



*Wenn der Mut anklopft,
hat die Angst keine Chance*

Es war in den siebziger Jahren, und Henry erinnert sich auch heute noch, als erwachsener Mann, gern an die Bilder.

Er, ein kleiner Junge von fünf oder sechs Jahren, rannte durch Küche und Wohnzimmer und sang laut vor sich hin das Lied:

„Ich bin Cäsar, der mutige Hase.“

Das Singen hat ihm nichts genutzt – mutiger ist er im Laufe seines Lebens nicht geworden.

Henry ist Psychotherapeut und weiß, was das bedeutet:

Eine tiefe, innere Sehnsucht, ja ein Bedürfnis, sich mehr zuzutrauen und mutiger zu werden.

Leider wurde er nicht Cäsar, sondern blieb ein Hase.

Das ärgerte ihn so sehr, dass er alle Spielhasen aus seinem Leben – und später auch aus dem seiner eigenen Kinder – verbannte.

Ja, sogar lebende Hasen mochte er nicht.

Seine Umgebung zierten Bären, Löwen und Elefanten.

Mutmachende Sprüche wie „Wenn der Mut anklopft, hat die Angst keine Chance“ kamen hinzu.

Doch nichts half.

Wie auch!

Seine Angst breitete sich immer weiter aus. Eine Angst, die er nicht einmal wirklich fassen konnte.

Sie war eher ein unscheinbarer Dämon, der immer mehr zum Vorschein trat.

Dann kamen sie – seine Boten:

Das Herz klopfte gnadenlos und holpernd, wie ein verletzter Gaul im unregelmäßigen Galopp.

Die Hände blieben nur in den Hosentaschen ruhig.

Nase, Brust und Rücken überzog ein nasser Film.

Später kam ein noch größerer Dämon hinzu: die Angst vor der Angst.

Da halfen weder Elefant noch Löwe, kein noch so mutiger innerer Dialog.

Henry war dem Ganzen ausgeliefert – ausgeliefert bis in die feinsten Poren seiner Haut und allen tief verschlungenen Wegen seines Inneren.

Und dann passierte ES.
Das ES – jenes furchtbare Ereignis, das für ihn ein fruchtbares werden sollte.

Ein Attentat in einem Einkaufszentrum – und er mittendrin.
Alles stürzte über ihn zusammen: Mauern bersten, Menschen rannten oder wurden unter der Wucht begraben.
Als er wieder zu sich kam, sah er nur Staub, Steine und Dunkelheit.
Bis er realisierte, was geschehen war, verging gefühlt eine Ewigkeit.

Erst als er das leise Wimmern und Röcheln neben sich hörte, kehrten seine Gedanken ins Jetzt zurück.
Sein „Hallo?“ und die Frage „Wo sind Sie?“ gaben ihm Aufschluss.
Neben ihm lag eine Frau, zum Teil verschüttet – Kopf und Arme frei, ihn hilfeschend anblickend.

Plötzlich spürte Henry eine Kraft und einen Mut in sich aufkommen, wie er ihn noch nie erlebt hatte.

Er nahm seinen ganzen Mut zusammen und versuchte, ihr Zuversicht zu geben:

„Sie werden uns herausholen!
Bleiben Sie ruhig, atmen Sie tief!
Hallo, nicht einschlafen!
Erzählen Sie mir Ihre Geschichte!
Nicht weinen, bitte!
Hören Sie das Klopfen?
Sie finden uns!
Reden Sie weiter –
Ich bin bei Ihnen!
Ich bleibe da, bis sie uns gefunden haben ...“

Er schaffte es, ihr Mut zuzusprechen bis sie beide geborgen wurden.

Es ist eine Zeit vergangen seit dem Ereignis und Henry ist gerade dabei, Elefant, Löwe und Konsortien in eine Kiste für immer zu verpacken, als es an seiner Wohnungstür klingelt.

Eine Frau steht dort in der Hand einen Bären, in den Augen Freudentränen:

*„Sie haben mir mit Ihrem Mut
das Leben gerettet.“*

Die Angst

fragt leise, manchmal laut: Was steht hier auf dem Spiel?
Was braucht Schutz, Entwicklung oder eine neue Entscheidung?

Angst ist unser innerer Wächter.
Sie wird zur Ressource, indem wir aufmerksam werden, uns fokussieren und bewusst entscheiden.

Und Angst ist unsere innere Blockade.
Sie wird zur Beschränkung, indem wir erstarren, vermeiden und unentschieden bleiben.

Wenn wir Angst gut analysieren, kann sie uns inspirieren und zu einer tragfähigen Entscheidung führen.

Wollen wir Angst in Mut wandeln, müssen wir vor allem eines tun: sie reflektieren und anerkennen.
Denn Klarheit nimmt der Angst viel von ihrer Macht.

Mut bedeutet, Veränderung zu wagen, wo Bleiben leichter wäre.

Ich-Mut ist das Ja zur eigenen Wahrheit.
Wir überwinden innere Blockaden und verlassen die Komfortzone.
Sein Ergebnis ist Freiheit. Wir übernehmen Selbstverantwortung.

Wir-Mut ist das Ja zum Menschsein.
Wir setzen Grenzen, vertreten Überzeugungen und bleiben standhaft.
Sein Ergebnis ist Bindung. Wir übernehmen Sozialverantwortung.

Sachmut ist das Ja zu Kompetenz und Verantwortung.
Wir bringen uns mit Wissen und Entwicklungsbereitschaft ein.
Wir gestehen Fehler ein und gehen Neues an.
Sein Ergebnis ist stimmige Entwicklung.

Mut fängt klein an.

Mit täglichen, mutigen Schritten.
Indem wir aussprechen, was wir eigentlich sagen wollten,
oder ansprechen, was wir gern verändern würden.

Mit vorausschauendem Denken. Indem wir uns fragen:
Was würde schlimmstenfalls passieren – und wie würde ich damit
umgehen?

Mit zuversichtlichem inneren Dialog. In dem wir selbst ermutigen
legen wir Angst ab.

Mit Einsatz unseres Körpers. In dem wir uns gerade und aufrecht
halten unterstützen wir unser Gehirn, mutiger zu werden.

Mit aktivieren der Glückshormone. In dem wir uns belohnen und
unsere kleinen Erfolge feiern.

*Denn Angst ist der Wind,
der den Mut entfacht,
unsere Flügel auszubreiten.“*