

MUT

maas

© Anita Maas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.12

MUT

Maas THEMENBAND No. 12



ECKHART TOLLE  
SONDERTEIL

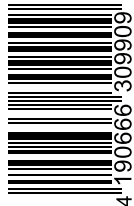


Wer wagt,  
gewinnt.

Überwinde die Angst  
und lebe *dein Leben.*

D 9,90 EUR  
AT 10,90 EUR  
CH 15,50 CHF

12



MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

ROBERT BETZ · SABINE ASGODOM · JOHN STRELECKY  
BEATE HOFMANN · TOBIAS BECK · GERALD HÜTHER

# Wann und wozu brauchen wir Mut?

—  
NICOLE BAUER,  
SVEN OLE MÜLLER  
UND GERALD HÜTHER

*E*s ist interessant, wie einig sich die meisten Menschen sind, wenn es um das Thema Mut geht. In ihren Augen ist es wichtig, dass Menschen in schwierigen Situationen Mut beweisen, dass sie sich durch nichts und niemand von dem abhalten lassen, was sie vorhaben. Das mag schon so sein, aber es kann auch sein, dass man nur dann Mut braucht, wenn man etwas nur deshalb machen will, weil man glaubt, dass es getan werden muss. Was jemand also nur deshalb tut, weil sie oder er dann in den Augen anderer mutig ist, Anerkennung oder gar Bewunderung für so viel Mut bekommt. Dann freilich wäre Mut eine recht fragwürdige Beschreibung für die Motive, aus denen heraus jemand etwas tut, was wir mutig nennen.

Was verstehen wir unter ›Mut‹? Wann und wozu braucht man ihn überhaupt? Im Duden steht dazu: »Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte; (grundsätzliche) Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält.« Machen wir es konkret und nehmen als Beispiel einen Mann, der auf einem Marktplatz zwei sich prügelnde Männer kurzerhand am Kragen packte, sie auseinanderzog und beide nach Hause schickte. Ihn sprach daraufhin eine Beobachterin dieses Geschehens mit den Worten an: »Das war aber mutig!« Aber er erwiderte nur: »Das war nicht mutig, sondern selbstverständlich.« Offenbar war dieses Verhalten von ihm in dieser Situation von dem bestimmt, was die Psychologen das individuelle Selbstbild nennen. Also die Vorstellung davon, was für eine Person jemand sein möchte. Dazu muss sie irgendwann in ihrem Leben für sich die Frage nach ihrem persönlichen Selbstverständnis beantwortet haben: Wer bin ich? Bin ich so, wie ich sein möchte? Was macht mich aus? Welche Grundhaltung bestimmt mein Verhalten mir selbst gegenüber und gegenüber anderen? Was ist unter meiner Würde? Was kann ich tun, um sie nicht zu verletzen?

## EINE VERRÜCKTE IDEE ↗

Zwei von uns, Nicole und Sven Ole, sind begeisterte Rennradfahrer. 2016 sind sie mit ihrem Team das Race Across America (RAAM) gefahren. Das gilt als das härteste Radrennen der Welt. Ein Nonstop-Einzelzeitfahren von der Westküste zur Ostküste der USA, 5.000 km, Tag und Nacht im Wettrennen mit den Besten der Besten der Ultra Radsport Szene der Welt. Durch vier Zeitzonen hindurch strampeln, mit 50.000 Höhenmetern, bei Temperaturunterschieden von 50 Grad Celsius. Als Mitglieder einer Amateurtruppe aus völlig bunt zusammengefundnen Leuten, die davon beseelt waren, dieses Wahnsinnsrennen mitzufahren. Und das auch noch so kurzfristig, dass nur noch ein knappes Jahr zur Vorbereitung zur Verfügung stand. Sie haben es gemacht und zum großen Erstaunen aller, die zu Hause geblieben



waren oder der Profi-Teams, die sie anfangs etwas belächelt hatten, sind sie am Ende des Rennens auch noch mit über fünf Stunden Vorsprung vor allen anderen über die Ziellinie gefahren.

Jetzt, wo wir diesen Artikel schreiben, sind wir, also Nicole und Sven Ole, noch einmal sehr sorgfältig und ehrlich der Frage nachgegangen, wann und wobei wir während dieses 6 Tage und 17 Stunden dauernden Wahnsinnsrennens wirklich Mut gebraucht haben. Tatsächlich gab es nur zwei Situationen, in denen dieses mulmige Gefühl auftauchte, das ja Ausdruck von Angst ist und zu dessen Überwindung man Mut braucht. Bevor wir die aber beschreiben, wollen wir kurz schildern, wobei und wozu wir beide keinen Mut brauchten.

## DAFÜR BRAUCHTEN WIR KEINEN MUT ←

Wir hatten ja anfangs nichts weiter als eine verrückte Idee, und die lautet: Wir beide wollen in einem Team, das es noch gar nicht gibt, in 11 Monaten das härteste Radrennen der Welt bestreiten. Und dabei saß Nicole 3 Wochen vorher das erste Mal in ihrem Leben auf einem Rennrad. Brauchten wir jetzt Mut, um dieses Vorhaben umzusetzen?

Nein! Wir haben einfach losgelegt, weil wir von dieser großen Idee so beseelt waren. Deshalb haben wir uns auch nicht auf mögliche Probleme oder diesen riesigen Berg an Aufgaben konzentriert, die unweigerlich vor uns lagen, sondern auf das Machen. Ganz simpel und mit stoischer Konsequenz nach der ›Salamitaktik‹, Scheibe für Scheibe und nicht am Stück.

Wir mussten begeisterte und leistungsfähige Rennradler finden, die dieses ganze Vorhaben genauso toll fanden wie wir. Wir brauchten ein juristisches Kleid für die Gemeinschaft, denn es ging nicht ohne Geld, und sobald Geld ins Spiel kommt, schaut der Schwarze Adler genau nach, ob er genug von der Beute abbekommt. Geld brauchten wir aber. Also ging es nicht ohne medialen Auftritt, um überhaupt sichtbar und möglichst attraktiv für Unterstützer zu werden. Wir brauchten das ganze Wissen, mussten auf Erfahrungen von erfolgreichen Finishern zurückgreifen, um nicht deren Fehler nochmal selbst zu machen. Wir hatten sofort massive Widerstände zu überwinden, weil uns von allen möglichen Leuten die Sache mies gemacht wurde. Dann wuchs das Team, einer nach dem anderen kam hinzu und wir machten die ersten Testfahrten. Schnell holten uns dabei die alten Muster des Umgangs miteinander

ein, mit all dieser Besserwisserei, den Bewertungen und den individuellen Führungsansprüchen, so dass es zwangsläufig ganz schnell wieder lauter Macher, Mitmacher und Miesmacher gab.

Es mussten Klamotten, Räder, Ernährung und alles Mögliche getestet werden. Wir mussten neben unseren Vollzeitjobs 20 – 30 Std. pro Woche trainieren. Alle Teammitglieder investierten für Vorbereitung und Rennen ihren Jahresurlaub und das Osterfest mit den Familien und fuhren dafür mit einem Team Fahrrad. Flüge mussten gebucht und Zollformalitäten erledigt werden, vier Begleitfahrzeuge inklusive Wohnmobil in Amerika beschafft werden und vieles mehr, und das alles für die Teilnahme am härtesten Radrennen der Welt mit 4 Rennfahrern und einer 11-köpfigen Crew, im Wettkampf mit anderen Rennfahrern aus aller Welt, von denen manche über Budgets verfügten, die für uns astronomisch waren.

### IN DER GEMEINSCHAFT IST KEIN PLATZ FÜR ANGST ↗

Brauchten wir dafür Mut? Nein, für all das haben wir nicht einen Moment Mut aufgebracht. Das war unser gemeinsamer Weg, den sind wir gegangen, Schritt für Schritt, jeder überzeugt davon, dass uns das gelingt, und alle waren jederzeit füreinander da. Das ist die halbe Miete, denn in der Gemeinschaft ist so viel Halt, dass die Angst gar keinen Platz findet. Wir brauchten also keinen Mut. Erlebnisorientiert statt ergebnisorientiert erlebten wir 11 wunderbare Monate in einer starken Gemeinschaft, die lebensprägend für jeden von uns waren.

Nur einmal brauchte ich, Sven Ole, in all dieser Zeit Mut. Das war gleich, nachdem wir in den USA angekommen waren, als alles so fremd war, wir die ersten Trainings dort fuhren und mir folgendes bewusst wurde: Damit, dass ich auf unserem Weg der Vorbereitung von den Teammitgliedern zum ›Chef de Mission‹ gemacht wurde, hatte ich gewissermaßen die Verantwortung für Leib und Leben aller zu übernehmen. Das war etwas, das schwer auf meinen Schultern lastete. Ich habe Mut dafür gebraucht, alle Kraft zusammenzunehmen und Zuversicht für die anderen Teammitglieder auszustrahlen.

Und ich, Nicole, erinnere mich noch sehr gut an diese eine Situation, in der ich all meinen Mut zusammenkratzen musste. Das war bei meinem ersten Einsatz als Einzelzeitfahrerin in diesem Rennen. Es war Dämmerung in der Mojave Wüste und die atmosphärischen und topographischen Bedingungen machten für das Renngeschehen nötig, dass ich auf dem Zeitfahrrad (Aerorad) fahren musste, nicht auf dem Rennrad. Das ist so ähnlich, wie vom Mercedes in einen Formel-1-Wagen zu steigen. Und ich konnte das vorher nur auf einer Probestrecke von 30km testen, weil alles zum Ende hin mit heißer Nadel gestrickt war. Dafür brauchte ich Mut. Aber auch dabei habe ich ihn aus der Gemeinschaft geschöpft, auf die ich mich bedingungslos verlassen konnte.



### WAS ICH FREIWILLIG NICHT TUN WÜRD, ERFORDERT MUT ↓

Also, nach dem Erlebnis mit diesem Mann auf dem Marktplatz und nun nach den Erlebnissen bei diesem Radrennen noch einmal die Frage: Wann und wozu brauchen wir Mut?

Der Mann auf dem Marktplatz und wir bei diesem Radrennen brauchten keinen Mut. Außer in diesen beiden Situationen, als wir etwas machen sollten, was wir so eigentlich nicht wollten, jedenfalls nicht aus uns selbst heraus. Ich, Sven Ole, wurde plötzlich der Verantwortung für ein Team emotional gewahr, obwohl ich mir diese Bürde selbst nicht ausgesucht geschweige denn, sie mir freiwillig auf meinen Rücken geladen hätte. Und ich, kurzzeitig zweifelnde Nicole, als ich etwas

machen musste, weil der Rennmodus es so erforderte, obwohl ich es noch gar nicht richtig konnte und es deshalb auch zu diesem Zeitpunkt niemals freiwillig getan hätte.

---

***Mut ist eine Zuschreibung,  
die Menschen vornehmen, um andere  
dazu zu bringen, Dinge zu machen,  
die sie freiwillig niemals tun würden.***

---

Soweit hört sich das ja noch ganz harmlos an. Aber es heißt ja nichts anderes, als dass wir nur dann Mut brauchen, wenn wir etwas tun sollen oder wenn wir uns dazu veranlasst sehen, etwas tun zu wollen, was wir tief in unserem Inneren heraus so niemals machen würden. Jemanden tot schießen im Krieg zum Beispiel (und eine Tapferkeitsmedaille dafür bekommen). Oder auf den Mond fliegen (und dafür von der ganzen Welt bewundert werden). Dazu braucht man Mut. Oder als Junge im Schwimmbad vom Zehner zu springen, weil man den Mädchen gefallen und bei seinen Kumpels Anerkennung finden will. Auch dazu braucht man Mut. Aber nicht, wenn so ein Junge einmal in seinem Leben unbedingt das Gefühl erleben möchte, wie es ist, zehn Meter tief einfach zu fallen. Dazu braucht dieser Junge keinen Mut. Das macht er einfach, wie der Mann auf dem Marktplatz, weil das Motiv für diese Handlung nicht von außen gelenkt wird, sondern aus ihm selbst heraus kommt. Also nicht aus dem, was die Psychologen als unser jeweiliges Ich-Konstrukt bezeichnen, sondern aus unserem authentischen Selbst. Und das haben wir alle schon mit auf die Welt gebracht. Es war der Antrieb dafür, dass wir uns aufgerichtet und Laufen gelernt haben. Immer wieder, nicht weil wir so mutig waren, sondern weil wir es selbst wollten.

Da stimmt also etwas nicht mit unserer Bewunderung für mutige Menschen. Wir machen sie zu Objekten unserer positiven Bewertungen und Zuschreibungen. Und die fallen dann auch noch darauf herein und machen etwas, das sie eigentlich nicht wollen, nur um unsere Bewunderung zu bekommen. Und je weniger sie das Gefühl haben, um ihrer Selbst willen schon bedeutsam genug zu sein, desto bereitwilliger tappen sie in diese von der Gesellschaft aufgestellte Falle. Das dreht nun allerdings einiges vom Kopf auf die Füße. Denn dann müssten wir sehr vorsichtig sein, jemanden ermutigen zu wollen. Dann wäre der Begriff ›Mut‹ überhaupt nicht mehr so positiv zu bewerten, wie das gegenwärtig von den meisten Menschen noch gemacht wird. Dann wären alle ›Mutmacher‹ ja in Wirklichkeit Verführer.

Das ist so bizarr, dass wir es uns noch einmal etwas genauer anschauen wollen. Am besten geht das am Anfang des Lebens, wo ein Kind noch nicht allzu sehr durch das gelenkt wird, was andere von ihm erwarten.



## WOHER KOMMT UND WIE ENTSTEHT DIESE SICHERHEIT, DEN EIGENEN MASSSTÄBEN ZU FOLGEN? ↔

Sie ist uns angeboren. Es dauert etwa zwei bis drei Jahre, bis ein Kind eine Vorstellung von sich selbst entwickelt. Davor erlebt es sich als authentisches Selbst. Aber sobald es zum ersten Mal »Ich« sagt, beginnt es an einem Selbstbild zu arbeiten, das dann nicht nur mit dem in Übereinstimmung gebracht werden muss, was es bisher als selbstbestimmtes und selbstgestaltendes Subjekt hatte, sondern das nun auch dem genügen muss, was von ihm verlangt wird, damit es zu der Gemeinschaft der anderen, meist erwachsenen Personen, passt, in die es hineinwächst. Was dabei herauskommt, ist ein sehr individuelles Konstrukt. Es enthält weiterhin bestimmte Anteile dieses ursprünglichen authentischen Selbst, aber die werden dann zunehmend ergänzt und überlagert von den Vorstellungen, die das Kind von sich selbst entwickelt, damit es so ist, wie es spürt oder glaubt sein zu müssen, um die Anerkennung, also auch die Zuwendung und Fürsorge durch diese anderen, für sein Überleben wichtigen Bezugspersonen zu finden. Auf der Suche nach Verbundenheit mit ihnen ist es bereit, sich selbst zu verraten. Seine Autonomie aufzugeben. Das ist ein ziemlich schmerzhafter Prozess, in dem sich das Kind von einem Subjekt in jemanden verwandelt, der gelernt hat, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Weil es diese schwierige Leistung selbst vollbracht hat, identifiziert es sich dann auch mit den dabei erworbenen Vorstellungen. Es ist dann davon überzeugt, die Person zu sein, die sie durch diese Selbstkonstruktion geworden ist. Wenn dieses Selbstbild impliziert, dass es aus sich selbst heraus wenig Bedeutung besitzt, wird es sich fortan darum bemühen, Bedeutsamkeit, also Anerkennung, Lob und sozial attraktive Positionen zu erringen. Solche Personen sind besonders gefährdet, in die Mut-Zuschreibungsfalle zu tappen.

Interessanter ist daher die Frage, welche Erfahrungen ein Mensch auch schon oder vor allem im Verlauf seiner Kindheit und Jugend machen müsste, damit er später gegenüber solchen »Ach wie mutig du bist« - Zuschreibungen immun bleibt.

## WAS MENSCHEN DARIN STÄRKT, EIN VON DER BEWERTUNG DURCH ANDERE UNABHÄNGIGES SELBSTBILD ZU ENTWICKELN →

Einen ersten Erfahrungsraum, in dem das Empfinden aller Kinder für ihre authentischen Vorstellungen von sich selbst gestärkt werden könnte, bietet der Kindergarten. Die Eltern können nur hoffen, dass es den Erzieherinnen ein Anliegen ist, das Empfinden der Kinder für das zu stärken, was ihr authentisches Selbst ausmacht. Erkennen lässt sich das daran, dass solche Erzieherinnen die ihnen anvertrauten Kinder nicht zu Objekten ihrer Erwartungen und Bewertungen, ihrer Belehrungen und Fördermaß-

nahmen machen. Dann werden sie das, was sie in den Kitas tun, sehr wahrscheinlich auch nicht länger ›Erziehung‹ nennen. Denn Kinder sind kein Spalierobst. Sie dürfen nicht zurechtgestutzt und an Drähten entlang gezogen werden, damit sie möglichst viel Ertrag bringen.

Der Prozess der Herausbildung eines Selbstbildes braucht Zeit. Gelingen kann er nur in einem geschützten Raum, der dem Kind die dazu erforderliche Muße bietet. Von dieser zur Selbstbestimmung und Selbstfindung erforderlichen Muße ist in unseren heutigen Schulen nichts mehr zu spüren. Wo finden die Heranwachsenden hier noch Gelegenheit, die in ihnen angelegten Talente und Begabungen auf eine spielerische Weise zu erproben und ihrer angeborenen Freude am selbstständigen Entdecken und am gemeinsamen Gestalten nachzugehen? Wo können Heranwachsende all die vielen eigenen Erfahrungen machen, die sie als Grundlage für diesen

komplizierten Selbstfindungsprozess brauchen? Und wo haben sie noch Zeit und Muße, um über sich selbst nachzudenken und sich zu fragen, wie sie ihr Leben gestalten, wie sie mit anderen zusammenleben wollen?

Stattdessen werden sie unterrichtet, belehrt, kontrolliert, geprüft und bewertet, geradeso als seien sie nach den Vorstellungen von Erwachsenen formbare Objekte.

Es sieht also nicht allzu gut aus mit der Herausbildung einer Immunität gegenüber allen Verführungsangeboten, möglichst mutig und tapfer zu sein, wenn man unter derartigen Bedingungen heutzutage erwachsen werden muss. Mancher wird dann so mutig, dass er alles zu tun bereit ist, was ihm die Anerkennung anderer verschafft, selbst dann, wenn es das Leben kostet wie bei den S-Bahn-Ridern in Berlin oder den Teilnehmern an städtischen Autorennen.



Prof. Dr. Gerald Hüther gehört zu den renommiertesten Entwicklungsbiologen und Hirnforschern Deutschlands. Er ist Autor zahlreicher Fach- und Sachbücher. Ein besonderes Anliegen ist dem dreifachen Vater, neue Wege anzustoßen, wie wir Kindern ihre angeborene Begeisterung fürs Lernen erhalten können. Als Gründer und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung beschäftigt er sich damit, wie wir einander einladen, ermutigen und inspirieren, über uns hinauszuwachsen.

[www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de)

[www.akademiefuerpotentialentfaltung.org](http://www.akademiefuerpotentialentfaltung.org)

[www.wuerdekompass.de](http://www.wuerdekompass.de)



Nicole Bauer ging einen Tag nach ihrer Zulassung als Rechtsanwältin in die Selbstständigkeit. Seither unterrichtet sie zu juristischen Spezialthemen.

Sven Ole Müller ist als Multipreneur und Speaker tätig. Sein Arbeitsleben bewegt sich im Spannungsfeld zwischen Bildhauermeister und Ökonom.

Im Jahr 2016 gewannen Sven Ole Müller und Nicole Bauer mit ihrem Team das Ultraausdauer-Radrennen ›Race across America‹ im 4-Person-Mixed.