

MUT, ERMUTIGUNG UND ZUMUTUNG

Eine Nachlese zu den 8. Carinthischen Gesprächen in St. Urban, Kärnten, im Juli 2014

Mut, sagt Michael Musalek, Direktor des Anton Prosch Instituts und Psychotherapeut, ist ein vieldeutiges Wort. Es steht für die Fähigkeit des Menschen, in einer risikoreichen Situation seine Angst zu überwinden, sowie für die Bereitschaft, sich für etwas oder jemanden einzusetzen, auch wenn es persönlich Nachteile zu befürchten gibt. Nicht zuletzt aber ist Mut eine Herzensangelegenheit. Guten und frohen Mutes zu sein ist vorerst eine Bewegung des Inneren, auf die es ankommt, wenn mutige Taten vollbracht werden. Darin enthalten ist der Mut zum Unzeitgemäßen, der Mut zum Ungewissen, der Mut zur Verantwortung, aber auch der Mut zur Hingabe.

MUT, KLUGHEIT, LIEBE Mut wird viel bewundert, Mut rettet Leben, kann aber auch zerstören, denn Mut allein hat in der Welt schon Fürchterliches angerichtet, meint der Theologe Arnold Metnitzer. Deshalb soll

Mut stets mit Klugheit gepaart sein. Ein mutiger Mensch bringt sich selbst nicht in Gefahr. Zum Mut gehört, eine Situation einzuschätzen und Hilfe zu holen. Winston Churchill sagte, Mut heißt nicht immer aufzustehen und die Stimme zu erheben, sondern Mut kann auch bedeuten, sitzen zu bleiben, zuzuhören und erst mal nachzudenken. Bezugnehmend auf die Bibel postuliert Metnitzer drei Imperative: FÜRCHTE DICH NICHT! SEI KLUG! TUE DAS, WAS DU TUST AUS LIEBE ZU DEN MENSCHEN. Auf diese Weise kann Mut zur Ermutigung für andere werden. Wer als Mensch gefragt ist, sein Umfeld mitgestalten, die Spielregeln durchschauen kann und in dem, was von ihm verlangt wird, einen Sinn erkennt, erfährt im besten Sinne des Wortes eine ZUMUTUNG.

Die 8. Carinthischen Gespräche waren dem Thema Mut gewidmet. Johanna und Chlodwig Franz haben Wissenschaftler, Psychotherapeuten und Künstler auf Schloss Bach empfangen, Menschen, die selbst mutige Entscheidungen in ihrem Leben getroffen haben, und sie um einen Beitrag gebeten.

**LEBENSENTSCHEIDUNGEN
NEU ÜBERDENKEN** Arnold Metnitzer musste seine Lebensentscheidungen neu überdenken, als er beschloss, sein Priesteramt aufzugeben und zu heiraten. Etwas Neues und Schwieriges erfuhr er durch das Aufgeben der umfassend nährenden Mutter Kirche zunächst in einer nie gekannten Existenzangst. Das biblische Zitat FÜRCHTET EUCH NICHT habe ihm dabei geholfen, die vorausseilende Angst loszulassen und mit Unerschrockenheit das anzunehmen, was ist.

Gerade das Scheitern ist mit Mut verbunden, das weiß auch Lojze Wieser, der im Jahr 2012 für seinen Verlag Insolvenz anmelden musste. Das Scheitern durchzustehen, hinzusehen, Fehler zu erkennen, dabei zu bleiben und es noch einmal zu versuchen. Das stärkt letztendlich.

**MUT ERWEITERT DEN
LEBENSRAUM** Mut, das ist neurologisch die Quelle der Endorphine und mutige Handlungen setzen ein Hochgefühl frei, Mut erweitert schließlich den Lebensraum, meint Michael Musalek, der mit seiner Therapie schon vielen Alkohol- und Suchtkranken geholfen hat.

MUT WIRD IM KINDESALTER GELERNT

Die Psychoanalytikerin Jutta Menschik-Bendele hat sich damit befasst, was Menschen verzweifeln und was sie mutig werden lässt. Wenn Menschen nicht gesehen und beachtet oder zurückgewiesen und ausgegrenzt werden, lässt sie das den Mut verlieren. Sie können wieder

Mut und Kraft aus dem

erfahrenen Leid schöpfen, wenn sie verstehen lernen, wie sie in diese Situation gekommen sind und auch benennen können, was ihnen geholfen hat, große Krisen zu meistern. Sie können Mut finden, wenn sie einen Sinn im Ganzen erkennen können. Dadurch gelingt es ihnen, Dinge im Leben anders zu bewerten. Die Professorin der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt zitierte eine Studie, die hervorbrachte, dass letztlich die Bedingungen des Heranwachsens bestimmend dafür sind, ob jemand mutig wird. Großzügigkeit, Aufgeschlossenheit und Verantwortung sind für die Eltern von Mutigen deutlich wichtiger als abstrakte Moral. „Verantwortung“, sagt Jaspers, „ist immer konkret, sie hat einen Namen, eine Adresse, eine Hausnummer.“ Mutige haben Selbstvertrauen, ein hohes Verantwortungsgefühl und positive Vorbilder.

In welcher Weise Mut bereits im Kindesalter entwickelt werden kann, entwirft die Professorin in fünf Entwicklungsschritten, beginnend mit dem aufrechten Gang. Das Kind, das seine ersten Schritte tut, braucht viel Mut und es ist beeindruckend, wie viel Glück in der aufrechten Bewegung aus eigener Kraft liegt. Im Hinfallen und im Wieder-Aufstehen, wie im Lernen überhaupt, benötigt das Kind zweitens *Besorgnis* und *Mitgefühl* seiner Bezugspersonen, damit es nicht in *Scham* und *Zweifel* verharrt, dem Grundhindernis für die Entfaltung von Mut. Im dritten Schritt, der Pubertät, soll der

DEM ANDEREN KEINE MACHT ÜBER SICH GEBEN

jugendliche Mensch sich ausprobieren, experimentieren und verrückt sein dürfen und viertens soll der Schritt in die Mündigkeit in Respekt vor dem Geschehen, was vorher war. Jutta Menschik-Bendele spricht im fünften Schritt über die Bedeutung des Scheiterns. Menschen lernen es früh, ob es erlaubt ist, Fehler machen zu dürfen, nachzudenken, etwas neu zu versuchen. Es braucht die innere Disziplin des Loslassens, um wieder Mut zu schöpfen.

In einer Gesellschaft, die an Erfolgen und am finanziellen Status gemessen wird, wie Johanna Franz in ihrer Eingangsrede betont, ist es schwer, aus Fehlern lernen zu dürfen.

Psychotherapie kann helfen, damit Menschen wieder Mut fassen. Menschen können durch einfühlsame Begleitung verstehen, auf welche Weise sie mutlos gemacht wurden und sie können lernen, etwas zu ändern. Sie müssen nicht immer ja sagen, sie müssen sich nicht unterwerfen, sie geben dem Anderen nicht mehr die Macht über sich, sie wollen geschätzt und geachtet werden. Das bewirkt eine Kursänderung im Leben, sagt die Psychotherapeutin Jutta Menschik-Bendele.

Darüber, wie unser Mut, der uns in der Kindheit vermittelt wurde im Laufe des Lebens auch verloren gehen kann, spricht Hubert Dürrstein. Der Mensch lernt zuerst laufen und sprechen und das ist mit enormen Glücksgefühlen verbunden, dann jedoch stillsitzen und schweigen. In der Schule werden wir dazu angehalten, dort mehr zu lernen, wo wir die schlechtesten Noten haben. Dadurch gehen Talente verloren, weil sie nicht gefördert werden.

Institutionen führen Menschen in die Mittelmäßigkeit, indem sie vielfältige Anpassungsleistungen zugunsten der Komfortzone anregen. Das ist die Durchschnittsfalle, Killerargumente, die etwa so lauten: „Das haben wir schon immer so gemacht...“ oder „Das haben wir noch nie so gemacht...“, des

Weiteren ein Aktionismus, der mit einem hohen Grad an Unverbindlichkeit Strategien, Gremien, Assessments und Kontrollinstrumente kreiert und letztlich mutige Entscheidungen verhindert.

HERAUS AUS DER KOMFORTZONE

Dürstein plädiert für das Aufgeben des alten Trotts zugunsten einer **Vergrößerung der Mutzone. Mut, der kein Übermut ist, aber auch kein** Konsens um des Friedens willen.

HINEIN IN DIE MUTZONE

Mutige Menschen haben sich in St. Urban versammelt und erzählen über ihre mutigste Tat. Aber auch über die Schwierigkeiten und das Scheitern. Martin Moscher setzt seinen Mut ein, um die Rolle der Banken in der Wirtschaftskrise kritisch zu durchleuchten. Demnächst erscheint sein neues Buch, in dem er Daten und Fakten gesammelt hat. Er sagt: „Mut allein genügt hier nicht, es braucht auch Ethos, Grundwerte, die für alle gelten. Vielen ist er mit seinen Enthüllungen unbequem.“

Mut zum Aufbruch beweisen die jungen Unternehmer von PIONIERS. Sie helfen vielen anderen jungen Menschen, Unternehmen zu gründen. Und Mut zur Veränderung hatte Christine Wallner, die mit 60 Jahren ihre gutgehende medizinische Praxis in Wien verkaufte und ihren Lebensmittelpunkt nach Tansania verlegte. Dort baute sie Krankenhäuser, Schulen und Hilfe für Aidskranke.

Wer den Mut hat, alte Bahnen zu verlassen, sei es durch das Dranbleiben als durch das Loslassen, durch den Mut, sich gegen Herkömmliches zu stellen, dem wächst neuer Mut zu und das erfüllt ihn mit Glück. Er bewegt sich auf Umwegen und strebt nicht auf Autobahnen voran, wo er von der Welt nichts mehr wahrnehmen kann.

Mut ist ansteckend und kann wachsen. Sich mit innerer Haltung und Überzeugung für etwas einsetzen, aufrecht und mit dem Ziel, etwas zu bewegen zum Wohle der Menschen, das ist nicht immer bequem. Offensichtlich aber bewirkt mutiges Handeln Ermutigung und Sinnerleben. In diesem Sinne erfahren wir Stimmigkeit im Motto, das den Carinthischen Dialogen vorangestellt wurde: Den Mutigen gehört die Welt.

Hanna Battisti, Juli 2014