



Sustainable Austria

Nummer 63 – September 2013

Zukunftsressource Mut



Quelle: Age Company

Zusammengestellt von
Julia Fabich, Irmgard Kravogel,
Christa Langheiter, Ira Mollay

Statt eines Editorials

Es war uns eine Freude, 20 Seiten mit Mut-Geschichten zu füllen. Wir hoffen, dass sie für sich selber sprechen werden und sich unsere Intention beim Lesen entfalten wird. Den Platz für das Editorial stellen wir lieber einer weiteren mutmachenden Geschichte zur Verfügung, die sonst hätte weichen müssen.

Viel Inspiration und Ermutigung wünschen

Julia, Irmgard,
Christa und Ira

Tipps:

Die Mutmacherei - Inspirationen für den Wandel: mehr als 500 inspirierende Beispiele im Mut-Map, Mutwalks, Workshops

www.mutmacherei.net

Biorama - Online- und Print-Magazin für nachhaltigen Lebensstil

www.biorama.at

We Pimp The World! Jede Woche wird ein Vorzeigeprojekt vor den Vorhang geholt

www.facebook.com/WePimpTheWorld

Futur Zwei - Geschichten des Gelingens

www.futurzwei.org

Erfahrungsräume im Feld der Lösungen

Ira Mollay

Die Vielfachkrisen scheinen allgegenwärtig: Die Massenmedien informieren uns im Stundentakt über Klimakatastrophen, Peak Oil, Kriege und Korruption und andere Folgen eines auf allen Ebenen nicht nachhaltigen Lebens auf unserem Planeten. Freilich ist es wichtig, darüber informiert zu sein und sich mit den vielfältigen Ursachen auseinander zu setzen. Aber nehmen wir damit unsere Verantwortung als mündige und informierte Bürger*innen ausreichend wahr?

Die scheinbare Ausweglosigkeit aus den Krisen und das tägliche Bombardement nach der Devise „only bad news is good news“ versetzen immer mehr Menschen in Angst. Angst, die bis zur Handlungsunfähigkeit führen kann. Dies sind eindeutig keine idealen Voraussetzungen, um Lösungen entstehen zu lassen und Auswege zu entwickeln. Negative Gedanken und Erfahrungen haben deutliche Auswirkungen auf unser Gehirn und unser Wohlbefinden: Der durch sie verursachte Stress drückt die Stimmung, macht uns gereizt und ärgerlich und führt zu Gefühlen der Hilflosigkeit.

„Die Probleme, die es in der Welt gibt, können nicht mit den gleichen Denkweisen gelöst werden, die sie verursacht haben.“ Dieser Ausspruch von Albert Einstein ist wohl die derzeit meistzitierte Anregung zum Nachdenken. Doch wie können wir uns unter den gegebenen Umständen neue Denkweisen zulegen?

Laut Gehirnforscher Gerald Hüther ist dies nur durchs Wiederfinden des Vertrauens möglich: des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten, des Vertrauens darauf, dass es einen guten Ausgang und eine Lösung für die Angst auslösenden Probleme gibt. Des Vertrauens, dass es Menschen gibt, auf die man sich verlassen kann. Nun gilt es Erfahrungsräume zu schaffen, die es ermöglichen, Schritt für Schritt das Vertrauen in die erfolgreiche Bewältigung der großen globalen Herausforderungen unserer Zeit zu entwickeln und zu entfalten.

Ein erster Schritt kann darin bestehen, sich lösungsorientierten Medien und Plattformen zuzuwenden, die über positive Entwicklungen berichten, dem aufkeimenden Neuen Platz geben und dadurch Vertrauen stärken. Denn Zigtausende Menschen haben sich bereits auf einen neuen Weg gemacht: Sie arbeiten fieberhaft und mit Begeisterung an Lösungen. Nicht bloß auf dem Papier, sondern ganz konkret: mit Permakultur an der Baumgrenze in den Alpen Kiwis anbauen, mit Hilfe der Bürger*innen sowie moderner Mapping-Technologie ein ganzes Land an einem Nachmittag von illegalen Mülldeponien befreien oder landwirtschaftliche Maschinen in Modulbauweise nach eigenen Bauplänen open source herstellen. Diese Beispiele zeigen nicht nur, was heute möglich ist, sondern was bereits tagtäglich gemacht wird: Ermutigung und Inspiration als Eckpfeiler, um die Bereitschaft zum eigenen Handeln für eine nachhaltigere Lebensweise zu wecken.

Ein weiterer Schritt in neue Erfahrungsräume ist der direkte Kontakt mit Akteur*innen des Wandels zu mehr Nachhaltigkeit: Was sind ihre Motivationen, ihre Herausforderungen, wie kamen sie auf die Ideen für ihre Projekte und Initiativen? Wie stärken sie ihren Mut? Diese Fragen können in persönlichen Gesprächen geklärt werden und räumen mit vielleicht vorhandenen Vorurteilen und Klischees auf.

Ein dritter Erfahrungsraum besteht in der Vernetzung zwischen der Zivilgesellschaft und den Akteur*innen des Wandels, um die Bedürfnisse beider Seiten miteinander in Kontakt zu bringen und gemeinsame Entfaltungsmöglichkeiten des Handelns entstehen zu lassen.

Mut zur Auszeit

Christa Langheiter

Warum es für eine längere Pause vom Job Mut braucht und wie man ängstlichen Einwänden begegnen kann.

Kann es was Herrlicheres geben, als ein halbes Jahr nach dem eigenen Rhythmus zu leben, ein Jahr Zeit zu haben für alles, wofür im Arbeitsalltag nie Zeit ist, ausreichend Muße, um seinen Körper wieder in Balance zu bringen oder bis dato ungelebte Träume zu verwirklichen? Es kann. Denn das „Es“ heißt Angst. Angst vor Veränderung. Und sei die Veränderung noch so verlockend.

Jedes Loslassen, jeder Abschied von einer Situation schmerzt, selbst wenn die Situation im Augenblick noch so unbefriedigend ist. Jede Veränderung ruft zuallererst Widerstand hervor. Frei nach dem Motto „die alten Probleme kenne ich wenigstens schon, aber wer weiß, wie das Neue wird“ klammert man sich häufig am Alten fest, ohne den Mut zu haben, Neues in Angriff zu nehmen. Das ist verständlich und menschlich. „Meine Erfahrung mit Tausenden von Menschen hat mich gelehrt, dass sie nur deshalb an ihrem Elend hängen, weil sie eine gewisse Art von Freundschaft dazu entwickelt haben. Sie haben schon so lange mit ihrer Misere zusammengelebt, dass es sich wie eine Scheidung anfühlen würde, wenn sie damit aufhören würden“, bestätigte der spirituelle Lehrer Osho in seinem Buch „Mut“.

Also ist es günstig, sich in aller Freundschaft von der alten Misere zu trennen und neue Freundschaften zu knüpfen. Denn Neues kann letztendlich nur erlebt werden, wenn Platz dafür geschaffen wurde, wenn Altes losgelassen wird. Sonst ist es wie mit einer Tasse Tee. Sie wird übergehen, wenn man immer nur nachschüttet und nie austrinkt oder sie ausleert.

So kannst du deinen ängstlichen Einwänden begegnen:

Angst Nr. 1: „Ich kann doch nicht einfach ein paar Monate in die Berge fahren und malen, während mein Mann das Geld nach Hause bringt.“ Vielleicht fiel diese Entscheidung leichter, wenn man sich selbst für Kindererziehung und Haushaltsarbeit einen fiktiven Lohn auszahlen würde, etwa den Lohn eines/r Handwerkers/in. Du wirst stauen, wie viel da zusammenkommt für Hosenflicken, Marmeladekochen und Englischnachhilfe.

Angst Nr. 2: „Das kann ich mir finanziell nicht leisten.“ Durchforste deine Ausgaben eines Jahres. Lässt sich da wirklich nichts streichen? Auto? Versicherungen? Restaurantbesuche? Friseur? Urlaube? Überlege dir gleichermaßen Möglichkeiten, zusätzlich Einkommen zu lukrieren. Ein Zimmer untervermieten? Briefmarkensammlung verkaufen? Bausparvertrag auflösen?

Angst Nr. 3: „Wenn ich so lange weg vom Job bin, verpasse ich fachlich komplett den Anschluss.“ Ist es wirklich so? Wenn ja, wäre eine gemäßigte Auszeit-Variante eine Möglichkeit? Kürzer und mit der Möglichkeit, sich auch in der Auszeit am Laufenden zu halten? Wenn nein, wäre möglicherweise auch die Frage angebracht, ob du auf Dauer einen Job machen willst, wo keine Pausen möglich sind, und ob dieses Immer-am-Laufenden-Sein-Müssen nicht genau der Grund ist, warum du dich so sehr nach einer Auszeit sehnst.

Angst Nr. 4: „Wenn ich zurückkomme, werden alle über mich herfallen, weil sie meine Arbeit mitmachen mussten.“ Dafür zu sorgen, dass deine Arbeit während deiner Abwesenheit zufriedenstellend erledigt werden kann, ist in erster Linie die Verantwortung deines Vorgesetzten. In den meisten Fällen gelingt es sehr gut, die Arbeit neu zu verteilen. Am schwierigsten ist dann oft zu akzeptieren, wie leicht die Arbeit an andere aufzuteilen ist, und zu sehen, wie ersetzbar man trotz allem Knowhow ist. ;-)



Christa Langheiter

hat ihren gut bezahlten image-trächtigen Job im ORF aufgegeben und lernte nach einer längeren beruflichen Auszeit, ihren Herzenswünschen zu vertrauen und dem eigenen Rhythmus zu folgen.

Was folgte, waren mutige berufliche Veränderungen. Aus damaliger Sicht. Heute kann sie sich nichts anderes mehr vorstellen, als die nächsten Schritte zu setzen, wenn etwas in ihrem Leben nicht mehr stimmig ist. Seit längerem ist sie nun mit Leidenschaft Auszeitberaterin, Mut-Coach und Good News-Journalistin. Außerdem gibt sie Textil-Workshops, da sie als Werklehrerin und passionierte Handarbeiterin von der ausgleichenden Wirkung von händischem Tun überzeugt ist.

Nach ihrem persönlichen Motto „Ein fröhlich pochendes Herz zählt mehr als vor Angst zitternde Knie“ hat sie zuletzt ein Mutkarten-Set (Übungen und Inspirationen für ein Jahr) mit hohem finanziellen Risiko produziert.

www.mut-zur-auszeit.at

www.langheiter-mut.com

Bücher

Christa Langheiter, *Mut zur Auszeit*, Redline Wirtschaft, 2. Auflage 2012

www.mut-zur-auszeit.at

Christa Langheiter, *Nur Mut! Übungen und Inspirationen für ein Jahr* (52 Karten), 2012, Eigenverlag

Hape Kerkeling, *Ich bin dann mal weg*, Piper, 2009

Janwillem van de Wetering, *Der leere Spiegel, Erfahrungen in einem Zenkloster*, rororo, 2012

Anselm Grün, *Im Zeitmaß der Mönche. Vom Umgang mit einem wertvollen Gut*, Herder, 4. Auflage: 2003

Der Umgang mit der vielen Zeit, die einem plötzlich zur Verfügung steht, muss oft erst gelernt werden

Angst Nr. 5: „Wenn ich ein Jahr nur gemacht hab, wonach mir ist, kann ich mir nicht vorstellen, jemals wieder die absurden Anordnungen meines Vorgesetzten auszuführen.“ Hoppla. Läuft da nicht prinzipiell etwas verkehrt, wenn du Anordnungen nur ausführst, noch dazu absurde? Wäre die Rückkehr nicht die Chance, einmal ein offenes Gespräch mit deinem/deiner Vorgesetzten zu führen? Wann wäre der Zeitpunkt günstiger als nach einem Freijahr, wo du Energie getankt hast und dir selbst näher denn je warst?

Angst Nr. 6: „Eine Auszeit sieht mein Arbeitgeber sicher nicht gern. Nachher bin ich unten durch und habe alle meine Aufstiegschancen verpasst.“ Manche ArbeitgeberInnen könnten es so sehen, aber für viele ist der Auszeitwunsch eines Mitarbeiters/einer Mitarbeiterin auch ein Zeichen, dass er/sie weiß, was er/sie braucht, dass er/sie eigenständig denkt und Ziele konsequent verfolgt – durchaus Qualitäten, die bei „AufsteigerInnen“ gefragt sind.

Angst Nr. 7: „Eine Auszeit in meinem Lebenslauf ist eine große Hürde, wenn ich mich einmal um einen neuen Job bewerben möchte.“ Im Gegenteil. AuszeitnehmerInnen genießen ein gutes Image bei potenziellen ArbeitgeberInnen, da sie als gut erholt und innovativ gelten. ArbeitgeberInnen beschäftigt viel mehr die Frage, ob ein/e BewerberIn auch wirklich länger im Unternehmen bleiben will und nicht nach einer für das Unternehmen belastenden Einarbeitungszeit wieder gehen möchte.

Es gibt allerdings auch Aspekte einer Auszeit, vor der sich eher wenige AuszeitnehmerInnen fürchten, obwohl ein gewisser Respekt davor angebracht wäre. Manche Risiken werden unterschätzt und bräuchten, um das volle Potenzial einer Auszeit ernten zu können, mehr Aufmerksamkeit.

Respekt 1: Der Umgang mit der vielen Zeit, die einem plötzlich zur Verfügung steht, muss oft erst gelernt werden. Daher sollte man sich gut überlegen, wie viel Struktur die Auszeit braucht, wie viel man verplanen möchte. Ein halbes Jahr einfach nichts tun und alles nur auf einen zukommen lassen, ist für viele eine zu große Herausforderung.

Respekt 2: Täglich in die Arbeit zu gehen, bedeutet auch, dass man täglich mit Menschen Kontakt hat, um den man sich nicht kümmern muss. Wie viel Kontakt brauche ich mit anderen Menschen? Wer werden diese Menschen in der Auszeit sein?

Respekt 3: AuszeitnehmerInnen sollten damit rechnen, dass sie sich möglicherweise ohne Arbeit nicht „ganz“ fühlen. Für viele ist Arbeit ein wesentlicher Bestandteil ihrer Identität. „Wer bin ich ohne Arbeit?“, ist eine Frage, die in der Auszeit auftauchen kann.

Respekt 4: Der Übergang von der Auszeit zurück in die Arbeit kann herausfordernd sein, aber auch eine große Chance. Wer am Tag vor dem Wiedereinstieg von einer 6-monatigen Asienreise zurückkehrt, verhindert durch den plötzlich wieder auf einen niederprasselnden Alltag einen nachhaltigen Auszeit-Effekt.

Andererseits sollte man versuchen, das, was man in der Auszeit für sich als wohltuend entdeckt hat, auch im Arbeitsalltag umzusetzen, ob Joggen, FreundInnen treffen, sich gesund ernähren oder Vögel beobachten.

Respekt 5: Respekt vor der Unberechenbarkeit des Lebens. Manchmal spült eine Auszeit bis dato Unbewusstes nach oben. So kann es passieren, dass jemand, der seinen Job mit Ablaufdatum gesehen hat, ihn plötzlich schätzen lernt und erkennt, dass nur ein paar Kleinigkeiten zu adaptieren wären. Genauso gut kann es vorkommen, dass man ungeplant in den Job nicht mehr zurück möchte, weil man plötzlich seine Berufung entdeckt hat.



Quelle: Irmgard Kravogel

Nachhaltigkeit und neue Lebenskonzepte – Mut zum eigenen Lebensentwurf

Irmgard Kravogel

Für vergangene Generationen war das Leben großteils vorgezeichnet: Schule, Ausbildung, Beruf ergreifen, heiraten und Kinder kriegen, ein gemeinsames Leben aufbauen, eines Tages in Rente gehen und schließlich – sofern noch Zeit und Gesundheit übrig sind – den Lebensabend genießen. Und dann gab es einzelne Menschen, die es – nicht immer ganz freiwillig – anders machten oder machen mussten: Pfarrer werden, ins Kloster gehen, auswandern oder schwarzes Schaf der Familie sein. Die Alternativen waren enden wollend. Und die Bewunderung der anderen ebenfalls.

Und heute? Unzählige Lebenskonzepte sind möglich, und die Zuschreibungen derer, die sich für ein Leben im Mainstream entschieden haben, sind eher von Bewunderung geprägt. „Der oder die traut sich was, das könnte ich nie... würden täte ich aber schon gerne.... Ach, wär' das schön....“. Einige Lebenswege möchte ich gerne herausgreifen aus der Fülle der Möglichkeiten – zum Mitträumen, sich inspirieren lassen und ja: natürlich auch, um Mut zu machen!

Wer träumt nicht manchmal vom einfachen, ursprünglichen Leben? So mancher hat das im Urlaub bereits ausprobiert. Doch irgendwann, nach einigen Wochen heisst es: zurück in den Alltag, in die sogenannte Zivilisation mit all ihren Bequemlichkeiten. Nicht so Heike L.: Sie hat sich eine Hütte im Wald gekauft – irgendwo in Deutschland – und lebt dort mit ihren Tieren das ganze Jahr. Ihre Tiere, das sind ein Hund, vier Katzen und etliche Hühner und Wachteln. Wer jetzt an eine schrullige Alte mit dicken Brillen und Schürze denkt, ist völlig auf dem Holzweg. Heike hat einen feuerroten Bürstenschnitt, ist jung und lebenslustig und beruflich im eCommerce tätig. Natürlich hat sie Internet-Anschluß, denn sie schreibt an einem kurzweiligen Blog und hat auch schon zwei Bücher mit Reportagen über ihr Leben veröffentlicht – sehr zur Freude ihrer Fangemeinde. Gleich neben ihrem Haus ist ihr Büro: in einem alten Bauwagen untergebracht. Geräumig, ruhig und mit Grünblick. Und ohne, dass sie sich ins Auto setzen muss, um in die Arbeit zu gelangen, wie es bisher der Fall war. Dieses Leben ist vielleicht nicht jederfrau's Sache. Doch für Heike ist es das, was sie möchte!

Zwei andere, die genau tun, was sie möchten, sind Michael und Lisa. Sie leben auf einem großen Hof im Südburgenland und wagen das „Experiment Selbstversorgung“. Ihr Ziel ist es, mit Konsequenz und vor allem Lebensfreude einen möglichst nachhaltigen Lebensstil zu pflegen. Dazu gehört beispielsweise biovegane Landwirtschaft und regionales Wirtschaften. Die Versorgung mit eigenem Gemüse haben sie bereits geschafft. Sie stellen sich viele Fragen, forschen und experimentieren. Aber Achtung: Wenn sich dabei Bilder von ständiger Plackerei und Entbehrung aufdrängen, seid ihr im falschen Film. Denn wichtige Zutaten für den Lebensstil der beiden sind: Vielfalt, Freude und Stimmigkeit. Und sie sind gerne bereit, von anderen zu lernen. Daher führen sie kein Inseldasein, sondern sind in die lokale Dorfgemeinschaft und die Region eingebunden. Die beiden teilen ihr Wissen bereitwillig mit anderen. Nicht nur auf ihrem sehr inspirierenden Blog, sondern sie sind seit kurzem auch Mitglied bei WWOOF – World Wide Opportunities on Organic Farms. Und geben dadurch Freiwilligen die Möglichkeit, diesen Lebensstil selbst zu erproben und von den beiden Experimentierfreudigen zu lernen. Und experimentierfreudig sind Michael und Lisa – denn sie setzen auf unterschiedliche Standbeine und haben noch viele Pläne mutig den eigenen Weg zu gehen.

Zukunftsressource Mut

Quelle: Irmgard Kravogel



Irmgard Kravogel,

Trainerin, Coach und Mutmacherin für Herzensprojekte, Mitbegründerin des österreichischen CoHousing-Projektes Lebensraum.

www.mutzumherzensprojekt.at
www.lebendig-statt-ausgebrannt.at
www.derlebensraum.com/links.html

Erwähnte Blogs:

dieimwaldlebt.myredlib.de
experimentselfversorgung.net
www.fortgeblasen.at/segelpage/webside/home.htm
www.heidemarieschwermer.com

Suche nach Wohnprojekten in Österreich:

austrotopia.mixxt.at/networks/content/index.Projekte
gemeinsam-bauen-wohnen.org/infoabend/gruppe-5

Jurte im Wald



Bücher:

Heidemarie Schwermer:
Aussteigerin aus Versehen
Das Sterntalerexperiment
Wunderwelt ohne Geld

Video über Heidemarie Schwermer:
Ohne Geld leben:
www.youtube.com/watch?v=G-QHTjKX4mo



Hausboote

Vom Unterwegssein

Nicht alle Lebensentwürfe setzen auf Sesshaftigkeit. Und die Liebe zur Natur zeigt sich auf unterschiedliche Weise. Da gibt es beispielsweise zwei junge Menschen, die ihren festen Wohnsitz mit einem kleinen Boot vertauscht. Und zwar seit vielen Jahren. Wir Landratten können ihre spannenden Reise-Berichte auf ihrem Blog verfolgen – und zwar mit Videoclips und genauem Positionsreport, derzeit aus Nordnorwegen. Fortgeblasen, ist der bildhafte Titel ihres Blogs. Wenn zwei bereit sind, ihr tiefes Bedürfnis nach Freiheit und Selbstverantwortung zu leben und ihre Begeisterung fürs Reisen zu leben: Ist das Mut? Oder ist das vielmehr Selbstliebe und Konsequenz?

Andere, die ebenfalls Unterwegssein zu ihrem Lebensentwurf gemacht haben, sind die beiden Weltwanderer Gregor Sieböck und Reinhold Richtsfeld. Das Interview mit ihnen führte Julia Faber. Es ist auf den Seiten 12/13 nachzulesen.

Freiheit – auch vom Geld?

Was ursprünglich als einjähriges Selbstexperiment ausgelegt war, dauert mittlerweile mehr als fünfzehn Jahre. Und keine Aussicht auf Ende! Die Rede ist von Heidemarie Schwermer, die ihr Leben ganz ohne Geld – und ohne Wohnung - ausgerichtet hat. Seit ihrem ersten Buch „Das Sterntalerexperiment“ wurde über sie viel geschrieben und gefilmt. In einer Gesellschaft wie der unseren, die so sehr von Geld geprägt ist, mutet es geradezu ketzerisch an, ein Leben ohne Geld zu führen. Vor allem dann, wenn es freiwillig, freudvoll und in Fülle geschieht! Kein Wunder, dass die 70jährige Lebenskünstlerin polarisiert! Das hindert sie aber nicht daran, ihren Weg weiter zu gehen, die Nimm-und-Gib-Bewegung zu gründen oder anderen Menschen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Mittlerweile gibt es andere Menschen, die ähnliche Experimente gewagt haben, wie zum Beispiel der Engländer Mark Boyle. Seine Erfahrungen teilt er in seinem Buch „Der Mann ohne Geld: meine Erfahrungen aus einem Jahr Konsumverweigerung“. Reich an neuen Erkenntnissen und Erfahrungen, ist Mark Boyle nach diesem Jahr trotzdem wieder in sein Leben mit Geld zurückgekehrt. Auch wenn er naturgemäß nicht mehr der gleiche Mensch ist wie vorher.

Wahlverwandtschaften – oder: Leben mit Freunden

Verglichen mit den genannten Lebensentwürfen ist die Entscheidung fürs Leben in einem Gemeinschaftsprojekt möglicherweise weniger spektakulär. Und obwohl die Sehnsucht danach bei vielen Menschen groß ist, fehlt doch so manchen doch der Mut, den letzten Schritt in die Entscheidung zu gehen. Dabei war das Angebot noch nie so groß wie heute: Viele Gruppierungen in ganz Österreich, in der Stadt oder in ländlichen Räumen, sind auf der Suche nach Gleichgesinnten, um gemeinschaftliche Wohnprojekte ins Leben zu rufen. Egal ob Ökodorf oder Cohousing – immer geht es um Vielfalt, um sinnvolle Nutzung von Ressourcen, ums Tauschen und Teilen, ums Von einander Lernen. Über die Jahre entstehen Verbindungen – eine Art Wahlverwandtschaften –, die nicht von den Genen, sondern von gemeinsamen Werten und Interessen geprägt sind. Die besondere Qualität eines Lebens in Gemeinschaft zeigt sich aber in Zeiten von persönlichen Krisen. Krankheit? Ein Todesfall in der Familie? Trennung vom Lebenspartner? Das Umfeld wird Anteil nehmen, Trost spenden und Unterstützung in vielerlei Hinsicht geben. Und das ist unbezahlbar.

Wieviel Mut braucht es also tatsächlich für die bisher erwähnten Lebensentwürfe? Ist Mut oft nicht nur eine Zuschreibung derer, für die eine solche Entscheidung schlicht unvorstellbar ist? Vielleicht, weil sie selbst es nicht wagen, diesen einen, diesen ersten Schritt zu tun? Manchmal ist tatsächlich Mut nötig, um seinem Herzen zu folgen. Und manchmal braucht es einfach „nur“ Zeit, den eigenen Bedürfnissen Raum zu geben. Letztlich geht es immer um dasselbe: den Mut, eigene Entscheidungen zu treffen und dazu zu stehen. Oder: zu leben statt gelebt zu werden.

Mut wozu? Und was sind eigentlich Lebensaufgaben?

Julia Fabich und Ulrike Strubel

Von Adler über Dreikurs und Schoenaker zu nachhaltigen mutigen Beziehungen heute, hier und jetzt

Ist derjenige mutig, der sich in schwindelnder Höhe an einem Seil gesichert fallen lässt und den Nervenkitzel für einige Sekunden genießt? Oder wozu braucht es eigentlich Mut? Laut Alfred Adler brauchen wir Mut für die drei sogenannten „Lebensaufgaben“, die eine tägliche Herausforderung für uns alle darstellen. Es braucht Mut zur Liebe, in der Arbeit und für die Gemeinschaft.

Mut zur Lebensaufgabe Liebe

Leben Menschen als Liebespartner oder mit Kindern als Familie zusammen auf wenigen Quadratmetern, dann ist dies eine tägliche Herausforderung, die Mut erfordert. Die Ursprungsfamilie mit den Geschwistern, Onkeln, Tanten, Cousins und Cousinen zählt für Adler ebenfalls dazu, um die Palette und Konstellationen noch etwas zu erweitern.

Mut zur Lebensaufgabe Arbeit

Alles, wofür wir uns regelmäßig verantwortlich fühlen, zählt für Adler zur Lebensaufgabe Arbeit. Du gehst täglich zur Arbeit und triffst dort KollegInnen? Du pflegst einen Angehörigen? Du begleitest Kinder beim Heranwachsen? Dann weißt du, wie viel Mut es oft braucht.

Mut zur Lebensaufgabe Gemeinschaft

FreundInnen, NachbarInnen, Sportvereine, Chor u.v.a., kurzum, alle Menschen, die weder in die Kategorie Liebe noch Arbeit fallen, gehören laut Adler in diesen Bereich. Gemeinschaft kann wunderschön sein, doch prallen unterschiedliche Bedürfnisse aufeinander, gibt es Konflikte, die mutige Schritte von uns erfordern.

Für alle drei Lebensaufgaben braucht es zwei Arten von Mut: den zu sich selber und den anderen gegenüber.

Mut zum ICH

Die Beziehung zum ICH steht an 1. Stelle
Ich bin der Dreh- und Angelpunkt meiner Welt. Mit niemandem verbringe ich mehr Zeit. Auf nichts und niemanden habe ich einen größeren Einfluss. Ich bin wichtig und wertvoll. Bin ich mir dessen voll und ganz bewusst, meiner Ressourcen und Ziele, habe ich den Mut zur Unvollkommenheit und die Freude an immer neuen Wegen, fühle ich mich frei und gleichzeitig zugehörig. Ich gewinne unbezahlbare Lebensqualität. Und so ganz nebenbei auch die Menschen, die mir begegnen. Wer gut auf sich achtet und sich seines Wertes bewusst ist, ist kein Egoist, sondern schafft vielmehr eine stabile Basis für nachhaltige Beziehungen auf Augenhöhe. Es braucht Mut, um sich selbst anzunehmen.

Mut, sein Gegenüber so anzunehmen, wie es ist – auf Augenhöhe

Die Beziehung zum DU ist der wesentliche 2. Schritt
Ich bin ich, und so wie ich bin, bin ich gut genug. Und du auch! Bin ich voller Selbstvertrauen und mir meines Wertes bewusst, so fällt es mir auch immer leichter, meine Mitmenschen mit all ihren Facetten wahrzunehmen und nicht nur mit dem, was mich so immens stört und mir ins Auge sticht. Menschen, die uns aggressiv, passiv, resigniert oder zynisch begegnen, haben oft viel Entmutigendes erlebt. Sie greifen auf Muster zurück, die ihnen bekannt sind und sie schützen. Lust, einmal unvermutet anders zu reagieren und zu probieren, was passiert?



Julia Fabich

Encouraging Trainerin Schoenaker Konzept, ermutigende Coach und Prozessbegleiterin

www.mut-tut-gut.at

Julia Fabich macht es scheinbar klassisch und dann eben doch oftmals anders als erwartet. Manches davon wird von anderen als mutig eingestuft, wie der Schritt in den Sozialbereich nach dem Wirtschaftsstudium und dann weiter in die Selbständigkeit nach abwechslungsreichen Jahren bei der Caritas. Selten sind das jedoch die Schritte, die sie selbst als mutig empfunden hat. Denn sie waren aus der Entwicklung und den Erfahrungen heraus für sie nur die nächsten logischen auf ihrem Weg.

Die Vision: Noch mehr ermutigte Menschen, die sich ihres Wertes und des Wertes ihres jeweiligen Gegenübers bewusst sind, aktiv und mutig ihr Leben in die Hand nehmen.

Die Devise: Mut tut gut!



Ulrike Strubel

vom Verein für praktizierte Individualpsychologie in Deutschland, (www.vpip.de), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Individualpsychologische Beraterin in eigener Praxis

www.beziehungspunkte.de

Die 10 erMUTigenden Qualitäten

- ⇒ Mit freundlicher Stimme sprechen
- ⇒ Bewusst freundlich mein Gegenüber anschauen
- ⇒ Echtes Interesse am anderen zeigen
- ⇒ Humor einsetzen
- ⇒ Versuche und Fortschritte bewusst bemerken und anerkennen
- ⇒ Geduld haben
- ⇒ Zuhören mit dem Ziel, den anderen verstehen zu wollen
- ⇒ Körpernähen herstellen
- ⇒ Begeisterung
- ⇒ Selbstverantwortlich handeln

aus „Mut tut gut“ von Theo Schoenaker. Hier findest du viele Beispiele aus dem beruflichen und privaten Alltag.

Ein freundlicher Blick, ein warmes Lächeln sind Ermutigung pur. So einfach, so verbindend, so stärkend



ErMUTigung einfach mal ausprobieren

In welcher Lebensaufgabe kriselt es zurzeit? Mit welcher zwischenmenschlichen Beziehung bist du aktuell ziemlich unzufrieden? Welcher Kontakt ist dir so wichtig und wertvoll, dass du ihn gerne nachhaltig verbessern möchtest? Nimm dir doch gleich JETZT ein wenig Zeit und wähle eine Person aus, mit der es besser laufen könnte.

1. Nimm wahr und beschreibe was jetzt ist!

Was genau stört dich an dieser Person? Was macht sie? Was genau löst deinen Unmut aus? Worunter leidest du am meisten? Und: Welche Gefühle löst das Verhalten dieser Person bei dir aus?

2. Wie soll es sein?

Was wäre aus deiner Sicht die ideale Art und Weise, miteinander umzugehen? Wie möchtest du dich fühlen im Kontakt mit diesem Menschen? Was suchst und brauchst du, damit das Zusammensein schön und angenehm für dich wäre?

3. Was kannst du jetzt tun?

Hast du die beiden ersten Fragen ehrlich beantwortet, kommst du nun zum entscheidenden Schritt. Wähle aus den 10 nebenstehenden „ermutigenden Qualitäten“ EINE aus, die in deinem Fall hilfreich ist, um vom derzeitigen Zustand in den gewünschten Zustand zu kommen. Welche MUTmachende Qualität hat die größte Chance auf Erfolg? Mit welcher willst du beginnen? Einmal geduldig sein, einen freundlichen Blick schenken, auch mal einen Fortschritt und Versuch bemerken und anerkennen, zuhören, um den anderen wirklich verstehen zu wollen. Begeisterung zeigen. Wenn es passt, einen Arm um die Schulter legen oder auf die Schulter klopfen. Selbstverantwortlich handeln statt zuzuwarten. „Der Ton macht die Musik, sagt auch ein Sprichwort“, probiere es doch mal mit freundlicher Stimme. Die Dinge mal mit Humor zu nehmen, kann zudem wirklich Spaß machen!

Eine auszuwählen genügt. Dann braucht es nur noch Mut. Und zwar den Mut zur Unvollkommenheit, denn nach Rudolf Dreikurs ist diese Art von Mut das Einzige, was man im Leben braucht, um seine Ziele zu erreichen. Es braucht Mut zum ersten Schritt. Wer keine perfekten, vollkommenen Ergebnisse erwartet, sondern mutig Schritt für Schritt geht, der wird immer mutiger werden.

Auf Dauer angewandt, lassen sich damit alle zwischenmenschlichen Verbindungen nachhaltig verbessern.

Dabei wünschen wir dir viel Erfolg. Mut tut gut – Ermutigung wirkt, motiviert und ist trainierbar. :-)

ErMUTigung aus dem Blickwinkel der Individualpsychologie

Prof. Dr. Alfred Adler (1870 - 1937)

Begründer der Individualpsychologie

Nach 10 Jahren Mitarbeit bei Sigmund Freud postulierte Alfred Adler im Jahr 1911 die Grundannahme, dass der Mensch ein soziales Wesen ist, das vom ersten Augenblick an als gleichwertig anzusehen ist. Gemeinschaftsgefühl bringt nach Auffassung Adlers der Mensch mit auf die Welt, doch nur eine wohlwollende und feinfühlig auf die Signale reagierende Umgebung bringt diese Anlage zur Entfaltung. Soziale Gleichwertigkeit, Ganzheitlichkeit und Zielgerichtetheit sind Begriffe, die für Adler wesentlich waren, um das Verhalten eines Menschen erklären zu können. Individualpsychologie nannte er seine psychologische Schule, abgeleitet vom lat. Begriff „in-

dividere“, das unteilbare Ganze. „Als Mut kann man nur die Aktivität des Individuums bezeichnen, das mitgeht, mitarbeitet, mitlebt“ (Alfred Adler)

Prof. Dr. Rudolf Dreikurs (1897 - 1972)

Psychiater und Schüler von Alfred Adler

Rudolf Dreikurs ist zusammen mit Maria Montessori in der Fachwelt ein sog. „Ermutigungspädagoge“. Auf ihn geht der Begriff „Mut zur Unvollkommenheit“ zurück. Störendes Verhalten großer und kleiner Menschen stand für ihn in direktem Zusammenhang mit Entmutigung. Daher war Ermutigung sein häufig verwendeter Begriff, wenn es darum geht, die Potentiale von Menschen zur Entfaltung zu bringen. Die individualpsychologische Erziehungslehre nach Rudolf Dreikurs ist nach wie vor hochaktuell. Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen finden in seinen Büchern viele Anregungen, um das Selbstvertrauen von Kindern zu stärken und mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass alle ihre Würde behalten.

Theo Schoenaker (Jahrgang 1932)

Logopäde und Schüler von Rudolf Dreikurs

Er arbeitete mit erwachsenen Stotterern und entwickelte dabei die individualpsychologische Sozialtherapie und das Encouraging Training Schoenaker Konzept®. Dieses Trainingsprogramm verhilft Menschen durch gezieltes Üben zu einem gestärkten Selbstwertgefühl, mehr Selbstannahme und innerem Frieden. Schoenaker hat in seinem Standardwerk „Mut tut gut“ zehn ermutigende Qualitäten beschrieben, mit denen es gelingt, die Beziehungen zu seinen Mitmenschen positiv zu gestalten.

Mut zum Sinnlichen

Julia Fabich

Ein kurzes duftendes Plädoyer fürs mutige Genießen mit allen Sinnen: Der Kopf ist voll, der Bauch ist leer. Höchste Zeit zum Greifen, Fühlen, Riechen, Panschen, Schlecken und Schmecken. Ein Kuchen, ganz simpel, muss her. Beglückend für jene, die davon naschen dürfen, ebenso wie ein befriedigender Ausgleich für den geplagten Geist. Das Mehl staubt, die Eierschalen knacken, der Zucker rieselt, die Finger picken, es beginnt zu duften. Es ist ganz offensichtlich: Ich tue etwas, und hier entsteht etwas. Positive Kindheitserinnerungen tauchen auf. Das Ergebnis ist angreifbar, zumeist genießbar und auch schon wieder dahin. Befreiend! Der Bauch ist voll. Die Nerven sind beruhigt. Im Kopf ist wieder Platz nach dem konkreten scheinbar profanen Sinnlichen für das Hochgeistige, das sich so ganz nebenbei, scheinbar von selbst geklärt hat; wo zuvor noch ein Knoten im Kopf war, ist jetzt eine Idee gereift. Besonders Mutigen sei angeraten, um das Gefühl, mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein, noch zu verstärken, sich von 6 kleinen Kinderhänden helfen zu lassen.

Julia Fabich ist Schmeckspezialistin, Ermutigerin mit allen Sinnen, manchmal auch von Sinnen, Mutter von drei Kindern



Zutaten:

Frohmut beim Tun.

Wagemut bei der Rezeptwahl.

Übermut beim Rühren und Schlecken.

Langmut, solange das Backrohr brummt.

Wehmut, wenn alles verputzt ist.



Mut zum Anfassen

Christa Langheiter

Zwischen dem Leben und uns ist heutzutage allzu häufig der Computer-Bildschirm, der TV-Schirm, nicht umsonst Mattscheibe genannt, der I-Pod, das Handy. Riecht nicht, schmeckt nicht, kratzt nicht, kuschelt nicht. Paart sich höchstens mit dem Starrsinn: Augen, die den Bildschirm anstarren, bis sie zu blinken beginnen wie der Cursor.

Zeit für einen Richtungswechsel! Denn schließlich wurden wir mit fünf Sinnen ausgestattet. Und die lassen sich zum Beispiel beim Handarbeiten bestens ausleben: einen Stoff durch die Finger gleiten lassen, die Stricknadeln beruhigend klappern hören, sich vom Geruch der Schafwolle die Nase kitzeln lassen und dabei von saftigen Wiesen träumen, den filigranen Faden abschlecken, um ihn stolz durchs winzige Nadel-Öhr zu bringen. Um am Ende sein eigenes Werk zu bestaunen und endlich wieder ausrufen zu können „Schau! Hab ich gemacht!“

Und wie oft nähen wir heutzutage einen Knopf an, flicken eine Hose oder schnipseln aus einem löchrigen Leintuch zumindest einen Putzlappen? Dabei wäre das nicht nur lustvoll, sondern auch ökologisch sinnvoll. Aus etwas Wegschmeißwürdigem wieder etwas Tragbares zu machen, würde die Textil-Müllberge verkleinern. Denn entgegen häufiger Annahmen kommt Kleidung aus der Altkleidersammlung nicht in erster Linie karitativen Zwecken zugute, sondern wird Teil eines globalen Handels und landet nicht selten als untragbar in der Verbrennungsanlage.

Sehnen wir uns nicht alle nach sinnvollem Tun? Wie wäre es, wenn wir mit sinnvollem Tun beginnen? Denn vielleicht kommt der Begriff „sinnvoll“ ja von der Verwendung unserer Sinne. Also ran an die Nadeln!

Christa Langheiter, liebt das Recyclen von Textilien und gibt Stoffstreifen-Workshops. www.christashandarbeiten.wordpress.com

Mut durch Beruf(ung)s-Orientierung

Julia Fabich und Uli Feichtinger

Was kann ich überhaupt alles werden? Und was mache ich dann eigentlich genau? Heute gibt es Berufe, die vor ein paar Jahren noch nicht mal existierten. Wie bekomme ich da einen Einblick? Und was ist meine Berufung? Das beschäftigt viele Jugendliche und auch immer wieder Erwachsene, die ihrem Leben mehr Sinn geben möchten, sogenannte QuereinsteigerInnen, wenn sie denn dann ausgestiegen und umgestiegen sind.

Originelle Berufsorientierung speziell für Junge

Einblick in Berufsbilder auf ermutigende und erfrischende Art zu schaffen und online zugänglich zu machen, das gelingt dem Mingo Award Gewinner 2013 in der Kategorie „Wachstumsorientierte Kleinunternehmer“. Auf der Internetplattform WHATCHADO erzählen 1000 Menschen in Vieraugengesprächen über ihre Karriere, ihr Leben und ihren Werdegang ganz nach dem Motto: „Was machst’n du?“ Die Auswahl der Traumberufe ist breit von der Bloggerin hin zum Komiker, von Bekanntem wie dem Konditor bis hin zu eher Abstraktem wie der Innovationsbeauftragten. Anhand der immer gleichen sieben Fragen bekommen bloße Berufsbezeichnungen ein Gesicht, werden konkreter und gleichzeitig eben doch auch ganz individuell. So ganz nebenbei gefällt diese Plattform potentiellen Arbeitgebern auch sehr gut, um sich präsentieren zu können. www.whatchado.net

Für Deutschland liegen realistische Schätzungen für die Menge an Alttextilien vor, die zwischen 600.000 Tonnen und einer Million Tonnen pro Jahr schwanken. (Quelle: Umweltforum Haushalt)

Was nicht verwertet werden kann, muss als Abfall entsorgt werden. Das heißt: Auch textile Abfallreste wandern heute in die Müllverbrennungsanlage - bei Gebühren von bis zu 160 Euro pro Tonne. (Quelle: Umweltforum Haushalt)

Offizielle Website des Fachverbandes Textil Recycling www.fachverband-textil-recycling.de

„Umweltforum Haushalt“ www.ufh.at

Upcycling-Plattformen: www.pinterest.com, www.weupcycle.com/

Autorinnen:

Uli Feichtinger ist promovierte Physikerin, die ihre Berufung in der Arbeit mit Menschen gefunden hat. Als selbständige Coach und Trainerin begleitet sie von Herzen gerne all jene, die voll Zuversicht ihren eigenen Weg gehen möchten.

www.weripower.at

Julia Fabich ist Handelswissenschaftlerin, die ihre Berufung im Streuen von Ermutigung gefunden hat. Als selbständige Coach und Trainerin vermittelt sie lustvoll, dass Ermutigung wirkt, motiviert und trainierbar ist.

www.mut-tut-gut.at

Hinaus aus der Schule – hinein ins Erkunden

Dass es vielfach einfach darum geht, Jugendlichen, in und rund um die Schule Raum und Zeit zum Ausprobieren zu geben, hat sich in einem Pilotprojekt von Lebensperspektiven, gemeinsam mit City Bound Wien und mut tut gut e.U. an einer Wiener Schule gezeigt. Es gab gezielt Unterstützung, um eigene Fragen zu formulieren. Ein lustvolles Spielen mit Skill Cards und eine Portion Ermutigungstraining haben geholfen, die eigenen Stärken zu schärfen, dazu zu stehen und diese mit eigenen Geschichten zu untermauern. Dann ging es mutig hinaus ins eigene Grätzel zu den Betrieben, um ganz konkret das zu erfragen, was die Jugendlichen eben interessiert. Die Erfahrung, Termine vereinbaren zu müssen, ernstgenommen zu werden, und das Erstaunen, was die nächste Umgebung so alles bietet, gab es inklusive.

Berufung – persönlicher Sinn im Leben

Den Fokus auf die Berufung zu richten, blickt hinter die Fassaden des Berufes bzw. der konkreten Tätigkeit: Was ist es, was ich auf diese Welt bringen möchte? Welche tiefe Sehnsucht in mir drängt darauf, verwirklicht zu werden? Nehmen wir Mozart als Beispiel: Ja, er war Musiker und Komponist. Doch bis heute wissen wir nicht, was seine tiefste innere Motivation war, was er durch seine einzigartige Musik auf die Welt bringen wollte.

Diese tiefe innere Motivation in uns zu erkennen, gibt dem Leben Sinn: Die Berufung ist unsere ganz persönliche und individuelle Antwort auf die Frage, worum es im Leben geht. Sie ist der rote Faden, der sich durch jede Station unseres Lebens zieht – beruflich wie privat. Unsere Berufung können wir in unterschiedlichsten Berufen, in verschiedensten Projekten und in kuriosesten Hobbies ausleben – immer gibt es etwas Verbindendes: den roten Faden.

Die gute Nachricht ist: Wir alle setzen unsere Berufung um, ob wir es wissen oder nicht. Die noch bessere Nachricht ist: Wer die eigene Berufung kennt und bewusst umsetzt, erlebt Sinn und Lebensfreude. Diese wiederum sind der Boden, auf dem Mut und Zuversicht wie von selbst wachsen, da wir uns im Einklang mit unserem Leben fühlen.

Gelebte Selbstermutigung: Zwei inspirierende Beispiele mitten aus dem Burgenland

Julia Fabich

How to become a fearless warrior.

„Angst, die wir im Griff haben erschreckt uns nicht mehr“, meint Chris Eggenberger.

Chris Eggenberg sprach vor einer wirklich großen Runde bei TEDxPannonia, und das obwohl er eigentlich bislang Angst hatte, vor vielen Menschen zu reden, ebenso wie als selbständiger Unternehmer zum Hörer zu greifen und Kunden anzurufen. Wie kam er zu diesem Mut?

Seine Erfahrung, wie er bei der TEDxPannonia berichtet: Ignorieren hilft nicht und Angst lähmt, dadurch verpasst du viele coole Sachen. Angst ist ein überlebenswichtiges Signal, das der Körper sendet, aber nicht in allen Situationen geht es um Leben oder Tod. Dein Gehirn muss wissen, warum, und es abwägen. Sein Rezept: Stell dir vor, was das Schlimmste ist, was dir in der Situation passieren kann, vor der du dich fürchtest. Und schon bist du von den Ängsten, die sich immer weiter aufschaukeln, bei einem Szenario angelangt, das selbst als worst case überschaubar und einschätzbar wird, das seinen Schrecken verliert.

www.lebensperspektiven.org

www.citybound-wien.at

www.mut-tut-gut.at

Um deiner Berufung auf die Spur zu kommen, kannst du dich fragen: Was möchte ich in der Welt bewirken? Wie sieht meine persönliche Vision einer besseren Welt aus? Mehr Frieden? Mehr Freiheit? Mehr Nachhaltigkeit? Mehr Gerechtigkeit? Ganz was anderes?

Und dann sieh dir deine Lebensbereiche an: Wie setzt du diese Sehnsucht im Privatleben um, im Berufsleben, in der Freizeit, in der Urlaubsgestaltung, in der Kindererziehung, etc.?

Du wirst viele Antworten finden, die alle auf einen gemeinsamen Kern hindeuten: deine Berufung.

Copyright: Christian Eggenberger

*Der Angst mutig ins Auge blickend,
haben wir sie im Griff.*

www.youtube.com/watch?v=DQxOQpmpZhg

tedxtalks.ted.com/video/How-to-become-a-fearless-warrior;search%3Atag%3A%22austria%22



Harald Katzenschläger

Ja, und so hatte er auch den Mut und drehte alleine im dunklen Wald bei Nacht eben das Bewerbungsvideo, das ihm dann ermöglichte, bei der TEDx genau darüber als fearless warrior und Beispiel gelebter Selbstermutigung zu sprechen.

Mut zu großen Träumen

Your dream works! Geld ist nur eine Ausrede.

Es gibt Menschen, die erfüllen sich einen Lebenstraum. Und es gibt Menschen, die erfüllen sich ihren Lebenstraum, indem sie Lebensträume anderer ermöglichen. Die alles, was sie besitzen, dafür einsetzen. Die darauf vertrauen, dass ihr Traum andere zum Träumen bringt und dass der Traum, diesen Traum heute hier und jetzt zu verwirklichen, gut ausgeht. Das funktioniert: Ja! Weil mit allen Sinnen grenzenlos und auch im Wachzustand geträumt und umgesetzt wird mit Ausdauer, mit Spaß, mit Unterstützung, mit Leidenschaft. Es braucht Mut zum großen Träumen. Harald Katzenschläger ist so ein Träumer, der seinen Traum lebt anstatt sein Leben zu träumen. Er träumt gerne gemeinsam. Immer an seiner Seite sind der Weihnachtsmann, der ja bekanntlich grenzenlos großzügig ist und für Großes zu haben, der Tod als Erinnerung, dass es jetzt an der Zeit ist, weil es irgendwann eben auch vorbei ist, und ein Kind, denn die Zeit mit den Kindern kann man einfach nicht nachholen. Mit der Dream Academia schenken er und sein Traumteam Raum, Zeit, ein weltweites Netzwerk Gleichgesinnter, Mut und was es sonst noch alles braucht, um den eigenen Traum zu entwickeln. Wenn das nicht ermutigend ist. Also auf geht's! Your dream works!

Mut, Demut und Wagemut aus der Sicht zweier Weltwanderer

Gregor Sieböck wanderte von Österreich bis Neuseeland. Reinhold Richtsfeld wanderte quer durch Europa bis in die Sahara Marokkos und retour. Beiden gemeinsam ist es, die Veränderung sein zu wollen, die sie sich in der Welt wünschen. Das Wesentliche wieder zu entdecken in einem nachhaltigen einfachen Leben und Initiativen aufzuzeigen, wie es heute schon möglich ist, im Einklang mit der Erde zu leben. Mutig?

www.globalchange.at/downloads/Diashow_Zeit_zu_gehen/Pressefotos/Kap_Finisterre_Jakobsweg.jpg

Gregor Sieböck
www.globalchange.at



Im Mut-Gespräch mit Gregor Sieböck

Was ist für dich Mut?

Mut im Sinne der königlichen Inkastraße heißt nicht alles zu wissen, was einen erwartet, aber das Vertrauen zu haben, dass es so passen wird. Mut hat für mich sehr viel mit Vertrauen zu tun. Als wagemutig empfinden wir Dinge, mit denen wir nicht so vertraut sind, die wir nicht jeden Tag tun.

Wagemut: Natürlich – um Mut zu haben, muss man etwas wagen. Wagemut ist für mich kein negativer Begriff. Im Gegenteil: Ich habe das Vertrauen, dass es gelingen wird, und wage dieses Unternehmen und bin in diesem Sinne wagemutig.

Demut entsteht, wenn man die Inkastraße gegangen ist und erkennt, was das für eine Herausforderung war und welche große Dankbarkeit man empfindet. Man erkennt, dass man diesen Weg nur geschafft hat, weil so viele Kräfte mit im Spiel waren. Da entsteht große Dankbarkeit. Demut entsteht erst im Nachhinein, Wagemut im Vorhinein.

Mut ist für mich ein Aspekt des großen Ganzen. Mut in Verbindung mit Liebe ist der zentrale Punkt. Wenn die Liebe fehlt, wird Mut zu *Übermut*, und der tut selten gut.

Im Mut-Gespräch mit Reinhold Richtsfeld

Wann warst du aus deiner Sicht mutig? Ich bin kein sonderlicher Held. Schritt für Schritt wächst das Grundvertrauen: Ich kann auf mich selbst aufpassen. Es wird morgen auch wieder passen. Das gibt dir Mut, Schritte einzugehen, die größer sind.

Wann warst du wagemutig? Beim Weltenwandern ist nichts extrem tollkühn. Extrem dabei ist, sich die Zeit zu nehmen. Du kennst deine Grenzen, der Rest ist ausgefüllt mit Bauchgefühl.

Wann hast du Mut gebraucht? Als ich eine Lungenentzündung bekam und ich nicht so weitergehen konnte wie gedacht. Als es darum ging, offenzubleiben und loszulassen.

Demut habe ich empfunden, als ich begonnen habe, intuitiv Gebete in den Sand zu sprechen. Dorthin zu kommen, wohin du willst, ist ein Geschenk. Ich bin dankbar über das Geschenk des Ankommens. Ankommen bei mir selbst. Ankommen in der Freiheit.

Julia Fabich, ermutigende Fragende im Gespräch mit Gregor Sieböck und Reinhold Richtsfeld.

tanzt, tanzt, tanzt - vor allem aus der Reihe

Nora Aschacher

Da wir immer länger leben, brauchen wir eine neue Kultur des aktiven Alterns. Einen sehr individuellen und freudvollen Weg in diese Richtung geht die AGE COMPANY seit 2008.

60- bis 70jährige betreten zum ersten Mal jene Bühnen, die Profi-Tänzerinnen bereits verlassen haben. Jetzt im Alter erfüllen sie sich einen lang ersehnten Wunsch: sich über Bewegung und zeitgenössischen Tanz künstlerisch auszudrücken.

Die knapp 60-jährige Veronika hat bereits seit ihrem vierten Lebensjahr getanzt und wollte immer schon auf die Bühne: „Ich kann jetzt mit der AGE COMPANY etwas realisieren, von dem ich nimmer gedacht hätte, dass es möglich ist, und das beglückt mich.“

Die AGE COMPANY existiert seit Herbst 2008 als ein gemeinsames Projekt von Alterskulturen und der Arge Region Kultur. Frauen um und über 60 aus unterschiedlichen Lebens- und Arbeitsbereichen erarbeiten mit der professionellen Choreographin Nicole Berndt-Caccivio zeitgenössische Tanz-Performances und präsentieren diese öffentlich.

Klingt gut, war aber keineswegs einfach zu realisieren. „Wer will euch denn sehen?“ bekamen wir zu Beginn öfters zu hören, und mit „euch“ war gemeint, „ihr seid doch viel zu alt für die Bühne, habt keine professionelle Tanzausbildung, und schön sind eure Körper auch nicht.“

Ansuchen um Förderungen und kurzfristige Unterstützungen wurden abgelehnt. Wir passten in keine Institutions-Schublade: für die Kunst waren wir nicht künstlerisch genug, für die Gesundheit noch keine Pflegefälle, für das Soziale zeigten wir zuviel Eigeninitiative: „Die machen das eh.“ Entmutigen ließen wir uns durch derartige Reaktionen vielleicht für ein paar Tage, aber dann machten wir weiter



Reinhold Richtsfeld

www.rytz.at



Nora Aschacher, langjährige ORF Redakteurin: Musicbox, Nova etc. zuletzt Leiterin der Ö1 Sendereihe "Radiokolleg". Seit 2007 in Pension. Mitbegründerin von www.alters.kulturen.cc und der AGE COMPANY sowie Performerin bei der AGE COMPANY.

www.aschacher.com



Am 21. November 2013 wird „Fight Lookism“, die 4. Produktion der AGE COMPANY, im Palais Kabelwerk in Wien Premiere haben. Thema: die Diktatur der Schönheit, der Wunsch nach ewiger Jugendlichkeit.

und so sind wir bis heute ein sich selbst finanzierendes Projekt.

„Ihr seid Pionierinnen“, bekamen wir nach unserer ersten Performance „Richtungswechsel“ von einer Zuseherin zu hören. Publikumsreaktionen wie diese und meist ausverkaufte Vorstellungen in Wien, Salzburg, Niederösterreich, Kärnten und dem Burgenland bestärkten uns darin, nicht aufzugeben.

Wir alle werden immer länger leben, und daher brauchen wir eine neue Kultur des aktiven Alterns, die den Älteren die Möglichkeit gibt,

auf der „öffentlichen Bühne“ präsent zu sein und auch im künstlerischen Bereich an der Gestaltung der Gesellschaft mitzuwirken.

Wir von der AGE COMPANY wollen zeigen, dass Älterwerden nicht zwangsläufig Abstieg, Hoffnungslosigkeit, soziales Abseits bedeutet. Im Gegenteil. Gerade die dritte Lebensphase bietet die Möglichkeit, sich einen lang gehegten Traum zu erfüllen, etwas Neues auszuprobieren, die Potentiale des Alters auszukosten. Denn für Kunst, Kreativität, Engagement, Selbstverwirklichung und Lernen gibt es kein Alterslimit. Wenn nicht im Alter, wann dann? Susanne Claudia, 67, Mitglied der AGE COMPANY, bringt es auf den Punkt: „Wenn man zulässt, was in einem drinnen steckt, dann ist das eine Freude.“

Mut zum Leben, wenn das Leben nicht gefragt hat

Ira Mollay

Mut zu beschreiben, zu erfassen, im Leben eines Menschen zu (ver)orten ist nicht so einfach. Oft haben wir – begründet in unserer eigenen Lebensgeschichte – Annahmen darüber, wofür andere Mut brauchen und wofür nicht. Dinge, die uns selbst leicht fallen, erscheinen als „Klacks“. Für andere „hätte ich nicht den Mut“. Genaueres Nachfragen ergibt oft ein ganz anderes Bild, wie hier bei Georg Tischler.

27. Oktober 1977, Mitternacht. Der Nebel lag über der Landschaft und erschwerte die Sicht. Der damals 16-jährige Georg war mit dem Moped am Heimweg von der Disko. Die Straße hätte eine Kurve gemacht, doch aufgrund der ungünstigen Witterung fuhr Georg geradeaus in den Vorgarten eines Einfamilienhauses. 00 Uhr 10, und Georgs Leben würde nie wieder so sein wie vorher. Rund zwei Jahre hat die schlimmste Zeit gedauert. Die Reha war nicht das Schlimmste – da hat Georg gelernt, mit seiner neuen Situation im Rollstuhl umzugehen. Wie bewegt

man sich, wie zieht man sich an, wie überwindet man Stufen? Seine Eltern achteten darauf, dass er die Schule fertig machte. Er bekam sofort einen Job und hatte „ein Leben“. Doch war es ein für ihn lebenswertes? In wachen Nächten oder am Wochenende, wenn es keine Ablenkung gab, war sich Georg nicht sicher. Zweifel plagten ihn.

Auf den Hinweis eines Freundes auf ein Zentrum für Behindertensport ist Georg gleich aufgesprungen und beim Kugelstoßen gelandet. „Ich habe eine kräftige Statur, bin ein Kämpfertyp. Ich muss Kraft und Schnelligkeit spüren. Die Explosivität des Kugelstoßens hat mich begeistert.“

Georg Tischler
Vom Unfallopfer zum Paralympicssieger
Foto Wolfgang Prummer



2004 in Athen bei den Paralympics. Georg Tischler konzentriert sich auf seine drei Würfe, alles andere ist aus seiner Wahrnehmung ausgeblendet. Bereits der erste Stoß bringt einen neuen Weltrekord, beim zweiten stellt er mit 9,67 Metern den eigenen neuen Rekord ein. Und holt die Goldmedaille für Österreich. Es braucht ein paar Wochen, bis Georg realisiert, dass er Olympiasieger ist.

Zurück zum Mut: Wieviel Mut hat Georg Tischler gebraucht, um sich auf eine Karriere im Behindertensport einzulassen, im Rollstuhl immer wieder zu internationalen Meisterschaften zu fahren? Sein Antwort: gar keinen. Es war von Anfang an klar, dass das sein Weg sein würde. Konsequentes und jahrelanges tägliches Training im Ausmaß von mindestens einem Halbtagsjob waren die Zutaten zum Erfolg. Die Frage nach dem Mopedunfall: War es eine Mutprobe oder jugendlich-riskantes Fahren? Georg verneint, er war sehr langsam und vorsichtig unterwegs aufgrund des Nebels. Wofür also braucht Georg Mut in seinem Leben? Die Antwort überrascht ein wenig: Menschen anzusprechen und um Hilfe zu bitten, wenn es die Behinderung erfordert, verlangt immer noch Mut von ihm. Obwohl seine Erfahrungen weitestgehend positiv sind. Auch Umstellungen im Sport, z.B. ein neuer Trainingsaufbau oder die Veränderung der Sitzposition beim Wurf, sind Dinge, für die Georg Mut braucht. Vor kurzem ist er erstmals Vater geworden und spricht mit großer Vorfreude davon, sich bald mehr Zeit für die Familie nehmen zu können. Mut zum Vatersein hat er nicht gebraucht.

Georgs Mutvorbilder kommen aus dem Sport, die Geschichten sind sich einander ähnlich: Niki Lauda, Thomas Muster, Hermann Maier. Der Mut und die Ausdauer, sich nach einem Unfall oder einer Verletzung wieder der Situation zu stellen und sich an die Spitze zurückzukämpfen – das ringt Georg Bewunderung und Respekt ab.

Mut zum Leben

Christa Spannbauer

Als Kind überlebte sie Theresienstadt und Auschwitz. Heute macht Greta Klingsberg Menschen Mut zum Leben.

„Das Leben ist schön“, sagt sie und lacht in die Kamera. Es ist dieses Strahlen in ihren Augen, das einen umgehend in ihren Bann zieht. Für unseren Film MUT ZUM LEBEN, in dem wir vier Auschwitzüberlebende porträtieren, besuchen wir Greta Klingsberg in ihrem Haus in Jerusalem. Herzlich empfängt sie uns und führt uns voller Stolz durch ihren Garten. Hier inmitten der Natur ist sie ganz in ihrem Element und bewegt sich so flink und geschmeidig zwischen ihren Bäumen und Blumenbeeten hin und her, dass die Kamera ihr kaum zu folgen vermag. Die Leichtigkeit und Lebensfreude, die sie dabei umgibt, lassen nichts von den schweren Jahren ihrer Kindheit erahnen.

1938, nach dem Anschluss Österreichs an Nazi-Deutschland, floh ihre Mutter mit den beiden Töchtern aus Wien ins tschechische Brünn, wo sie diese in einem Kinderheim versteckte. Doch auch hier waren die Kinder nicht lange sicher. 1942 wurde die 12-Jährige Greta mit ihrer Schwester ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Hierher waren viele jüdische Künstler verschleppt worden, unter ihnen der Komponist der Kinderoper Brundibár, Hans Krása. Er erkannte das musikalische Talent von Greta, die in der Folgezeit mehr als 50-mal die Hauptrolle der Aninka sang. Die Aufführungen gaben vielen Kindern Mut und Hoffnung in ihrer trostlosen Lebenssituation, und Brundibár gilt bis heute als eines der wichtigsten Zeugnisse des kulturellen jüdischen Widerstands. 1944 wurde Greta nach Auschwitz deportiert, wo fast alle Kinder aus Theresienstadt – unter ihnen Gretas jüngere Schwester – ermordet wurden.



Georg kann man mit seinen Vorträgen „Eine Kugel aus Eisen - Ein Wille aus Stahl - Vom Unfall-opfer zum Paralympicssieger“ auch buchen.

www.bluesbros.at



Greta Klingsberg

Mut zum Leben

In dem Film porträtieren Christa Spannbauer und Thomas Gonschior vier Überlebende von Auschwitz
Österreichische Filmpremiere:
24. September um 19.30 im Museum Arbeitswelt in Steyr.
Als DVD erhältlich. Info:
www.mut-zum-leben-filmprojekt.org
Kontakt: info@christa-spannbauer.de

„Überlebt zu haben ist ja noch kein Verdienst“, sagt sie entschieden. „Es kommt doch darauf an, was man damit macht. Was ich aus dieser Zeit gelernt habe, ist, den Wert zu erkennen, den die einfachen Dinge des Lebens haben.“ Die Musik ist bis heute ihr Lebenselixier. Und die vielfältigen Begegnungen mit Menschen weltweit. „Ich lebe gerne und ich habe die Menschen gerne. Ich habe sehr viele gute Freunde, die mir meine Familie ersetzen. Und ich gehe zwischen den Sprachen spazieren, was ein Brückenbau ist zwischen den Menschen und die Toleranz fördert.“

Die Kinderoper Brundibár wird heute in vielen Ländern der Welt wiederaufgeführt. Dass die bewegende Botschaft der Kinder aus Theresienstadt nicht in Vergessenheit geriet, ist zu einem großen Teil dem Engagement von Greta Klingsberg zu verdanken. Gemeinsam mit Kindern aus Deutschland singt sie in unserem Film den Schlusschor der Oper, einen unüberhörbaren Aufruf zu Solidarität und Mitmenschlichkeit: „Ihr müsst auf Freundschaft bauen, den Weg gemeinsam gehen, auf eure Kraft vertrauen und zueinander stehen. Dann kann euch nichts mehr trennen.“



Mutige Frauen einst und jetzt

Christa Langheiter

Für vieles brauchen Frauen mehr Mut als Männer, weil für sie weniger gesellschaftliche Teilhabe vorgesehen ist und war und weil andere Ansprüche an sie gestellt werden. Ein exemplarischer Streifzug durch Jahrhunderte und Kontinente.

Die Kenyanerin Rebecca Lolosoli hatte den Mut, ein selbstbestimmtes Leben für die Frauen im Dorf zu fordern: Sie widersetzte sich der Tatsache, dass Frauen in ihrer Region nichts besitzen dürfen, sie war die erste Frau in Kenya, die eine Scheidung durchgesetzt hat, und sie gründete schließlich das erste Frauendorf Afrikas. „Mama Mutig“,

wie sie von den Frauen des Dorfes genannt wird, sprengte die Grenzen, die ihr als Frau auferlegt wurden, und nahm die selbstverständlichen Grausamkeiten der Männer den Frauen gegenüber nicht länger hin. Ihr Mut setzte sich aus ihrer Entschlossenheit und der Kraft, genährt von der Solidarität der Frauen, zusammen. 2010 wird sie in den USA mit dem Vital Voices Fern Holland Award ausgezeichnet. Den Preis hat Hillary Clinton für Frauen, die die Welt verändern, ins Leben gerufen.

Frauen, die die Welt verändern.

Preis, von Hillary Clinton ins Leben gerufen: vitalvoices.org

Mit dem Fotoprojekt "Nu" haben Matt Blum und Katy Kessler aus den USA ganz normale Frauen mit ihren ganz normalen Körpern vor die Kamera gebracht.

shop.mattblumphotography.com

Frauenbiografien: www.fembio.org

Buch über Pionierinnen: Die Erste, Barbara Sichtermann und Ingo Rose, Verlag Knesebeck.

Mut zur Bildung

Vorgesehen war lange Zeit auch nicht, dass Frauen Zugang zu Bildung haben. So gründete etwa die Malerin Elisabetta Sirani 1660 eine eigene Malschule in Bologna und eröffnete damit Frauen den Zugang zu einer bis dahin nicht vorhandenen Ausbildungsmöglichkeit und somit zu einer künstlerischen Karriere, da zu der Zeit fast immer von Mann zu Mann, selten von Mann zu Frau und schon gar nicht von Frau zu Frau unterrichtet wurde.

Und in manchen Ländern braucht es immer noch unfassbaren Mut, um zu Bildung zu gelangen. In die Geschichte eingegangen ist die erst vierzehnjährige pakistanische Bloggerin Malala Yousafzai, die Zugang zu Bildung forderte, da seit der Machtübernahme durch die Taliban im Jahre 2007 Mädchen von der Schulbildung ausgeschlossen waren. Für ihr Engagement wurde sie angeschos-

sen, sie überlebte mit schweren Kopfverletzungen und wurde in Birmingham operiert, wo sie derzeit auch die Schule besucht. Der ehemalige britische Premierminister Gordon Brown und spätere UN-Sonderbeauftragter für globale Bildung unterstützt sie mit ihrem Engagement für das Recht auf Bildung für Mädchen.

Mut zur Erwerbsarbeit

Als Aphra Behns Mann starb, lehnte sie eine erneute Heirat ab, da sie – nach eigenen Aussagen – die Ehe aus finanziellen Gründen als „Form der Prostitution“ betrachtete. Sie entschied sich stattdessen für Erwerbsarbeit, was im 17. Jahrhundert eine mutige Entscheidung war, da es kaum Möglichkeiten dafür gab. So wurde sie zunächst Spionin und später die erste öffentlich auftretende Berufsschriftstellerin. Die Liste an Frauen, die mutig die Berufswelt erobern, lässt sich endlos fortsetzen. Bis heute. So sagt Prof. Petra Schulle, Professorin für Biophysik an der TU Dresden, im Gespräch mit AcademiaNet: „Mut muss man üben, wie fast alles andere. Ich habe eben recht früh festgestellt, dass Mut bzw. Beherrschung für eine wissenschaftliche Karriere mindestens genauso wichtig sind wie Intellekt und Freude an der Forschung.“ Die Erste zu sein erfordert immer Mut, da man von keinem Vorbild profitieren, sich an keine Erfahrung anlehnen kann.

Mut zur individuellen Schönheit

Wodurch eine Frau im Laufe der Jahrhunderte als schön galt und welche Abweichungen Mut erforderten, darüber ließe sich eine schier endlose Liste erstellen: In der griechischen Klassik sollte der ideale Frauenkörper eher kleine Brüste aufweisen, im Mittelalter sollte der Bauch einer Frau auffällig nach vorne gerundet sein. In der Renaissance sollte eine Frau ein leichtes Doppelkinn haben. Und auch in jüngster Zeit ist die Sollte-Liste für das Aussehen von Frauen lang: Eine Frau sollte zumindest ihre Beine und Achseln rasieren, einen BH tragen, ihre grauen Haare färben und sich die Kilos über dem idealen Bodymass-Index herunterhungern. Und so braucht es auch heute noch Öffentlichkeit für das Recht der Frauen auf ihre natürliche ungeschminkte Schönheit, wie sie Matt Blum und Katy Kessler in ihrem Fotoprojekt „Nu“ zeigen.

Mut zur Weiterentwicklung – die Evolution des Mutes

Ira Mollay

Was als mutig erachtet wird, hat sich im Laufe der Zeit verändert und hängt mit der Entwicklung unserer Kulturen und Gesellschaften zusammen. Ein Mutstreifzug durch die Jahrtausende/Jahrhunderte.

Geister, Drachen und Heldenmut

Der Mut, etwas zu wagen, kann sich auf das Überwinden einer Gefahr für Leib und Leben beziehen: der Kampf mit dem Drachen, dem kriegerischen Gegner oder den Risiken, die ein Sprung aus der Stratosphäre birgt. Aber auch sich der Gefahr sozialer Ausgrenzung zu stellen, braucht Mut: Was wir heute als Zivilcourage kennen oder als das Einnehmen unbequemer Positionen, war früher ein nahezu frevelhaftes Angehen gegen die Dämonen der Stammesgesellschaften: Die Angst vor Geistern, den Ahnen und ihren missbilligenden Flüchen, mit denen das Verhalten von Einzelnen belegt wurde, das von den Traditionen abwich – sich diesen mit individueller Energie entgegenzustellen, allein die Führerschaft einer Stammesgruppe zu übernehmen, war ein mutiger Akt. In der Folge kam es zur Blüte des Heldentums mit seinen Mutproben und seinem Draufgängertum.



Die Krongasse in Wien-Margareten gewinnt von 1.6. bis 30.9. ein Stück an Lebensqualität: Auf Privatinitiative wird eine Parklücke zur Miniatur-Grünoase für die Anrainer*innen umgewandelt und den Sommer über mit einem bunten Veranstaltungsprogramm bespielt. Pause machen in der Stadt!

www.krongarten.at

Noch mehr Mut machende Ideen auf www.mutmacherei.net

Quellen:

Don Edward Beck, Christopher C. Cowan: Spiral Dynamics – Leadership, Werte und Wandel: Eine Landkarte für das Business, Politik und Gesellschaft im 21. Jahrhundert

Ken Wilber: Integrale Psychologie: Geist – Bewußtsein – Psychologie – Therapie

Wikipedia: de.wikipedia.org/wiki/Mut



Ira Mollay – Mutmacherin

„Eine neue Welt ist nicht nur möglich, sie ist bereits im Kommen. An ruhigen Tagen, wenn ich aufmerksam lausche, kann ich sie bereits atmen hören.“ (Arundhati Roy)

Ira Mollay hat ihren gut bezahlten Job bei einer renommierten Bank an den Nagel gehängt, um sich zunächst dem Umweltschutz, dann der Begleitung von Veränderungsprozessen als lösungsorientierter Coach und schließlich dem Thema „Mut“ zu widmen, bei dem all die Fäden wieder zusammenfinden. Mit der Gründung der Mutmacherei hat sie einen mutigen Schritt in eine Querschnitts-materie gesetzt, die noch in keine der bestehenden Schubladen passt: innovative Trends in Richtung Systemwechsel und Nachhaltigkeit als Good News zur Inspiration einzusetzen. Eine Plattform mit weit über 500 praktischen Positivbeispielen ermutigt zum eigenen Handeln und macht den oft noch im Verborgenen blühenden Wandel sichtbar.

www.mutmacherei.net

[www.facebook.com/
WePimpTheWorld](https://www.facebook.com/WePimpTheWorld)

Selbstentäußerung und Selbstbehauptung

Doch auch der Übergang vom handlungsorientierten Heldentum, in dem nur der gegenwärtige Moment und der Rausch des Sieges zählte, in eine „law and order“-Phase hat wohl Mut gebraucht: den Mut sich vom Wunsch nach sofortiger Bedürfnisbefriedigung zu lösen und sich dem Vertrauen hinzugeben, dass es für rechtschaffenes Verhalten später eine Belohnung geben wird. Das erforderte es, Impulse zu unterdrücken, auch unangenehme Situationen auszuhalten, Selbstbeherrschung zu lernen. Gut und Böse wurden wichtige Kategorien, und um das Böse zu eliminieren, war man durchaus bereit, für die gute Sache zu sterben. Erstmals wurde abstrakten Konzepten Macht über das menschliche Wirken eingeräumt. Gleichzeitig ordnete man sich Regeln und Gesetzen unter und stellte die persönlichen Vorteile zugunsten der Allgemeinheit zurück.

Später brauchte es wiederum Mut, sich nicht mehr nur passiv den Regeln und Gesetzen unterzuordnen, sondern eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu vertreten. Gut war nicht mehr gut genug: Der Mut zu Fortschritt und laufender Verbesserung, ja gerade auch zum Experiment, war gefragt. Wo liegen die Grenzen des Machbaren – kann der Mensch auf den Mond fliegen? Er konnte, dank technischen und wissenschaftlichen Fortschritts und dank des Mutes, alle Grenzen hinter sich zu lassen.

Das Leben wurde zum ständigen Wettbewerb um Ideen, Effizienz, Innovation, Marktanteile und Erfolg. Um hier die Nase vorne zu haben, braucht es Mut zur Lücke: geschicktes Selektieren aus einer Flut von Informationen und clevere Strategien, um Ziele am kürzesten Weg zu erreichen. Mut zu Schein statt Sein.

Die eigenen Grenzen erweitern

Jeder mutige Schritt, oft ausgeübt, verkehrt sich irgendwann in Routine, wird zur Norm und macht dann Leidensdruck, bis ein weiterer Entwicklungsschritt stattfinden kann. Etwa die Leere zu fühlen im täglichen Rennen um höher-schneller-weiter und die Einsamkeit, die sich aus dem Gegeneinander des Wettbewerbs und der Vereinzelung ergibt. Der Mut, sich nach dem Hype der vermeintlichen technologischen Allmachbarkeit die eigenen Grenzen einzugestehen und Verletzlichkeit zu zeigen. Der Mut, dem „Anderen“ außer Konkurrenz Raum und Rechte zuzugestehen, etwa Minoritäten, der Umwelt oder den Tieren. Ein heikles Unterfangen, bedeutet es doch aus Sicht der Leistungs- und Wettbewerbsgesellschaft eine Investition in „Verlierer“ und „Schwache“.

Damit verbunden ist die Notwendigkeit für den Mut, der sich auf zwischenmenschliche Dynamiken einlässt, Beziehungen zu gestalten im Spannungsfeld zwischen Verbundenheit und Freiheit. Das Anstehen an den Grenzen der bisherigen Möglichkeiten führt in den Bereich des Nichtwissens: In einer Gesellschaft des Scheins und des ständigen Wettbewerbs das eigene Nichtwissen einzugestehen, ist ein mutiger Akt, da er nicht nur soziales Risiko birgt, sondern auch jenes der Destabilisierung der eigenen Persönlichkeit.

Vom Mut, die Angst loszulassen

Doch damit sind wir noch nicht am Ende der Mutentwicklung angelangt. Irgendwann braucht es auch den Mut, sich aus dem mitunter fast unentrinnbaren Geflecht aus Pluralismus, political correctness und Relativismus zu lösen, um gleichzeitig handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben unter Bedingungen hoher Unsicherheit und Komplexität. Der hierfür erforderliche Mut bezieht sich darauf, sich auf Paradoxien und sowohl-als-auch einzulassen, sich der Lösungsorientierung zu verschreiben und Flexibilität zum Leitmotiv zu machen. Der Mut, in jeder Situation lernbereit zu sein, Autorität kontextbezogen zu definieren und sich der eigenen Gestaltungsmacht bewusst zu sein, braucht vor allem eines: Angstfreiheit. Können wir den Mut zur Angstfreiheit bereits aufbringen, oder brauchen wir als Menschheit unsere Ängste noch, damit sie für uns Entscheidungen übernehmen, die uns zu groß sind?

Mut bedeutet auch, mit Zuversicht auf einen guten Ausgang der Dinge zu hoffen, und ist ein Motiv, das auf Liebe beruht: der Liebe zur förderlichen Weiterentwicklung, zum Lernen des Lebens an sich selbst, zur bewussten Mitgestaltung der Evolution. So gesehen ist Mut eine „vertikale“ Bewegung: ein Streben nach Höherem – nach dem nächsten Entwicklungsschritt – und das liebevolle Loslassen des Anhaftens am Alten.

Fünf Arten von Mut: Demut, Gleichmut, Langmut, Edelmut und Heldenmut

Alfred Strigl

Eine Spurensuche im zeitgemäßen Wirtschaften für den Menschen

Es war einmal ein König, der für seine Länder und Menschen einen beherzten, fähigen Kanzler suchte. Dazu stellte der den ganzen Hofstaat auf eine Probe. Kräftige und weise Männer umstanden ihn in großer Menge. „Ihr Männer“, sprach der König, „ich habe eine Aufgabe, und ich möchte sehen, wer von euch in der Lage ist, diese Aufgabe zu lösen.“ Er führte die Anwesenden zu einem riesigen Türschloss, so groß, wie es keiner je gesehen hatte. Der König erklärte: „Hier seht ihr das größte und schwerste Schloss, das es in meinem Reich je gab. Wer von euch ist in der Lage, das Schloss zu öffnen?“ Ein Teil der Höflinge schüttelte nur verneinend den Kopf. Einige, die zu den Klügsten zählten, schauten sich das Schloss näher an, gaben aber zu, sie könnten es nicht öffnen. Als sie dies gesagt hatten, war sich auch der Rest des Hofstaates einig: Dieses Problem sei zu schwer, als dass sie es lösen könnten. Nur ein junger Ritter ging furchtlos an das Schloss heran. Er untersuchte es mit seinen Blicken und Fingern und versuchte, es auf die verschiedensten Arten zu bewegen. Schließlich zog er mit einem kräftigen Ruck daran. Und siehe, das Schloss öffnete sich, denn es war nur angelehnt gewesen. Es bedurfte nichts weiter als des Mutes und der Bereitschaft, beherzt zu handeln. Der König sprach: „Du wirst mein neuer Kanzler. Denn du verlässt dich nicht allein auf das, was andere sehen, hören oder reden. Du setzt deine eigenen Sinne und Kräfte ein und wagst den Versuch.“ © plenum

Das Leben ist keine Generalprobe. Es ist jederzeit und überall echt. Ein mir besonders verehrter Wegbegleiter, Ernst Wöber, sagt dazu oft: „Handle so, als machte es einen Unterschied!“. Ich glaube, er meint damit, dass jedes Wort, jede Tat Bedeutung hat, wenn wir wagen. Lothar Zenetti, ein beinahe 90-jähriger Theologe und Schriftsteller aus Deutschland, hat eines meiner Lieblingsgedichte verfasst. Es schlägt in dieselbe Kerbe:

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen // was keiner sagt, das sagt heraus // was keiner denkt, das wagt zu denken // was keiner anfängt, das führt aus. // Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen // wenn keiner nein sagt, sagt doch nein // wenn alle zweifeln, wagt zu glauben // wenn alle mittun, steht allein. // Wo alle loben, habt Bedenken // wo alle spotten, spottet nicht // wo alle geizen, wagt zu schenken // wo alles dunkel ist, machet Licht.

Der Welt fehlt es an Mut. Genauer gesagt, den Menschen heutzutage fehlt es an Mut. Und wenn Mut fehlt, ist ein anderes da, nämlich Furcht und Angst. Ich treffe überall auf sie. Wir Menschen, die hierzulande von klein auf abgerichtet werden, um zu gehorchen, werden systematisch entmutigt. Unterricht (also „unter“ und „richten“) nennt das unseres Sprache (immer noch!) und Erziehung. Wir richten und ziehen an den jungen, wunderbaren Seelen, bis sie in unsere Systeme und Formen passen. Bis sie – wie die meisten von uns – in Uniformen gezwängt maskentragende Niemande geworden sind. Reiner Maria Rilke beschreibt dies im Mittelteil von „Ich bin nur einer deiner Ganzgeringen“:

[...] Keiner lebt sein Leben. // Zufälle sind die Menschen, Stimmen, Stücke, // Alltags, Ängste, viele kleine Glücke, // verkleidet schon als Kinder, eingemummt, // als Masken mündig, als Gesicht – verstummt. [...] Heini Staudinger, der Schuh-Rebell aus dem Waldviertel, zitiert dieses Gedicht recht gern. Er meint vielleicht, dass wir heute im globalen Einheitsbrei als einzigartige Individuen verloren gehen. Doch Rilke gelingt im Schlussteil noch eine Aufklärung: [...] Und wenn ich abends immer weiterginge // aus meinem Garten, drin ich müde bin, – // ich weiß: dann führen



Univ.-Lekt. DI Dr. Alfred W. Strigl

ist geschäftsführender Gesellschafter von plenum und befasst sich mit dem Thema „Nachhaltige Entwicklung von Gesellschaft und Wirtschaft“ seit vielen Jahren. Besonderer Schwerpunkt seiner zivilgesellschaftlichen, wissenschaftlichen und beratenden Tätigkeit sind die Bereiche nachhaltiges Unternehmertum, Sustainable Leadership und Nachhaltigkeitsmanagement. Er begleitet zahlreiche Organisationen und Unternehmen, darunter Raiffeisen Zentralbank, OMV, Swarovski sowie NGOs und junge Startups, Changemaker und Pioniere des Wandels auf ihrem Weg unternehmerischer Nachhaltigkeit.

Kontakt:
alfred.strigl@plenum.at
www.plenum.at



Der Verein SOL setzt sich für nachhaltigere Lebensstile ein. Er gibt viermal jährlich die Zeitschrift SOL mit der Beilage „Sustainable Austria“ heraus. Ein Probeheft von SOL schicken wir gerne zu.

SOL, Penzinger Str. 18/2,
1140 Wien, Tel. 01.876 79 24

sol@nachhaltig.at,
www.nachhaltig.at

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber: SOL - Menschen für Solidarität, Ökologie und Lebensstil, 1140 Wien, Penzinger Str. 18/2. Redaktionsanschrift: Hugo-Meisl-Weg 15, 1100 Wien.

Chefredaktion: Christa Langheiter
Redaktion: Julia Fabich, Irmgard Kra-
vogel, Ira Mollay.

Druck: gugler* cross media, Melk.
DVR 0544485.

ZVR Nr. 384533867. Namentlich
gezeichnete Artikel stellen die Mei-
nung des Autors/der Autorin dar.

alle Wege hin // zum Arsenal der ungelebten Dinge. [...] Heini sagt dann meist dazu, dass ein Arsenal eine Waffenkammer ist, und wir ins Land unserer ungelebten Träume, Sehnsüchte und Hoffnungen meist dann gelangen, wenn wir abends körperlich müde sind und unsere Gedanken nicht mehr unter Kontrolle haben.

Das Gedicht von Rilke endet, wie ich meine, versöhnlich: [...] Dort ist kein Baum, als legte sich das Land, // und wie um ein Gefängnis hängt die Wand // ganz fensterlos in siebenfachem Ringe. // Und ihre Tore mit den Eisenspannen, // die denen wehren, welche hinverlangen, // und ihre Gitter sind von Menschenhand. Warum versöhnlich? Weil die Tore und Gitter, die uns das Land der Träume, Sehnsüchte und Hoffnungen versperren, von Menschenhand sind! Nicht Eisen, Beton oder Stahl, sondern von Menschenhand! Wir sind uns Gitter. Wir sind uns Gefängnis. Und weil wir uns dies sind, können wir – und nur wir – einander auch Freiraum und Freiheit sein. Freiheit entsteht aus dem Erkennen der Anderen, ihrer Talente, Begabungen und Schönheiten. Die Größe in uns erfahren wir beim empathischen Hinschauen, Hineinhören, Mitgehen und Mitfühlen. Dazu bedarf es des Mutes zur Menschlichkeit, des Mutes zur Hingabe, des Mutes zur Nähe, des Mutes zum Ja füreinander.

Im Mittelalter gab es ritterliche Tugenden. Eine Tugend bezeichnete nicht nur eine sittliche Vorzüglichkeit und gewünschte Charaktereigenschaft, sondern auch die Fähigkeit, eine wertvolle Herzenstat mutig zu erbringen. Mut und Tugend können damals wie heute sinngleich genannt werden. Immer spielt auch das Herz, als der Sitz des Mutes und der Tugenden, eine bedeutende Rolle. Die ritterlichen Tugenden waren daher Spielarten von Mut. Vereinte ein Mensch alle vier Unterarten – Demut, Gleichmut, Langmut und Heldenmut – so konnte er schließlich Edelmut erlangen. Wie diese Tugenden im zeitgemäßen Wirtschaften für den Menschen aussehen, dazu lade ich auf eine ganz persönliche Spurensuche ein: Schaut hin auf euer Leben und lebt es wirklich, denn es ist täglich eine Premiere. Hört in euch und in andere hinein, denn dort erzählt es magische Märchen. Begleitet euch selbst und einander des Wegs, denn ihr seid traumwandlerische Gefährten von Geburt an. Und fühlt darin das glückende Gelingen wahren Begegnens, denn dann verwandelt sich alles Begegnen auf dem märchenhaften Lebensweg nach Hause in gelingendes Glück.

Nur Mut!

Mut-Kartenset und Tagebuch.

Angst vor Veränderungen? Keine Sorge! Mut lässt sich trainieren. Mit Übungen und Inspirationen für jede Woche führen die Mut-Karten von Christa Langheiter behutsam durch ein Mutjahr. Auf dass am Ende der persönliche Mut-Schritt umgesetzt ist. Ob es nun ein neuer Job ist oder der Umzug in ein anderes Land oder auch nur drei Wochen Urlaub am Stück.

Die Wirkung der Mutkarten wird verstärkt durch die gleichzeitige Verwendung des Mut-Tagebuchs und durch individuelles Mut-Coaching.

Mut-Karten: € 19,90
Mut-Tagebuch: € 12,90
Karten+Tagebuch-Package:
€ 29,90

Bestellungen bei
christa.langheiter@aon.at
Tel. 0680/2393652
www.langheiter-mut.com

