CHRISTINA OTT

UNERSCHROCKEN HOFFNUNGSVOLL

Mutig leben in unsicheren Zeiten

Francke

INHALT

Vorwort 7
Schwimmflügel für bewegte Zeiten 7

1. Der neue Auftritt für den Mut 9
Heldensaga – der Spur des Mutes folgen 11
Was hinter dem Wort »Mut« steckt 12
Aktueller Bedarf für Mut 13
Dem Mut den roten Teppich ausrollen 15
Wenn da nicht die Angst wäre 17
Sich von der Angst nicht lähmen lassen 19

2. Das Leben als Mutprobe 23
Stark fürs Leben 25
Den Nerv getroffen 27
Ladehemmung hindert den Start 28
Unsere aktuelle Challenge 30
Überrascht vom Sturm 34
Mut-Schritte gegen den Augenschein 35
Aus dem Boot steigen 37
Zivilcourage 38
Habt keine Angst 41
Von der Angst zum Vertrauen 42

3. Lebenslust statt Lebensfrust 44
Der Lebenslust-Faktor 45
... und wenn der Frustpegel steigt? 47
Die Frustrationstoleranz stärken 50
Das Leben könnte so schön sein 53

Gefühle managen und ihre Botschaft verstehen 55
Tiefe Freude statt »Spritz-Mentalität« 60
Echte Freude als Mut-Verstärker 62
Quellen der Lebenslust 64

4. Was du trainierst, wächst 70
Unser Gehirn lernt immer 72
Mut kennt weder Messlatte noch Altersbegrenzung 74
Mut-Bausteine 76
»Sei mutig und sei stark« – Aufforderung mit Zusage 82
Gegen falschen Aktivismus 85
Womit du anfangen kannst – praktische Tipps 86
Mit Mut allein kämen wir nicht weit 90
Mehr als nur ein Gefühl 95

5. Mutig und hoffnungsvoll leuchten in einer verrückten Welt 96
Leuchten statt glänzen 97
Verrückte Welt 99
Schreck, lass nach! 101
Hoffnung atmen 104
Der helle Schein in unseren Herzen 108
Nicht allein 110
Mutig in die Zukunft, egal was uns erwartet! 111

Endnoten 116

VORWORT

Schwimmflügel für bewegte Zeiten

Als vierjähriges Kind wäre ich einmal beinahe ertrunken. Das kam durch einen unachtsamen Augenblick. Ich saß auf meinem weißen Schwanen-Schwimmring. An seinem Hals hätte ich mich festhalten sollen. Das vergaß ich und kippte wie ein Stein nach hinten. Langsam ging ich unter. Ich erinnere mich, dass ich nicht panisch wurde, sondern mein kindlich-frommes Gemüt dachte: »Oh, dann komme ich also jetzt schon zu Gott …« Doch etwas anderes passierte. Eine starke Hand fasste von oben nach mir und zog mich energisch aus dem Badesee. Es war ein aufmerksamer, fremder Mann. Er hatte meinen Untergang im flachen Wasser beobachtet und beherzt zugegriffen. Prustend tauchte ich also wieder auf und kam zurück ins Leben.

Dies ist nicht die einzige heikle Situation, aus der ich gerettet wurde, die ich unbeschadet überstanden habe oder selbst bewältigten konnte. Bei dir und in jedem Leben wird es vergleichbare Erfahrungen geben. Sobald wir uns daran erinnern, erscheinen schwierige Zeiten nicht mehr so bedrohlich. Ja, das Leben ist le-

bensgefährlich! Doch nicht jede erschreckende Lage führt zum Allerschlimmsten. Angst vor dem Wasser ist keine brauchbare Option. Schwimmen lernen dagegen schon. Und das Vertrauen auf helfende, schützende Hände.

Das Leben heute ist kompliziert geworden. Alles verändert sich im rasanten Tempo. Ständig prasseln Nachrichten auf uns ein, viele davon mit dem Potenzial, uns mental zu belasten. Echtheit und Wahrhaftigkeit sind immer seltener zu finden. Selbst eingefleischte Optimisten ertappen sich bei dem besorgten Gedanken: »Was nun?« Dieses unsichere Lebensgefühl war mein Sprungbrett für das Buch, welches du in den Händen hältst. Während des Schreibens ist es mir selbst immer deutlicher geworden: Wir brauchen Mut und Hoffnung – wie zwei verlässliche Schwimmflügel. Mit ihnen ausgestattet droht uns kein Untergang. Wenn sie ihre Luft verlieren, ist aufpumpen angesagt. Dazu soll dieses Buch mit Hintergrundinformationen, Beispielen und anschaulichen Bildern dienen. Stürze dich ins Lesevergnügen und lass dich überraschen, wie Mut und Hoffnung die ihnen eigene Gabe entfalten. Ich bin mir sicher: Sie wollen dich zu zuversichtlicher Perspektive und beherztem Handeln motivieren.

Wir brauchen Mut und Hoffnung – wie zwei verlässliche Schwimmflügel.

Christina Ott, September 2025

1. DER NEUE AUFTRITT FÜR DEN MUT

Juli 2021 an der Steinbachtalsperre bei Euskirchen. Hoch konzentriert arbeitet ein Baggerfahrer am Abfluss der Talsperre, 18 Meter unterhalb des Wasserspiegels. Er denkt nicht an die Gefahr für sich selbst, sondern hat nur ein Ziel: Mit seinem 30-Tonner will er den Abfluss hinter der Staumauer von Geröll freiräumen. Diese riskante Aktion wagt der 67-jährige Hubert Schilles, um den drohenden Dammbruch zu verhindern. Sechs Stunden baggert er allein, bis die erlösende Meldung die Runde macht: Es ist ihm gelungen! 4.500 vorsorglich evakuierte Menschen atmen auf. Endlich eine gute Nachricht während des Ahrtalhochwassers. Wie kam es dazu und was trieb Hubert Schilles an? In diesem Kapitel wirst du noch mehr über ihn erfahren.

Lass dich mitnehmen auf eine kleine Expedition ins Reich des Mutes. Nicht unbedingt im abenteuerlich-heldenhaften Sinn, sondern ganz lebenspraktisch. Bist du gespannt darauf? Bestimmt, denn letztlich will jeder mutig sein. Jeder sehnt sich danach, Hürden zu überwinden und dafür Beachtung zu bekommen. Menschen, egal, zu welcher Generation sie gehören

und aus welchem sozialen Hintergrund sie kommen, brauchen tief verankerten Mut. Nur so können sie sich unbekannten Herausforderungen stellen und müssen Schwierigkeiten nicht ausweichen. Nur so können sie einen kühlen Kopf bewahren und das Richtige tun – notfalls auch mit zitternden Knien und Herzklopfen.

Was ist Mut? Jugendliche geben auf diese Frage abenteuerliche Antworten. Ihnen fällt zuerst der Zehnmeterturm im Schwimmbad ein oder die Extremsportart Bungee-Jumping. Ein Teenager erzählte mir mit leuchtenden Augen von Felix Baumgartner und seinem Fallschirmsprung aus der Stratosphäre, dem sogenannten »zweiten Stock« der Erdatmosphäre. Davon hatte ich noch nie gehört, es hätte mich auch weniger begeistert. Tatsächlich sprang der österreichische Extremsportler am 14.10.2012 aus knapp 40 km Höhe und brach damit mehrere Weltrekorde: den höchsten Absprung mit einem Fallschirm, die längste Strecke im freien Fall und mit 1.357,6 km/h die größte im freien Fall erreichte Geschwindigkeit ohne Stabilisierungsschirm.[1] Verständlicherweise reißen solche Aktionen Jugendliche mit. Ein Hauch von Bewunderung liegt ebenfalls in ihrer Mimik, wenn sie über Gleichaltrige sprechen, die von einem Kesselwagen auf den nächsten springen. Natürlich ist es ihnen bekannt, wie lebensgefährlich diese tollkühnen Aktionen sind. Doch irgendwie fühlen sie sich trotzdem fasziniert und angezogen, als würde schon der pure Gedanke einen kleinen Adrenalinschub auslösen. Doch Mut ist nicht Leichtsinn! Das lehrt uns jede Heldensaga. Ob in Mythen, Büchern oder Filmen – überall begegnen wir Geschichten, in denen sich Menschen Herausforderungen stellen, sich entwickeln und selbst überflü-

Mut ist mehr ist als ein einmaliger Sprung ins Abenteuer.

geln. Die sogenannte »Heldenreise« zeigt, dass Mut mehr ist als ein einmaliger Sprung ins Abenteuer. Es geht um einen Prozess mit Zweifeln, Hindernissen und entscheidenden Wegbegleitern.

Heldensaga – der Spur des Mutes folgen

Keine mutige Tat ist ohne Vorgeschichte und jeder Held muss erst einer werden. Dieser Weg folgt einem bestimmten Muster. Es nennt sich »Heldenreise«. Häufig bedienen sich meisterhaft erzählte Geschichten oder Filme dieses Musters. Es beschreibt die Etappen, die der Protagonist zurücklegt, um über sich selbst hinauszuwachsen. Am Anfang steht meist ein durchschnittlicher Mensch in seiner gewohnten Welt, also in seinem normalen Alltag. Der ist geprägt von Sicherheit und von Vertrautem. Doch dann geschieht etwas: Ein Ruf zum Abenteuer ertönt. Vielleicht durch eine plötzliche Herausforderung. Oder auch dadurch, dass dem Protagonisten plötzlich bewusst wird, dass er einen tiefen Mangel hat. Dass ihm etwas Wesentliches fehlt. Doch oft zögert der Held zuerst und verweigert den Ruf, denn der Preis ist hoch und Sicherheiten müssen aufgegeben werden. An diesem Punkt der Geschichte erscheint in der Regel ein Mentor. Das ist eine hilfreiche Figur, die Mut macht, Weisheit schenkt oder eine entscheidende Gabe verleiht. Schließlich überschreitet der Held die erste Schwelle, er wagt den Sprung ins Unbekannte. Nun beginnt die wahre Bewährung: Prüfungen und Widerstände bauen sich auf. Meist gibt es sogar den Moment, in dem alles verloren scheint. Doch auf dem beschwerlichen Weg gibt es nicht nur Gegner, sondern auch Verbündete. Und am Ende meistern sie gemeinsam die besondere Aufgabe.

Was zunächst lediglich nach Unterhaltung aussieht, hat ei-

Am Ende wartet nicht nur ein Sieg, sondern auch eine Veränderung.

nen tiefen Sinn. Denn bei einer Heldenreise geht es um mehr als nur um einen äußeren Kampf. Das Eigentliche ist die innere Reise. Wachstum findet statt. Eine Reifung wird sichtbar, die Läuterung von Angst und Zweifel. Am Ende wartet nicht nur ein Sieg, sondern zusätzlich eine Transformation. Von dieser Veränderung profitieren auch andere. Jede Heldensaga kann also auch als Aufruf zum Wagemut verstanden werden. Vielleicht kommt dir das in den Sinn, wenn du beim nächsten Mal in die Geschichte eines Helden eintauchst und dir etwas von seinem Mut wünschst.

Was hinter dem Wort »Mut« steckt

Lass uns nun genauer hinschauen, was mit dem Wort »Mut« verbunden wird. Kein Wort ist für uns alle mit dem gleichen Inhalt gefüllt. Und jedes Wort kann im Laufe der Zeit eine Wandlung in seiner Bedeutung erfahren. Was verbindest du persönlich mit dem Wort »Mut«? Gönn dir bitte kleine Pause, um darauf eine kurze Antwort zu finden. Am besten du notierst dir ein paar Stichworte, bevor wir gemeinsam weitergehen.

Mit dem Wort »Mut« ist eine lange Geschichte verknüpft. Sie geht bis in die indogermanische Sprache zurück. Der Stamm *mē- oder *mō- war mit der Bedeutung von Geist, Sinn, überlegen und denken verbunden. Um ca. 500–1500 n. Chr. entwickelte sich im Althochdeutschen daraus das Wort »muot«. Das meinte ursprünglich: Kraft des Denkens, Leidenschaft und Entschlossenheit. Im Lauf der Zeit wurde aus Mut eine Tugend, die mit Tapferkeit verknüpft wurde. Ab dem 16. Jahrhundert, einer

von Kriegen geprägten Zeit, setzte sich für das Wort »Mut« die Bedeutung von unerschrocken, wagemutig durch.

Von dieser Deutungsweise steckt uns noch eine Menge in den Knochen. Aus den eingangs genannten Beispielen der Jugendlichen können wir erahnen, wie stark sie davon geprägt sind. Das Wort »Mut« transportiert unausgesprochen unterschiedliche Inhalte, so wie die Menschen es jeweils intuitiv irgendwo aufgeschnappt haben. Wenn ich den Trend richtig wahrnehme, setzt sich der Bedeutungswandel des Wortes »Mut« weiter fort. Diese Entwicklung finde ich gut und möchte deshalb bewusst hinschauen.

Aktueller Bedarf für Mut

Sobald wir das Lebensgefühl der letzten Jahre Revue passieren lassen, ist es kaum zu übersehen: Wir alle fühlen uns verunsichert durch gesellschaftliche Veränderungen und die erfahrene Instabilität. Parallel dazu erlebte der Begriff des Mutes eine Renaissance.

Diese Entwicklung bildete sich auch in meiner Tätigkeit als Referentin ab. Seit dem Jahr 2020 wurde keines meiner Vortragsthemen so häufig abgerufen wie: »Mutig leben in unsicheren Zeiten«. Und immer traf der Vortrag den Nerv des Publikums, egal, welcher Generation die Menschen angehörten. Offensichtlich hat bis heute die Frage Hochkonjunktur, wie wir in einer Welt des permanenten Wandels mutig und hoffnungsvoll bleiben können. Oder es *werden* können.

Das war vor zehn Jahren noch längst nicht aktuell. Als frisch ausgebildete Psychologische Beraterin brannte ich darauf, dieses Thema einzubringen. Mut und Ermutigung spielten in unserer Ausbildung eine herausragende Rolle. Zahllose Phänomene,

die für eine Person im Alltag Schwierigkeiten hervorbringen, lassen sich auf die Entmutigung eines Menschen zurückführen – also das pure Gegenteil von Ermutigung. Damals wurde Mut ein Dreh- und Angelpunkt für mich, doch im gesellschaftlichen Leben gab es wenig Raum dafür. Wir waren viel zu satt und viel zu beschäftigt mit anderem, was uns scheinbar wichtig schien. Doch die Zeiten haben sich geändert. Dass parallel dazu Mut-Themen wie Pilze aus dem Boden schießen, erlebe ich als positiv. Da regt sich etwas, das viel zu lange unterbelichtet war, ja förmlich übersehen wurde. Endlich bekommt der Mut eine vorbereitete Bühne und das interessierte Publikum beobachtet seinen Auftritt. »Jeder Nachteil hat einen Vorteil«, das sagte ich oft zu unseren Kindern, wenn sie mutlos waren, weil eine Situation sich als riesige Hürde vor ihnen aufbaute. Diese Haltung hilft mir selbst bis heute.

In herausfordernden Zeiten erwachen Fragen nach Mut, Hoffnung, Sinn und Glauben.

Durch das Training, das Gute am Schlechten zu suchen, öffnen sich plötzlich neue, positive Möglichkeiten. Ein klarer Geländeverlust für die Resignation. Deshalb behaupte ich hier kühn: In herausfordernden Zeiten präsentiert sich uns ein Vorteil. Nämlich die Ahnung, dass Wohlstand und Sicherheit als Werte und als Lebensziele zu kurz greifen. Alte Werte kommen neu ins Blickfeld. Es erwachen Fragen nach Mut, Hoffnung, Sinn und Glauben. Das sind gute Fragen! Deshalb atme ich tief durch und mache mich bereit. Auch das Sprichwort »Betrachte immer die helle Seite der Dinge! Und wenn sie keine haben? Dann reibe die dunkle, bis sie glänzt!«[2] führt in die gleiche Richtung.

Dem Mut den roten Teppich ausrollen

Lass uns also dem Mut den roten Teppich ausrollen und ihn willkommen heißen wie einen Gewinner. Wie sieht er für dich aus? Welche Statur willst du ihm geben? Vielleicht fällt dir dazu direkt etwas ein. Dann schreibe es auf oder speichere es dir bildlich in Gedanken ab!

Für mich sieht der Mut nicht unbedingt symmetrisch aus, nicht wohlgeformt wie ein durchtrainierter Sagenheld. Ich stelle ihn mir überraschend anders vor: Er bewegt sich unauffällig vorwärts, doch zäh und hoffnungsvoll. Und mit einem Lächeln auf den Lippen. Er ist zutiefst menschlich und gleichzeitig in der Lage, schier Übermenschliches zuwege zu bringen.

So wie Hubert Schilles, Landwirt und Unternehmer aus Floisdorf in der Nordeifel, von dem ich eingangs erzählte. Mit seinem Zwillingsbruder Peter leitete er seit Jahrzehnten ein Tiefbauunternehmen. Am entscheidenden Tag der bedrohlichen Flutkatastrophe im Juli 2021 dachte er nicht lange nach, sondern wusste, was zu tun war. Eigentlich wäre er gar nicht dran gewesen. »Aber ich war frei – und einen anderen meiner Leute vorschicken wollte ich nicht, da habe ich es selbst gemacht.«[3] Angefragten Firmen war die Sache zu riskant gewesen. Also setze er sich selbst in seinen 30-Tonnen-Bagger und fuhr zur gefährlichen Seite des Dammes. Die Feuerwehr konnte keine Garantien übernehmen. Hubert tut es trotzdem. Er arbeitet ganze sechs Stunden lang und baggert Geröll weg, bis der Grundabfluss am unteren Ende der Staumauer endlich wieder funktioniert. Das Stauwasser der überfüllten Steinbachtalsperre kann kontrolliert abgelassen werden.

Was hat Hubert Schilles angetrieben? Woher nahm er Entschlossenheit und Mut? Hubert hält mit seinem Glauben in Interviews nicht hinterm Berg. Jeder kann erfahren, dass er ein

gläubiger Katholik ist. Was genau ging in ihm vor? »Ich habe mich zwei Mal gesegnet, als ich runtergefahren bin. ›Du, Herr, musst wissen, was passiert‹, habe ich gesagt.«[4] Nur mit Gottes Hilfe hat das Ganze funktioniert, ist er sich sicher. Deshalb bleibt Hubert Schilles auch bescheiden, will nicht als Held gefeiert werden. Jeder andere hätte es auch so gemacht, meint er. Wirklich? Ein Redakteur kommentierte: »Selbst wenn ich Bagger fahren könnte – ich befürchte, ich hätte mich lieber in Sicherheit gebracht.«[5]

Viele Personen würdigen Hubert Schilles' Tat. Eine dankbare Anwohnerin sagt am 21.07.2021 im WELT-Nachrichtensender, während sie das Geröll auf ihrem Grundstück aufräumt: »Wir sind sehr froh, dass dieser mutige Mensch das gemacht hat!« Wenigstens das Dach über dem Kopf ist ihr erhalten geblieben. Ein Dammbruch hätte Hab und Gut Tausender vernichtet. Im Juli 2023 erhielt Hubert Schilles neben anderen tatkräftigen Helfern die Rettungsmedaille des Landes Nordrhein-Westfalen.

Mut verbündet sich mit Menschen, bei denen er sich entfalten kann. Er wächst mit uns und manchmal sogar über uns hinaus.

Es lässt mich staunen und aufatmen, dass in kritischen Situationen Menschen da sind, die zu handeln wissen. Die Verantwortung übernehmen und ein Risiko eingehen zum Wohl aller. Mut eignen wir uns nicht über Nacht an. Er verbündet sich mit Menschen, bei denen er sich entfalten kann. Haben wir noch die nötige Geduld, um etwas in Ruhe wachsen zu lassen? Oder wollen wir immer sofort das fertige Ergebnis? Mut lässt sich nicht bei Amazon Prime bestellen mit Trackingnummer und Zustellbenachrichtigung. Er kommt nicht von außerhalb, sondern nistet sich im Herzen ein und im Charakter. Mut hat kein One-Size-Format. Er ist individuell, passt sich unserer Größe an, wächst mit uns und wächst manchmal sogar über uns hinaus.

Wenn da nicht die Angst wäre …

Die Angst kann es kaum erwarten, endlich zu Wort zu kommen. Sie will unsere Mut-Gedanken unterbrechen und ihren blockierenden Fuß in die Tür bekommen. »Stopp!«, ruft sie ärgerlich. »Nicht weiter! Wo kämen wir denn hin, wenn jeder plötzlich mutig wäre? Lasst mal das Thema schön bei den Helden, weit weg von Otto Normalverbraucher und Lieschen Müller. Sonst greift die neue Masche noch um sich.«

Nicht die gesunde Angst ist es, die uns da in die Parade fährt. Diese hält sich bescheiden im Hintergrund und beobachtet das Geschehen. Erst wenn es tatsächlich gefährlich wird, lässt sie die Alarmglocken schrillen. Sie will uns vor Unbedachtheit und lebensgefährlichem Risiko schützen.

Welches Vetorecht hat also die Angst? Sollen wir sie hören oder überwinden? Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Wir können nicht pauschal behaupten, die Angst stünde im Widerspruch zu Mut. Dann wären beide unvereinbare Gegensätze. Eher handelt es sich wohl um zwei Seiten einer Medaille, die beide ihre Berechtigung haben. »Angstfreier Mut« kann in einigen Lebenslagen sehr gefährlich werden. »Mutfreie Angst« treibt in den Rückzug vom Leben. Außerdem scheint es nur so, als ob die Mutigen angstfrei wären … Vom Pädagogen, Psychologen und Wagnisforscher Siegbert A. Warwitz (*1937) stammt der Ausspruch: »Der Ängstliche erleidet sein Leben, der Mutige gestaltet es.« Er wird auch als Kernsatz der Wagnislehre bezeichnet. Warwitz beschreibt, wie Mut die Funktion des Antriebsfaktors hat, die Angst im Kontrast dazu die Funktion des Bremsfaktors. In den jeweiligen Situationen des Lebens müssen beide zu einem ausgewogenen Zusammenspiel finden, so wie beim Autofahren sowohl Gasgeben als auch Bremsen beide unerlässlich sind.

Unterschieden werden müssen allerdings *gesunde Angst* und *ungesunde Angst*. Das wird dir nicht neu sein, deshalb mache ich es kurz: Zum Teil ist die menschliche Angst angeboren und überlebenswichtig. Nicht auszudenken, wenn man seelenruhig ein sich ausbreitendes Feuer beobachten würde, statt sich schnellstmöglich in Sicherheit zu bringen. Die gesunde Angst treibt uns zu lebensrettenden Aktionen. Diese Angstreaktionen steigern die Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit des Körpers. Was für eine kluge Einrichtung der Schöpfung! Die gesunde Angst hat unseren Vorfahren in kritischen Situationen das Überleben ermöglicht. Leider entwickeln Menschen in der modernen Welt darüber hinaus auch andere Ängste, zum Beispiel vor Prüfungen oder vor Krankheiten. Diese Ängste sind erlernt und können sich bis hin zu krank machende Angststörungen ausweiten. Wenn die Angst erst mal das Sagen hat, behauptet sie ihr Vorrecht und macht sich im Leben immer breiter.

Zurück zur gesunden Angst: Gibt es bei dir die Erinnerung an eine Lebenssituation, in der du diese Angst verspürt hast? Wo sie dich warnen, vielleicht sogar retten durfte? Danke ihr dafür und lass die gesunde Angst deine Verbündete bleiben. Sie wird zur Stelle sein, sobald du sie brauchst.

Die gesunde Angst hält uns dazu an, Warnschilder zu respektieren. Die ungesunde Angst fordert uns auf, selbst immer mehr Warnschilder zu errichten.

Ich denke an schwindelerregende Abgründe, die sich hinter manchen Absperrungen auftun. Zum Beispiel am Rand des 539 Meter hohen Staffelberges in Oberfranken. Die gesunde Angst hält meine Neugier darauf, wie es wohl an der vorderen Kante aussieht, gut in Schach. Genauso wie ich es im Yellowstone-Nationalpark im Westen der USA erlebt habe. Seine atemberaubende Landschaft befindet sich zu großen Teilen in der Caldera, der kesselförmigen Vertiefung des Yel-

lowstone-Vulkans. Was meinen Mann begeisterte, löste bei mir einen unangenehmen Schauer aus: Wir befinden uns oberhalb einer Magmakammer? Ringsherum gibt es Phänomene, die auf vulkanische Aktivität zurückgehen? Hier findet sich eine hohe Dichte an Geysiren, Schlammtöpfen und heißen Quellen? Nur dünne Krusten über den Geysir-Rändern? Entsprechend deutlich waren die Absperrbeschilderungen, wenn Touristenpfade über fragiles Gelände führten. Das Abweichen von Wegen konnte lebensgefährlich werden. Niemals wäre mir das eingefallen. Damit hatte die gesunde Angst ihren Auftrag erfüllt und mir eine sichere Silberhochzeitsreise ermöglicht.

Die gesunde Angst hält uns also dazu an, Warnschilder zu respektieren. Die ungesunde Angst treibt ein anderes Spiel. Sie fordert Menschen dazu auf, selbst immer mehr Warnschilder zu errichten und sich anschließend hinter ihnen zu verschanzen. Das kann nicht lebenstauglich sein! Viel zu viele Männer und Frauen leiden unter dieser einschränkenden Form von Angst. Wenn ich von nun an das Wort »Angst« verwende, beziehe ich mich nicht auf die gesunde Angst, sondern auf die ungesunde.

Sich von der Angst nicht lähmen lassen

Eine Freundin schickte mir gerade Urlaubsbilder von einem gigantischen Höhenweg an der Küste des Atlantiks. Trotz ihrer Höhenangst hatte sie es gewagt, so weit zu gehen, bis sie den besten Ausblick auf die fantastische Traumbucht hatte. Heidebewachsene, steile Hänge, bizarre Felsformationen und das azurblaue Meer waren ihre Belohnung. Ein Triumph für die Psyche! Du kannst dir vermutlich ausmalen, wie glücklich und zufrieden meine Freundin darüber gewesen ist.

Natürlich haben wir alle gelegentlich Angst so wie meine

Freundin an diesem Urlaubstag. Doch sie hat beschlossen, ihr Leben nicht von Ängsten bestimmen zu lassen. Das ist ein kluger Entschluss, den wir für uns selbst übernehmen können. Sonst landen wir immer mehr im Rückzug vom Leben. Müssen irgendwo verzagt sitzen bleiben, während sich neben uns eine neue Chance auf eine großartige Aussicht auftut.

Alfred Adler (1870–1937), österreichischer Arzt, Psychotherapeut und Begründer der Individualpsychologie, betonte in seinen Lehren, dass zu viele Sicherheitsmaßnahmen das Leben unnötig einschränken. Ja sie könnten sogar schaden.

Mit Sicherheitsmaßnahmen sind eben jene Warnlinien gemeint, die ich am Ende des letzten Abschnitts erwähnte. Es sind Selbstbegrenzungen und irrationale No-Gos. Auch Adler verwendete den Begriff »Sicherheitsmaßnahmen« im übertragenen Sinn. Er beschreibt damit übertriebene Selbstschutzstrategien und überhöhte Sicherheitsbedürfnisse. Sie hindern Menschen daran, sich Herausforderungen zu stellen oder persönliche Risiken einzugehen. In seiner Theorie argumentiert er, dass ein übersteigerter Fokus auf Sicherheit und Vermeidung von Fehlern oft zu Stagnation, fehlender Entwicklung und einer Einschränkung des Lebens führen können. Gleichzeitig betont Adler die Bedeutung von Mut, Verantwortung und sozialer Verbundenheit als Schlüssel für persönliches Wachstum, ja sogar zur Lebenszufriedenheit. Die »Gefahr« liegt seiner Ansicht nach darin, dass übermäßige Vorsicht zu Passivität, Isolation und einem Rückzug vor den Herausforderungen des Lebens führt. Wenn das erst einmal der Fall ist, können Menschen ihr Potenzial nicht mehr entfalten.

Ähnliche Gedanken werden mit Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) in Verbindung gebracht. Der bekannte Theologe und Märtyrer des Nationalsozialismus soll einmal gesagt haben, dass der größte Fehler, den man im Leben begehen kann, die

ständige Angst vor Fehlern sei.[6] Vermutlich war diese Haltung ein Aspekt seiner mutigen Entscheidung, sich am Widerstand gegen Adolf Hitler zu beteiligen. Die Garantie, dass die schwierige ethische Entscheidung »richtig« ist und sich nicht im Nachhinein als Sackgasse erweist, hatte er nicht. Und trotzdem beschritt er mit großer Klarheit diesen Weg, anstatt der Angst Raum zu geben.

Auch für uns gilt: Ewiges Abwägen des Für und Wider aus Angst davor, einen Fehler zu begehen, hält letztendlich passiv. Falls man sich dann doch zu einer Entscheidung durchringt, liegen die »Hätte ich doch lieber«-Gedanken schon auf der Lauer. Das Ergebnis wird eine zögernde Haltung bei der nächsten Lebensentscheidung sein – also Vermeidungsstrategien wie Ablenkung, Aufschub oder Ausreden statt des konkret nächsten Schrittes, der schon lange fällig wäre.

»Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern die eigene Angst zu überwinden.« Mit blauen Buchstaben auf orangem Untergrund hat jemand diesen Satz in Flensburg vor einer Arztpraxis platziert. Mit Pinsel und Farbe hat diese Person einen Stromkasten beschriftet. Schon viele Menschen werden die Ermutigung gelesen haben, bevor sie die Arztpraxis betraten. Durch die persönliche Note kann man sich der Wirkung kaum entziehen. Sicher schrieb da jemand, der das selbst durchbuchstabiert hat. Ja, der Weg zum Arzt / zur Ärztin kann wirklich Mut erfordern, besonders, wenn die medizinische Prognose nicht günstig ist. In meinem Dienstleben als Krankenschwester erlebte ich viele solcher Geschichten. Genauso gilt es in anderen Lebensbereichen. Was tun, wenn die Chancen scheinbar schlecht stehen?

Nur 1 % mehr Mut als Angst gibt bereits den Ausschlag.

Niemand muss ein »Mut-Protz« sein. Nur 1 % mehr Mut als Angst gibt bereits den Ausschlag. Schon eine Winzigkeit mehr Mut als Angst reicht aus. Denn damit kannst du wagen, den Umständen deines Lebens mutig ins Auge zu blicken. Und dann die Gedanken zu denken und Schritte zu gehen, die notwendig sind. Hubert Schilles sagte im Interview, er hätte »keine Sekunde Angst« gehabt.[7] Bewundernswert, doch das ist keine Voraussetzung für couragiertes Handeln. Fest steht, dass die Anziehungskraft der Richtung, in die du dich orientierst, mit der Zeit größer werden wird. Sei es die Angst oder der Mut!

Hubert Schilles verstarb im November 2024. Er hat nicht nur Existenzen gerettet, sondern auch eine »Mut-Spur« hinterlassen. SWR3-Redakteur Jakob Reifenberger findet: »Gäbe es mehr Huberts auf dieser Welt, sie wäre eine bessere.«[8]