Zeitschrift der Knappschaft 3/2011

tag

750 Jahre Knappschaft.
Soziale Verantwortung zu jeder Zeit.

Mut
Bewusst nach vorn

Erfolg: Weiterhin kein Zusatzbeitrag

Selbsthilfe: Neue Website für Jüngere

Frauen-Fußball: Ein neues Sommermärchen

KNAPPSCHAFT

Nur

Einstellungssache. Einsatzbereitschaft zeigen – für sich selbst oder für andere: Mut hat viele Gesichter.

Um Mut zu beweisen, braucht es keine atemberaubenden Extremleistungen. Auch im Alltag ist mutiges Verhalten gefragt – und das viel häufiger, als es uns bewusst ist.

So ist es beispielsweise für Jürgen Jeromin ein großer Schritt: Nach über 30 Berufsjahren beschließt der ehemalige Verlagsangestellte nach Zentralafrika zu gehen. Gemeinsam mit seiner afrikanischen Frau möchte sich der 63-Jährige dort um Waisenkinder kümmern. „Ganz schön mutig", kommentieren manche Freunde sein Vorhaben – zu Recht: „Um sich etwas Neuem zuzuwenden und sein Leben zu verändern, braucht man Mut", konstatiert Silvia Bürhaus, individualpsychologische Beraterin und Encouraging-Master-Trainerin („encouraging" heißt übersetzt: „ermutigend"). Diese Fähigkeit ist allerdings nicht nur bei solch bedeutenden Entscheidungen gefragt, wie Jürgen Jeromin sie getroffen hat. „Wir alle brauchen tagtäglich Mut, in jedem Alter, im Privaten wie im Beruflichen", betont die Expertin. „Mutig zu sein bedeutet, sich zu überwinden. Und das müssen wir in vielerlei Hinsicht – zum Beispiel, wenn wir den gewohnten Trott verlassen oder einen Fehler eingestehen."

Mut ist vielseitig: Mut beweist zum Beispiel der Fünfjährige, der zum ersten Mal alleine bei den Großeltern übernachtet. Der Grundschüler, der nicht schummelt, sondern offen zugibt, dass er seine Hausaufgaben vergessen hat. Der Teenager, der zum ersten Mal vom Fünfmeterbrett springt. Der junge Mann, der sich ein Herz fasst und seinen Schwarm anspricht. Oder die Seniorin, die ihren Nachbarn bittet, ihr beim Einkauf zu helfen. Auch das Berufsleben steckt voller Mutsituationen. Die Bandbreite reicht vom Angestellten, der sich einen Ruck geben muss, um seinen Vorgesetzten etwas zu fragen, bis zum Geschäftsführer, der eine Fehlentscheidung einräumen muss. Darüber hinaus beweisen Menschen Mut oder auch Zivilcourage, wenn sie sich für andere einsetzen und zum Beispiel der älteren Dame beistehen, die von Jugendlichen bedrängt wird.

Ein mutiges Verhalten zielt nicht auf eine besondere Leistung ab. Das Bild des tapferen, unerschrockenen Helden, der sich in große Gefahr begibt, um die Welt vor dem Verderben zu retten, findet sich seit Jahrzehnten in Spielfilmen – James Bond und Indiana Jones lassen grüßen. Doch das alles hat mit den „mutigen" Situationen, die im Alltag vorkommen, eher weniger zu tun. „Mut ist individuell und relativ", erklärt Silvia Bürhaus. „Was für den einen mutig ist, kann für einen anderen ganz selbstverständlich sein." Wer bereits häufiger auf eigene Faust gereist ist, plant beschwingt den

Mut!

nächsten Urlaub. Wer noch nie solo unterwegs war, nimmt für die erste Tour, die er alleine unternehmen möchte, einigen Mut zusammen. Mut ist auch kein unvernünftiges Verhalten, dessen Risiken sich nicht einschätzen lassen. Falsch verstandener Mut ist vielmehr Übermut – und „der tut bekanntlich selten gut".

Der Angestellte zum Beispiel, der eine Aufgabe übernimmt, obwohl ihm Fachwissen oder Zeit fehlen, droht zu scheitern. Manch einer, der zu viel wagt, ist womöglich sogar alles andere als mutig. Diese Theorie vertritt auch der Psychologe und Psychotherapeut Andreas Dick: Für ihn sind Bergsteiger, die sich nicht anseilen, oder auch nächtliche Raser auf Autobahnen Menschen, die ihre Ängste verdrängen, indem sie den Schein erwecken, sie könne nichts erschüttern.

Wer zum richtigen Zeitpunkt die richtige Portion Mut aufbringt, gewinnt viel. „Mut ist von herausragender Bedeutung für das menschliche Erleben und Verhalten", ist sich Andreas Dick sicher. Mutige Handlungen können zufriedener machen, da sie davor bewahren, in unbefriedigenden Situationen zu verharren, weiß der Experte. Manchmal könne es sogar gefährlich sein, nichts zu wagen – etwa, wenn jemand aus Angst vor Prüfungen auf eine bessere Ausbildung verzichtet. „Er läuft dann Gefahr, dass er sein Leben lang mit seiner Arbeit unzufrieden bleibt", erläutert Dick. „Aus dieser Unzufriedenheit können sich sogar depressive Störungen entwickeln."

Mut als Antrieb: Mut ist aber auch in gesellschaftlicher Sicht ein wichtiger Motor. „Mut hilft, Aufgaben zu erledigen, Umstände zu verbessern und weckt Ressourcen", sagt Ermutigungs-Trainerin Silvia Bürhaus. „Wären wir nicht mutig, würden wir womöglich noch immer als Jäger und Sammler in Höhlen hausen. Wie viele große Wissenschaftler haben immer wieder Rückschläge hingenommen, ohne sich entmutigen zu lassen – und schließlich so großartige Dinge wie die Glühbirne erfunden! Mut ist unabdingbar für die Fortentwicklung des Einzelnen, unserer Gesellschaft und unserer Kultur." »»

Die Berufswahl – eine Frage des Mutes?

Warum sich Menschen bei der Berufswahl eher für riskante oder eher weniger aufregende Jobs entscheiden, ist nicht unbedingt eine Frage des Mutes. Der Sprengstoffexperte ist nicht zwingend mutiger als der Buchhalter. Vielmehr suchen Menschen, die innerlich von Emotionen hin- und hergerissen sind, häufiger einen ruhigeren Job, so die Erfahrung des Psychologen und Psychotherapeuten Andreas Dick. Wer dagegen sehr ruhig und ausgeglichen ist, wünscht oft einen stärkeren Stimulus von außen und entscheidet sich möglicherweise eher für einen Beruf mit etwas mehr Nervenkitzel.

>>> Trotzdem ist es oft nicht leicht, mutig zu sein. Es ist sogar anstrengend! Mut bedeute immer einen Verzicht auf Sicherheit, formuliert es Andreas Dick. Besonders schwer tut sich, wer unsicher ist und sich mit Selbstzweifeln plagt. „Wir bremsen uns auch aus, indem wir oft zu hohe Erwartungen an uns stellen, wenn wir zum Beispiel beim ersten Mal auf Skiern gleich eine perfekte Abfahrt hinlegen wollen", sagt Silvia Bürhaus. Da kommt die gute Nachricht gerade recht: Mut lässt sich lernen und trainieren. „Wer mutiger werden will, muss Unvollkommenheit zulassen", hält die professionelle Mutmacherin fest. „Am ersten Tag im Job läuft nun Mal mit ziemlicher Sicherheit nicht alles glatt."

Positiv denken gehört dazu: Ebenso wichtig ist es, sich nicht zu überfordern, sondern Schritt für Schritt voranzugehen. „Wer noch nie einen Vortrag gehalten hat, kann sich erst im Freundeskreis erproben und sich dann ein größeres Publikum suchen", gibt Silvia Bürhaus als Beispiel an. „Mit der Zeit wird er sicherer, besser und mutiger werden." Schließlich kommt es darauf an, Versuche und Fortschritte anzuerkennen und positiv zu denken. Ist man dazu in der Lage, gewinnt man Lebensmut. Und wenn das alles schwerfällt? „Wenn man sich entmutigt fühlt, sollte man sich an Menschen halten, die einen mögen und bestärken", sagt die Trainerin. „Wer sich akzeptiert fühlt, handelt viel eher mutig und mit Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten."

Besonders Kinder müssen sich tagtäglich neuen Dingen stellen. Das verlangt ihnen immer wieder Mut ab. Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihren Nachwuchs von Beginn an ermutigen. „Leider neigen Eltern aber eher dazu, die Schwächen ihrer Kinder hervorzuheben, sei das ein Sprachfehler, wenig Sinn für Mathe oder für Pünktlichkeit", bedauert Silvia Bürhaus. „Das ist zwar gut gemeint, aber zu viel Kritik entmutigt." Viel besser läuft es, wenn Eltern dem Nachwuchs seine Stärken aufzeigen. Bei Dingen, die noch nicht so gut klappen, können sie ausgehend von dem, was der Nachwuchs bereits kann, aufzeigen, wo er sich noch verbessern könnte. Auf diese Weise entwickeln Kinder ein gesundes Selbstbild – eine wichtige Voraussetzung für mutiges Handeln und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung.

Fest steht in jedem Fall: Mut tut gut und Mut ist wichtig. Er hilft, das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Mutige Menschen sind selbstbewusster, gehen ihre Ziele an und sind freier in ihrer Lebensgestaltung. In diesem Sinne: Nur Mut!

Sandra Pauli

Noch Fragen?

Buchtipps:

- **Andreas Dick: Mut – Über sich hinauswachsen. Huber, Bern 2011**
- **Barbara Hennings, Gisela Niemöller: Ermutigen statt kritisieren: Ein Elternratgeber nach Rudolf Dreikurs. Herder, Freiburg 2007**

Kursangebote:

- **Spezialisierte Trainer und Berater bieten Ermutigungs- oder Encouragingseminare an: www.vpip.de**
- **In vielen Regionen führen qualifizierte Bildungsträger, wie zum Beispiel der Deutsche Kinderschutzbund e. V., Ermutigungs- oder Selbstbehauptungskurse für Kinder durch. Adressen der Ortsverbände unter: www.dksb.de**

Christian Brosch (37), ist Mitglied des Augsburger Stuntteams „Canis Cornutus".

3 Fragen

Haben Sie schon als Kind Herausforderungen und Nervenkitzel gesucht?

Ich war besonders neugierig und wahrscheinlich auch ein bisschen quirliger und aufgeweckter als andere Kinder. Meine erste Mutprobe hatte ich mit vier Jahren. Da habe ich zum Entsetzen meiner Oma meine Hand in einen Leopardenkäfig gehalten.

Müssen Sie in Ihrem Beruf besonders mutig sein?

Ja, ein gesundes Maß an Mut gehört dazu. Übermut kann jedoch tödlich sein. Wenn ich mich aus 15 Metern Höhe aus einem Fenster stürze, kann ich nicht einfach so mal gedankenlos springen. Ich muss körperlich fit sein, mir Zeit nehmen, mich konzentrieren und auch kontrollieren, ob etwa die Auffangvorrichtungen an der richtigen Stelle sind.

Hatten Sie bei einem Stunt schon einmal Angst?

Ich habe anfangs immer Angst. Sie lässt nach, wenn ich zum Beispiel mehrere Male von einer Brücke gesprungen bin, dann gewöhne ich mich daran. Mutig zu sein heißt nicht, keine Angst zu haben. Wer mutig ist, überwindet seine Angst und geht auch mal über seine Grenzen. Beklemmend war etwa eine Szene aus Quentin Tarantinos Film „Inglourious Basterds" bei dem wir in einem brennenden Kino waren. Da musste ich mich wirklich überwinden, es war unglaublich, wie schnell es in dem Kino sehr heiß wurde.