

## **„Fasset Mut“. Strategien gegen Resignation oder: Wie David den Goliath besiegte.**

### **1. Was ist Mut?**

Mut ist die Fähigkeit oder Bereitschaft, bedrohliche Situationen aushalten zu können und in seinem Anliegen trotz der Angst aufrecht zu bleiben (Tapferkeit, Beherztheit). Mut ist keine Selbstverständlichkeit, er fällt einem nicht einfach zu. Er braucht die bewusste Entscheidung, der Bedrohung nicht nachzugeben.

Vielleicht ist die spontane Flucht aus der bedrohlichen Situation, das was man landläufig Feigheit nennt, der unmittelbare, instinktive Impuls.

Klassisches Beispiel: Petrus bei der Verhaftung und beim Verhör Jesu.

Mut ist nicht mit Übermut oder gar Tollkühnheit zu verwechseln.

Sprichwort: Übermut kommt vor dem Fall. D.h. der Übermut hat keinen realistischen Blick auf die Wirklichkeit und kann damit seine Chancen nicht richtig einschätzen.

### **2. Mut heißt Ehrlichkeit zu sich und der derzeitigen Situation.**

D.h. stelle Dich der Wirklichkeit und Deinen damit verbundenen Gefühlen.

Bedrohungen welcher Art auch immer rufen tiefe Emotionen in uns wach:

- Angst
- Wut
- Aggressionen
- Verzweiflung
- Trauer über die vergangene Zeit

Wer seine Emotionen verdrängt, schneidet sich von seinen Energien ab.

Außerdem holen uns die Verdrängungen immer wieder ein (Sigmund Freud – Wasserleiche)

Beschäftige Dich mit der Frage „Was ist das Schlimmste, das mir passieren kann?“

Wie wahrscheinlich ist es, dass es mir passiert?

Welche Konsequenzen hat das für mich?

### 3. **Widerstehe den Versuchungen zur Flucht**

- in Selbstmitleid und Resignation

„Das hat doch alles keinen Sinn mehr“, „Die tun doch sowieso was sie wollen“, „Wir sind doch nur kleine Rädchen“: Solche resignativen Ausflüchte drängen sich als Entschuldigungspotential geradezu auf. Wer mutig sein will, sollte das durchschauen und sich nicht von sich selbst aufs Kreuz legen lassen.

- in Alkohol und Tabletten

Die Dunkelziffer ist wohl höher als man glaubt. Drogen sind natürlich für den Augenblick scheinbar höchst effektiv, aber auf Dauer zementieren sie natürlich die Hoffungslosigkeit und Depression.

- in Aggressionen gegen andere. Mobbing als Ventil für die eigene Ohnmacht.

### 4. **Suche die Nähe mit anderen. Mut nährt sich von gegenseitigen Ermutigungen.**

Dazu braucht es den Austausch, das Gespräch miteinander, den gegenseitigen Zuspruch. Sich in sich selbst zurückziehen ist das sicherste Mittel, in Mutlosigkeit und Verzweiflung zu versinken.

Der Austausch gerade auch mit Leidensgenossen hilft, die Situation zu bestehen. Hier gilt die alte Lebensweisheit, dass geteiltes Leid halbes Leid ist. Man lernt andere Bewältigungsstrategien kennen, die einen bei der eigenen Bewältigung neue Möglichkeiten an die Hand geben und dadurch stärken..

### 5. Und noch etwas muss man gemeinsam tun. Nämlich **miteinander über die Situation sprechen und deren Entstehung und Ausmaß analysieren.**

Mut kommt im Unterschied zum Übermut ohne Besonnenheit nicht aus.

Besonnenheit handelt eben nicht kopflos, sondern nach Überlegung.

D. h. man muss sich schlau machen, Informationen zusammensuchen und Wissensquellen von außen anzapfen, um die Bedrohung klarer zu bekommen:

Wie kam es dazu?

Welche Faktoren sind verantwortlich?

Wer steckt dahinter?

Nichts ist schlimmer als diffuse Ängste und diffuse Bedrohungen. Das halten wir nicht lange aus.

Aber aufgepasst: Hütet euch von kollektiven Jammerorgien. Dadurch wird die

Problemempfindung nur noch verstärkt.

## 6. **Entwickelt gemeinsame Handlungsstrategien und geht solidarisch vor.**

Bleibt nicht im Reden hängen, versucht ins Handeln zu kommen. Mut lebt von kleinen gemeinsamen Schritten. Sie schaffen ein Wir-Gefühl durch gemeinsame Erfahrungen und sie ermutigen damit zu mehr. Auch die größte Revolution beginnt mit dem ersten kleinen Schritt.

Besinnt euch auf eure Fähigkeiten und holt euch dazu Sachverstand von außen  
Plädoyer für die Mitgliedschaft in der jeweiligen Gewerkschaft.

⇒ Professionalisierung des Handelns

⇒ Eingebundensein ist Angstprophylaxe ⇒ gesundheitsförderliche Aspekt der Mitgliedschaft

## 7. **Pflegt Eure Überzeugung (auch gerade bei drohender Niederlage)**

Glaube versetzt Berge, und Hoffnung schützt den Menschen vor dem inneren Zerbrechen.

Mut ist keine abstrakte Fähigkeit oder Eigenschaft, sondern immer auf ein ganz konkretes Ziel bezogen. Man will etwas Bestimmtes erreichen. Und das ist meistens etwas, das mit dem eigenen Weltbild, der inneren Überzeugung zu tun hat.

Der Mut lebt also von der Kraft der inneren Überzeugtheit. Denn nur wovon jemand wirklich überzeugt ist, dafür wird er kämpfen.

Also: Ohne Glauben an etwas, ohne Hoffnung auf etwas, gibt es keinen Einsatz, keinen Mut, der sich lohnte.

Und was ist dieses Etwas, worauf sich Glaube und Hoffnung richten?

Selbstverständlich ist das eine Sache individueller Prägungen. Das kann etwas mit religiöser Überzeugung zu tun haben, muss aber nicht. Aber immer hat es etwas mit Werthaltungen zu tun. Und stets gerne zitiere ich die Bibel und Karl Marx, die diese werthaltige Überzeugtheit auf den Punkt bringen: „...alle Verhältnisse umzuwerfen, in denen der Mensch ein erniedrigtes, ein geknechtetes, ein verlassenes, ein verächtliches Wesen ist.“

„Wir erwarten einen neuen Himmel und eine neue Erde, in denen die Gerechtigkeit wohnt.“ (2Petr, 3,13)

## 8. Vorbilder spielen eine große Rolle.

Sie können Mut machen. Menschen, die für ihre Überzeugung einstehen, auch wenn ihnen deswegen Nachteile entstehen. Sie wirken auf uns überzeugend, ohne das viel geredet und erklärt werden muss.

Warum sind Vorbilder wichtig?

Sie zeigen uns einen Weg. Ihr Vorbild zeigt uns, es geht. Unsere Überzeugung ist nicht nur eine abstrakte Ideologie, von der man nicht weiß, ob sie sich auch mit Leben füllen lässt, ob sie also lebensfähig ist. Da sind Menschen, die haben es probiert und geschafft. Das gibt uns Kraft und Zuversicht!

## 9. Mut gibt's nicht auf Vorrat.

Er bewährt sich in der konkreten Herausforderung. D.h. wir wissen vorher nicht, ob überhaupt und wie viel Mut und Kraft in uns steckt, bis sie die Situation von uns abfordert.

Daher auch unsere Ängste, wenn es ernst wird den Herausforderungen nicht gewachsen zu sein.

Aber wir können uns eben im Vorfeld schon darauf einstellen, indem wir uns prophylaktisch stark machen:

- in gesellschaftspolitischen Fragen auf dem Laufenden bleiben (Wissen ist Macht!)
- unsere Überzeugungen pflegen und wetterfest machen gegen Anfeindungen
- Solidaritätsnetze stärken (Gewerkschaften, BR-Runden,...) Solidarität gibt's nicht zum Nulltarif. Sie kostet Zeit und Mühe und auch Geld, aber das alles sind Investitionen in die Zukunft.
- in Situationen, die uns nicht unmittelbar betreffen und uns nicht viel kosten, solidarisch handeln, und den Mund aufmachen (Unterschriftenlisten, Solidaritätsaufrufe etc. Solidarität regelrecht trainieren, um mit ihr vertraut zu werden

Dietrich Bonhoeffer:

„Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage soviel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen.“

Was hat das Gesagte nun mit dem Kampf zwischen David und Goliath zu tun?  
Der Augenschein sprach eindeutig gegen David, und es wäre wohl auch nie zum Kampf und im Gefolge zum Sieg für David gekommen, wenn sich David dieser Situation nicht gestellt hätte. Er hat sich bewusst entschieden, sich nicht wie alle anderen einschüchtern zu lassen von der Übermacht des Gegners. Er hat Mut bewiesen. Und dieser Mut war der Schlüssel zum Erfolg. Dafür gibts natürlich keine Garantie, dass mutiges Auftreten automatisch zum Erfolg führt. Auch der Mutige kann scheitern. Aber eines ist auch klar: Mut öffnet die Tür hin auf dem Weg zum Erfolg. Mutlos bleibt diese Tür gnadenlos verschlossen.

Dr. Manfred Böhm  
Leiter der Arbeitnehmerpastoral  
Im Erzbistum Bamberg