



# MUTIG SEIN, ETWAS WAGEN, SICH EINFACH TRAUEN

Zwischen Kühnheit und Wahnsinn – Mut und seine vielen Facetten

Text: Tatjana Wanner . Foto: Michael Adamski

Für das Wort „Mut“ gibt es viele Synonyme wie Beherztheit, Furchtlosigkeit, Schneid, Heldenhaftigkeit, Zivilcourage, Kühnheit oder Risikobereitschaft. Eine Liste, die sich leicht fortführen lässt. Was aber hat es auf sich mit dem Begriff „Mut“? Stimmt die Duden-Definition, dass Mut die Fähigkeit bedeutet, „in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden“ oder dass Mut die grundsätzliche Bereitschaft ist, „angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält“? faktor<sup>3</sup> hat nachgefragt – und zwar bei Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Klaus-Thomas Kronmüller, Ärztlicher Direktor des LWL-Klinikums Gütersloh, und bei Bernd Meißnest, Ärztliche Leitung des Zentrums für Altersmedizin, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie.



Bernd Meißnest ist von Natur aus eher risikofreudig. So fiel es ihm leicht, den Vorschlag für ein Foto im Klettergarten „grenzenlos“ zu machen. Der Mut dafür war da. „Der Balanceakt auf dem Balken war dann doch ganz schön ‚prickelnd‘, verbunden mit einem gewissen Unbehagen und gleichzeitigem Kick“, berichtet er. Was bleibt? Der Gedanke „War ja nicht schlimm, das nächste Mal geht noch mehr.“ Klaus-Thomas Kronmüller resümiert: „Gemeinsam ist es leichter möglich, mutig zu sein.“

► **W**as bedeutet für Sie als Psychiater und Psychotherapeut überhaupt „Mut“?

**Klaus-Thomas Kronmüller:** „Mut“ ist für uns kein klassisches Thema. Hierüber wissen wir tatsächlich nicht allzu viel. Denn in unserer psychotherapeutischen Arbeit mit Menschen geht es weniger um „Muterkrankungen“ als um Angst, Stimmungsschwankungen, Depressionen oder Denkstörungen. Mutlosigkeit alleine ist keine Erkrankung.

**Bernd Meißnest:** Dennoch brauchen die Patienten für die Behandlung bestimmter Erkrankungen irgendwann einmal richtig Mut. Wer sich nicht mehr traut zu telefonieren, Aufzug zu fahren, einfach nur raus auf die Straße zu gehen oder den Chef anzusprechen, um eine problematische Situation zu klären, der braucht natürlich Mut, um diese Dinge im Rahmen der Therapie zu verändern und sie wieder zu tun. Unsere therapeutische Aufgabe ist es, dosiert dafür zu motivieren, mutiger zu werden. Dinge zu tun, die vor dem Psychotherapieprozess nicht möglich waren.

**Klaus-Thomas Kronmüller:** Natürlich beschäftigen wir uns auch viel mit der Mutlosigkeit. Es kann aber auch mal um Übermut gehen. Plötzlich traut sich jemand etwas, das Mumpitz, also unsinnig ist. Bei bipolaren Störungen beispielsweise handeln Menschen aus Hochgefühl und tun Dinge, bei denen Risiko plötzlich gar keine Rolle spielt. Wenn zum Beispiel jemand im Alter von 75 Jahren noch eine Firma gründen will, in der Nachhaltigkeit geschult wird ... Diese Form des „Über-Muts“ ist Mut, der nicht kritisch reflektiert wird.

► Was bedeutet also „Mut“ konkret?

**Klaus-Thomas Kronmüller:** Um Mut zu haben, muss ich das Risiko erkennen. Sobald das passiert ist, beginnt ein Abwägungsprozess. Mutig bin ich schließlich, wenn ich das Risiko überwinde. Zum Mut gehört also auf jeden Fall die Überwindung von Furcht.

**Bernd Meißnest:** Mut spielt in unserer Entwicklung eine erhebliche Rolle. Zum Laufenlernen gehört viel Mut – für die Kinder ebenso wie für ihre Eltern, die aushalten müssen, dass ihre Kinder scheitern, hinfallen und dennoch immer weiter probieren, bis es klappt. Es braucht Mut, um auf eigenen Beinen zu stehen und die unterschiedlichen Lebensereignisse wie Ausbildung, Studium, Beruf oder Familiengründung anzugehen. Mutig müssen wir Menschen aber auch sein, um gut alt zu werden. Wer sein Haus plötzlich verlassen muss, um zur Tochter oder ins Altenheim zu ziehen, der muss sich auf diese neue Situation einlassen – auch das erfordert Mut.

► Was unterscheidet mutige von weniger mutigen Charakteren?

**Klaus-Thomas Kronmüller:** In der Persönlichkeitsforschung trennen wir zwischen dem angeborenen Temperament und unterschiedlichen Lernerfahrungen. Aus dem Zusammenspiel beider bildet sich der Charakter. Gerade kleine Kinder und Säuglinge haben ein großes Sicherheitsbedürfnis, gleichzeitig sind ihre Neugierde und ihr Erkundungsdrang besonders ausgeprägt. Je nach Lernerfahrung und individuellem Temperament werden sie zu Menschen, die eher sicherheitsbewusst und vorsichtig leben oder zu Menschen, die sich mutig immer neuen Herausforderungen stellen.

**SIMONSWERK**  
BANDTECHNIK

Zwischen  
Tür und Zarge

SIMONSWERK – führender Hersteller von Bändern und Bandsystemen aus Rheda-Wiedenbrück – steht für Qualität, Ästhetik und Innovation. Alle hochwertigen Produkte von SIMONSWERK verleihen Räumen eine besondere Wertigkeit. Verschiedene Oberflächen und Ausführungen unterstreichen den Charakter spezifischer Raumstrukturen – so etwa das Bandsystem VARIANT. Mit SIMONSWERK öffnen und schließen sich Türen – unter Berücksichtigung von Dynamik, Balance und Stabilität. SIMONSWERK bringt Bewegung in Räume.

www.simonswerk.com

BEHÖRDE FÜR STADTENTWICKLUNG UND UMWELT, HAMBURG  
ARCHITEKTUR SAUERBRUCH HUTTON, BERLIN  
SIMONSWERK VARIANT® VX



„Mut ist eine Schlüsselkompetenz. Mut ist wichtig, um seelisch gesund zu sein und zu bleiben“, darin sind sich Chefarzt Bernd Meißnest und Professor Dr. Klaus-Thomas Kronmüller einig.

**Bernd Meißnest:** Das lässt sich beispielsweise auch gut in der Finanzwelt beobachten. Manche Banker oder Anleger tendieren eher zu konservativen Fonds, andere hingegen sind risikobereiter und entscheiden sich für hochspekulative Geldanlagen.

**Klaus-Thomas Kronmüller:** Berufsentscheidungen hängen ebenfalls eng mit dem Charakter eines Menschen zusammen: Sowohl der Weg über eine Beamtenlaufbahn als auch die bewusst gewählte Selbstständigkeit können zu Zufriedenheit und beruflichem Erfolg führen.

#### ► Sind Männer mutiger als Frauen?

**Bernd Meißnest:** Als ich heute im Mitarbeiterteam diese Frage stellte, bekam ich eine klare Antwort: Frauen sind mutiger, wenn es um schwierige Themen geht, und Männer, wenn es über wackelige Brücken geht; sie sind mutiger im Handeln.

**Klaus-Thomas Kronmüller:** Männer tun mehr gefährliche Dinge. Sie sagen häufig: „Ich brauche einfach den Kick!“ Sogenannte „Sensation Seekers“ sind weniger vom Mut als vom Erlebnishunger getrieben. Es ist die Gefahr, die bei ihnen gute Gefühle auslöst.

**Bernd Meißnest:** Es gibt Situationen, da wissen wir genau um die Gefahren und dennoch wollen wir uns hineinbegeben, um den Adrenalinschub zu spüren. Mir geht es manchmal so beim Skifahren. Eine Piste zu wählen, die steil, schnell und gefahrenreich ist, löst unter Umständen Angst aus, ist aber gleichzeitig eine Herausforderung

und der Kick kommt zum Schluss. Ein Genuss, den ich gerne wiederhole. Mut ist oft damit verbunden, es einfach zu tun, wenig darüber nachzudenken, was alles passieren könnte, auf die eigenen Kräfte zu vertrauen und ein Risiko einzugehen.

#### ► Hat sich die Einstellung heute zum Thema „Mut“ verändert?

**Bernd Meißnest:** Ich finde Ja. Immer mehr ältere Menschen trauen sich, ihre Meinung zu äußern, sich zu positionieren. Seit der Flüchtlingswelle gibt es beispielsweise viele Menschen, darunter zahlreiche rüstige Rentner, die sich hier in Gütersloh ehrenamtlich einbringen und unterstützend mitanpacken. Andere besuchen mutig Seniorenstudiengänge oder wagen in fortgeschrittenem Alter noch einmal einen Neuanfang einer Partnerschaft – nicht selten sogar vermittelt über Kontaktanzeigen im Internet.

**Klaus-Thomas Kronmüller:** Mut wird immer wichtiger! Gerade die junge Generation muss heutzutage einfach mutiger sein. Erinnern wir uns an die Kopfnoten der vergangenen Jahrzehnte: Hier wurden Verhalten und Leistungsorientierung bewertet. Ob ein Schüler dabei mutig oder nicht mutig war, spielte keine Rolle. Heute brauchen wir jedoch unerschrockene, flexible Mitmenschen, die mutig im Kopf sind und jederzeit selbstständig denken. Ich plädiere dafür, für Mut eine doppelte Kopfnote zu geben. Mut als Schlüsselkompetenz zu definieren und in der Schule zu trainieren, die Kinder mutiger zu machen. Denn: Mut gehört zur seelischen Gesundheit. Mut ist wichtig, um seelisch gesund zu sein und zu bleiben. ◀◀