

Warum es sich lohnt, etwas zu wagen

Das Glück der Mutigen

Loslassen, sich ein Herz fassen, Hürden nehmen: Wer Bedenken und Ängste überwindet, wird mit den schönsten Seiten des Lebens belohnt ...

Text: Nicole Ehlert

Die Leiter wieder hinuntergehen? Kam nicht infrage! Also, Augen zu und springen. Das erste Mal da oben auf dem Sprungturm im Schwimmbad, das vergisst man nicht. Erst recht nicht das Gefühl hinterher: erleichtert, stolz – und zum nächsten Sprung bereit. Dann bestimmt mit weniger Herzklopfen. Denn Mut macht mutiger, das gilt nicht nur für die Kindheit, sondern fürs ganze Leben. „Mit dem Älterwerden ändern sich zwar die Herausforderungen, aber der Ablauf bleibt gleich: Es gilt, eine Hürde zu nehmen, man wägt ab und wagt den Schritt, wenn der Glaube stark genug ist, dass es gelingt“, erklärt Psychologin Barbara Fischer-Reineke (siehe auch Interview Seite 11).

Viele Erwachsene verlässt leider allzu häufig die Courage. Anstatt Neues zu wagen, bleiben sie im gewohnten Trott. Fahren vielleicht seit Jahren an dasselbe Urlaubsziel. Trauen sich nicht, ein neues Hobby auszuprobieren, den Job zu wechseln, umzuziehen. Gehen auch in Beziehungen den vermeintlich einfacheren Weg. Aus Angst, es könnte schiefgehen. Wie schade! Denn „wer mutig ist, hat ein interessanteres Leben“, weiß Ulrich Pfaffinger, Leiter des M.U.T. Instituts für Individualpsychologie und Individualpädagogik in Oldenburg. Immer im Bekannten zu verharren mache auf Dauer sogar unglücklich. Die gute Nachricht für Bedenkenträger: Es ist nie zu spät. Sich beherzter dem Unbekannten zu stellen lässt sich trainieren. Nur Mut! ●



„Wer vom Erfolg überzeugt ist, kann nicht scheitern“



Barbara Fischer-Reineke, Individualpsychologin

Es lohnt sich immer, etwas zu wagen, sagt Mut-Coach Barbara Fischer-Reineke aus Stuttgart. Warum – und wie man lernt, couragierter zu sein, erklärt die Individualpsychologin im bella-Interview **bella: Sind Sie mutig? Barbara Fischer-Reineke:** Zumindest

erlebe ich mich so. Ich habe schon als Mädchen wild gespielt, mich später gern auffallend gekleidet, auch gegen den Trend. Bis heute frage ich mich selten, was andere über mich denken. **Wie würden Sie also Mut definieren?** An die eigenen Stärken zu glauben. Mut ist die Verkörperung von Selbstvertrauen. **Heißt mutig gleich angstfrei?** Nein, Mut bedeutet nicht, etwas ohne Angst, sondern vielmehr es trotz der Angst zu tun – im Vertrauen darauf, dass es gut gehen wird. **Viele denken bei Mut eher an Nervenzitgel wie Fallschirmsprünge ...** Gerade die gefährlichen Aktionen dienen

unsicheren Menschen dazu, es sich und anderen zu beweisen. Sie liefern sich komplett dem Risiko aus. Dagegen hat der Mut, der uns nachhaltig bereichert, viel mehr mit Selbstbestimmung zu tun. **Welche Menschen wenden sich an Sie?** Es sind Frauen und Männer, die etwas verändern möchten, aber in ihren Bedenken feststecken. Sie fragen sich zum Beispiel, ob sie ihren Partner verlassen oder den Job wechseln können. Oft sind es auch Mütter, die vor lauter Rücksicht auf die Familie selbst auf der Strecke bleiben, sich aber nicht trauen, mehr Zeit für sich zu beanspruchen.

Was genau steckt hinter der Scheu, notwendige Schritte zu tun? Es kostet große Überwindung, Gewohnheiten und jahrelang trainiertes Verhalten aufzugeben. Was dabei als Hemmschwelle empfunden wird, ist individuell verschieden. Der eine schafft es nicht, seine Meinung zu vertreten, der Nächste, in das Land seiner Träume zu ziehen. Oft steckt die Befürchtung dahinter, sich unbeliebt zu machen oder andere zu verletzen. Dabei schadet der Mutlose sich dabei selbst am meisten.

Warum das? Nehmen wir eine Frau, die gern öfter ausgehen würde, aber einen Partner hat, der ihr Interesse nicht teilt. Ihm zuliebe bleibt sie zu Hause, ärgert sich über ihn und fühlt sich eingesperrt. Würde sie sich mutig für ihre Wünsche einsetzen, ginge es ihr besser. Davon würde sogar die Partnerschaft profitieren. Gerade Frauen neigen dazu, aus falsch verstandener Rücksicht zurückzustecken. **Lohnt sich Mut immer?**

Oh ja! Wir alle sollten immer mal wieder unsere Komfortzone verlassen. Denn letztlich schadet es der psychischen Balance, Wünsche zu vergraben, sich dem Alltag zu ergeben. Das erzeugt im Gehirn Stress, der traurig und krank macht. Etwas wagen macht dagegen glücklich, weil wir wieder neugierig auf die Welt werden. Plakativ gesagt: Wer haben will, was er noch nie hatte, muss tun, was er noch nie getan hat. **Wenn aber das Wagnis scheitert?** Objektiv gesehen gibt es gar kein Scheitern. Die Beurteilung über Erfolg oder Misserfolg liegt in uns selbst: Ich kann eine Sache als Bauchlandung oder als Lernchance verstehen. Wenn man zutiefst überzeugt von

seinem Vorhaben ist, kann es kaum schiefgehen. Denn dann betrachtet man Hindernisse nicht als Katastrophen, sondern als Umwege, die einen dennoch ans Ziel bringen. Wer etwas wagt, sollte sich nicht als Opfer, sondern als Gestalter verstehen. **Kann man lernen, mutiger zu werden?**

Ja, über Erfolgserlebnisse! Denn das Gehirn schüttet Glückshormone aus, wenn wir etwas geschafft haben. Dieses positive Gefühl möchten wir dann wieder haben – Erfolg wirkt also ermutigend. Wer es trainieren will, fängt am besten mit Kleinigkeiten an, stärkt erst mal das eigene Selbstwertgefühl: Schreiben Sie sich viele Tage hintereinander morgens eine Eigenschaft auf, die Sie an sich mögen – und abends, was Ihnen tagsüber gut gelungen ist. Im nächsten Schritt nehmen Sie die kleinen Herausforderungen, die Sie Überwindung kosten: Zeit für sich einfordern, Nein sagen, allein ins Kino gehen und so weiter. Meist erweisen sich die Ängste als unbegründet. Die „Mutproben“ werden ganz von selbst größer – und das Selbstwertgefühl auch. ●

„Wer Neues wagt und Erfolge feiert, wird mutiger und lebt glücklicher“



Andrea Drewitz-Seiß (46):

„Endlich war ich frei und selbstbestimmt“

„Es war richtig!“ Die Erkenntnis kam Andrea Drewitz-Seiß an ihrem Geburtstag 2004: Sie fuhr mit ihrer Mutter im Zug von Sylt nach Köln. Im Gepäck ein Picknickkorb. „Essen wir nicht im Speisewagen?“, fragte die Mutter erstaunt. „Nein, diese Zeiten sind vorbei“, antwortete die Tochter in Anspielung auf ihre finanziellen Verhältnisse. „Dafür hast du dein Lächeln zurück“, stellte die Mama fest. Eine schöne Bestätigung für Andrea Drewitz-Seiß. Es war ein Jahr her, dass sie ihren Mann verlassen hatte – und sich damit auch von einem Leben trennte, in dem ein Essen im Restaurant so selbstverständlich war wie eine Putzhilfe. 1988 hatte die Erzieherin ihre 14 Jahre ältere große Liebe geheiratet und in den folgenden Jahren drei Kinder bekommen. Sich um sie und das Haus auf Sylt zu kümmern, während er in seinem Job aufging, störte sie nicht. „Ich habe zu ihm aufgeschaut, mich nach ihm gerichtet.“ Doch dann verlagerte sich sein Arbeitsschwerpunkt nach Österreich, das Paar führte eine Wochenendehe, entfernte sich auch innerlich voneinander. Plötzlich war sie es, die Entscheidungen traf. „In dieser Zeit habe ich mich freigeschwommen“, sagt Andrea Drewitz-Seiß. „Nicht, dass wir uns oft gestritten hätten“, betont sie das bis heute gute Verhältnis zu ihrem Ex-Mann. „Aber es war keine Liebe mehr.“ Im Sommer 2003 fasste sie den Mut zur Trennung. „Die Worte auszusprechen war grausam.“ Sie selbst verlor die Sicherheit, auch einige gemeinsame Freunde. Die Unterhaltszahlungen für die Kinder stockte sie durch Kellnerjobs auf, musste sich außerdem Geld leihen. „Es gab Momente der Verzweiflung“, gibt sie zu. Auch Reue? „Nein, ich fühlte mich endlich frei und selbstständig.“ Inzwischen ist Andrea Drewitz-Seiß glücklich mit ihrem zweiten Ehemann und stolz auf einen weiteren mutigen Schritt: 2010 machte sie sich als Immobilienmaklerin selbstständig und behauptet sich erfolgreich gegen die Sylter Konkurrenz.

Natalie Schäfer (37):

„Jetzt weiß ich, wie viel ich schaffen kann“

„Welches Pedal? Wo ist der Rückwärtsgang? Ich saß am Steuer und wusste nichts mehr. Zitternd und kalkweiß im Gesicht stieg ich aus. Seit sich mein Mann im Frühjahr 2010 von mir getrennt hatte, war ich im Auto immer unsicherer geworden. Ich begann, jede Mitfahrgelegenheit zu nutzen und die Autobahn zu meiden – bis zu dem totalen Blackout. Seitdem hatte ich schon beim Gedanken ans Fahren Panik. So saß ich als alleinerziehende Mutter von drei Kindern in einem Dorf, das nicht mal einen Bäcker hatte, und war auf den Bus angewiesen. Der wöchentliche Großeinkauf zu viert in Göttingen dauerte mindestens vier Stunden. Jeder Arztbesuch war ein Riesenangang. Durch Zufall traf ich Ende 2012 meinen ehemaligen Fahrlehrer wieder. Dass er auf ‚Angsthasen‘ spezialisiert ist, wusste ich gar nicht. Ich ließ mich zu einem Schulungstag überreden – und hätte dann vor Ort am liebsten gekniffen. Doch es war meine beste Entscheidung, es durchzuziehen! Als ich nach sechs Stunden ausstieg, heulte ich vor Stolz und Glück. Mein Mut hat mir meine Stärke zurückgegeben. Jetzt weiß ich, wie viel ich schaffen kann.“





Brigitta Keeves (43):

„Ohne den Umweg wären wir nie angekommen“

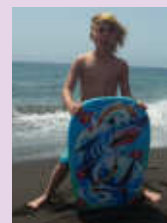
„Weißt du, wo Bad Dürkheim ist?“, fragte mich mein Mann 2008. Ich hatte von dem süddeutschen Kurort noch nie zuvor gehört. Nun standen wir vor der Entscheidung, wegen eines guten Jobangebots dorthin zu ziehen. Von Berlin in den Schwarzwald – was für ein Kontrast! Wir waren überzeugte Großstädter, unser Sohn liebte seine Kita, ich arbeitete in einer Marketing-Agentur. Allerdings stand ich, hochschwanger mit unserer Tochter, ohnehin vor der Babypause. Wir begannen, uns mit einem Tapetenwechsel anzufreunden. Abgesehen von der finanziellen Verbesserung stellten wir uns das Familienleben im Schwarzwald idyllisch vor. Und warum nicht mal was Neues wagen? Wenige Monate später wünschte ich, uns hätte damals doch der Mut verlassen. Reduziert aufs Muttersein, ohne Freundinnen, fühlte ich mich tagsüber ziemlich isoliert an unserem neuen Wohnort. Ich vermisste nicht nur meinen Beruf, sondern auch die Spielplätze und Cafés, die in Berlin wahre Kontaktbörsen sind. Doch weil es bei meinem Mann beruflich super lief, kam eine Rückkehr nicht infrage – und letztlich war das gut so. Als ich nach eineinhalb Jahren endlich einen Minijob gefunden hatte, ging es bergauf. Wir schlossen sogar Freundschaften mit den Nachbarn, unternahmen mehr. Trotzdem sind wir letzten Sommer nach Konstanz gezogen. Zu Besuch in der Stadt am Bodensee ahnte ich sofort: Dort werden wir wieder richtig glücklich! Aber ohne den Umweg über Bad Dürkheim hätten wir nie dorthin gefunden.“

Mutig ist ...

... für Kinder oft etwas anderes als für uns Erwachsene. Oder? Wir haben mal nachgefragt



„... in eine Räuberhöhle zu gehen. Oder von einem Baum zu springen. Ich traue mich aber schon, einen Regenwurm anzufassen“ Finja, 5 Jahre



„... vom Fünf-Meter-Turm zu springen. Das habe ich im letzten Sommer zum ersten Mal gemacht“

Konstantin, 9 Jahre



„... dem Kellner zu sagen, wenn Besteck fehlt. Ich traue mich das schon, meine große Schwester Carlotta noch nicht“

Annika, 6 Jahre



„... allein zum Bäcker zu gehen oder die schwarze Skipiste runterzufahren. Beides habe ich schon gemacht“

Carlotta (Annikas Schwester), 7 Jahre



„... als erster Mensch ins All zu fliegen und auf dem Mond zu gehen. Man weiß ja gar nicht, was es da gibt. Ich will auch mal auf den Mond“

Nick, 6 Jahre



„... zu seinen Ängsten zu stehen, anstatt bei gefährlichen Mutproben mitzumachen wie viele Jugendliche heutzutage“

Lena, 12 Jahre