

VON KATHRIN HOLLMER

Is vor drei Zeilen habe ich nicht daran geglaubt, dass dieser Text an dieser Stelle stehen wird. Dass ich ihn fertig bekomme. Dass die Kollegen ihn gut finden. Eigentlich denke ich nie, dass irgendetwas gut für mich ausgeht. Pessimistisch nennen das manche. Ich bevorzuge: realistisch. Ich bin gerne darauf vorbereitet, dass die Dinge schlecht laufen könnten, und positiv überrascht, wenn sie es doch nicht tun (was gar nicht so selten der Fall ist). Ich finde das vernünftig. Nur: Glücklicherweise macht mich das nicht.

Ich bewundere die Kollegin, die selbst bei den aussichtslosesten Projekten ruft: „Das wird gut!“ Es wird nämlich immer gut bei ihr. Ich bewundere meine Oma, die über den misslungensten Teig sagt, dass der Kuchen hinterher sicher ganz toll wird. Er wird nämlich immer ganz toll bei ihr. So will ich denken. Ich will Optimistin werden. „Völlig überambitioniertes Projekt, klar!“, will ich eigentlich nachschieben. Aber das wäre hier ja kontraproduktiv.

Wenigstens bin ich nicht allein. Das Thema Optimismus ist seit Jahren so präsent wie sonst höchstens noch Veganismus. Es gibt Hunderte Studien, die belegen, dass Optimismus automatisch zu Erfolg führt. Dass Optimisten gesünder und länger leben, mehr Freunde haben, beliebter sind und bessere Beziehungen führen. Es gibt sogar Tee in der Sorte „Purer Optimismus“, mehrere Apps und natürlich Bücher. Viele Bücher. Auf Amazon finde ich mehr als 8000 zum Thema. Ich klicke, natürlich, als Erstes auf: „Smile or die – Wie die Ideologie des positiven Denkens die Welt verdummt“. Kein guter Start. Ich will ja lernen, positiv zu denken. Und habe dafür sieben Stationen auf meinem Plan.

Der Verein

Als Erstes rufe ich Peter Breidenbach an. Er ist Rechtsanwalt, Heilpraktiker und Familientherapeut und hat 2009 den Verein „Optimisten für Deutschland“ gegründet. Die Facebook-Seite hat knapp 60 000 Fans, sein Buch „In 30 Tagen Optimist!“ ist bereits in der dritten Auflage erschienen. Als ich ihn frage, wie Optimismus gehe, lacht er. „Als die Fußballnationalmannschaft zur Weltmeisterschaft nach Brasilien fuhr“, sagt er, „haben die Spieler nicht über die heißen Temperaturen vor Ort oder ihre verletzten Kollegen geklagt, sonst wären sie nie Weltmeister geworden. Sie haben an sich geglaubt. Und das ist Optimismus.“

Optimismus hat also mit Selbstvertrauen zu tun. Beneide ich bei anderen immer. Bei mir selbst: wackelige Angelegenheit. Breidenbachs Rat: „Schreiben Sie 20 Dinge auf, die Sie an sich mögen oder die Sie geschafft haben, und kleben Sie den Zettel an Ihren Badezimmerspiegel.“

20 Dinge sind viel. Meinem Freund fällt schneller etwas ein, zusammen schreiben wir die Liste voll. Beim Zähneputzen am nächsten Morgen lese ich, dass ich zuverlässig bin (habe ich aufgeschrieben). Und dass ich gute Ideen habe (hat er hingeschrieben). Bereits nach dem Haareföhnen ist mir so viel Eitelkeit peinlich und ich stecke die Liste in meinen Kalender. Auf dem Weg zur Arbeit denke ich trotzdem: Eigenlob tut ziemlich gut.

Die Selbstüberschätzer

Optimismus liegt mir auch deshalb nicht, weil ich Angst habe, mich zu überschätzen und ja, mich zu blamieren. Bei Pessimisten ist das Angst-Zentrum im Hirn vergrößert, habe ich in den Optimismus-Ratgebern gelesen, die für die Recherche seit ein paar Wochen auf dem Nachttisch liegen. Dass ich mich lieber unterschätze, hat aber auch Vorteile: Ich werde nie bei einer Casting-Show teilnehmen und auf der Bühne gedemütigt werden oder am Roulette-Tisch Geld verlieren. Andererseits werde ich auch nie eine Casting-Show oder viel Geld am Roulette-Tisch gewinnen.

Prof. Dr. Christian Schicha ist Medienwissenschaftler und beschäftigt sich seit 2010 mit den Motiven von Teilnehmern an Casting-Shows und Sendungen wie „Big Brother“. „Bei vielen Teilnehmern kann man nicht mehr von gesundem Optimismus sprechen, der sie da auf die Bühne treibt. Das ist einfach Selbstüberschätzung, und ich finde, dass man vor allem junge Teilnehmer vor sich selbst schützen sollte“, sagt er. Und bewundert doch auch das Selbstvertrauen der Teilnehmer: „Da ist die Lust, etwas auszuprobieren und das Beste für sich herauszuholen, größer als die Angst vor einer Blamage, das verdient Anerkennung.“

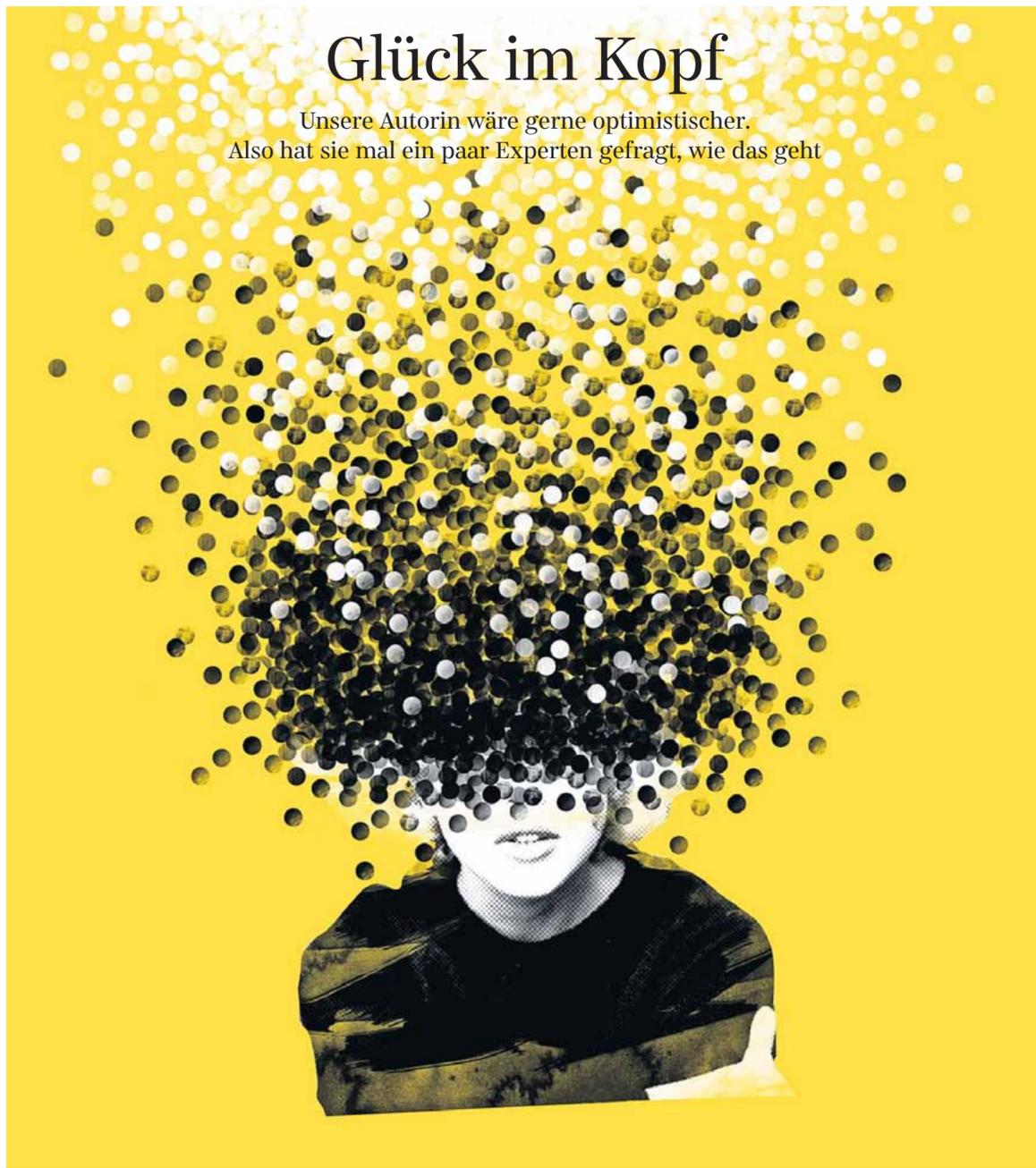


ILLUSTRATION: DANIELA RUDOLF

Glück im Kopf

Unsere Autorin wäre gerne optimistischer. Also hat sie mal ein paar Experten gefragt, wie das geht

Es muss ja nicht gleich die Casting-Show sein. Es gibt jeden Tag Dinge, die aussichtslos erscheinen und die ich deshalb gar nicht erst versuche. Zum Beispiel meine Lieblings-Hamburger Olli Schulz und Fahri Yardim fragen, wie man Optimist wird.

Die Hamburger

In Hamburg leben Studien zufolge nämlich die optimistischsten Menschen Deutschlands. Olli Schulz und Fahri Yardim haben übrigens beide zehn Minuten nach meiner Anfrage abgesagt. So viel zum positiven Denken. Der Sprecher vom ersten Bürgermeister Olaf Scholz jedoch antwortet mir nach wenigen Minuten, er sei „optimistisch“, dass mir Herr Scholz einen Tipp geben kann. Kurz vor Abgabetermin schickt er immerhin ein Statement: „Hamburg ist eine Ankunftsstadt. Hierher kommen seit Jahrhunderten und bis heute Bürgerinnen und Bürger, die ein besseres Leben für sich und ihre Kinder hoffen. Diese Hoffnung speist sich aus dem Optimismus, dass es auch klappen wird, wenn man sich anstrengt. Dieser Optimismus prägt die Stadt bis heute – auch wenn es um ganz große Herausforderungen wie die Ausrichtung der Olympischen und Paralympischen Spiele geht. Wir sollten uns große Dinge

zutrauen.“ Vielleicht liegt es also an München, an Bayern, dass das mit mir und dem Optimismus nicht klappt. Ich kann jetzt nicht nach Hamburg ziehen. Aber ich lerne: Einfach mal naiv etwas zu versuchen, kann etwas bringen – und sei es auch nur ein Bürgermeister-Zitat.

Die Neurowissenschaft

Eines der Optimismus-Bücher auf meinem Nachtkästchen trägt den Titel „In jedem steckt ein Optimist. Wie wir lernen können, eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen.“ Auf Amazon hätte ich fast nicht draufgeklickt. „Esoterik-Quatsch!“, dachte ich mit Blick aufs Cover (und bestellte es dann, weil ich ja Muster durchbrechen will). Die Autorin, die irische Professorin für Psychologie und Neurologie Elaine Fox, sagt tatsächlich vieles, das sich nach Selbsthilfegruppe anhört: „Pessimisten übersehen das Positive in ihrem Leben“, zum Beispiel. Sie hat allerdings wissenschaftlich belegt: Das Gehirn gewöhnt sich mit der Zeit daran, alles Negative zu speichern.

Ich denke zurück, was mir aus den vergangenen Wochen in Erinnerung geblieben ist. Ich war an meinem Geburtstag krank, was superfließ ist, denn ich

liebe Geburtstage! Ich musste einen Kurztrip absagen, weil ich arbeiten musste. Ich erinnere mich an viel Stress, einen geplatzten Auftrag, viel zu viele Abende zu Hause statt unterwegs.

Bin ich einfach unzufrieden? Oder sind tatsächlich nur meine optimistischen Hirnregionen ein wenig eingerostet? Letzteres ließe sich wieder umkehren. Neurowissenschaftler wie Elaine Fox empfehlen, jeden Abend aufzuschreiben, was man tagsüber Erfreuliches erlebt oder geschafft hat. Ich notiere: ein gutes Interview geführt. Zwei tolle Menschen kennengelernt. Mit einem lieben Menschen Kaffee in der Sonne getrunken. Mit einem anderen lieben Menschen einen schönen Abend verbracht. Optimistisch fühle ich mich deshalb noch nicht. Aber noch einmal etwas positiver. Ähnlich wie schon beim Eigenlob-Zettel am Spiegel. Ich schlafe ziemlich zufrieden ein.

Die App

Positive Wahrnehmung kann man angeblich auch mit „CBM“ steigern. CBM ist kein Medikament, sondern steht für: „Cognitive Bias Modification“, die Korrektur von Wahrnehmungsmustern. Natürlich gibt es dafür eine App, mehrere sogar. Ich la-

de mir eine aufs Handy: Auf einem Bildschirm voller mürrisch dreinguckender Menschen muss ich immer auf das eine lachende Gesicht drücken. Am Anfang muss ich ziemlich lange nach dem einen versteckten Lächeln suchen, dann geht es immer schneller. Nach jeder Runde Gesichterklicken werde ich gelobt: „Gut gemacht, jetzt atme tief ein und du bist startklar.“

Das Gehirn soll sich so darauf einstellen, in jeder Situation das Erfreuliche herauszufiltern. Davon spüre ich noch nichts. Dafür macht die App ein wenig süchtig, wie „Flappy Bird“ oder „Doodle Jump“. Das ist praktisch, weil das Training angeblich erst nach zwei Monaten und drei- bis viermal Training pro Woche wirken soll. Optimist werden braucht also auch Zeit.

Der Feuerwehrmann

Der Fußballtrainer Peter Neururer wird in der Branche „Feuerwehrmann“ genannt, weil er gern von abwärtsbedrohten Vereinen angeheuert wird. Er muss doch wissen, wie man Optimismus lehrt. Ein Anruf also: In seiner Telefon-Warteschleife läuft „Born to be wild“ und als Erstes lobt er meine freundliche Stimme. Wie baut so einer also demotivierte Spieler auf? „Ich kenne keinen Profi-Fußballer, der nicht motiviert ist“, sagt er. Deshalb vermittelt er auch nur „realistische Zuversicht“: „Den Spielern muss klar sein, dass es jedes Jahr einen Meister gibt. Alle anderen Vereine werden nicht Meister, ein paar werden sogar absteigen.“ Optimismus bedeutet für ihn, sich realistische Ziele zu setzen. „Egal, wie beschissen meine Situation ist, es gibt immer noch Möglichkeiten. Alles andere wäre unrealistisch. Ich kann aber nicht, wenn wir als Tabellenletzter noch zehn Spiele in der Saison vor uns haben, sagen: ‚Wir gewinnen jetzt alle zehn Spiele, um nicht abzusteigen.‘ Es geht immer um das nächste Spiel. Ich muss überzeugt sein: Das werden wir gewinnen!“ Und wenn er auch mal einen schlechten Tag hat? „Das habe ich nie. Gerade bin ich allerdings unzufrieden. Ich habe keine Aufgabe, meine gute Laune beim Aufstehen ist jetzt dosierter“, sagt er. „Ich kann mir keinen Job suchen, denn als Trainer wird man gefunden. Aber ich weiß, das wird passieren.“

Zuversicht ist das wohl. Ein noch größerer Begriff als Optimismus. Bevor ich aufgabe, frage ich meine Freunde auf Facebook, wie das geht mit dem Zuversichtlichsein. Und stoße auf Sandra aus Brasilien. Sie ist Unternehmensberaterin in New York.

Das Vorbild

Im vergangenen Jahr starb Sandras Verlobter. Mit 30 Jahren. An einem Herzinfarkt während eines Basketballspiels. Drei Monate vor ihrer Hochzeit.

Und in Sandras Skype-Profil steht: „The state of being happy“. „Ich weiß, ich werde mich wieder verlieben und wieder heiraten“, sagt sie, als wir skypen. „Als mein Verlobter starb, war ich so allein, so verloren. Zum ersten Mal in meinem Leben hatte ich nicht die Wahl, mein Schicksal zu bestimmen. Da habe ich beschlossen, optimistisch zu sein.“

Kann man das: einfach akzeptieren, was passiert ist, und entscheiden, dass man ab jetzt alles nur noch positiv sieht? „Ich habe mir mein zukünftiges Leben vorgestellt und mich entschieden, nicht aufzugeben. Manchmal verliert man. Das ist eine banale, aber wichtige Erkenntnis. Darum muss man alles andere schätzen und nicht daran festhalten, was man verloren hat. Das war die größte und wichtigste Entscheidung, die ich je getroffen habe.“

Bisher habe ich Optimismus vor allem in der Bestätigung von außen gesucht. Und ihn gefunden: Auf der Liste am Spiegel, die mein Freund viel schneller füllen konnte als ich. In einem Mittagessen mit Kollegen, die mich motiviert haben, mich mehr zu trauen. In der SMS einer Freundin. Sandra hat einfach entschieden, optimistisch zu sein. Forscher behaupten übrigens, wir hätten gar keine Wahl: Wir seien alle Optimisten, das sei uns nur nicht bewusst. Sonst würde niemand heiraten, rauchen, bei Rot über die Ampel gehen oder überhaupt morgens aufstehen. Ich bin also unterbewusst schon Optimist. Vielleicht muss ich das nur noch auf die bewussten Entscheidungen anwenden, die ich jeden Tag treffe. Vielleicht heißt Optimismus, die Zweifel aushalten. Weiterschreiben, trotz eines geplatzten Auftrags. Weiterspielen, auch wenn man glaubt, man hat schon verloren. Weitermachen. Raus kommt man eh nicht. Dann kann man genauso gut das Beste draus machen. Und so schlimm sind die Zweifel gar nicht. Sonst wäre dieser Text nie erschienen.

Um die Frauenkirche ist Disneyland

Wer zum Studieren in eine neue Stadt zieht, muss sie erst mal kennenlernen. Wir probieren das in 24 Stunden. Diesmal mit Dresden

Ich war selten in einer Stadt, die so sehr aussieht wie ihre eigene Postkarte. Es ist ein April-Samstagsnachmittag, und die Gebäude in der Dresdener Neustadt wirken sogar im echten Leben irgendwie gephotoshopt. Als seien sie extra für Touristen in der Nachmittagssonne ausgeleuchtet. Trip Advisor kürte Dresden zum viertbeliebtesten deutschen Reiseort, gleich nach Berlin, München und Hamburg. Verständlich. Ich mache jedenfalls im Minutentakt Bilder: Frauenkirche, Semperoper, der Zwinger, in dem Adelige im achtzehnten Jahrhundert barocke Open-Airs gefeiert haben. Sehr schön, das alles. Aber auch ein wenig kullissenhaft. Ist das wirklich Dresden?

Als es dunkler wird, fahre ich in die Neustadt auf der anderen Elbseite. „Bermudadreck“ wird die Kreuzung zwischen Louisen- und Görlitzer Straße genannt. Urbane Legenden besagen, dass dort die Feiern den oft in die Nacht verschwinden und erst Tage später auftauchen. Erinnerungslös. Hier sitzen Menschen auf Fensterbänken, lehnen rauchend an Häuserwänden und trinken Spätkaufbier. Das Bermudadreck ist das Herz der „Äußeren Neustadt“ – der Dresdener Ausgehmeile. Die konzentriert sich auf drei Straßen (Görlitzer, Louisen- und Alaunstraße) und wirkt wie eine Mischung aus einem heimeligen Kiez mit Brooklyn-Allüren und Vergnügungspark. Gelegentlich schiebt sich eine Klassenfahrtgruppe in einen der Läden, die Restaurant, Bar, Cocktail- und Shishalounge in einem sind. Babos Dönerpoint reiht sich an Ararats Döner Lounge. Für 3,50 Euro kann man Cocktails zum Mitnehmen im Plastikbecher kaufen – und damit an den Bars mit den unverputzten Betonwänden und dem

DLDigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de

Naturfrisör vorbeigehen. Ein Schild in den Fenstern eines leeren Studios kündigt an, dass dort bald ein Yoga-Shop aufmacht. Im Restaurant Lila Soße gibt es Essen in Weckgläsern (Currywurst im Glas mit Hibiskusblüte, zum Beispiel).

Dafür darf man in Hebeda's, Empfehlung eines Kumpels, in zwei Räumen rauchen. Den halben Liter Bier gibt's ab 2,10 Euro, Zigaretten werden einzeln für 30 Cent verkauft. Die Wand zieht eine vollbusige und vollbewaffnete Amazone. In einem Raum mit Zebrastoff an den Wänden wird getanzt. Ich weiß nicht genau, ob die Verranztheit Stilelement ist, oder der Nebeneffekt von Exzessen, finde die Kneipe aber auch deshalb grundsümpathisch.

Nächste Station: Altes Wettbüro – ein Club mit einem Sommergarten, der heute Zehnjähriges feiert. Dort sollte ich eigentlich mit Michael Schuhmann, einem der Clubgründer, über die Dresdener Szene reden. Aber der ist so mit Organisieren und Feiern beschäftigt, dass wir uns stattdessen für den nächsten Nachmittag verabreden. Ich schließe mich für ein Weilchen den Duttmädden und Dreitagebartjungen an, die auf der Tanzfläche schwitzen. Ein Elektro-DJ aus Chicago legt auf, aus dem Sommergarten dringt wieherndes Lachen.

„Für mich ist Dresden eine der lebenswertesten Städte in Deutschland“, sagt am nächsten Tag Ronnie Haberland, 37, Inhaber der Boutique The Store in der Neustadt. Für ihn macht der Alltag das Leben in Dresden aus, nicht die Fotomotiv-Orte: „Es ist eine langsame Stadt. Wunderschön, grün, provinziell. Gemütlich bis zur Lähmung.“ Die Trends brauchen schon ein paar Jahre

länger, um hier anzukommen, das sei aber nicht unbedingt ungesund: „Man kann's auch so sehen: Dresden macht nicht jeden Scheiß mit. Diese Berliner Hässlichkeit als Modestatement zieht hier zum Beispiel nicht. Der Dresdener Look ist unaufgeregter, egal.“ Im The Spot verkaufen sie größtenteils skandinavische Labels: Minimalismus, cleane Looks, Schnitte, die nicht so schnell aus der Mode kommen. Außerdem bringen sie zusammen mit der Modedesign-Fakultät der Fachhochschule Dres-

den eine eigene Kollektion raus. Und Konzerte und Lesungen veranstalten sie auch noch. Seit 2008 betreibt Haberland seinen Laden in der Äußeren Neustadt, und muss zusehen, wie die Gegend immer teurer wird. „Studenten können es sich langsam jedenfalls nicht mehr leisten. Zum Weggehen und Abhängen kommen alle her – wohnen tun sie inzwischen aber in Pischen oder Friedrichstadt.“

In Friedrichstadt, 15 Tram-Minuten von der Neustadt entfernt: Viele Altbauten,



ILLUSTRATION: KATHARINA BITZL

nicht allzu viele Leute – und wenn man welche trifft, dann schlendern sie und sind gespannt. Ich steige auf den grünen Hügel, auf dem man eine tolle Aussicht auf die Stadt hat, den Alberthafen an der Elbe, die Messe Dresden, und die Flutrinne – eine Wiese an der Elbe, auf der ein paar Tage später 15 000 Pegida-Anhänger zusammenkommen werden, um dem Rechtspopulisten Geert Wilders zuzuhören.

Auf dem Hügel, auf dem ich stehe, führen die Dresdener Hunde aus, rodeln im Winter, gucken an Silvester Feuerwerk. Es ist ein Trümmerberg, gemacht aus dem Schutt, den der zweite Weltkrieg zurückließ. Doch die wenigsten wissen das, erzählt Danilo Hommel. Er bietet Touren an: Einen Nightwalk durch die Neustadt, eine Streetart-Tour und eine Kurt-Vonnegut-Tour – nach Vonneguts kriegskritischem Kultroman „Schlachthof 5“. Durch die Altstadt führt er nicht: „Die Gegend um die Frauenkirche nennen wir Disneyland.“ Die meisten Besucher der Kurt-Vonnegut-Tour seien Amerikaner oder Briten. Deutsche kommen nicht ganz so oft. „Dresden bleibt zu sehr an der Nabelschnur der Hochkultur hängen. Dabei ist die Stadt so viel mehr als Semperoper und Frauenkirche. Und natürlich mehr als Pegida“, sagt Hommel auch noch.

Nachmittag, zurück in der Neustadt. Michael Schuhmann, 43, sitzt im Sommergarten vom Alten Wettbüro, verkert und glücklich nach der erfolgreichen Jubiläums-Party. Schuhmann kommt aus dem Speckgürtel von Dresden und hängt in der Stadt ab, seit er Teenager ist. Er hat die Jahre nach der Wende erlebt, als die Leute in der Neustadt die „Türen zu Ruinen eingee-

treten, einen Eimer Farbe an die Wand geschmissen und das Ganze Club genannt haben.“ Anfang der Nullerjahre war die wilde Zeit vorbei: Vor zehn Jahren haben Schuhmann und sein Partner die Überreste eines halb-legalen Clubs im Industriegebiet zusammengestellt und in den Räumen eines alten Wettbüros wieder aufgebaut. Später kam ein Biergarten dazu und Mittagsskische. „Wir haben vier Clubs, die diesen Namen verdienen: Sektor, Paula, Sabotage und uns“, sagt Schuhmann. „Alles ist ein bisschen gemächlicher, familiärer. Aber wer will, kann jeden Tag etwas Cooles erleben: Es gibt junges Theater, Kunstausstellungen, Kneipen, die Elbe, ein halbes Dutzend Badeseen in der Nähe, die sächsische Schweiz.“

Wann er das letzte Mal in der Altstadt war, daran kann sich Schuhmann nicht erinnern. Und wahrscheinlich ist genau das auch die richtige Mischung, wenn man in Dresden lebt: Man wohnt dort, wo man sich's leisten kann, hängt in der Neustadt ab, spaziert an der Elbe, fährt oft ins Grüne und geht in die Postkartenstadt, wenn die Eltern zu Besuch sind.

PAULINE ACHTERMANN

Wenn man fürs Studium in eine neue Stadt zieht, gibt es viele Fragen: In welchem Viertel wohne ich am besten? Wo trifft man sich? Was muss ich wissen, um die Stadt zu verstehen? Wir beantworten diese Fragen im Studententlas auf jetz.de und sz.de. Alle Informationen findest du unter sz.de/studententlas.

VERANTWORTLICH: J. BIAZZA (I.V.)

Hollmer SZ20150420S26193