



## Mut

### Description

Haben wir schon einmal über Mut geredet? Nein? Da wird's aber Zeit.

Mut brauchen wir doch eigentlich oft, jeden Tag sogar, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Stimmts?

Die Bedeutung dieses Wortes ist mit den drei Buchstaben M U T gar nicht zu erfassen. Deshalb hier erst einmal die klare Definition: Mut ist die Fähigkeit, seine Ängste zu überwinden und etwas zu tun, das man für richtig hält, obwohl einem bewusst ist, dass die betreffende Handlung Nachteile und Gefahren bergen kann.

Dabei brauchen wir nicht nur Mut, um jemandem das Leben zu retten. Für einen Depressiven braucht es Mut, am Anfang des Tages aufzustehen. Das Opfer eines Missbrauchs braucht oft Mut, um den Täter anzuzeigen. Es benötigt Mut, dem Mobber in der Firma gegenüberzutreten, es benötigt Mut, sich für einen Fehler zu entschuldigen oder jemandem die Freundschaft aufzukündigen, weil sie einem nicht mehr guttut. Wer vom Pferd gestürzt ist, braucht Mut, um wieder aufzusteigen, wer obdachlos geworden ist, braucht Mut, um Hilfe zu bitten usw.

Mancher braucht schon Mut, um eine andere Person nach dem Weg zu fragen. Und warum ist das so?

Dazu komme ich gleich. Eins möchte ich nämlich vorher festhalten. Jeder Mensch ist von unzähligen Einflüssen geprägt. Vom Elternhaus, der Erziehung, von Erlebnissen, Erfahrungen, Erfolgen, Niederlagen, Krankheiten... In Summe ergibt das die Höhe der Hürde, für deren Überwindung wir Mut benötigen.

Aber warum ist für eine Person die Hürde nahezu unüberwindlich, während die gleiche Sache für eine andere Person nur eine Randnotiz darstellt, selbst, wenn sie die gleichen oder ähnliche Voraussetzungen haben?

Die Antwort liegt in uns selbst. Wenn wir an uns zweifeln, weil wir zu hohe Erwartungen an uns selbst haben, wenn wir uns nichts zutrauen, nicht vertrauen. Weil wir zu sehr mit dem

Gedanken beschäftigt sind, wie wir auf andere wirken könnten, ob wir vielleicht ihre Erwartungen enttäuschen oder uns blamieren und unser Ansehen deshalb beschädigt wird. Wahrscheinlich gibt es noch mehr Gründe, aber dies sind aus meiner Sicht die Wichtigsten. Wie sehr liebe ich mich selbst, wie sehr vertraue ich mir und meinen Fähigkeiten? Wie groß ist meine Angst, mich zu blamieren, als peinlich bewertet zu werden oder als dumm?

Es ist keineswegs dumm, Mut für eine Sache zu benötigen, die für andere selbstverständlich ist. Aber es ist möglicherweise dumm, sich nicht zu fragen, warum man seinen ganzen Mut zusammenkratzen muss, während die Person nebenan das Problem mit einem Lächeln und einem Scherz lösen kann.

Warum ist die Hürde bei mir so hoch? Warum traue ich mir weniger zu als andere?

Diese Fragen für sich zu klären, da gehört durchaus Mut dazu. Es kann nämlich sein, dass wir in unserer Vergangenheit da wunde Punkte berühren, denen wir uns nicht stellen möchten. Dies dennoch zu tun, das ist mutig.

In der Literatur gibt es die sogenannte „Heldenreise“, ein Schema, das einen Roman strukturiert. Die Heldenreise beginnt meist damit, dass der Protagonist (der Held) am Anfang eher schwach ist. Er ist vielleicht schüchtern, unzufrieden, ängstlich usw. Im Verlauf der Handlung wächst der Protagonist mit seinen Aufgaben. Er muss Mut entwickeln, um die Herausforderungen, die der böse Autor da vor ihm aufstellt, bewältigen zu können. Ganz unmerklich verändert er sich, auch wenn er mal Rückschläge erlebt. Der Protagonist entwickelt sich von der eher schwachen Figur hin zu einer starken Figur, er reist praktisch durch sich selbst.

Der Leser begleitet den Helden und erlebt, wie dieser mit Problemen umgeht, welche Ängste und Sorgen er hat und wie er sie meistert.

Innerhalb der Heldenreise gibt es markante Punkte, durch die uns der Autor und der Protagonist führen, ohne dass wir dies bewusst benennen könnten. Da gibt es die Rückschläge, die Krise, das Dilemma usw. Für all das benötigt der Protagonist Mut.

Wenn du einen Roman liest, wirst du unmerklich zu diesen Punkten begleitet und erfährst, wie der Held daran wächst und die Probleme bewältigt, auch wenn dir das gar nicht bewusst ist.

Genau besehen ist das, was im Roman passiert, auch mit unserem Leben vergleichbar. Wir alle werden geboren, sind zunächst klein und schwach und entwickeln uns dann im Lauf unserer eigenen Geschichte. Wir müssen Hürden nehmen, scheitern oder haben Erfolg, eigentlich jeden Tag, im Kleinen wie im Großen.

Und woher nehmen wir den Mut, den wir dafür benötigen? Wir sind ja schließlich keine Romanfigur.

Manchmal zwingt uns das Leben eine Entscheidung auf, die wir schultern müssen, ob wir wollen oder nicht. Da wird nicht nach Mut gefragt, da müssen wir die Situation nehmen, wie sie ist.

Viele Entscheidungen fällen wir aber freiwillig. Und es ist nicht feige, wenn man bestimmte Dinge ablehnt. Manchmal ist es aber gut, sich zu fragen, was passieren könnte, wenn wir uns der Situation doch stellen, sie nicht vermeiden, sondern mutig sind.

Ja, was könnte denn passieren?

Könnten die Nachbarn negativ reden? Was wäre die Folge davon und kann ich das aushalten, weil ich zu mir selbst stehe und mir vertraue? Ist mir die Wertschätzung der Nachbarn wirklich wichtiger, als das tolle Gefühl, über meine Zweifel einen Sieg errungen zu haben?

Könnte ich mich verletzen oder würde die Entscheidung, das Risiko nicht einzugehen, später dazu führen, dass ich mich wie ein Feigling fühle, weil das Risiko doch gar nicht so groß war, wie ich dachte?

Was kann passieren? Wie lange würden Leute darüber reden, wenn ich scheitere? Versus: Wie lange würden sie darüber reden, wenn ich Erfolg habe?

Ich nehme mir da gerne bekannte Persönlichkeiten zum Vorbild. Die machen nämlich in der Regel das, wozu sie Lust haben. Negative Presse – schietegal, übermorgen wird schon über jemand anderen gelästert. Falsche Entscheidung – Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern?

Blamage – na und, jeder tritt mal ins Fettnäpfchen oder hat die Kleidung verkehrt herum an.

Ich glaube, das Geheimnis liegt darin, sich selbst nicht als perfekt anzusehen, aber als einzigartig. Und da gehören auch Fehler dazu und Misserfolge. Die Menschen, vor deren Urteil wir vielleicht Angst haben, wenden sich in Kürze wieder anderen Dingen zu, weil wir einfach nicht ihr Lebensmittelpunkt sind. Unser Scheitern oder auch unser Erfolg wecken nur kurzes Interesse (wenn überhaupt) und verschwinden dann wieder in der Versenkung. Hingegen wirkt das Gefühl, etwas gewagt und Erfolg gehabt zu haben, sehr lange in uns nach, macht uns stolz und reicher, weil es tatsächlich unser Leben bereichert.

Also, was kann passieren? Nur Mut, es kann ja maximal schiefgehen!