mit Verachtung gestraft. Ein Grund dafür, dass viele gar nichts mehr wagen.

VON SANDRA DAMBACHER

Die Beine werden ganz weich, das Herz rast, der Schwindel hört gar nicht mehr auf. Jeder, der unter Höhenangst leidet, kennt das lähmende Gefühl, das einen davon abhält, auf hohe Türme zu steigen. Wer sich dennoch traut, wird meist mit einer Wahnsinnsaussicht belohnt. So ähnlich ist es auch mit der Angst vor dem Fehler-Machen. Erst wer diese überwindet, kann in ungeahnte Höhen über sich selbst hinauswachsen. Klingt wie ein Kalenderspruch, stimmt aber trotzdem. Allerdings ist es nicht so leicht, diese Angst vorm Scheitern zu überwinden.

Die Leistungsgesellschaft gestattet keine Misserfolge

„Diese Angst ist, anders als Höhenangst, eine soziale Phobie“, erklärt Déirdre Mahkorn, Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Das heißt, sie ist eine Angst davor, die Erwartungen anderer Menschen zu enttäuschen. In ihre Kölner Lampenfieberambulanz kommen Musiker, Schauspieler und Moderatoren, die vor ihren Auftritten sogar mit kaltem Schweiß und Todesangst kämpfen. Auf ihrer Couch liegen aber auch die Menschen, deren Angst vor Fehlern ihnen die Entscheidungskraft bei wichtigen Dingen im Leben nimmt; sie hemmt, ihre Träume zu verwirklichen. Die kurzfristige Lösung der Betroffenen: Sie versuchen, der Gelegenheit, überhaupt Fehler zu machen, komplett aus dem Weg zu gehen. Ihre Entscheidung lautet deshalb immer öfter „Jein“.

„Das sehe ich vor allem bei der Generation Y“ – also den zwischen 1980 und 1995 Geborenen, sagt Mahkorn. „Ihnen fällt es extrem schwer, Entscheidungen zu treffen, vor allem im Beruf und in der Liebe“, sagt sie. Für Liebes-Nichtentscheider gibt es ja auch schon einen Begriff: Mingel. Mingels sind befreundet, verstehen sich gut und haben regelmäßig Sex miteinander. In der Öffentlichkeit treten sie aber nicht als Paar auf. Die Hintertür bleibt immer offen – es könnte ja noch etwas Besseres kommen.

Die Spirale der Angst vor Fehlern dreht sich in Deutschland noch weiter: Eine Bauch-

landung gilt in der Leistungsgesellschaft als individuelles Versagen. Erfolg wird beklatscht, aber neidisch beobachtet. Wer einen Fehler macht, wird mit Missachtung gestraft. Wer nichts leistet, ist nichts wert. Das bekommen die jährlich über 100 000 Studienabbrecher und Menschen zu spüren, die ihren Job verlieren oder einen Burn-out erleben.

Der Umgang mit Fehlern sei immer eine kulturelle Sache, so Déirdre Mahkorn. „In angelsächsischen Ländern werden Niederlagen und Fehler als Meilensteine in der persönlichen Entwicklung gesehen“, sagt die Psychologin mit irisch-US-amerikanischen Wurzeln. Wichtig seien das Aufstehen und Weitermachen. So ist das Prinzip „Trial and Error“ (Versuch und Fehler) in den USA hoch angesehen. Es geht darum, nicht lange nachzudenken, sondern einfach zu machen. Fehler gelten dabei als Orientierungspunkte, etwas zu verändern. „Passiert in Deutschland ein Fehler, geht es oft um die Schuldzuweisung“, erklärt sie.

Dass Deutschland von einer positiven Kultur des Scheiterns entfernt ist, zu diesem Ergebnis kommt auch eine repräsentative Studie der Universität Hohenheim, die von der Karl-Schlecht-Stiftung gefördert wurde. Nur die Hälfte der 2012 Befragten im Alter von 18 bis 67 Jahren ist der Meinung, unter-

nehmerisches Scheitern könne Quelle zur Selbstreflexion sein und auf lange Sicht gesehen auch zu positiven Ergebnissen führen.

Zwar haben die gescheiterten Unternehmer aus der Sicht der Deutschen eine zweite Chance verdient, diese soll den Unternehmern aber lieber von anderen eingeräumt werden: Über 40 Prozent der Deutschen geben zu, dass sie beim Bestellen von Waren Vorbehalte gegenüber einem bereits gescheiterten Unternehmer hätten. „Die Deutschen müssen hier endlich Taten auf Worte folgen lassen und das gesellschaftlich und wirtschaftlich wichtige Engagement auch von gescheiterten Unternehmern anerkennen“, kommentiert Professor Andreas Kuckertz vom Lehrstuhl Entrepreneurship der Universität Hohenheim diese Zahlen.

Vor allem die „Generation Null Fehler“ – wie Soziologe Heinz Bude die heute 35- bis 45-jährigen in Deutschland nennt, verzeiht nichts – vor allem sich selbst nicht. Das Schlimmste für sie: der soziale Abstieg. In seinem Buch „Gesellschaft der Angst“ nennt er dies „Statuspanik der gesellschaftlichen Mitte“. Oft sind die Eltern dieser Generation sozial aufgestiegen. Es galt: Wer studiert hat, bekommt einen guten Job und verdient viel Geld. Lohn für Leistung. Heute sieht es so aus: „Es gibt vermehrt Bildungsverlierer aus

bildungsreichen Milieus und Berufsversager aus Aufsteigerfamilien“, sagt Bude. Wer in dieser Generation Jura oder BWL studiert, hat nicht mehr automatisch den Jackpot geknackt. Es gewinnt also derjenige, der möglichst clever vorgeht, sich nach allen Seiten absichert und keine Fehler macht. Bude sieht dabei auch den Zusammenhang mit Liebe, Nachwuchs und generell dem ganzen Leben: Angesichts der steigenden Scheidungsraten und des romantischen Liebesanspruchs gilt erstens: Augen auf bei der Partnerwahl, und zweitens: absichern für den Fall einer Trennung. Auf den Nachwuchs bezogen verwandelt sich die Abstiegspanik der Eltern in Bildungs- und Statuspanik. Und im Leben herrscht generell Selbstoptimierung.

Junge Leute tolerieren eher Fehler

Das mache diese Generation aber zu einer sehr erfolgreichen und angepassten. Doch auch zu einer brüchigen: Ein nur in Teilen erfolgreiches Leben führe diese Generation in die Depression, so Bude. In einem Artikel schreibt er: „Die Vierzigjährigen von heute scheuen jedes Risiko. Damit verspielen sie die Zukunft.“ Wer sich nicht traue, Fehler zu machen, sichere zwar den Status quo, könne aber nicht die Zukunft gewinnen.“

Umso origineller, dass momentan sogenannte Fuck Up Nights (zu Deutsch quasi „Dumm-gelaufen-Nächte“) auf Bühnen der ganzen Welt, von Melbourne bis Stuttgart, beliebt sind. Applaus gilt dabei den einstigen Versagern, die humorvoll davon erzählen, wie sie zerschmetternd hingefallen sind, dazugelernt haben und heute als erfolgreiche Unternehmer weiterarbeiten. Die Lust daran, Fehler als Chance zu sehen, scheint doch langsam zu steigen.

Zumindest bei den Jüngeren. Die Hohenheimer Wissenschaftler haben herausgefunden, dass jüngere Menschen zwischen 18 und 29 Jahren unternehmerische Fehler deutlich positiver bewerten als Deutsche zwischen 60 und 67 Jahren. „Dies könnte ein Indiz für einen anstehenden Kulturwandel und ein gesellschaftliches Umdenken sein“, sagt Kuckertz. Es gelte, diese positive Haltung der jungen Generation auch in Zukunft kontinuierlich am Leben zu halten.

Scheitern als Chance

Entscheidungstherapie

Bloß keinen Fehler machen! Aus Angst, nicht in allen Lebenslagen perfekt zu sein, wagt so manch einer gar nichts mehr. Die Therapeutin Déirdre Mahkorn setzt auf die Entscheidungstherapie, um ihren Patienten die Angst, Fehler zu machen, zu nehmen. – Mit ihren Patienten erarbeitet sie zunächst eine Liste der Entscheidungen, die der Patient vor sich herschiebt. Diese werden in eine hierarchische Reihenfolge gebracht, vom größten und dringendsten Problem bis zum kleinsten.

– Mit der Lösung des Problems, das ganz oben auf der Liste steht, geht's los. Gemeinsam mit dem Patienten macht sie sich in seiner Psyche auf die Suche danach, weshalb er ein Problem nicht angeht. – Sie setzt dem Patienten Deadlines. Ist das große Problem gelöst, trägt das Erfolgserlebnis dazu bei, künftig mutiger und entscheidungsfreudiger zu sein. – Wer einen Fehler gemacht hat, dem rät sie: „Stehen Sie dazu.“ Denn statt auf Verachtung stoße der-

jenige, der zu einem Fehler steht, oft eher auf Empathie. Nicht immer natürlich, schränkt sie ein: „Es kommt freilich darauf an, ob Sie sich zum Beispiel für die falsche Frau entschieden haben oder einem Patienten ein falsches Medikament verabreicht haben.“

Unterhaltungsshow

2012 fanden in Mexiko erstmals sogenannte Fuck Up Nights (FUN) statt. Menschen erzählen auf einer Bühne von gescheiterten Projekten und wie das Scheitern sie weitergebracht hat – und unterhalten sich mit den Zuschauern darüber. Das Ziel: „Scheitern politisch, gesellschaftlich und persönlich zu entstigmatisieren“, wie es auf der Internetseite der Berliner Veranstalter von „Fuck Up Nights“ (<http://fuckupnights.de>) heißt. Auf der Internetseite <http://fuckupnights.com> sind die Länder aufgelistet, die an der Bewegung teilnehmen – samt Terminkalender. Die nächste „Fuck Up Night“ findet am 10. September in Wien statt. SD

GENUSS-SACHE

Mit Geschmack durchs Leben.

Kinder müssen draußen essen



VON ANJA WASSERBÄCH

Das wahre Leben ist anders als die pastellfarbenen Glück-Bilder auf Blogs, auf denen Kinder genüsslich an der Zucchini knabbern, sich den Salat schmecken lassen oder ohne größere Sauereien die Spaghetti mit Tomatensoße essen und dabei auch noch ein persilweißes Blüschchen tragen. Der überstrapazierte Satz „Mit Kindern ändert sich alles“ stimmt ja leider dann doch: Der Alltag, die Urlaube, die Nächte und ja, auch die Essensaufnahme sind, nun ja, anders. Ist die Breiphase vorbei, machen sich viele Eltern sehr viele Gedanken, was wann das Kind denn essen sollte. Es gibt zig Ratgeber zum Thema, jede Menge Mutti-Blogs und natürlich Kochbücher. Da wird empfohlen, wie viel Fleisch, Fisch, Gemüse, Vollkorn und Süßes es denn sein sollte.

Eine Freundin von mir hat ihre zwei Buben eigentlich nur mit Nudeln ohne alles großgezogen, da sie alles andere verweigert haben. Da half alles nichts! Auch kein gutes Zureden, keine Tortilla-Muffins und Haferflockenwaffeln. Seit sie sich deswegen keinen Stress mehr macht, geht's ihr auch besser.

Ein schwieriges Thema ist das Essen außer Haus. Ein kleines Shitstörmler entfachte diesen Sommer ein Biergartenbesitzer aus Düsseldorf, als er einen Ruhebereich einrichtete, in dem Kinder und Hunde verboten sind. Es brach eine Diskussion über Erziehung und Verbote aus. Biergärten, wenn sie gar einen Sandkasten, Spielgeräte oder ähnliche Unterhaltungsgeräte haben, sind für viele Eltern eine letzte Rettung an langen Sommerabenden. Auch wenn es ihnen kulinarisch eher nach Pad Thai statt Schnitzel mit Pommes wäre.

Überhaupt suchen Eltern ihre Restaurants nicht mehr unbedingt nach ihren eigenen Vorlieben aus: Viele Wirte zeigen schon durch nicht vorhandene Hochstühle, dass Kinder eher nicht so gern gesehene Gäste sind. In Berlin mit all den Cafés für die Latte-macchiato-Mütter ist das natürlich etwas anders. Es gibt aber Etablissements, da ist der Anblick eines Kinderwagens ein rotes Tuch. Kinder werden als Störenfriede angesehen, was sie im Kleinkind-Alter ja durchaus oft sind. Nur wenige Restaurants sind so kinderfreundlich, dass sie einen Spielbereich und mehr als nur Spätzle mit Soß' als Bambini-Essen anbieten.

Andere Länder, andere Sitten. In Estland, diesem schönen, ruhigen Land im Baltikum, das ich diesen Sommer besuchte, gibt es nicht nur ganz wunderbares Extra-Essen für den Nachwuchs (Pommes aus richtigen Kartoffeln, Gemüsessticks, Pasta mit Lachs), in jedem noch so kleinen Café liegen Spielsachen, in jedem Restaurant gibt es eine Spielecke, wenn nicht sogar ein ganzes Zimmer. Damit ist wirklich allen geholfen: den Eltern, die entspannt essen können, den Kindern, denen nicht langweilig ist – und vor allem auch den anderen Gästen, weil den Kindern eben nicht langweilig ist.