

Melanie Wolfers

Trau dich, es ist dein Leben

Die Kunst, mutig zu sein

WAS BEDEUTET MUT FÜR SIE?

Hier eine Auswahl aus zahlreichen Zuschriften,
die mich erreichten

Meine Seele weit öffnen und andere Menschen, die mir nahestehen, an meinem Glück teilhaben lassen. // Der Entdeckerfreude in mir mehr Raum geben als der Ängstlichkeit. // Das Wagnis eingehen, andere in mich hineinschauen zu lassen. // Mut ist, wenn ich zugebe, dass ich Angst habe. // Mut bedeutet, dass ich trotz Widerstand und Angst fähig bin, etwas zu wagen. Es geht um ein Heraustreten aus der Komfortzone, hinein ins Ungewisse – im Sinne von »komm vor«, zeig dich. // Vertrauen, dass mein Tun gut ist, auch wenn ich ein Versagen riskiere. // Neuland betreten. Eingefahrene Lebensmuster hinter sich lassen, die Sicherheit gegeben, aber auch unfrei gemacht haben. Für Gerechtigkeit eintreten, auch mit dem Wissen der Ablehnung. // Mut ist ein Gegenspieler von Angst und ein Zwillingsbruder von Vertrauen – sichtbar in den Augen eines Kleinkinds bei seinen ersten Gehversuchen; spürbar beim Ringen, meine Wunden offenzulegen. // Mut ist die Kraft, die Träume Wirklichkeit werden lässt! // Meine Sucht nach Anerkennung loslassen. // Meinem Herzen folgen – inmitten der Angst. // Mutig zu sein ist eine große Freude! // Die eigenen Grenzlinien überspringen – ob selbst geschaffen oder vom Umfeld gezogen. Im besten Fall: um Unheil abzuwenden, um Besseres zu erwirken. // Trotz Angst für etwas kämpfen, wofür es sich lohnt. Mit dem Risiko, auch verletzt werden zu können. // Mut ist

für mich, wie noch im Bauch der Mutter zu sein und das Leben trotz des Lebensrisikos einfach zu wagen. // Immer klarer, aufrichtiger und entschiedener zu dem stehen, was ich liebe. // Ich bin eine mutige Frau. In meinem Leben auch schon zu mutig gewesen. Darum ist für mich Mut, das richtige Maß an Mut für mich und mein Umfeld zu finden. // Trotz Erfahrungen von Tod und Trauer, von Depression und Alleingelassensein den Mut haben weiterzuleben! // Etwas tun, von dem ich weiß, es kann scheitern, es nützt einem nichts, es kann einem sogar schaden – und das, weil ich meinem Gewissen folgen »muss« und will. // Mir die Erlaubnis geben, glücklich zu sein. // Mut ist, *mit* der Angst etwas zu wagen. // Immer wieder innehalten und mir ehrlich Rechenschaft ablegen, ob mein Leben sich noch richtig anfühlt. Und wenn nicht, dann die Komfortzone verlassen und die notwendigen Veränderungen angehen, auch wenn es schwierig ist. // Veränderungen in meinem Leben begrüßen, statt sie zu fürchten.

INHALT

KAPITEL EINS

MUT TUT GUT	9
1. Vom Glück, mutig zu leben	9
2. Stolperstein: Sicherheitsstreben	16
3. Sich ungetrübt freuen	21
4. Stolperstein: Verletzlichkeit ist Schwäche	32

KAPITEL ZWEI

ICHWÄRTS: Vom Mut zum eigenen Leben	37
1. Leben ist nicht selbst-verständlich	38
2. Stolperstein: Anpassung	44
3. Stolperstein: Scham.	50
4. Selbstwert als Geburtsrecht	59

KAPITEL DREI

DUWÄRTS: Das schöne Wagnis, jemandem zu vertrauen	78
1. Schiebetür-Augenblicke	79
2. Wer Liebe will, muss Verletzlichkeit wagen	81
3. Offene Baustellen	92
4. Eine Geschichte, die das Leben schreibt	99

KAPITEL VIER

WELTWÄRTS: Berührt und engagiert	102
1. Gib mir mein Herz zurück	102
2. Wie Neues in die Welt kommt	115
3. In der Zwangsjacke von Geschlechterrollen	123
4. Mit ganzem Einsatz	135

KAPITEL FÜNF

VORWÄRTS: Guten Mutes entscheiden	145
1. Die Angst der Unentschlossenen	146
2. Leben ist immer live	155
3. Kriterien für eine gute Entscheidung	163
4. Trau dich!	180

KAPITEL SECHS

INWÄRTS: Mit Spannungen leben	187
1. Mut ist, wenn man's trotzdem tut	187
2. Wider den Glückszwang	196

KAPITEL SIEBEN

WIRWÄRTS: Mutige Politik	205
1. Jungen Menschen Rückenwind geben	205
2. Handschlag statt Ellenbogen	210
3. Wider den politischen Übermut	213

EIN SCHLUSSWORT ZUM STARTEN	218
---------------------------------------	-----

DANK	219
----------------	-----

Literaturhinweise	220
-----------------------------	-----

Quellenhinweise	221
---------------------------	-----

Verliebe dich, kämpfe für etwas, an das du glaubst, paddle raus an einem Tag, der dir Angst macht – das Risiko ist immer da. Aber das wahrscheinlich größere Risiko ist, ein seichtes Leben zu führen und vor deinen Ängsten und Träumen davonzulaufen.

Jon Foreman¹

KAPITEL EINS

MUT TUT GUT

1. Vom Glück, mutig zu leben

Eigentlich sollte ich auf meine Nachbarin zugehen. Schon lange habe ich den Eindruck, sie mag mich nicht. Immer wieder wirft sie mir Zettel in den Briefkasten, anstatt mich anzusprechen, wenn ihr etwas nicht passt. Scheinbar kann ich ihr nichts recht machen. Aber vielleicht wird es am Ende schlimmer, wenn ich mit ihr das Gespräch suche. Was, wenn ich einer Diskussion nicht gewachsen bin?

Die angebotene Stelle als Abteilungsleiterin klingt super! Und vermutlich würde ich sie auch ganz gut auf die Reihe bekommen. Aber will ich diesen Posten wirklich? Zahlreiche Meetings, viel Verwaltung, wenig Kontakt mit Kunden ... Die Chefetage erwartet eine Zusage. Was passiert, wenn ich sie mit meinem Nein brüskiere? Und außerdem könnten wir das Geld gut brauchen.

Soll ich es wagen? Oder besser nicht? Ihn ansprechen, einfach so? Den ersten Schritt machen, ihn fragen, ob er die gleichen Gefühle empfindet wie ich?

Ist die Zeit überhaupt dafür reif, eine neue Beziehung einzugehen? Das letzte Mal ging es schief, und das will ich nicht noch einmal erleben.

Schon lange träume ich davon, einmal nach Indien zu reisen. Aber was, wenn mir das Land gar nicht gefällt? Außerdem habe ich schon mehrfach gehört, dass eine solche Reise nicht ganz ungefährlich ist. Und wie wird es sein, wenn ich dort alleine unterwegs bin? Was, wenn ich krank werde und Hilfe brauche?

Wer kennt solche Situationen nicht? Da hegt man schon lange einen Traum und traut sich dann doch nicht, loszugehen. Man dürstet nach Nähe, zeigt dies aber nicht, aus Angst, erneut enttäuscht zu werden. Man leidet unter einem Alltag, der einem die Luft abschnürt – und bleibt doch lieber im vertrauten Unglück hocken, als sich auf unbekanntes Gelände vorzuwagen. Viele leben ihren Alltag so, wie er sich »irgendwie« ergeben hat.

Ich möchte Sie mitnehmen auf eine Reise in die Tiefe der Seele. Dorthin, wo die unstillbare Sehnsucht lodert, mutig zu leben. Wo eine Stimme in uns spricht: *Trau dich, es ist dein Leben!* Dein einmaliges, kostbares Leben.

Als Reisende, so verstehe ich mich selbst. Auch ich kenne Situationen, in denen ich vor einer wichtigen Entscheidung zurückscheue. In denen ich zu viel auf fremde Ratschläge und zu wenig aufs eigene Herz höre. Selbst beim Schreiben dieser Zeilen kommen mir Zweifel, ob ich mich zeigen kann mit dem, was ich da formuliere ...

Ich kenne aber auch das Glück, das darin liegt, unerschrocken zu leben. Einmal stand für mich eine große Entscheidung an.

Aufbruch ins Unbekannte

»Du lässt alles hinter dir zurück, um dich einer Ordensgemeinschaft anzuschließen – dabei fühlst du dich privat und beruflich doch pudelwohl. Hast du keine Angst davor, am Ende falschzuliegen und die Gemeinschaft wieder zu verlassen? Hast du keine Angst vorm Scheitern?« Oft haben mir Studierende diese Frage gestellt, als ich meine Arbeit an der Universität beendete und alle Zelte hinter mir abbrach, um in die Ordensgemeinschaft der Salvatorianerinnen einzutreten.

Diese Fragen hallten in mir nach wie ein Echo meiner eigenen Ängste. Und sie verstärkten sie noch! »Was ist«, so wisperte eine Stimme in mir, »wenn du im Lauf der Zeit feststellen musst, dass das Leben als Ordensfrau nicht zu dir passt? Dann kannst du deine Sachen packen und musst irgendwo wieder von vorne anfangen. Und auch das spöttisch mitleidige Lächeln jener ertragen, die es immer schon besser wussten. Willst du dieses Risiko wirklich eingehen?« Eine andere Stimme malte mir in schönsten Farben aus, in welch guten Bahnen mein Leben seit geraumer Zeit verlief. Und in der Tat: Ich hatte eine herausfordernde Arbeitsstelle, die meinen Begabungen und Interessen entsprach. Ich fühlte mich in meinem Freundeskreis zu Hause, unternahm viel, hatte eine schöne Wohnung und führte ein Leben in großer Freiheit. Ein glückliches Leben! Jetzt all das aufgeben für einen Aufbruch, von dem ich nicht sicher wusste, wohin er mich führt? Bin ich verrückt?!?

Vor allem aber saß mir die Angst im Nacken, wie groß mein Schmerz sein würde, wenn mein lang gehegter Lebenstraum sich als Seifenblase erweisen sollte. Was, wenn alles zerplatzt und nur Leere übrig bleibt? Ja, was dann? – Ich konnte darauf keine Antwort geben.

Natürlich: Was im Vorfeld einer solch weitreichenden Entscheidung in Blick zu nehmen war, hatte ich geklärt. Und ich kannte mich gut genug, um zu wissen, dass es viele Gründe gab, diesen Aufbruch zu wagen. Doch den Ausschlag gab etwas anderes. Ich wusste: Wenn ich jetzt nicht auf mein Herz höre und mich auf den Weg mache, dann werde ich mich in einigen Jahren mit der Frage herumschlagen, ob ich nicht eine Chance verpasst habe und an einer besseren Möglichkeit meines Lebens vorbeilebe – an einer Möglichkeit, die unwiderruflich vorübergegangen ist. Ob ich nicht hinter dem zurückgeblieben bin, wofür ich eigentlich stehen und wie ich leben will. Und mit diesem nagenden Zweifel wollte ich nicht leben! Ich wagte den Aufbruch ins Unbekannte.

Den Mutigen winkt das Leben

Im Alltag aller Menschen gibt es zahlreiche Momente, die zur Mutprobe werden. Einige Beispiele: Da wagt ein Student, in einem Seminar eine Frage zu stellen, auch wenn er sich dadurch die Blöße gibt, das Ganze nicht richtig verstanden zu haben. Da reduziert eine Frau ihren Stellenumfang, um mehr Zeit für sich und ihren Partner zu haben. Da möchte ein Pensionär gerne einen Tanzkurs besuchen, aber seine Furcht, eine blöde Figur zu machen, hält ihn davon ab.

Mut beginnt nicht erst bei nobelpreisverdächtigen Großtaten (die ohnehin höchst selten vorkommen). Sein eigentliches Revier ist der konkrete Alltag!

Egal, ob wir eine weitreichende Entscheidung treffen, jemandem unsere Liebe eingestehen, in einer Konferenz eine unkonventionelle Idee präsentieren oder einen schwer kranken Menschen besuchen – in all diesen Situa-

tionen sind wir mutig. Denn ob die Entscheidung sich als richtig erweist oder alles eine ganz andere Wendung nimmt. Ob unsere Liebe erwidert wird oder im Leeren verhallt. Ob unsere Idee vom Team aufgegriffen oder belächelt wird. Ob der Besuch bei einem Schwerkranken uns überfordert oder bereichert – all das entzieht sich unserer Kontrolle und ist ein Geschehen mit offenem Ausgang.

Daher braucht es in diesen Augenblicken Mut. *Mutig sein* bedeutet: Wir bringen uns selbst ins Spiel. Wir machen uns emotional berührbar; wir lassen uns auf etwas ein, dessen Ausgang ungewiss ist. Und wir gehen damit zugleich das Risiko ein, enttäuscht oder verletzt zu werden.

Und das bedeutet auch: In dem Maß, in dem wir uns ins Leben hineinwerfen, riskieren wir, dass wir uns Schrammen und blaue Flecken holen. In dem Maß, in dem wir auf der Bildfläche des Lebens auftauchen, anstatt unter dem Radarschirm zu fliegen, laufen wir Gefahr, dass wir verletzt werden. Und dies ängstigt – denn niemand will verwundet werden!

In meinem Leben nimmt das Thema Mut einen hohen Stellenwert ein. Mal wünsche ich mir mehr Einsatzfreude und bete darum. Mal halten meine Bedenken und Ängste mich im Griff. Etwa wenn ich vor einer wichtigen Entscheidung stehe. Oder wenn ich mit meiner Meinung hinterm Berg halte, weil sie vermutlich nicht gut ankommen würde. Und ebenso gibt es Situationen, in denen mich eine dankbare Zufriedenheit erfüllt, weil ich mich mutig zu mir und meinen Überzeugungen bekannt habe. Allein dies schmeckt nach echtem Leben!

Mein Streben nach Mut halte ich für nichts Außergewöhnliches. Im Gegenteil: *Jede und jeder will mutig sein!*

Und dies aus gutem Grund. Denn nichts hinterlässt einen schaleren Nachgeschmack als der Eindruck: Ich bleibe Zuschauerin im eigenen Leben und lasse es auf diese Weise an mir vorüberziehen – weil ich mutlos bin. Ich lasse mich auf dem Beifahrersitz durch mein Leben kutschieren – während andere die Richtung vorgeben. Der Wunsch nach Sicherheit oder das ängstliche Schielen, was andere von einem denken, lähmen.

Vor allem aber ist Mut so bedeutsam, weil er uns die Tür zum Leben öffnet! Das beginnt bereits beim Laufendlernen: Es fasziniert mich immer wieder, mit welcher Beharrlichkeit Kinder dies üben. Bis zu dem Tag, an dem sie alleine ihre ersten Schritte gehen können, sind sie zigfach hingefallen, und manche Pflaster zierten ihre Hände, Knie und Ellenbogen. Mit ihrer Bereitschaft, zu stürzen und sich wehzutun, erschließen sie sich einen neuen Lebensradius. Ähnlich verhält es sich in allen anderen Augenblicken, in denen uns das Leben lockt: Fassen wir den Mut, nicht auf Nummer sicher zu gehen, sondern Neues zu wagen und uns einzubringen, dann können wir das Glück eines couragierten Lebens erfahren.

Dieses Buch handelt vom *Glück*, das darin liegt, beherzt zu leben. Es handelt von der *Kunst, mutig zu sein* – eine Kunst, die den Mut zur *Verletzbarkeit* in sich einschließt. Und es handelt von der *Angst*, die uns vor Leichtsinn und Tollkühnheit warnt und uns schützt – die uns aber auch am Leben hindern kann. Ja, die das Leben zu zerstören vermag.

Wenn das Leben dich zum Tanz auffordert

»Hast du keine Angst davor, zu scheitern?«, fragten mich die Studierenden bei meinem Abschied von der Universität. Mir war bei meinem Aufbruch vor vielem bange. Zum Beispiel davor, dass ich mich in der Ordensgemeinschaft nicht heimisch fühlen würde, oder dass mir der Lebensrahmen auf Dauer zu eng wird und die Luft abschnürt. Aber ich hatte nicht die Befürchtung zu scheitern. Den Aufbruch gar nicht erst zu wagen, das hätte für mich nach Kapitulation und Scheitern geschmeckt.

Wir haben jeden Augenblick neu die Wahl: Wir können am Ufer sitzen bleiben oder uns mit unserem Lebensschiff aufs Wasser hinauswagen. Natürlich lockt das sichere Ufer. Denn dort haben wir festen Boden unter den Füßen. Wir vermeiden das Risiko, zu kentern oder uns zu verletzen. Vor allem aber könnten wir uns am Ufer weiterhin hingebungsvoll der Aufgabe widmen, die Sicherheitsstandards unseres Bootes zu perfektionieren. Denn schließlich wollen wir ja eines Tages hinausrudern! Doch das Fatale ist: Wer auf ein »Rundum-sorglos-Paket« spekuliert, wartet auf den Sankt-Nimmerleins-Tag!

Woher den Mut nehmen, sich aufs Wasser zu wagen, wenn einem die Angst im Nacken sitzt? Der bloße Appell, mutiger zu sein, verhallt wirkungslos. Und darüber hinaus vermittelt er den Eindruck, dass man mit seinen Gefühlen nicht ernst genommen wird.

Beherzt leben können wir in jenem Maß, in dem wir unsere Angst wahrnehmen, verletzt zu werden. Wenn wir uns dieser Angst stellen, *und* wenn wir ihr nicht die Deutungshoheit über unser Leben geben. Ihr nicht das letzte Wort überlassen. Kurz gesagt: *Mut ist, wenn anderes wichtiger wird als unsere Angst!* Wer mutig seine Angst

durchwatet, wird die Erfahrung machen: Ich spüre Lebendigkeit, wenn ich mich ins Tiefe wage und dem Strom des Lebens überlasse. Solche Erfahrungen stärken wiederum das Vertrauen hinauszupaddeln. Gerade an einem Tag, der Angst macht. Es ist das Leben selbst, das fragt: Bist du mit an Bord?

2. Stolperstein: Sicherheitsstreben

Seit jeher träumt die Menschheit davon, unverwundbar zu sein. Zahlreiche Mythen und Märchen aus uralter Zeit, aber auch Science-Fiction-Filme erzählen von Siegertypen und unschlagbaren Helden. Doch es bleibt nicht bei diesem Traum. Immer schon unternehmen die Menschen größte Anstrengungen, um Stamm, Sippe, Gesellschaft und das eigene Leben zu schützen. Heute kennzeichnet der Megatrend Sicherheit unsere Welt: vorgeburtliches Screening, um jedes Risiko auszuschließen; in Windeln eingebaute Chips, um per Smartphone Ausscheidung und Herzschlag des Säuglings zu kontrollieren; Banken, die dem Kind schon den Finanzierungsplan für die Altersvorsorge in die Wiege legen. Eine boomende Versicherungsbranche, die uns für jeden Ernstfall des Lebens abzuschern verspricht.

Doch das Dasein ist von mehr Ungewissheiten und Chaos durchsetzt, als wir uns eingestehen wollen. Bereits Kleinigkeiten konfrontieren einen damit, dass man nicht alles in der Hand hat: ein verregneter Urlaub trotz der im Katalog versprochenen »Insel des ewigen Frühlings« oder ein nerviger Kollege, mit dem man sich ab jetzt das Büro teilen muss. Eigene Launen, die einen bisweilen vor sich hertreiben, oder die Schlaflosigkeit, welche den Alltag in eine einzige Anstrengung verwandelt. Niemand ist davor

geschützt, dass Pläne und Gewohnheiten im Handumdrehen zunichtegemacht werden. Böse Überraschungen können über einen hereinbrechen – etwa der Verlust des Arbeitsplatzes, die bittere Erfahrung, hintergangen zu werden, oder der Unfall einer uns nahestehenden Person.

All dies zeigt: Ungeachtet aller Vorsichtsmaßnahmen lässt sich körperliche und seelische Verwundbarkeit nicht ausschalten wie ein fehlerhaftes Programm. Sie ist und bleibt in unser Leben eingeschrieben. Ja, sie gehört sogar zur Mitte unserer Existenz. Ob es uns passt oder nicht: Absolute Sicherheit erweist sich als eine Illusion!

Zentralverriegelung Angst

Das Streben nach Sicherheit wirkt sich oft verhängnisvoll aus. Denn wann ist sicher eigentlich sicher genug?!? Genügt ein weiteres Schloss gegen findige Einbrecher? Oder wäre nicht doch eine zusätzliche Alarmanlage angesagt? Reicht es, eine Schneeballschlacht auf dem Schulhof zu verbieten, oder birgt nicht jedes Kinderspiel potenzielle Gefahren? – Einer Rundumsicherheit kann man sich bestenfalls nur annähern. Selbst die höchste Lebensversicherung kann an der Tatsache nichts ändern, dass, statistisch gesehen, die Sterblichkeit der Menschen gegen hundert Prozent tendiert.

Auf gesellschaftlicher Ebene führt der Megatrend Sicherheit in manche Sackgassen und kann unsere Freiheit und Demokratie gefährden, dazu mehr im Kapitel sieben. Auf der individuellen Ebene behindert er Wachstum und Entfaltung. Etwa wenn ich nur das tue, was ich bereits gut kann, und von allem anderen die Finger lasse, um mir nicht die Pfoten zu verbrennen. Dann lerne ich keine neue Sprache, um mir nicht die Blöße zu geben, wie ein Fünft-

klässler rumzustammeln. Andere führen das Leben eines einsamen Wolfs. Um auf Nummer sicher zu gehen, lassen sie niemanden an sich heran. Oder sie gönnen sich erst dann Ruhe, wenn alle Aufgaben perfekt erledigt sind. Jede noch so kleine Schwäche muss ausgeradiert werden, um keine Angriffsfläche zu bieten.

Ob Sie diese oder andere Sicherheitsmaßnahmen aus Ihrem Leben kennen? Dann sind Ihnen vielleicht auch deren fatale Nebenwirkungen vertraut. *Die inneren und äußeren Mauern, die uns schützen sollen, schließen uns zugleich ein!* Sie verwandeln sich in ein Gefängnis.

Wer die »Zentralverriegelung Angst« dauerhaft aktiviert, schiebt allen tieferen Beziehungen einen Riegel vor. Derjenige, der sich einen wehrhaften Panzer aus Stärke und Überlegenheit zulegt, kann zweifelsohne nicht mehr so leicht getroffen werden. Aber den kann auch nichts oder niemand mehr berühren. Und wer in einer Rüstung steckt, kann niemanden umarmen.

Wenn wir Verwundbarkeit gegen Sicherheit eintauschen wollen, zahlen wir dafür einen hohen *Preis*. Gehen wir auf Sicherheitsabstand zu allem und jedem, dann leben wir nicht mehr in Tuchfühlung mit uns selbst und mit anderen. Viele Signale des Lebens vermögen uns nicht mehr zu erreichen. Schon bald werden sich Empfindungen einstellen wie: Mein Tag fühlt sich grau, kalt und leer an. Ich bekomme keinen Draht mehr zu meiner Umgebung. Nichts spricht mich an, und ich komme mir völlig überflüssig vor. Langeweile und Traurigkeit, Furcht oder Groll machen sich breit. Todsicher.

Wer nichts riskiert, hat schon verloren

Natürlich, wir schulden es unserer Verletzbarkeit und Selbstachtung, dass wir uns schützen! Aber ebenso gilt: Wir finden nur ins echte Leben hinein, wenn wir etwas wagen!

Nicht allein bei den ersten Gehversuchen braucht es Mut. Auch wenn wir den Kinderschuhen längst entwachsen sind und als Erwachsene durchs Leben gehen, bleibt das Risiko bestehen, dass wir stolpern und stürzen. Unser Dasein bringt Verwundbarkeit mit sich – ob wir wollen oder nicht. *Wir haben allerdings die Wahl, wie wir mit unserer Verletzlichkeit umgehen wollen!* Wir stehen vor der Entscheidung, ob wir unser Leben vorbeugend einwattieren, um nirgendwo anzuecken. Ob wir unsere Berührbarkeit bemänteln, indem wir ein cool-distanziertes Gehabe pflegen oder uns mit Wissen und Macht brüsten, um andere auf Abstand zu halten. Oder ob wir bereit sind, unsere Verletzbarkeit zuzulassen.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass wir Menschen *im Allgemeinen* einen solchen Freiheitsspielraum haben, mit unserer Verletzbarkeit umzugehen. Dieser kann weiter oder enger ausgeprägt sein. Doch es gibt auch Personen, für die jeder Regentropfen wie ein Peitschenhieb wirkt. Solche hochsensiblen Menschen mit ihrer spezifischen Begabung und Not müssen sich in besonderer Weise schützen – etwa indem sie genügend Ruhepausen in den Alltag einplanen. Andere können aufgrund traumatischer Erfahrungen nur sehr eingeschränkt oder gar nicht mit ihrer Verletzlichkeit aktiv umgehen. Sie erleben sich als ausgeliefert. In solchen Situationen kann eine Therapie helfen, mehr Boden unter die Füße zu bekommen und eine neue Freiheit zu gewinnen.

Doch ob der eigene Spielraum größer oder geringer ausfallen mag – unabhängig davon hat C. G. Jung, Schweizer

Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, betont: Es gibt viele unnötige Leiden, weil wir uns weigern, das »berechtigte Leiden« zuzulassen, das unser Menschsein mit sich bringt. Denn wenn wir uns gegenüber dem unvermeidbaren Schmerz abschotten, führt dies auf lange Sicht zu viel größerem Schmerz.

In vielen Beratungsgesprächen finde ich diesen Zusammenhang bestätigt. Eindrücklich etwa jener erfolgreiche, vor Kraft strotzende Mann, der am Ende einer spirituellen Schweigeweche mit belegter Stimme erzählt: »Ich habe erkannt, dass ich all die Jahre Angst vor meiner Verletzlichkeit hatte. Ohne dass ich es bemerkt habe, war ich ständig auf der Flucht vor ihr. So habe ich dauernd versucht zu gefallen und niemanden wirklich an mich herangelassen. Ich habe nicht gewagt zu lieben.« In seinem Versuch, sich gegen Schmerz und Enttäuschung abzuschotten, hatte dieser Mann ungewollt auch den heiß ersehnten Gefühlen von Geborgenheit und Liebe einen Riegel vorgeschoben. Das zu spüren tat weh!

Um nicht verletzt zu werden, legt es sich nahe, Schutzmauern um sich herum zu errichten. Doch wer sich nicht traut, das Gehäuse seines auf Sicherheit bedachten *Ich* zu verlassen, bleibt mit sich allein. Wem der Mut fehlt, sich ins Spiel zu bringen, sich auf Ungewisses einzulassen und emotional zu öffnen, verbaut sich den Zugang zu einem sinnerfüllten Leben. Wer nicht riskiert, sich verletzbar zu machen, hat in der Tat verloren!

Hier deutet sich eine Einsicht an, die im Verlauf des Buches konkret entfaltet wird: Die menschliche Verwundbarkeit bildet das Einfallstor für Schmerz und Leid. Daher gilt es, uns zu schützen. Und es ist wichtig, dass wir auch andere schützen – insbesondere jene, die sehr verletzbar sind. Eine andere Facette ist jedoch weitgehend

unbekannt: Unserer Verletzlichkeit wohnt eine *humane Kraft* inne. Berührbarkeit und damit auch die Risikobereitschaft, schmerzlich enttäuscht zu werden, stehen am Ursprung unserer vitalsten Erfahrungen! Dies gilt auch für das ersehnte Gefühl der Freude.

3. Sich ungetrübt freuen

Sich vorbehaltlos zu freuen fällt manchmal nicht leicht. Eine Studentin berichtet: »Ich fahre leidenschaftlich gerne Mountainbike, besonders am frühen Morgen, wenn alles noch ganz still ist. Wenn ich dann oben auf dem Berg ankomme, raubt mir der Blick in die Weite manchmal den Atem, so schön ist es. Doch dann passiert etwas, mit dem ich nicht klarkomme: Wie aus dem Nichts zieht sich in mir etwas schmerzhaft zusammen, ich werde unruhig, und meine Freude ist wie weggeblasen.«

Oft erzählen Eltern, dass sich ihnen gerade in jenen Momenten Unglücksfantasien aufdrängen, in denen sie von einer tiefen Freude über ihre Kinder erfasst werden. Ein junger Vater: »Ich stehe am Bett meiner schlafenden Tochter und lausche ihrem ruhigen Atem. Liebe durchflutet mich. Dankbarkeit und Glück. Doch plötzlich durchzuckt mich der Schreck, dass ihr etwas Fürchterliches zustoßen könnte: ein Übergriff auf dem Schulweg, ein Unfall. Und ich spiele gedanklich den Anruf der Polizei durch ...«

Kopfkino als Freudenkiller

Es ist merkwürdig: Einerseits sehnen sich alle Menschen nach Freude. Andererseits melden sich gerade in Momen-

ten großen Glücks häufig Befürchtungen zu Wort und schmälern die Begeisterung. Sind auch Sie schon einmal darüber gestolpert, dass Ihr Hirn in Augenblicken puren Glücks wie von selbst Unglücksszenarien vor Ihrem geistigen Auge ablaufen lässt und dadurch Ihre Freude mindert? Mir passiert dies regelmäßig. Wenn mir als Jugendliche dieses Kopfkino bewusst wurde, habe ich es als peinliche Dummheit abgetan. Und ich habe niemandem davon erzählt, denn ich dachte, dass ich bestimmt die Einzige sei, die so komisches Zeug denkt. Was für eine Entlastung, als ich mitbekommen habe, dass ich mit meinen Katastrophenfantasien nicht allein dastehe, sondern dass die meisten so etwas kennen. Vor allem aber ging mir etwas auf, als ich mir die Frage stellte: Was geschieht da eigentlich? Und woher in aller Welt kommt das?

In Augenblicken großer Freude meldet sich oft auch unsere Verletzbarkeit zu Wort. In Momenten echten Glücks, in denen einfach alles passt, erleben wir die Zerbrechlichkeit vielleicht umso deutlicher: Ich kann diesen Moment – das ausgelassene Lachen mit meinem Partner, das gute Gespräch, den vertrauten Klang einer Lieblingsmelodie – nicht festhalten. Die Menschen, die mir viel bedeuten, sind zerbrechlich und vergänglich. Wie alles, was ich aufgebaut habe. Und wie ich selbst. Mit einem Schlag kann mir alles genommen werden.

Es ist also die Angst vor der Verletzlichkeit, die dazu führt, dass wir unserem Glück nicht trauen. Wir fürchten, dass die Freude bald der Enttäuschung weichen wird. Oder noch schlimmer: dass sie das Unglück magisch anzieht.

Sich selbst ein Bein stellen

Bei genauerem Hinsehen zeigt sich somit: Die Unglücksfantasien, die sich in Momenten großer Freude manchmal wie von selbst einstellen, wollen uns vor unserer Verwundbarkeit schützen. Wir versuchen, dem Unglück mental zuvorzukommen: Um nicht aus heiterem Himmel blitzartig vom Schmerz getroffen zu werden, trüben wir die Freude durch finstere Fantasien vorsorglich ein. Um nicht kalt erwischt zu werden, kühlen wir die Freude sicherheitshalber ab – in der Hoffnung, dadurch mit einem möglichen Umschwung besser zurechtzukommen. Und je mehr wir uns auf Schlimmes gefasst machen, umso weniger werden wir aus der Fassung geraten, wenn dieses tatsächlich eintreten sollte.

Doch mit diesem – meist unbewussten – Selbstschutz stellen wir uns in mehrfacher Hinsicht selbst ein Bein. *Ers- tens*: Wenn wir unsere Freude schmälern, bereiten wir uns gerade nicht auf Verluste oder Enttäuschungen vor, sondern schwächen unsere Lebenskraft. *Zweitens*: Wer sich bevorzugt den möglichen Super-GAU ausmalt, vergällt sich nicht nur das Glück des Augenblicks, sondern quält sich bereits hier und jetzt. Dies ist an sich schon wenig sinnvoll. Die meisten Befürchtungen entpuppen sich darüber hinaus im Nachhinein oft auch noch als pure Hirnge- spinste. Und *schließlich*: Wenn tatsächlich etwas Befürchte- tes passieren sollte, dann schmerzt es, die glücklichen Mo- mente, die nun unwiederbringlich vorübergegangen sind, nicht in vollen Zügen genossen zu haben.

In diese Richtung geht die Erzählung eines Mannes: »Mein Lebensmotto lautete bislang: Mach dich auf das Schlimmste gefasst! Denn wenn es eintrifft, bist du vorbe- reitet und kommst leichter damit klar. Und wenn es aus- bleibt, umso besser. Dann bist du angenehm überrascht.

Doch es kam ganz anders: Vor einem Jahr ist meine Frau bei einer gemeinsamen Radtour durch die Alpen von einem Motorrad erfasst und getötet worden. Natürlich war ich in keinster Weise auf diesen Schock vorbereitet. Vor allem aber trauerte ich um all die wunderbaren gemeinsamen Augenblicke, die ich die ganze Zeit nur so halbherzig genossen hatte.«

Freude: schöner Götterfunken

Ob Sie jemanden über alle Maße lieben, in eine Musik eintauchen oder sich in anderer Weise einfach der Freude hingeben – in all diesen Momenten lassen Sie sich zugleich auf Ihre Verletzlichkeit ein. Denn Sie haben diesen Augenblick nicht in der Hand! Daher geht Freude oft damit einher, dass sie ein inneres Zittern auslöst, und manchmal überläuft einen dann sogar eine Gänsehaut. Dieses spontane Fühlen lässt sich kaum beeinflussen. Doch die alles entscheidende Weichenstellung liegt ohnehin woanders: nämlich darin, *wie* wir diesen Schauer *deuten* und mit ihm *umgehen*.

Wie deuten Sie das innere Beben, das in Augenblicken der Freude manchmal wie ein Echo mitschwingt? Vielleicht flüstert in solchen Momenten eine misstrauische Stimme in Ihnen: »Das ist doch viel zu schön, um wahr zu sein!« (Warum eigentlich?) Möglicherweise interpretieren Sie den Schauer als einen Warnschuss, der Sie einschüchtert: »Das ist nicht das wahre Leben! Warte nur ab, das dicke Ende kommt bestimmt!« Vielleicht begreifen Sie ihn aber auch als einen Hinweis, dankbar zu sein: für den faszinierenden Blick in die Weite, wenn Sie auf dem Berggipfel stehen, und für die Kraft Ihres Körpers. Für den Menschen an Ihrer Seite oder einfach für den gegenwärtigen Augenblick.

Es könnte gut sein, dass sich in Ihnen – manchmal je nach Tagesverfassung – verschiedene dieser Stimmen zu Wort melden. Dies braucht Sie nicht zu beunruhigen, denn so geht es den meisten. Vor allem aber gilt: Es liegt eine große Chance darin, wenn einem diese verschiedenen Stimmen bewusst werden. Denn nun kann man sich fragen: Wem will ich in diesem Augenblick (mehr) Glauben schenken: meiner Furcht, die mir das Heute stiehlt, indem sie mich das Morgen fürchten lehrt? Meinem Argwohn, der mir zuraunt, dass das Leben immer wieder ein mieser Verräter ist und man dem wunderbaren Augenblick nicht trauen kann? Oder meiner Dankbarkeit, dass sich mir hier und jetzt das Leben in seiner Schönheit zeigt? Dass es sich mir in einer unerwarteten Fülle schenkt?

Im Lauf der Jahre haben sich für mich einige persönliche Leitsätze herauskristallisiert, an denen ich mich orientieren will. Einer davon lautet: *Ich will meinem Vertrauen mehr Glauben schenken als meiner Angst*. Das gelingt unterschiedlich gut, und ich muss immer noch lernen, mit diesem Wechselbad der Gefühle nüchtern zu rechnen. Vor allem aber weiß ich: Jeder Tag bietet unzählige Gelegenheiten, im Vertrauen zu wachsen und mich nicht von Angst einschnüren zu lassen. In Situationen wie den gerade beschriebenen kann das bedeuten: Ich male mir die möglichen Probleme und Unfälle nicht in allen Farben aus, sondern richte meine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Wenn Freude in mir aufsteigt *und* zugleich Verlustängste mir diese madigmachen wollen, dann versuche ich, meinem Kleinmut keine Deutungshoheit über mein Leben zu geben. Und ich überlasse mich der Freude im Vertrauen darauf, dass diese einen guten Grund hat.

An dieser Stelle wird verständlich, warum empirische Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen Freude und

Dankbarkeit auch als eine spirituelle Erfahrung beschreiben. Sie vertrauen sowohl auf die Verbundenheit mit anderen als auch mit einer höheren positiven Kraft, die sie übersteigt. In der jüdisch-christlichen Tradition, in der ich beheimatet bin, drückt sich dieses Vertrauen in der Hoffnung aus, dass sich die ganze Welt einem schöpferischen göttlichen Geheimnis verdankt. Und dass es gut ist, ein Teil dieser Welt zu sein.

Wegweiser zur Freude

Wie können wir in unserem Alltag der Freude (mehr) Raum geben? Und falls uns diese zeitgleich unsere Zerbrechlichkeit in Erinnerung ruft: Was hilft, sich dennoch dem Strom der Freude zu überlassen? Drei Anregungen:

Der Charme des Unscheinbaren

Freude entsteht in ganz *gewöhnlichen* Augenblicken. Natürlich werfen Höhepunkte ein besonderes Licht auf unser Leben. Aber wer seine Aufmerksamkeit nur auf diese außergewöhnlichen Momente richtet, verpasst die lichten Seiten des Alltäglichen. Und gerade die kleinen Freuden bringen Glanz ins Leben.

Das wird besonders spürbar, wenn wir nach einer schweren Krankheit wieder auf die Beine kommen oder ein geliebter Mensch bei einem Unfall einigermaßen heil davongekommen ist. Nach solchen Erfahrungen gewinnen unscheinbare Ereignisse oft eine große Bedeutung: der Duft frisch gebrühten Kaffees, ein gemeinsamer Kinobesuch, ein anregendes Buch, wärmende Sonnenstrahlen im Gesicht ...

Ich persönlich beschäftige mich gedanklich jedoch mit Vorliebe mit den Problemzonen – sei es im Blick auf den Körper; sei es, wenn es in der Arbeit nicht so gut läuft oder sich privat Schwierigkeiten auf türmen ... Dieser Negativfokus hat viele, durchaus auch sinnvolle Gründe. Das Problem liegt in der Einseitigkeit, und hier hilft ein bewusstes Gegensteuern. Etwa: Statt ständig darüber nachzudenken, was wir an uns und unserem Umfeld »reparieren« wollen, können wir uns täglich einfach einen Moment Zeit gönnen, um das zu bewundern, was keiner Reparatur bedarf.

Es muss nichts Außergewöhnliches geschehen, um einfach stehen zu bleiben und den Duft einer Rose zu genießen. Es braucht nur einen Moment ungeteilter Aufmerksamkeit für das, was am Wegesrand blüht. Und mitten im Alltagsgetriebe kann uns ein freundlicher Blick erreichen – wenn wir dafür wach und berührbar sind.

In regelmäßigen Abständen richte ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf meinen *Körper*. Denn schlicht gesagt, hat er einen undankbaren Job. Meistens wird der Körper nämlich erst dann zum Thema, wenn er nicht so funktioniert, wie er soll. Doch was er einem tagtäglich ermöglicht, fällt weitgehend unter den Tisch. Dabei ist das Wunder unserer normalen Existenz weit mehr, als wir überhaupt fassen können! Ständig sendet unser Körper diverse Signale und reguliert auf diese Weise sein Gleichgewicht. Das wenigste davon dringt ins Bewusstsein. Und das ist ein Segen! Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie selbst dafür Sorge tragen müssten, dass Ihr Herz regelmäßig schlägt oder dass Sie Ihre Zellen mit genügend Sauerstoff versorgen ... Um mich persönlich sähe es in diesem Fall sehr schlecht aus, allein wenn ich daran denke, wie oft ich vergesse, wo ich mein Handy oder meine Schlüssel hingelegt habe.

Folgende Übung kann die Sensibilität für den eigenen Körper vertiefen:

Ich suche einen ruhigen Ort auf und setze mich bequem hin. Nun führe ich mir vor Augen, wie mein Körper ohne mein aktives Zutun permanent höchst komplexe Vorgänge vollzieht. Etwa die Atmung, den Pulsschlag oder die Verdauung. Ich kann mir die Selbstheilungsmechanismen meines Körpers vor Augen führen: Dass er Wunden heilen oder gebrochene Knochen wieder zusammenwachsen lässt. Und ich kann mir vergegenwärtigen, was mir meine Augen, Ohren, meine Hände und Beine, mein Tast- und Geschmackssinn alles ermöglichen.

Vielleicht komme ich ins Staunen über das, was mein Körper so tagtäglich leistet ... Möglicherweise steigt Dankbarkeit in mir auf ...

Das beste Wort

Selbst wenn folgende Geschichte erfunden sein sollte, lohnt es sich, sie hier noch einmal zu erzählen: Der amerikanische Journalist Hunter S. Thompson ist berühmt für ungewöhnliche Recherchen. Um einen authentischen Bericht über die »Hell's Angels« zu schreiben, verbrachte er ein ganzes Jahr mit den Rockern. Seine Honorarforderung: zwölf Dollar pro Wort. Als dies bekannt wurde, schickten ihm Studenten aus Spaß einmal zwölf Dollar. Dafür solle er ihnen sein bestes Wort zukommen lassen. Es kam postwendend: »Danke!«
Und wie lautet Ihr bestes Wort?

Als Jugendliche habe ich das Gedicht »Wünschelrute« von Joseph von Eichendorff auswendig gelernt. Es beginnt so: »Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen

fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.«

Oft habe ich über das Zauberwort nachgedacht, das die Welt zum Singen bringt. Und ich war überrascht, als mir vor einiger Zeit ein Tagebucheintrag von Franz Kafka in die Hände fiel, der eine ähnliche Überzeugung zum Ausdruck bringt.

Kafka notiert: »Es ist sehr gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereitliegt, aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit. Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub. Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie. Das ist das Wesen der Zauberei, die nicht schafft, sondern ruft.«²

Im Leben jeder Person gibt es Augenblicke, in denen sie etwas unwahrscheinlich anrührt. Intensive Momente, in denen man spürt, was das Leben in seiner Tiefe bedeutet. Worauf es ankommt. Und dass alles irgendwie in Ordnung ist. Vielleicht ist es die Geburt eines Kindes. Das Rauschen des Windes. Der Augenblick, in dem es still wird in einem, wirklich still ...

Dankbarkeit erscheint mir als ein Wort, das diese verborgene »Herrlichkeit des Lebens« beim Namen ruft. Denn sie weckt die Erinnerung an etwas, was sonst vergessen würde. Sie bringt ans Licht, was ohne sie nicht sichtbar wäre: Jene Augenblicke, in denen die Schönheit des Lebens aufleuchtet. Dankbarkeit bewirkt, dass wir den Tag spontan, hier und jetzt – noch *vor* dem Abend! – loben können.

Glaube lässt tief blicken

Die christliche Tradition ist davon überzeugt, dass alle Menschen spirituell begabt sind. Und dass jeder – vielleicht auch nur eine Sternschnuppe lang – erahnen kann:

Ich bin aufgehoben in einem großen Zusammenhang, der mich und alles von innen her trägt. Ein Zusammenhang, der Liebe heißt. Die Bibel drückt dies mit den Worten aus: In Gott leben wir, bewegen wir uns und sind wir. (vgl. Apostelgeschichte 17,28)

Der Glaube vermag uns die Augen zu öffnen für dieses *göttliche Milieu*, in dem wir uns immer schon bewegen. Er wirkt wie eine 3-D-Brille, die uns die Tiefendimension des Lebens erschließen kann. Und spirituelle Übungen gleichen Sehhilfen, damit wir präsent und wach werden für die »Herrlichkeit des Lebens«, die jederzeit und für jeden in ihrer ganzen Fülle bereitliegt.

Manchmal haben Christen versucht, an den zerbrechlichen und wunden Stellen des Lebens Gott als »glatte Lösung« zu präsentieren. Nach dem Motto: »Wenn du nur richtig glaubst, ist das alles kein Problem.« Theologisch betrachtet, greift dies natürlich zu kurz. Aber ich will noch auf etwas anderes hinaus: Das Vertrautmachen mit dem göttlichen Geheimnis darf nicht primär an den wunden Punkten des Lebens ansetzen. Dietrich Bonhoeffer betont in seinen Tagebuchaufzeichnungen aus der Haft, Gott vor allem auch in der Erfahrung der Fülle und Lebendigkeit zu suchen. Er schreibt: »Ich möchte von Gott nicht an den Grenzen, sondern in der Mitte, nicht in den Schwächen, sondern in der Kraft, nicht also bei Tod und Schuld, sondern im Leben und im Guten des Menschen sprechen.«³

Selbstverständlich halten wir nach einem rettenden Ufer Ausschau, wenn uns das Wasser bis zum Hals steht. Not kann Beten lehren. Doch ebenso berühren wir das göttliche Geheimnis, wenn wir Lebenskraft in uns spüren und frohe Feste feiern – denn LEBEN und FREUDE sind Namen Gottes. Wer echte Freude am Leben spüren kann, ist dem göttlichen Geheimnis auf der Spur.

Wer fühlen kann, kennt auch den Schmerz

Freude ist keine einfache Emotion. Denn wenn uns Freude innerlich weit und weich macht, sind wir zugleich auch verletzbar. Dieser Zusammenhang gilt grundsätzlich: Wer sich in einer offenen, berührbaren Haltung auf das Leben einlässt, setzt sich unvermeidlich der Gefahr aus, schmerzhaft getroffen zu werden. Fühlen heißt, verletzlich zu sein!

Verwundet zu werden schmerzt. Ich persönlich habe Verletzlichkeit daher über lange Zeit mit dunklen Empfindungen verbunden: mit Verzweiflung und Enttäuschung, mit Trauer, Scham oder Ohnmacht. Kein Wunder, dass ich sie gehasst habe wie die Pest. Doch im Lauf der Jahre wurde dieses negative Bild immer stärker infrage gestellt. Mir dämmerte: Verletzlichkeit steht auch am Ursprung jener Emotionen und Erfahrungen, nach denen ich dürste. Es ist die gleiche weiche Seite an mir, der auch Liebe und Zugehörigkeit, Freude und Solidarität, Kreativität und Hoffnung entspringen. Denn ganz gleich, ob ich mich in die Freude hineinfallen lasse, eine enge Freundschaft eingelebe oder für eine Sache leidenschaftlich kämpfe – in all diesen Situationen riskiere ich mich und lasse zu, dass ich enttäuscht oder verletzt werden kann.

Auch für Sie gilt: Wenn Sie sich nicht nur auf der Benutzeroberfläche der Welt bewegen möchten, sondern wenn Sie Gemeinschaft mit anderen spüren und ein erfülltes Leben führen wollen, dann gibt es keinen Schleichweg an der Verletzlichkeit vorbei.

Doch mit der Verletzlichkeit ist das so eine Sache ...

4. Stolperstein: Verletzlichkeit ist Schwäche

»Ey, du Opfer!«, wird einem jungen Mann von seinen Kumpels verächtlich nachgerufen. Er hatte in einer Auseinandersetzung Schwäche gezeigt und nicht dem Bild von harter, wehrhafter Männlichkeit entsprochen. Seit der Jahrtausendwende gilt in der – vor allem männlichen – Jugendsprache »Du Opfer!« als Schimpfwort. Wer sich verletzen lässt, ist ein Versager oder Loser, der von den anderen angegriffen, oder um es in deren Sprache zu sagen, »gedisst« wird.

»Du Opfer!« – diese Redewendung klingt wie ein ferres Echo jener Überzeugung, dass Verletzlichkeit eine Schwäche darstellt. Vermutlich gehört diese Wendung nicht zu Ihrem Wortschatz. Doch möglicherweise lohnt es sich, dass Sie einen kurzen Moment innehalten und sich fragen: Was verbinde ich mit dem Wort Verletzlichkeit?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viele halten, mehr oder weniger bewusst, Verletzlichkeit für eine vermeidbare und peinliche Schwäche. Und sind davon überzeugt: Wer auch nur ein bisschen Mumm in den Knochen hat, überwindet sie! Schwach zu sein ist einfach nicht angesagt.

Doch die Annahme, dass Verletzbarkeit eine vermeidbare Schwäche sei, ist in zweifacher Hinsicht falsch. Zum einen lässt sich Verwundbarkeit nicht abschalten wie ein lästiges Störgeräusch. Sie gehört einfach zu uns. Erst wenn wir sie als Teil unseres Lebens anerkennen, werden wir mit verunsichernden und schmerzhaften Erfahrungen besser umgehen können.

Zum anderen: Verletzbarkeit zuzulassen hat mit Mut zu tun! Dies zu betonen und zu erläutern, scheint mir äußerst wichtig. Denn das Missverständnis, dass Verwundbarkeit eine vermeidbare Schwäche sei, hat fatale Folgen. Es führt dazu, dass die meisten sie noch mehr zu verdrängen suchen. Denn wer will schon als Schwächling gelten?

Wann warst du das letzte Mal mutig?

Dass Verletzbarkeit und Mut zusammenhängen, geht mir immer wieder auf, wenn ich mit Menschen über ihre großen Momente und Kämpfe ins Gespräch komme. Inspiriert durch eine Veröffentlichung von Brené Brown, bitte ich meine Gesprächspartner bisweilen darum, dass sie einen Satz weiterführen. Hier einige Antworten auf den Satzanfang: *Ich lasse Verletzlichkeit zu, wenn ich ...*

- jemandem meine Liebe eingestehe, ohne zu wissen, ob sie erwidert wird
- mich auf meine Traumstelle bewerbe
- von zu Hause ausziehe und mein Leben nun selbst manage

- zu meiner Überzeugung stehe
- einen Menschen über alles liebe
- Verantwortung übernehme
- ein ehrliches Feedback gebe
- die Hand zur Versöhnung ausstrecke
- für jemanden einstehe und dafür kritisiert werde
- nach meiner Scheidung eine neue Beziehung eingehen
- eine Freundin besuchen, die eine Fehlgeburt hatte
- mich entschuldigen
- ein Tabuthema ansprechen
- im Team eine Frage stellen, weil ich etwas nicht verstanden habe
- mich von Herzen freuen
- jemandem vertrauen
- Nein sagen zu etwas, weil mich dies überfordern würde
- leidenschaftlich für etwas kämpfen
- meinen kranken Mann unterstützen, seine Patientenverfügung zu verfassen

Und wann lassen Sie Verletzlichkeit zu?

Die genannten Beispiele wirken weder hasenfüßig, noch wecken sie den Anschein von Schwäche. Vielmehr klingen sie nach echtem, wahren Leben. In all diesen Situationen braucht es Mut. Denn je mehr wir uns einsetzen, umso stärker setzen wir uns auch aus. Wir machen uns angreifbar und schlagen uns möglicherweise mit Zweifeln und Ängsten herum. Und wir gehen das Risiko ein, verletzt zu werden.

Halb sicher und doch mit ganzem Herzen

Mut – darunter wird häufig verstanden, sich in außergewöhnlichen Situationen heldenhaft zu verhalten. Doch wie die genannten Beispiele zeigen, handelt es sich bei Mut um etwas viel Alltäglicheres.

Mut ist immer dann mit an Bord, wenn Sie sich zeigen und engagieren, ohne den Ausgang kontrollieren zu können. Ob Sie jeden Tag neu auf die Liebe des Partners oder der Partnerin bauen; ob Sie ehrlich zeigen, wie es Ihnen geht, oder ein Tabuthema ansprechen – in all diesen Situationen handeln Sie beherzt.

Einen interessanten Hinweis geben das französische und das englische Wort für »Mut«: *courage*. Es leitet sich ab von *cor* (lateinisch = Herz). *Mut* bedeutet also ursprünglich *beherzt leben*; sich ein Herz fassen; aus vollem und tiefem Herzen leben. Mutig sind wir, wenn wir die seelische Rüstung ablegen und offen ausdrücken, was uns am Herzen liegt. Wenn wir ins Spiel bringen, wofür wir stehen und wie wir leben wollen. Wenn wir uns etwas zu Herzen gehen lassen, anstatt cool oder gleichgültig über den Dingen zu stehen. Wenn wir uns mit Hingabe für etwas oder jemanden einsetzen, anstatt uns ängstlich und absichernd rauszuhalten.

Das Interessante ist: Steigen wir in ein solch couragiertes Leben ein, spielt es keine so große Rolle mehr, ob der eigene Einsatz von Erfolg gekrönt ist oder in eine Niederlage mündet. Was vor allem zählt, ist der Mut, sich *halb sicher und mit ganzem Herzen* dem Strom des Lebens zu überlassen – im Vertrauen, dass es gut ist, sich einzubringen mit dem, was man in sich spürt. Und als *die* Person, die man ist.

Auf diesen Mut kommt es an! Und ich bin überzeugt: Jede und jeder weiß, wie es sich anfühlt, mutig gewesen zu sein. Jeder hat eine sehnsuchtsvolle Ahnung von dem Glück, das darin liegt, entschieden zu leben.