

Zwischen Sanftmut und Wagemut Ein Streifzug durch die Bandbreite und (Un)Tiefen vielfältigen GeMÜTs

Ein **anspruchsvolles** Programm, das wir da vorhaben – in **20 Minuten!**

Als erstes: seid ihr einverstanden, wenn ich von **uns/du/ihr** und euch spreche (statt von Sie und Ihnen)?- Danke. Dann fühlt es sich für mich hier vorne etwas vertrauter an.

Damit unser Streifzug keine Irrfahrt wird, habe ich uns zur besseren Orientierung **drei Stationen/Punkte** ausgewählt:

1. Wir machen eine kleine **Bestandsaufnahme unserer Gemütsverfassung**
2. Wir probieren ein **Navigationssystem** aus, das in vielen **Gemütslagen** Orientierung geben kann: das sogenannte **Wertequadrat**.
3. Ich stifte Euch zu einer kleinen **Mutprobe** an.

1. Starten wir mit der Bestandsaufnahme zum Thema Mut

Auf einer Skala von 1-10 wie mutig schätzt ihr euch selbst ein? Was denkt ihr

- wo unser „Schnitt“ läge?
- Wie viele Frauen in diesem Raum sich eine 10 geben? (Und so mutig wären, das zu sagen?) – Ältere- jüngere? Ordensfrauen – Verheiratete- Alleinlebende?
- Wie sähe das Ergebnis in einer Männergruppe aus?

Natürlich habe ich mich das auch selbst gefragt und festgestellt, dass es so einfach ja nicht ist. Es gibt vielleicht gar **nicht DEN Mut**, sondern eben **viele** unterschiedliche **Arten von Mut** – also: **GeMÜT**. Und dann auch noch eine Unterscheidung zwischen meinem ganz **individuell** Gemüt als Persönlichkeitseigenschaft (gehöre

ich bspw. eher zu der lauten oder leisen Sorte, der schnellen oder langsamen) und meine **aktuelle** Gemütsverfassung machen da eine ganze Bandbreite auf.

Mut als Kraft/Stärke/

Etymologie. „Mut“ stammt aus **indogermanisch mo-** = sich mühen, starken Willens sein, heftig nach etwas streben

germanisch moda-, mōpa-, mōpaz mōdaz = Sinn, Mut, Zorn >
althochdeutsch muot = Sinn, Seele, Geist, Gemüt, Kraft des Denkens, Empfindens, Wollens

Da merkt ihr schon, wieviel mehr Aspekte darin stecken als Tapferkeit und Stärke. Das Kämpferische bekam erst später einen weiteren Raum in der Wortbedeutung als Kampfesmut und Todesmut vor allem eine anerkannte männliche Tugend

wurden. Auch bei ritterlichen Attributen gab es eine Schwerpunktverschiebung **von EdelmUT zu HochMUT**. Meiner persönlichen Gemütsverfassung ist das Wort Beherztheit auch näher als das Wort Wagemut. In den Wurzeln des Wortes klingt dieser Aspekt von Kraft in Herz- Seele-Geist und Sinn ja auch viel stärker an.- Ich selbst bin nie auf hohe Bäume geklettert (außer auf den eigenen Aussichtspunkt einen Meter über dem Erdboden, der mich vor Blicken verbarg im Apfelbaum im Garten meiner Kindheit).

Aktiv vs. Passiv oder verweigernd?

Manchmal ist es mutig, zu handeln und ein anderes Mal ist es mutig, eine Handlung zu verweigern. Alle von Euch, die noch DDR-Zeiten erlebt haben, haben das vielleicht noch ganz anders präsent. An einem 17. Juni kann auch daran erinnert werden. Viele kleine persönliche mutige Schritte – weiter in den Reliunterricht gehen, aber nicht zur Jugendweihe (passiv); für die jungen Männer:

statt drei Jahre Armee- Bausoldat werden; Missstände benennen und für die eigenen Überzeugungen auf die Straße gehen – 17. Juni; 9. Oktober. Das Datum wähle ich, weil es für mich persönlich ein Schlüsselerlebnis in meiner „Mutbiografie“ war. Das erste Mal habe ich in meinem Leben mit damals 21 Jahren eine bewusste Entscheidung FÜR eine „politische“ Handlung getroffen – und das obwohl meine Eltern und die Professoren an der Uni davor gewarnt hatten. Was waren Eure mutigen Schritte in der Biografie? Für oder „gegen“ Familie (es kann mutig sein, zu heiraten und es kann genauso mutig sein, sich dagegen zu entscheiden – und als Katholikon bspw. fast noch mutiger, sich dafür zu entscheiden, wieder auseinander zu gehen- früher noch mehr als heute). Entscheidungen für oder gegen etwas, Handlungen oder etwas zulassen und akzeptieren?

Wagnisbereitschaft - Was riskiere ich (leicht- schwer)

Wagemut hat auch etwas damit zu tun, WAS ich aufs Spiel setze/ welche Risiken ich eingehe?

- Riskiere ich auf der physischen Ebene Leib und Leben, Schmerzen und Verletzung? Da bin ich offen gestanden eher eine Memme. Ich springe weder vom 10m Turm noch würde ich mit Waffen in der Hand losziehen. (Dafür gibt es auch noch andere Gründe, aber das ist ein anderes Thema).
- Moralisch- sozial – bin ich bereit, aus Gemeinschaften ausgegrenzt zu werden; als Spaßbremse, Sünderin, Verräterin, a-sozial... was auch immer bezeichnet zu werden? – An der Stelle bin ich persönlich etwas mutiger. Das verdanke ich der Tatsache, dass mir bereits als Jugendliche von einem Theologieprofessor von den Konformitätsexperimenten Salomon Aschs erzählt wurde. Ich wusste also, dass die Mehrheit der Menschen sich in

einer Gruppe einer falschen Mehrheitsmeinung anpasst – obwohl sie einzeln eine richtige Antwort kennen und es keine lebensgefährdenden Konsequenzen hat. Zu denen, die ihr Fähnchen nach dem Wind drehen, wollte ich seitdem nie gehören. Deshalb fällt es mir vergleichsweise leicht, Missstände unabhängig vom Status/Rang der Person zu benennen und bin ich vielleicht weniger anfällig für eine gewisse Machtgläubigkeit in Hierarchien.

- Psychologisch – existentiell: kann ich der Wahrheit über mich selbst ins Auge blicken und riskiere ich, zunächst weniger zu wissen, wer ich bin, um mich weiter zu entwickeln? Da haben wir eigentlich ein wunderbares, aber leider in Verruf oder Vergessenheit geratenes „Instrument“ wie die Beichte... Trau ich mich, zu der zu werden, als die ich gemeint bin – gehe ich zunächst den langen Weg, das (immer wieder) herauszufinden?

„Mut ist nicht, keine Angst zu haben, sondern die Angst zu überwinden.“

2. Navigieren im Gemüt – mit dem Wertequadrat

Mut als (Un)Tugend

Auf den ersten Blick scheint Mut ausschließlich eine Tugend zu sein. Dann gibt es da noch die tugendhaften Facetten wie

Anmut – Edelmut – Langmut – Großmut – Freimut

Was davon schreibt ihr euch selbst zu? Womit würdet ihr gern beschrieben werden?

Auf den zweiten Blick gibt es auch den Mangel an Mut, die Mutlosigkeit und „schlechte“ GeMÜTsbewegungen wie etwa:

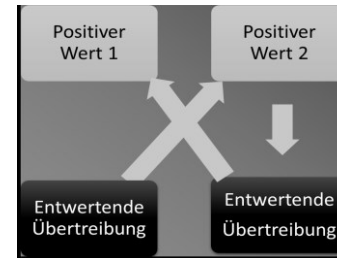
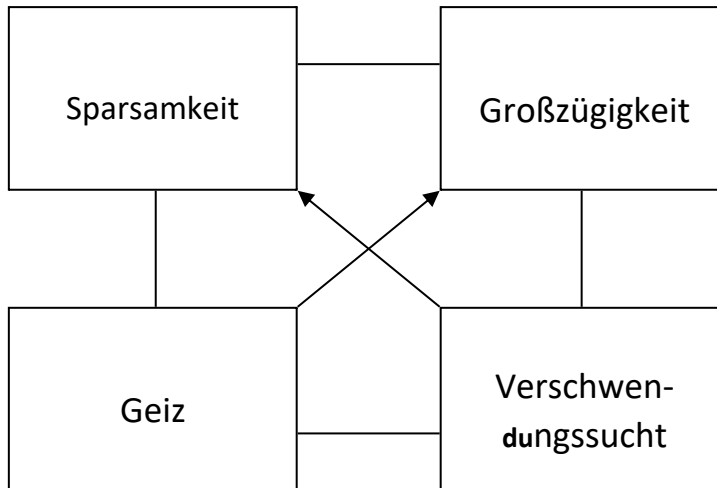
Mutwillen – Hochmut - Wankelmut – Schwermut (wobei so ein bisschen süßer Schmerz kann auch schon wieder etwas Köstliches und Quelle Künstlerischen

Antriebs sein) - (UnMUT ist wieder etwas anderes – den kenn ich von mir selbst ganz gut...) – Und wieder die Frage: Was davon schreibt ihr euch selbst zu? Womit würdet ihr gern beschrieben werden?

Jetzt erhöhen wir mal den Schwierigkeitsgrad:

- Wie sieht es mit **Demut** aus? – Die einen sagen so die anderen so
- Und mit dem **Wagemut** vom Titel?

Ich biete euch jetzt eines meiner liebsten Denkwerkzeuge an: das Werte- und Entwicklungsquadrat. Es stammt vom Hamburger Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun. Dessen vier Ohren Modell kennen wahrscheinlich viele von Euch. Dieses hier ist weniger bekannt und geht auch schon auf antike Ideen des Ausgleichs und der goldenen Mitte zurück.



Die Grundaussage des Modells des Werte- und Entwicklungsquadrates besteht darin, dass jeder Wert (jede Tugend, jedes Leitprinzip, jede menschliche Qualität) nur dann konstruktiv und wirksam werden kann, wenn er sich in ausgehaltener

Spannung/ in Balance zu seinem positiven Gegenwert, einer "Schwesterntugend" befindet. Fehlt diese Balance und wird eine Tugend isoliert, verkommt sie zu einer entwerteten Übertreibung. Stets tragen beide Seiten positiver Werte die Potenz zu einer solchen Un-Tugend in sich, wenn sie übertrieben werden. Im polaren Denken des Alltags ist meist nur eine der Tugenden bewusst und der andere positive Gegenwert des Spektrums wird nicht als Wert gesehen, sondern lediglich in der entwerteten Übertreibung wahrgenommen.

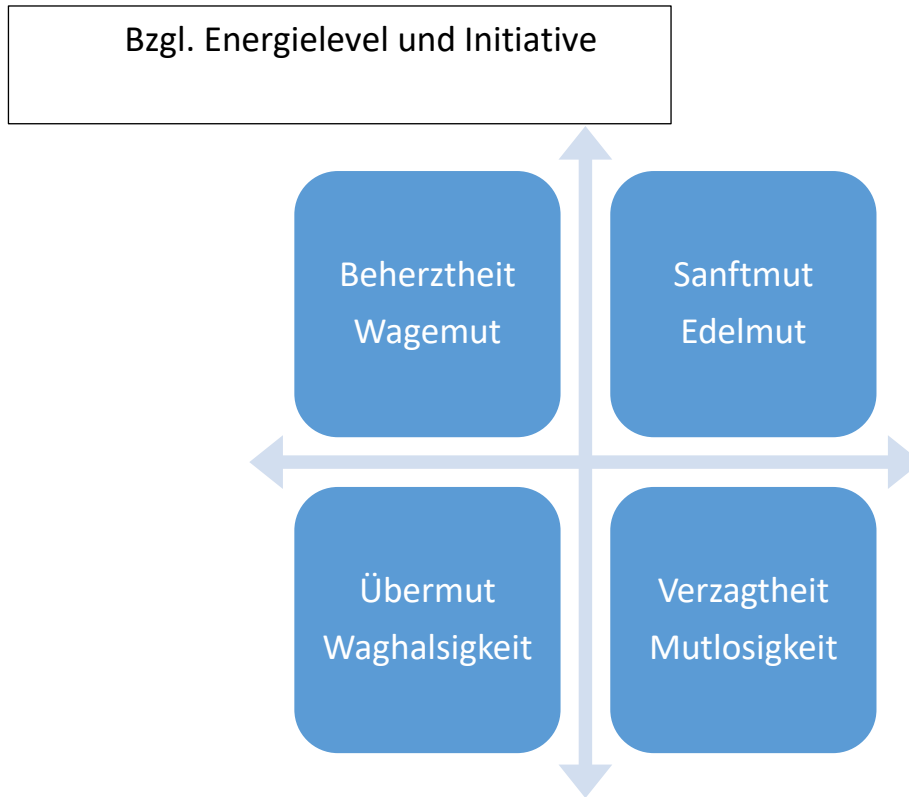
Sparsamkeit und Großzügigkeit sind solche Schwesterntugenden. Großzügigkeit bewahrt den Sparsamen davor, ein Geizhals zu werden und umgekehrt braucht der Großzügige die Balance mit der Sparsamkeit in sich, damit er kein Verschwender wird.

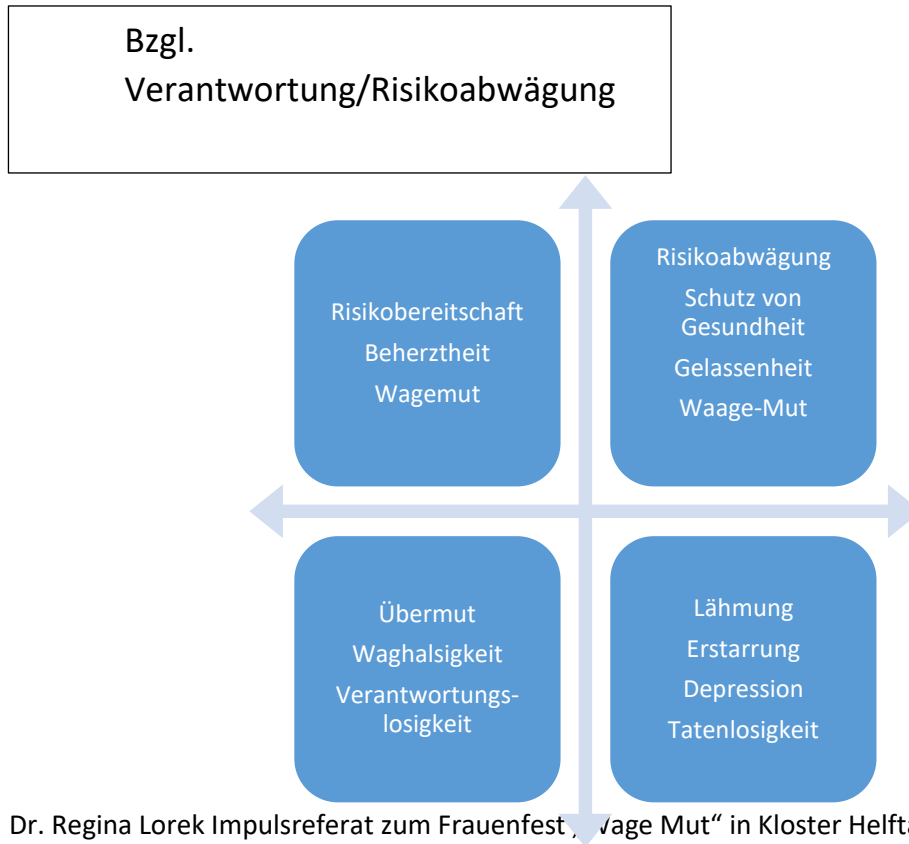
Am Wertequadrat lässt sich die Entwicklungsrichtung ablesen, die sich in den Diagonalen befindet. Die Entwicklung geht nicht von einem Extrem in das andere

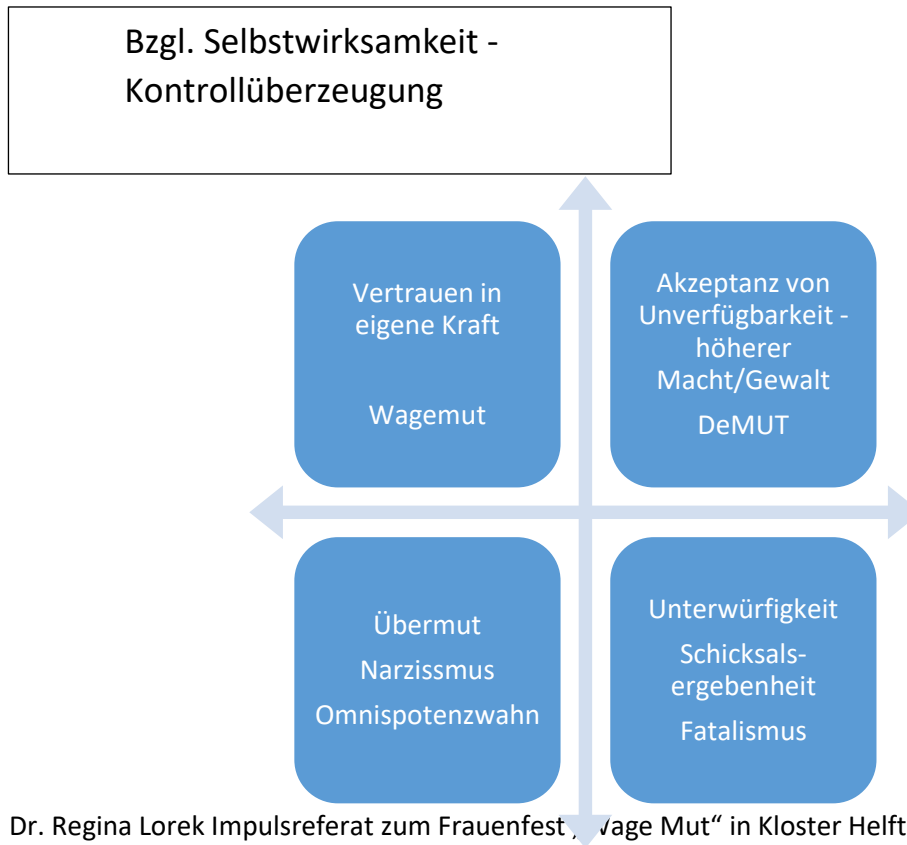
--- der Geizhals soll kein Verschwender werden --- sondern immer hin zu dem positiven Gegenwert.

Das "Werte- und Entwicklungsquadrat" (Helwig 1967, Schulz von Thun 1989) ist ein Modell zur Analyse konkreter Situationen und Diskussionsverläufe. Mithilfe des Quadrates lassen sich Entwicklungs- und Veränderungsrichtungen ableiten und Widersprüche und Widerstände auflösen, wenn jeweils der andere Pol des meist polaren Denkens wertschätzend aufgefangen wird. Konsequenterweise angewendet erweitert es gleichzeitig die Grundeinstellungen und den Denkhorizont der gesamten Lebensführung.

In den jeweiligen Quadraten könnt ihr ja überlegen, wo ihr selbst (oder andere) euch einordnen würdet und was dann demzufolge Entwicklungsschritte für euch sein könnten. Das Navigieren funktioniert natürlich auch im Hinblick auf andere.







3. Anstiftung zur Mutmacherei

Wofür braucht es jetzt gerade unser beherztes Handeln oder eine mutige Verweigerung?

Worauf Gott seine Hoffnung setzt, das wage ich.

Mechthild von Magdeburg (die an ihrem Lebensende in Helfta lebte)

Er setzt Hoffnung in mich, in das Leben, die Liebe, das Gute, das in uns allen grundgelegt ist. Und mit Kontakt zu dieser himmlischen Ressource können wir immer wieder Kraft und LebensMUT tanken. Hoffnung kann ein Erkennungszeichen von uns Christinnen sein. Eine Hoffnung, die tief im Herzen verankert ist und glaubend weiß, dass Tod, Sterben und Schmerzen nicht das letzte Wort haben werden. Wir können, dürfen und müssen ihnen und damit unserer Endlichkeit mutig ins Auge sehen und durch sie hindurch (sehen) auf das,

was uns verheißen ist an Leben in Fülle. Das kann einen echten Unterschied machen an LebenMUT. Und den brauchen wir gerade allerorten.

Für uns selbst, für unsere leiblichen Kinder, für die jungen Menschen in den Gemeinden – ich habe selbst gerade eine kleine Gruppe Firmandinnen begleitet, die mir zum Teil erschreckende Geschichten von Mut- und Perspektivlosigkeit erzählt haben – und kaum jemand hält ihnen eine Hoffnung entgegen. – Wenn ich an meine Arbeit in der Diehl-Zesewitz-Stiftung mit Menschen am Lebensende denke, weiß ich um viele Fragen und Ängste was die Zukunft der Pflege angeht und die Schwierigkeiten, diesen beizeiten mutig ins Auge zu sehen oder auch entgegen zu treten. Diese Ängste betreffen allerdings mehr die Angehörigen von Menschen in Pflege. Sehr oft habe ich in den Interviews mit Menschen im Pflegeheim Geschichten voll Lebensmut gehört. Geschichten, die zu wenig erzählt und gehört werden neben den aktuellen Nachrichten, die das Fürchten lehren können. Sie erzählen oft davon, wie viele der Glauben durch schwerste Zeiten mit

Krieg, Hunger und Vertreibung getragen hat. Erzählen wir diese Geschichten von Hoffnung und Verwandlung. Seien wir mutig, das auch gegen „Zeitgeist“ zu tun. Aus meiner Sicht sind wir nicht unsolidarisch oder von gestern oder die Augen vor der Realität verschießend, wenn es uns gelingt, LebensMUT und Hoffnung neben Krieg und Not zu stellen.

(Manchmal habe ich heute den Eindruck es ist inzwischen genauso mutig öffentlich zu sagen, dass ich – immer noch- katholisch bin wie es in Zeiten des DDR-Regimes war.) Die Gründe sind andere. Und das, was wir verändern wollen und müssen auch. Wie heißt es im zweiten Timotheusbrief so schön:

*Denn Gott hat uns **nicht einen Geist der Verzagtheit** gegeben, sondern den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.*

Ganz schön wertequadratisch ausbalanciert...

Deshalb möchte ich euch heute zu einer etwas anderen MUT-Probe anstiften.

Mut braucht Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Hoffnung auf einen guten Ausgang. Von höherer Stelle immer schon geliebt zu sein und in Christus ein Beispiel dafür zu haben, dass Mut auch leise ertragend sein kann – sich aber am Ende trotz Schmerz und Todeserfahrung in Leben verwandelt – das sind Glaubensschätze, die uns dafür beste Voraussetzungen bieten! Für uns kann dieser Glaube immer wieder zur– Quelle von Selbst-Vertrauen, Vertrauen in meine Fähigkeiten und die anderer Menschen werden! Weil wir von jeher gut gedacht und gewollt sind! Weil Todesangst nicht das letzte Wort hat. Machen wir daraus einen Unterschied im Lebensmut und der Ermutigung zum Guten für uns und andere.

Bei den Wertequadraten habt ihr mit überlegt, wo ihr da gerade steht. Wenn ihr nun ermutigend unterwegs sein wollt und seid selbst eher von leisem Mut? Ihr

wisst nun, dass das nicht in Stein gemeißelt ist und wir die Möglichkeit haben, uns selbst bei kleinen mutigen Schritten zu unterstützen. – Das geht sogar mit einer Eigenmut-Spende (schreibt euch auf, was ihr alles Mutiges getan habt – egal ob laut oder leise- und lest es, wenn euch diese Gewissheit abhandenzukommen droht). – Wenn wir künftig mit Lebensmut ansteckend unterwegs sein wollen, denkt an die innere Vielfalt in unserem Gemüt- bei einer jeden von uns. Schulz von Thun nennt diese innere Pluralität inneres Team. In diesem Team können wir eine Taskforce „Lebensmut“ – eine innere Mannschaft – oder in unserem Falle wohl besser Frauschaftsaufstellung machen.

Brauche ich in diesem Moment/für diese Situation gerade eher eine Sanftmütige oder eine Wagemutige, die die Führung übernimmt? Wie stelle ich sicher, dass die innere Angsthäsin vorher gehört wird? Wer in meinem Team- oder in meinem äußeren Netzwerk von Freunden und Familie – kann mich unterstützen, wenn ich durch meine lebensmutige Entscheidung fürchten muss, sozial und moralisch

ausgegrenzt zu werden? Wie gebe ich mir selbst Anerkennung? Welche dieser Fragen kann ich betend meditierend in meinem Dialog mit der „höheren Stelle“ bewegen?

Seid und werdet mutige Hoffnungswager:innen, die wie auf dem Plakat des Festes heute, nicht zurückblicken auf Tod und Schmerz des Grabes. Es geht nicht darum, den Schmerz zu ignorieren, aber einen Schritt weiter zu gehen: auf den Stein steigen, um eine neue Perspektive auf das Leben, das vor uns liegt zu bekommen. Und diese mit anderen zu teilen!

In diesem Sinne wünsche ich euch den Mut, gegen die Mutlosigkeit anzuleben, zu singen, zu tanzen, zu hoffen und die guten Geschichten zu erzählen. Ihr selbst wisst am besten, wo in Eurem Leben das für euch und andere besonders nötig ist. Wenn jede von uns 5 weitere mit Lebensmut ansteckt, sind das mehr als 1000 Menschen!

Ich wünsche Euch dafür heute ermutigende Erfahrungen und Begegnungen. Und mehr möchte ich dazu auch gar nicht sagen – sondern nur noch mit Euch gemeinsam singen: Ich singe für die Mutigen!