

Andreas Dick

Mut

Über sich
hinauswachsen



HUBER



Andreas Dick

Mut – Über sich hinauswachsen

Aus dem Programm Verlag Hans Huber

Psychologie Sachbuch

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. Dieter Frey, München

Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich (CH)

Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg (CH)

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen

Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.

HUBER



**Vom Autor ist im Verlag Hans Huber
außerdem erschienen:**

Psychotherapie und Glück

Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit

182 Seiten (ISBN 978-3-456-83801-4)

**Weitere Sachbücher im Verlag Hans Huber –
eine Auswahl:**

Robert D. Enright

Vergebung als Chance

Neuen Mut fürs Leben finden

248 Seiten (ISBN 978-3-456-84217-2)

Jürg Frick

Kraft der Ermutigung

Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe

374 Seiten (ISBN 978-3-456-84349-0)

Gaby Gschwend

Mütter ohne Liebe

Vom Mythos der Mutter und seinen Tabus

120 Seiten (ISBN 978-3-456-84740-5)

Maja Storch

Machen Sie doch, was Sie wollen!

Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt

136 Seiten (ISBN 978-3-456-84754-2)

Matthias Wengenroth

Das Leben annehmen

So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)

301 Seiten (ISBN 978-3-456-84512-8)

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet
unter: www.verlag-hanshuber.com

Andreas Dick

Mut

Über sich hinauswachsen

Verlag Hans Huber

Anschrift des Autors:
Dr. phil. Andreas Dick
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Seestrasse 330, CH-8038 Zürich
E-mail: info@andreasdick.ch
Web: www.andreasdick.ch

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Daniel Berger
Umschlag: Claude Borer, Basel
Druckvorstufe: Claudia Wild, Stuttgart
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: 0041 (0)31 300 4500
Fax: 0041 (0)31 300 4593

1. Auflage 2010
© 2010 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
ISBN 978-3-456-84835-8

Für zwei mutige Menschen,
denen ich kurz begegnet bin:

Pierre Seel
Troy Perry

Inhalt

Vorwort	9
1. Eine kurze Geschichte des Mutes	13
2. Was Mut (nicht) ist.....	43
3. Mutig Ängste überwinden.....	63
4. Sich mutig aus Abhängigkeiten befreien	83
5. Mutig lieben und sich hingeben	113
6. Mutig existenzielle Krisen bewältigen	129
7. Mutig sich selbst sein	159
8. Mutig träumen und glauben.....	181
9. Die Entwicklung des Mutes.....	205
10. Die Kunst der Ermutigung	237
Literaturverzeichnis	259
Personenverzeichnis.....	263

Vorwort

Seit die Menschen gezwungen sind, sich mit den Gefahren aus ihrer Umwelt auseinanderzusetzen, seit Urzeiten also, stellt der Mut eine der am meisten geschätzten Eigenschaften dar. In der Antike galt der Mut als das begehrenswerteste Merkmal eines freien Mannes. Die christlichen Kirchenväter sahen im Mut eine Fähigkeit, Widerwärtigkeiten standhaft zu ertragen und stark zu bleiben gegen die Anfeindungen des Bösen. Bis heute beschäftigt sich die Philosophie mit dem Wesen des Mutes, und wir modernen Menschen bewundern unsere Superhelden, die in Comics oder auf der Filmleinwand für das Gute kämpfen.

Der Mut ist von herausragender Bedeutung für das menschliche Erleben und Verhalten. Er verdient deshalb auch eine wesentlich stärkere psychologische Beachtung, als ihm bisher zuteil geworden ist. Mut ist nämlich nicht nur in Situationen körperlicher Gefährdung gefragt, sondern ebenso im zwischenmenschlichen Zusammenleben und zur Bewältigung von existenziellen Grundproblemen. Mit diesem Buch soll auf die große Bedeutung des Mutes für die Entwicklung der Persönlichkeit und für ein gelingendes Leben aufmerksam gemacht werden. Ich werde zeigen, welche Schritte notwendig sind, um in den verschiedensten Situationen mutig zu sein.

Das *1. Kapitel* ist für diejenigen Leserinnen und Leser geschrieben, die sich für die historische und philosophische Entwicklung des Mutes interessieren. In einer «kurzen Geschichte des Mutes» wird die Bedeutung von Mut und Tapferkeit bei den Germanen, in der griechisch-römischen Antike, im Christentum, in fernöstlichen Traditionen sowie in der neuzeitlichen Philosophie untersucht. Wer sich eher fürs Praktische interessiert, kann dieses Kapitel ohne Einbußen für das weitere Verständnis überspringen. Im *2. Kapitel* wird gezeigt, was der Mut eigentlich ist und welche Formen des Mutes sich unterscheiden lassen. Dabei wird auch deutlich werden, weshalb vieles, das wir manchmal für Mut halten, eigentlich nicht Mut ist.

Ab dem dritten Kapitel wende ich mich einigen zentralen psychologischen Fragen zum Mut zu, die von praktischer Bedeutung sind für die persönliche Lebensgestaltung:

- Wenn Sie an übermäßigen, chronischen Ängsten leiden, dann lesen Sie im *3. Kapitel*, wie Ihnen der Mut dabei helfen kann, Furcht und Sorgen zu bewältigen und sich von einer unsicheren, geängstigten oder feigen zu einer mutigen und gelassenen Person zu entwickeln.
- Wenn Sie an Abhängigkeiten von Substanzen, von negativen Gewohnheiten oder von anderen Menschen leiden, dann lesen Sie im *4. Kapitel*, wie Ihnen der Mut dabei helfen kann, sich von einer abhängigen und unselbstständigen zu einer befreiten und selbstbewussten Person zu entwickeln.
- Wenn Sie Schwierigkeiten mit Intimität und Nähe haben und nicht wissen, wie Sie eine befriedigende Liebesbeziehung erleben können, dann lesen Sie im *5. Kapitel*, wie der Mut Ihnen dabei helfen kann, Liebe zu empfangen und zu verschenken.
- Wenn Sie existenzielle Krisen und Schicksalsschläge erlebt haben oder gegenwärtig durchmachen, dann lesen Sie im *6. Kapitel*, wie der Mut dabei helfen kann, trotzdem die Zuversicht nicht zu verlieren und in belastenden Situationen nicht aufzugeben.
- Wenn es Ihnen manchmal schwerfällt, sich selbst zu sein und sich anderen gegenüber so zu zeigen, wie Sie wirklich sind, dann lesen Sie im *7. Kapitel*, wie Ihnen der Mut dabei helfen kann, sich selbst besser zu akzeptieren und sich so auszudrücken, wie Sie sind.
- Wenn es Ihnen manchmal schwerfällt, Ihre eigenen Lebensziele zu erkennen oder an Ihre tiefsten Träume zu glauben, dann lesen Sie im *8. Kapitel*, wie der Mut dabei helfen kann, sich von einer resignierten und vom Leben enttäuschten zu einer hoffnungsvollen und auf das Gute vertrauenden Person zu entwickeln.

Das *9. Kapitel* fasst die fünf Schritte zusammen, die notwendig sind, um Mut zu zeigen. Außerdem werden Sie erfahren, wie Ihnen tapfere Heldinnen und Helden dabei helfen können, mutiger zu werden. Das *10. Kapitel* schließt das Buch ab mit Ausführungen zur Fähigkeit, andere Menschen zu ermutigen.

Kaum eine andere innere Stärke ist derart direkt und intensiv mit den produktiven seelischen Entwicklungskräften verbunden wie der Mut. Ich möchte mit diesem Buch zeigen, wie wir mutig über uns selbst hinauswachsen und der eigenen Persönlichkeit zu neuen Wachstumsschüben verhelfen können. Dabei stellt der Mut die

Fähigkeit dar, sich vertrauensvoll und selbstbestimmt dem Leben und seinen Herausforderungen hinzugeben auf der Grundlage einer klaren Einsicht in die Notwendigkeiten des Handelns und einer liebevollen Bewegung hin zum Guten.

Ohne den Mut gibt es kein erfülltes Leben. Erst der Mut macht aus unseren Idealen und Werten erlebbare Wirklichkeit. Nur durch den Mut ist es möglich, sich aus Ängsten und Abhängigkeiten zu befreien, sich liebend anderen Menschen hinzugeben, existenzielle Krisen zu bewältigen, echt und unverstellt zu leben und nie aufzuhören, an seine Träume und an das Gute zu glauben. Der Mut gibt uns die Kraft zurück, das Richtige zu tun.

Ein Dankeschön geht an Wendy Silverman für hilfreiche Bemerkungen zu früheren, englischsprachigen Fassungen einzelner Teile dieses Buches. Ganz herzlich danke ich Monika Eginger für ihre freundliche Unterstützung bei der Veröffentlichung meines zweiten Buches im Hans Huber Verlag, nachdem sich das erste mit dem Glück beschäftigte. Zwischen beidem – dem Glück und dem Mut – besteht, wie der griechische Philosoph Demokrit vor mehr als 2400 Jahren erkannte, eine wichtige Verbindung:

Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende.

Zürich, im November 2009

Andreas Dick

1

Eine kurze Geschichte des Mutes

Die Tapferkeit aber erwächst aus natürlicher Anlage und richtiger Bildung der Seele.
– Platon

Die germanische Herkunft des Mutes

Mut – so erfahren wir aus Grimms Wörterbuch – ist ein altes germanisches Wort (*muod*), direkt verwandt mit dem englischen *mood*, und bezeichnet im gesamten westgermanischen Sprachraum allgemein das menschliche Innere «als Sitz des Fühlens, Denkens, Begehrens, Strebens», was sich noch im deutschen Wort *Gemüt* teilweise bewahrt hat. Im Ostgermanischen nahm die Bedeutungsentwicklung des Wortes eine etwas andere Richtung, indem es hier Aufgeregtheit, Erbitterung, Groll oder Zorn bedeutet, was jedoch auch in der deutschen Redewendung «an jemandem sein Mütchen kühlen» ausgedrückt wird. Als gemeinsame Grundbedeutung bietet sich «Bewegung des Innern, lebendige Empfindung» an, die sich offenbar in den beiden germanischen Hauptzweigen verschieden entfaltet hat.

Dass *Mut* ursprünglich ganz allgemein das Innerseeleliche bezeichnete, jedoch stets auf dem deutlichen Grund des bewegten Gefühlslebens im Gegensatz etwa zum bloßen Verstandesdenken oder zur Erinnerung, wird, außer beim schon erwähnten *Gemüt*, auch in der Redewendung «mir ist gut/schlecht zumute» und besonders in Wortzusammensetzungen wie *Großmut*, *Kleinmut*, *Sanftmut*, *Langmut*, *Edelmut*, *Hochmut*, *Schwermut*, *Freimut*, *Wankelmut*, *Missmut*, *Unmut*, *Übermut*, aber auch *Anmut* und *Demut* deutlich. Das dazugehörige Verb *muten*

„Mut
als Inbegriff
des inneren
Erlebens“

(den Sinn auf etwas richten, begehren) ist untergegangen und nur noch sinngemäß erhalten in *anmuten*, *zumuten*, *vermuten* und *mutmaßen*. Insofern ist die alte Bedeutung von *Mut* geradezu der Inbegriff dessen, womit sich die Psychologie beschäftigt, und steht im Gegensatz zur äußeren, körperlichen Erscheinung des Menschen. Die enge Beziehung zwischen *Mut* und der Gefühlswelt zeigt sich auch im heutzutage synonym verwendeten Begriff *Beherztheit* und im bedeutungsgleichen englischen und französischen Wort *courage*, das sich vom lateinischen *cor* (Herz) herleitet.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein bezeichnete *Mut* also die Gesamtheit des menschlichen Inneren, das, was in der Brust und im Herzen lebt. Oftmals wurde der Begriff *Mut* zusammen mit einem Adjektiv verwendet, das die Beschaffenheit eines inneren Zustandes näher bezeichnet (z. B. froher Mut, betrübter Mut, dankbarer Mut). Dabei wurde im Hochmittelalter im Umfeld des Minnegesangs der *hohe Mut* (Hochmut) als seelische Hochstimmung zur Tugend erhoben. Eine weitere häufige Zusammenfügung ist der *gute Mut*, der sowohl eine innere Zufriedenheit als auch Hoffnung auf einen glücklichen Ausgang (Optimismus) bedeuten kann. Dieser Bezug des Mutes zur Hoffnung zeigt sich deutlich im Begriff *mutlos*, der nicht etwa «ohne Mut» (also feige), sondern «ohne Hoffnung und Zuversicht» bedeutet.

„Mut als
Beherztheit
gegenüber
Wagnis und
Gefahr“

Seit dem 16. Jahrhundert, zur Zeit der großen Konfessionskriege, entwickelte sich die Hauptbedeutung von *Mut* in unserer neueren Sprache aus der Steigerung des alten germanischen Wortsinnes heraus, der mehr und mehr zurückgedrängt wurde. Nun bezeichnet *Mut* eine beherrschte Stimmung gegenüber Wagnis und Gefahr. *Mut* wird zum *Wagemut*: Man ist bereitwillig und fähig und traut sich, etwas zu wagen. *Mut* rückte damit in die Nähe von *Kühnheit* und *Tapferkeit*.

Eine besondere Rolle spielt das Kompositum *Demut*, ein der christlichen Mission in Oberdeutschland entstammender Begriff. Während sich der zweite Teil von *Mut* im Sinne einer inneren Gesinnung und Regung ableitet, geht der erste Teil (*De-*) auf ein urnordisches Wort zurück, das dienen und Gefolgschaft zum Inhalt hat. *Demut* ist somit «Dien-Mut», eine dem Hochmut entgegenstehende Bescheidenheit und Unterwürfigkeit unter Gottes Willen. Interessant ist auch die Herkunft der *Anmut*, ein Wort, das erst im 14. Jahrhundert erstmals nachgewiesen ist und ursprünglich vor allem als Maskulinum gebraucht wurde (der Anmut) in der Bedeutung der an etwas gesetzten inneren Regung (Begier, Lust, Leidenschaft,