

MINUTIG
LIEBER
LIEBER



Über die Bedeutung von Mut und die Kraft, uns selbst herauszufordern, neue Wege zu gehen

Wie jede Woche lese ich ein Märchen vor in unserer Kindergruppe. Wie jede Woche begeistern sich die Kinder für die Geschichten und die Figuren und fiebern mit. Märchen sind der Mittelpunkt der Gruppenstunde des Blaukreuz-Zentrums Coburg für Kinder aus suchtbelasteten Familien. Anhand der vielen verschiedenen Hauptfiguren, der Abenteuer, die sie bestehen und Gefühlen, die sie durchleben, blüht die Fantasie der Kinder auf. Wir verkleiden uns wie die Heldinnen und Helden, essen gemeinsam, was in den Geschichten gegessen wurde und basteln Erinnerungsstücke. Probleme, die die Kinder zu Hause belasten, können für kurze Zeit außen vor bleiben. Es wird aber auch die gemeinsame Zeit genutzt, um Schwieriges aus dem Alltag „rausplatzen zu lassen“ und genau zu wissen: hier in der Gruppe, in der Gemeinschaft mit den anderen, lacht keiner, im Gegenteil. Verstehen, Mitfühlen und gegenseitig Mut zusprechen wird erlebt. Ein bisschen so wie bei den Bremer Stadtmusikanten. Jeder bringt sein Päckchen, seine Lebensgeschichte (bei manchen jüngeren Kindern an Jahren noch nicht viel, aber an Erlebnissen jede Menge), seinen Frust oder seine Trauer, aber eben auch seine Talente, Wünsche und Ressourcen mit.

Das Märchen der „Bremer Stadtmusikanten“ ist eine lebensbejahende Geschichte von Freundschaft über die größten Unterschiede hinweg. Eine Erzählung, die Mut macht, aus schlechten Umständen auszubrechen und etwas Neues zu wagen. Und schon bald finden sich weitere Gefährten, die mutig den Weg mitgehen wollen, vielleicht auch aus anderen Gründen. Es bedarf für manches Kind viel Mut, nach der Gruppenstunde wieder nach Hause zu gehen und sich den Problemen der Eltern sowie den eigenen zu stellen. Doch die Kinder gehen mit einem Lächeln und vielleicht auch neuem Mut aus der Gruppenstunde zur Tür hinaus. Was aber bedeutet das Wort Mut, welchen wir ihnen mitgeben wollen?

Was bedeutet Mut?

Es gibt zahlreiche Disziplinen, die sich mit Mut beschäftigen, z. B. Sprachwissenschaften, die Philosophie, die Sozialwissenschaft, die Psychologie. In meiner Generation ging der Weg zu einer Definition zuvorderst über den DUDEN. Dort steht:

1. a) Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte

b) [grundsätzliche] Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält. Doch der Facettenreichtum von Definitionen zu Mut zeigt sich mehr in der Philosophie. „Mutig sei, wer sich den richtigen Dingen aus den richtigen Gründen auf die richtige Art zur richtigen Zeit stelle und dessen Gewissen rein sei.“ Für Aristoteles ist Mut eine Tugend und wie jede Tugend ein Mittelweg, eine vorsichtige „Mäßigung“ zwischen den beiden Exzessen „der Furcht und der Tollkühnheit“. „Wer alles flieht und fürchtet und nichts erträgt, [...] feige,

dagegen wer gar nichts fürchtet und gegen alles angeht, tollkühn.“ Mut kann durch Gewohnheit erlernt werden: „Indem wir uns gewöhnen, Gefahren [...] zu bestehen, werden wir mutig, und sind wir es geworden, werden wir am leichtesten Gefahren bestehen können.“ Für Descartes ist Mut eine „Leidenschaft“, eine spontane Reaktion der Seele auf

eine bestimmte Situation, die der Körper erleidet. Mut ist eine Energie, die den Willen zur Handlung antreibt: „Der Mut als Leidenschaft und nicht als eine natürliche Gewohnheit oder Anlage ist eine gewisse Hitze oder Erregung, die die Seele mächtig zur Ausführung gewisser Dinge treibt, die sie vorhat.“ Bei Kant ist Mut gedankliche Selbstbestimmung und Selbstermächtigung: „Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen ist der Wahlspruch der Aufklärung.“ Dieser Mut kann, laut Kant, zwar unangenehm sein, da es viel



„ETWAS BESSERES ALS DEN TOD FINDEST DU ÜBERALL!“*

* Mit diesen Worten muntern Esel, Hund und Katze den Hahn auf, um ihn dazu zu bewegen, sich den dreien nach Bremen als Musikant anzuschließen. „Da ratschlagten die Tiere, wie sie es anfangen müßten, um die Räuber hinauszujagen und fanden endlich ein Mittel. Der Esel mußte sich mit den Vorderfüßen auf das Fenster stellen, der Hund auf des Esels Rücken springen, die Katze auf den Hund klettern, und endlich flog der Hahn hinauf, und setzte sich der Katze auf den Kopf. Wie das geschehen war, fingen sie auf ein Zeichen insgesamt an, ihre Musik zu machen: der Esel schrie, der Hund bellte, die Katze miaute und der Hahn krächte.“

Quelle: Gebrüder Grimm, Die Bremer Stadtmusikanten, Kinder- und Hausmärchen. Große Ausgabe. 1. Band, 6. Auflage. Göttingen: Dieterich, 1850. S. 168)



Foto: BKD, JuliaAlthoff





» bequemer ist, in der „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ zu verharren.“ Doch wollen wir wirklich frei sein, müssen wir diesen Schritt wagen.“ Das Vorbild für Mut ist bei Kierkegaard Abraham, der bereit ist, seinen Sohn Isaak zu opfern, wenn Gott es von ihm verlangt: „[E]s gilt zu sehn, wie groß das ist, was Abraham getan, damit der Mann sich über sich klar werden kann, ob er Berufung und Mut hat, solchermaßen versucht zu werden“ (Furcht und Zittern, 1843). Mut ist zunächst einmal der Mut des Glaubens: Mut, trotz allem zu glauben, wenn es keine Gewissheit gibt, wenn es keine Beweise gibt. Denn: „... der Mut des Glaubens [ist] der einzige demütige Mut ...“ Mut ist ein Schlüsselbegriff in Camus' Denken. „Der große Mut besteht weiterhin darin, die Augen vor dem Licht wie vor dem Tod offen zu halten.“ Was bleibt dem Menschen in dieser sinnentleerten Welt? Zunächst einmal der Mut, zu dem einzigartigen Wesen zu stehen, das er ist: „Anders zu sein ist weder eine gute noch eine schlechte Sache. Es bedeutet lediglich, dass man mutig genug ist, um man selbst zu sein.“

MUTIG SEIN HEISST, NEUE WEGE ZU BESCHREITEN UND ÜBER GRENZEN, DIE NUR SCHEINBAR VORHANDEN SIND, HINAUSZUGEHEN.

Von den Philosophen zur Lebensrealität: Ist es mutig, auf der Speisekarte ein Gericht zu wählen, das man noch nie gegessen hat? Bedeutet Bungee-Jumping oder ein Fallschirmsprung, Mut zu beweisen? Sage ich meinem Vorgesetzten, dass ich für meine Leistung gerechte Bezahlung möchte und empfinde dies als mutig? Trenne ich mich von einer ungesunden Beziehung, obwohl ich Angst habe vor dem Alleinsein oder verlässt mich da der Mut? Um den Mut eines Menschen zu erkennen, müssen wir seine Geschichte kennen oder seine Motivation nachvollziehen, einen Blick auf seine Komfortzone, in der er sich wohlfühlt und sich auskennt und die „dahinterliegende“ Mut-Zone, wo ein „reales“ Risiko auf ihn wartet, werfen. Dort entscheidet sich, was für den Einzelnen Mut bedeutet.

Doch braucht es denn Mut? Könnten wir uns nicht einfach in unserer Komfortzone aufhalten und gut ist? Ist Mut wichtig für unsere Entwicklung und unser (Über)leben?

Der Psychologe und Wagnisforscher Siegbert Warwitz schreibt, Mut sei eine Geisteshaltung und Charaktereigenschaft, die jeder bei sich entwickeln könne: „Sie ist notwendig, weil man sonst in seiner Persönlichkeitsentwicklung stagniert. Mutig sein heißt, neue Wege zu beschreiten und über Grenzen, die nur scheinbar vorhanden sind, hinauszugehen. Dafür ist eine gewisse Erfahrung in der Konfrontation mit möglichen Gefahren und den eigenen Kräften nötig. Mut gilt als Grundlage für persönliches Wachstum und Erfolg. Mut ist eine wichtige Eigenschaft, die es ermöglicht, das eigene volle Potenzial auszuschöpfen, neue Möglichkeiten zu erkunden und schwierige Zeiten zu bewältigen. Mutig sein oder nicht – das entscheidet sich oft in der Kindheit: Wer früh gelernt hat, dass er zu sich selbst stehen darf und Familie sowie Freunde dabei unterstützen, wird als Erwachsener mutiger sein. Wem dagegen ein niedriger Selbstwert aneignet wurde, der tut sich im Erwachsenenalter schwerer damit, für sich selbst einzustehen.“

Wie macht sich Mut bemerkbar?

Mut kann sich in verschiedenen Lebensbereichen manifestieren, sei es im beruflichen Umfeld, bei persönlichen Herausforderungen, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder bei gesellschaftlichen Anliegen. Wie macht sich Mut bemerkbar?

- + **Überwindung von Angst:** Mut bedeutet nicht, dass ein Mensch keine Angst hat, sondern dass er sich entschließt, trotz Ängsten oder Unsicherheiten zu handeln. Es geht darum, den Mut aufzubringen, sich den Herausforderungen zu stellen und den nächsten Schritt zu wagen.
- + **Risikobereitschaft:** Mut beinhaltet oft eine gewisse Risikobereitschaft. Es kann bedeuten, sich in unbekanntes Terrain zu begeben, sich auf Veränderungen einzulassen oder sich für etwas einzusetzen, das als wichtig erachtet wird, auch wenn es keine Garantie für Erfolg gibt.
- + **Entschlossenheit:** Mutige Menschen sind in der Regel entschlossen und beharrlich. Sie geben nicht leicht auf, sondern verfolgen ihre Ziele mit Ausdauer und Einsatz.



MUT IST EINE WICHTIGE EIGENSCHAFT, DIE ES ERMÖGLICHT, DAS POTENZIAL AUSZUSCHÖPFEN, NEUE MÖGLICHKEITEN ZU ERKUNDEN UND SCHWIERIGE ZEITEN ZU BEWÄLTIGEN.

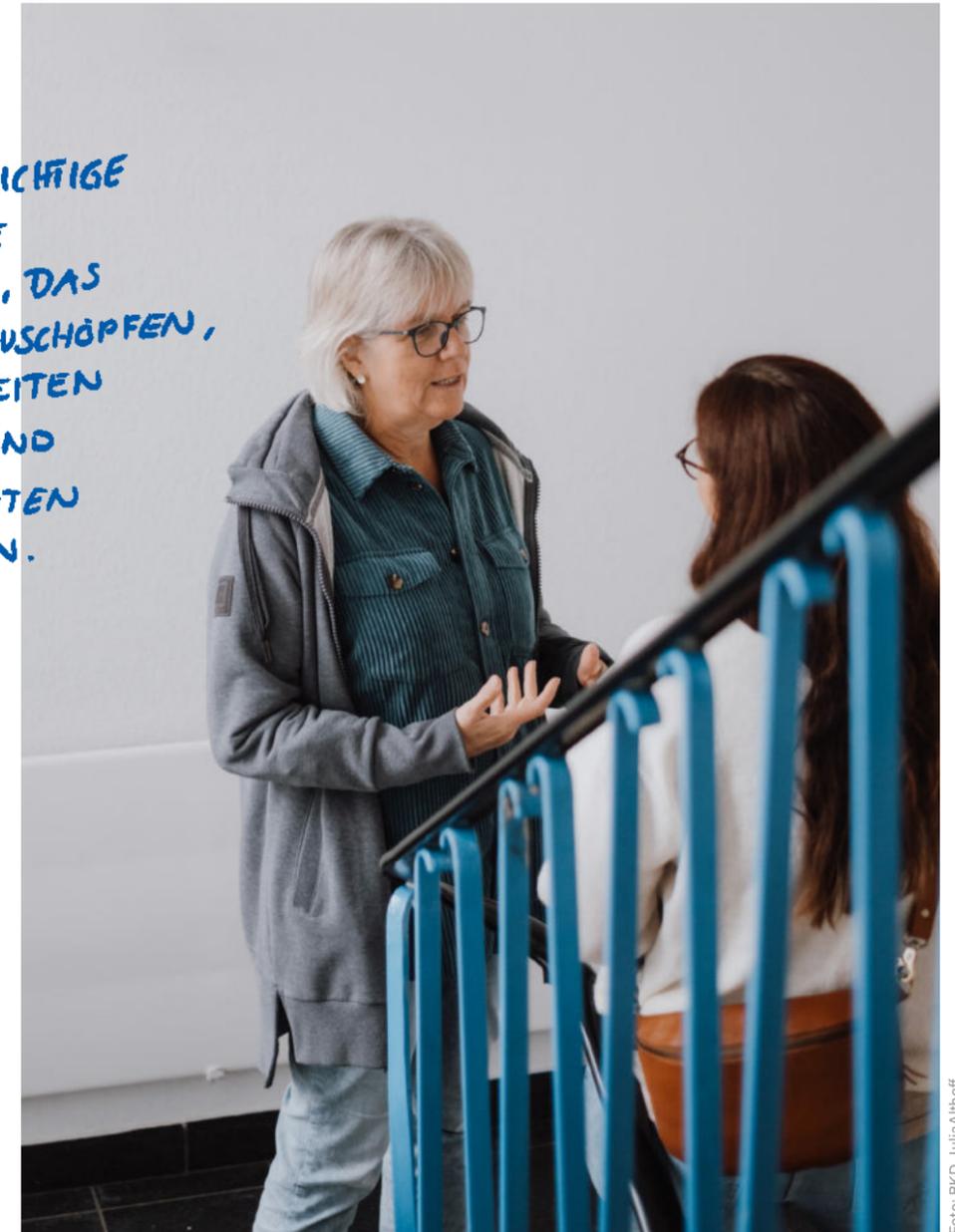


Foto: BKD, Julia Althoff

- + **Selbstvertrauen:** Mut ist oft mit einem gewissen Maß an Selbstvertrauen verbunden. Es erfordert das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, um sich Herausforderungen zu stellen und an sich selbst zu glauben.
- + **Verantwortungsbewusstsein:** Mutiges Handeln bedeutet auch, Verantwortung für die Konsequenzen der eigenen Entscheidungen zu

übernehmen, selbst wenn diese nicht immer den gewünschten Ausgang haben.

- + **Inspirierend für andere:** Mutige Taten können andere Menschen inspirieren und ermutigen, ebenfalls mutig zu sein. Mut kann eine positive Wirkung auf das Umfeld haben und andere dazu ermuntern, sich ebenfalls zu engagieren und Veränderungen herbeizuführen.





Foto: BKD, JuliaAlthoff

» Die Bedeutung von Mut in der Suchthilfe

Der Umgang mit Suchtproblemen ist für Betroffene, ihr Umfeld und ihre fachlichen Begleiterinnen und Begleiter oft eine herausfordernde und komplexe Aufgabe. Mut ist eine wichtige Eigenschaft, um die Herausforderungen der Sucht zu bewältigen, Veränderungen zu ermöglichen und den Weg zur Genesung zu ebnen.

Den ersten Schritt wagen: Den Mut aufbringen, um Hilfe zu suchen und das Problem anzuerkennen ist für viele Menschen mit Suchtproblemen eine enorme Hürde. Oftmals sind Scham, Stigma und Angst vor Konsequenzen Barrieren, die es zu überwinden gilt. Mut ist daher der Antrieb, der Menschen dazu bewegt, sich Unterstützung zu suchen und eine Veränderung anzustreben.

Offenheit und Verletzlichkeit: Für eine gelingende Suchthilfe ist es entscheidend, dass Betroffene und Angehörige offen über ihre Erfahrungen, Ängste und Schwierigkeiten sprechen. Dies erfordert Mut, da Sucht oft von Schuldgefühlen, Scham und

Stigmatisierung begleitet wird. Mut ermöglicht es den Betroffenen, sich verletzlich zu zeigen und Vertrauen aufzubauen, was für den Genesungsprozess unerlässlich ist.

Ehrliche Auseinandersetzung: Für Fachkräfte in der Suchthilfe erfordert es Mut, ehrlich und direkt mit den Betroffenen zu kommunizieren. Dies schließt das Benennen von problematischem Verhalten, das Aufzeigen von Konsequenzen und das Ermutigen zu Veränderungen mit ein. Ehrliche Gespräche können schwierig sein, aber sie sind wichtig, um die Realität der Situation anzuerkennen und den Weg zur Genesung zu ebnen.

Standhaftigkeit und Durchhaltevermögen: Der Prozess in ein suchtfreies Leben ist oft nicht geradlinig, sondern von Rückfällen und Rückschlägen geprägt. In solchen Momenten ist Mut erforderlich, um wieder aufzustehen, sich erneut auf den Weg der Genesung zu begeben und nicht aufzugeben, kleinschrittige Erfolge wertzuschätzen. Sowohl für die Betroffenen als auch für die begleitenden Fachkräfte erfordert dies Standhaftigkeit, Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz.



Veränderung fördern: Die Überwindung der Sucht erfordert Veränderungen im Lebensstil, in den Denkmustern und Verhaltensweisen. Mut ist notwendig, um sich auf diese Veränderungen einzulassen und neue Wege zu beschreiten. Veränderung kann beängstigend sein, aber sie ist entscheidend für das Wachstum und die Genesung.

Unterstützung anbieten: Für Fachkräfte in der Suchthilfe ist es mutig, Unterstützung anzubieten und von Sucht betroffene Menschen auf ihrem Weg zu begleiten, obwohl es oft mit Rückschlägen und Widerständen verbunden ist. Diese Unterstützung kann einen erheblichen positiven Einfluss auf dem Weg in die Abstinenz haben und den Betroffenen das Gefühl geben, nicht alleine zu sein.

Liebe Gottes gemeinsam fühlen: Der Glaube kann als Quelle der Hoffnung dienen, die den Menschen dazu ermutigt, an sich und an eine bessere Zukunft zu glauben und sich von der Suchterkrankung zu lösen. Die Idee der Vergebung und des Neuanfangs, die unbedingte Zusage Gottes, in jeder Situation zur Seite zu sein, ohne dafür etwas leisten zu müssen, die spirituelle Stärke und der Trost des Gebetes kann für Menschen mit Suchtproblemen und die begleitenden Fachkräfte sehr bedeutsam und kraftspendend sein.

LIEBE ZU EINEM MENSCHEN
MIT SUCHTERKRANKUNG
KANN MIT STARKEN
EMOTIONEN UND HERAUS-
FORDERUNGEN VERBUNDEN
SEIN.

Liebe zu Menschen mit Suchterkrankung ist mutig
Ja, die Liebe zu suchtkranken Menschen erfordert Mut und kann als mutig betrachtet werden. Denn Sucht ist oft von Stigmatisierung und Vorurteilen begleitet. Die Entscheidung, jemanden zu lieben, der mit einer Suchterkrankung zu kämpfen hat, kann bedeuten, dass man sich mit diesem Stigma auseinandersetzen muss. Es erfordert Mut, sich nicht von den negativen Meinungen anderer beeinflussen zu lassen und stattdessen Mitgefühl und Verständnis zu zeigen.

Liebe zu einem Menschen mit Suchterkrankung kann mit starken Emotionen und Herausforderungen verbunden sein. Es erfordert Mut, sich emotional zu öffnen, sich verletzlich zu zeigen und mit den Höhen und Tiefen einer solchen Beziehung umzugehen. Liebe zu einem Menschen mit Suchterkrankung bedeutet aber auch, Grenzen zu setzen und manchmal schwierige Entscheidungen zu treffen. Es erfordert Mut, sich selbst und den geliebten Menschen zu schützen, auch wenn dies bedeutet, dass man sich vorübergehend zurückziehen, die Verbindung einschränken oder gar loslassen und sich selber wieder in den Blick nehmen muss.

Die Menschen in ihrer Abhängigkeit können mit Rückschlägen und Herausforderungen konfrontiert sein, die sich auch auf ihre Angehörigen auswirken können. Es erfordert Mut, in schwierigen Zeiten an der Seite des oder der Betroffenen zu bleiben, ihn bzw. sie zu unterstützen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Hoffnung auf Veränderung zu haben und an das Potenzial zur Genesung zu glauben, sich für die Möglichkeit einer positiven Veränderung einzusetzen und dabei Geduld und Ausdauer zu zeigen, erfordert Mut.

Liebe zu einem Menschen mit Suchterkrankung erfordert die Bereitschaft, sich über Sucht, den Umgang mit dieser chronischen Erkrankung im Alltag, Genesungsprozessen und Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und zu lernen. Es erfordert Mut, möglicherweise bestehende Vorurteile und Unwissenheit zu überwinden, um dem Betroffenen angemessen beizustehen. Die Liebe kann eine tiefgreifende Wirkung und einen positiven Einfluss auf den Genesungsprozess haben. Professionelle Hilfe, Unterstützung des Netzwerkes und Selbstfürsorge sind jedoch ebenfalls notwendige Bestandteile, um eine ganzheitliche Genesung und ein freies Leben zu ermöglichen.



Liane Duesenberg
Leiterin des Blaukreuz-
Zentrums Coburg