



W

A

G

E

M

U

T

S

DIE GESUND- GEHEIMNISSE DES

Mutigsein ist manchmal gar nicht so einfach – obwohl die Fähigkeit dazu in jedem von uns genetisch verankert ist. Die Psychologin Dr. Bärbel Wardetzki erzählt im Interview, wie wir sie wachkitzeln können. Denn wenn wir etwas wagen, ist uns danach eines sicher: das gute Gefühl, die eigene Angst überwunden zu haben

Frau Dr. Wardetzki, warum sind Jugendliche mutiger als Erwachsene?

Die Jugend ist das Alter, in dem wir uns ausprobieren müssen. Dafür ist Mut absolut notwendig. Wir testen Grenzen, schauen, was alles möglich ist. Doch irgendwann kommt der Punkt, an dem man sagt: Jetzt habe ich dies und jenes ausprobiert, spannende Sachen erlebt – jetzt brauche ich das nicht mehr. Die Werte verändern sich, man gründet vielleicht eine Familie, und kommt etwas zur Ruhe. Die Lust und der Mut, etwas zu wagen, geraten in den Hintergrund.

Hat uns der Mut dann für immer verlassen?

Diese innere Kraft, die es mir ermöglicht, Dinge zu tun, die mir ein bisschen Angst machen, bei denen ich unsicher bin, die steckt in jedem von uns, auch als Erwach-

sene. Aber sie hat, neben dem erwachsenen Ruhigerwerden, noch einen anderen Gegenspieler: Der Mensch besitzt das Grundbedürfnis, sich an die Normen und Werte um ihn herum anzupassen, um sich dazugehörig zu fühlen. Und Wagemut heißt manchmal natürlich auch, aufzustehen und etwas zu machen, bei dem andere vielleicht die Hände über dem Kopf zusammenschlagen.

Es ist also die Scheu vor der Reaktion der anderen, die mich am Mutigsein hindert?

Ja, genau. Hier spielt auch die Angst vor dem Scheitern eine Rolle. Oft nehmen wir unser Versagen vorweg und denken: Oh nein, bevor es vielleicht nichts wird, mache ich es lieber gar nicht. Wir schämen uns schon vor dem Loslegen, dass es nicht gut wird. Das müsste ich dann vor den anderen eingestehen.

Wagemutige Menschen sind also diejenigen, denen andere egal sind?

Im Gegenteil: Menschen, denen es leicht fällt, auch einmal etwas zu wagen, haben meist sehr stabile Beziehungen zu ihrem Umfeld. Wenn ich das Gefühl habe, ich bin in einer Beziehung gut aufgehoben, ist es überhaupt nicht schlimm, wenn die geordnete Welt ein bisschen durcheinander gerät durch eine mutige Aktion. Denn ich kann fest darauf vertrauen, dass die Welt trotzdem auf sicherem Boden steht. Zum Wagemut gehört dieses grundlegende Vertrauen in die Welt, aber auch das Vertrauen in sich selbst, es schaffen zu können.

Nicht jeder ist ja mit diesem Selbstvertrauen ausgestattet ...

Das schöne an mutigen Entscheidungen ist, dass sie rückwirkend Selbstvertrauen geben. Habe ich etwas Mutiges getan,

Die Expertin verrät, warum der **innere Feigling** unser Freund sein sollte:

Auch wenn wir uns wünschen, manchmal etwas mutiger zu sein: Es ist ausgesprochen wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle zu hören. Denn vielleicht bin ich ja ganz anders, als ich meine, sein zu müssen. Und deshalb ist es manchmal völlig in Ordnung, ein Feigling zu sein und diesen als inneren Freund anzunehmen. Schon in diesem Moment der Akzeptanz ändert sich etwas. Je mehr ich den Feigling bekämpfe, umso stärker wird er. Je mehr ich zu ihm sage: Halt die Klappe!, umso mehr wird er herumrörgeln. Wenn wir uns selbst aber suggerieren: Ja, ich höre diese warnende innere Stimme, sie hat etwas Wichtiges zu sagen – so kann man sich den inneren Feigling auch zum Verbündeten machen. Schließlich beschützt er uns in vielen Situationen. In anderen können wir ihn bitten, kurz still zu sein, eben weil wir etwas unbedingt möchten. Mit dem Feigling als Freund werden wir sehr viel mehr erreichen, als wenn wir uns über ihn hinwegsetzen.



macht mich das unglaublich stolz. Ich habe eine Schwelle, die mir Angst machte, überschritten. Denn oft ist es eben auch ein Vermeidungsverhalten, wenn uns Wagemut fehlt: Wir tun etwas nicht, um die damit verbundene Angst zu vermeiden. Nur leider bekommen wir dadurch nur noch mehr Angst. Oftmals ist so die Vermeidung das eigentliche Problem und nicht die mutige Handlung selbst.

Wie können wir denn trotz aller Hindernisse unseren Wagemut wiederentdecken?

Zur Stärkung des Selbstwertgefühls rate ich, jeden Tag etwas zu machen, das man noch nie gemacht hat. Das können ganz kleine Dinge sein: ein extravagantes Kleidungsstück tragen, spontan jemanden zu einer Verabredung einladen. Oder jemandem ein selbstgemaltes Bild zeigen oder das selbstgeschriebene Gedicht. Solche Dinge. Am Ende des Tages stellt sich dann ganz von selbst das Gefühl ein: Heute habe ich etwas geschafft, ich habe mir selbst bewiesen, dass ich etwas machen kann, was ich mir eigentlich nicht zugeutraut habe. Je öfter man das macht, je öfter wir diese Schwelle überschreiten, desto weniger Angst werden wir spüren. Ich denke, das ist ein sehr heilsamer Mechanismus, weil wir nicht der Zögerlichkeit oder Angst folgen, sondern dem Mut. Wir bereichern damit unser Leben, denn wir erobern uns neue positive Räume.

Und wenn mir selbst zu kleinen Aktionen der Mut fehlt?

Sehr hilfreich ist es, sich an anderen, mutigen Menschen zu orientieren. Mit ihnen zu sprechen und zu fragen: Wie machst du das? In der Psychologie nennen wir das Modelllernen. Absolut empfehlenswert ist es auch, einfach eine Freundin oder einen Freund einzuweihen in die eigene Angst und sie zu bitten, mit einem zu üben, die Angst zu überwinden. Meist sind wir viel mutiger, wenn wir nicht allein auf uns selbst gestellt sind, sondern

einen Sicherheitsanker dabei haben, der einem Rückhalt und auch Zuspruch gibt. Prinzipiell sollten wir uns immer Sachen vornehmen, die auch wirklich machbar sind. Anstatt die Welt aus den Angeln heben zu wollen, ist es sinnvoller, sich über kleine Erfolge zu freuen.

Manchmal kann Wagemut in Leichtsinn umschlagen. Auf was sollte ich achten?

Es gibt Umfeldler, in denen Wagemut nicht unbedingt hingehört. Am Arbeitsplatz etwa kann es stark nach hinten losgehen, mutig, vielleicht sogar übermütig, in ein Gespräch mit dem Chef zu gehen – gerade der Job ist häufig ein großes Minenfeld. Hier ist es ratsamer, sich vorsichtig heranzutasten, und eher zu einer diplomatischen Strategie zu greifen. Um seinen Wagemut zu testen und zu üben, würde ich das immer erst einmal für mich oder mit Menschen tun, die mir wohlgesonnen sind, also Freunde und Familie. Selbstverständlich darf Wagemut niemals in Waghalsigkeit umschlagen, also niemals zur Gefahr für Leib und Leben werden. Auch wenn viel Geld im Spiel ist, ist genaues Überlegen angebracht. Denn ein ganz entscheidendes Merkmal von gesundem Wagemut ist Bodenhaftung. Die darf bei allen mutigen Handlungen niemals verloren gehen. 🐭

TEXT ANNETT BÖHME ILLUSTRATION EVA VAZQUEZ
FOTO JANA SCHMIDT, DPA PICTURE ALLIANCE



Buchtipps

Bärbel Wardetzki,
„Blender im Job – Vom klugen Umgang mit narzisstischen Chefs, Kollegen und Mitarbeitern“, Scorpio Verlag, gebundene Ausgabe, 208 Seiten, 17,99 €

MUT
steht am
ANFANG
des Handelns,
glücklich
am Ende.