

Mut tut gut

Mut ist die Bereitschaft, etwas zu wagen, vor dem man sich für gewöhnlich fürchtet. Das Überwinden der Angst hilft, unsere Grenzen zu erweitern und unser Selbstvertrauen zu stärken. Das Leben im Allgemeinen erfordert Mut. Das Einzige, was wir mit Sicherheit wissen, ist, dass wir sterblich sind und das Leben Veränderungen unterworfen ist. Dieses Endgültige und Verunsichernde versuchen wir jedoch aus unserem Leben zu verbannen. Wir behelfen uns mit Regeln und Normen; die Wissenschaft untersucht Phänomene und liefert Erklärungen dazu; wir schliessen Versicherungen ab, um alle möglichen Risiken auszuschalten. Und dennoch: Die Angst bleibt. Mut und Vertrauen sind Gegenkräfte, die die Angst zu überwinden helfen. Um aber unseren Mut zu fördern und das Selbstvertrauen zu stärken, müssen wir uns in Selbstreflexion üben. Wir müssen uns und unsere Bedürfnisse kennen und unsere Ängste verstehen lernen. Wir müssen lernen, uns und anderen zu vertrauen. Mut und Vertrauen sind aber nur lernbar, wenn die Offenheit für Veränderung und das Erweitern der eigenen Grenzen vorhanden ist.

Mut, hinzuschauen

Mit seinen Sinnesorganen erkennt der Mensch Reize aus seiner Umwelt, unterscheidet diese im Gehirn und wählt diejenigen aus, die ihm verträglich und ungefährlich erscheinen. Das dominierende Sinnesorgan ist das Auge und mit ihnen kontrollieren wir die Welt, beobachten Phänomene und fällen in Sekundenschnelle Entscheide. Aussagen wie «Ich glaube nur, was ich sehe» unterstreichen diese Dominanz. Allerdings liegt in der Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane – und allen voran das Auge – auch eine Quelle der Angst. Kinder bedecken ihre Augen mit den Händen, wenn sie einen Anblick nicht ertragen, und blenden ihn dadurch einfach aus. Es braucht Mut, hinzusehen.

Angst vor dem Dunkeln

Auch wenn Bilder beängstigend sein können, so ist die Angst vor dem Nichtsehen und somit vor dem Dunkel noch grösser. Die Angst vor Dunkelheit, die sowohl unsere Märchen und Mythen als auch unsere Kultur- und Wissenschaftsgeschichte kennzeichnet, war und ist Ursache von Zweifel und Unsicherheit. «Blindes Vertrauen» ist dem Menschen grundsätzlich nicht gegeben. Angst kann das Risiko reduzieren und Vorsicht aktivieren. Im Dunkeln ist aber «Vor-Sicht» per definitionem nicht möglich. Auch dem Streben nach Sicherheit kann in der Dunkelheit nicht entsprochen werden. Was nicht überprüft werden kann, vermittelt keine Sicherheit. Mut vermag zwar die Angst zu bezwingen, auch wenn die damit erlangte Sicherheit nur relativ ist. Ein mutiges Lebenskonzept ist aber letztlich lebenswerter als ein Leben in Angst. Das gilt auch für den Mut, das Dunkel zu durchdringen.

Mut zu neuen Erfahrungen

Mut hilft uns, Angst zu überwinden. Angst warnt uns einerseits vor Gefahren, sie fordert uns andererseits aber auch zu ihrer Überwindung auf. Im Überwinden der Angst steckt Entwicklung, im Ausweichen der Angst dagegen Stagnation. Mut braucht es auch, sich aus der visuellen Welt, die ihre sichtbaren Phänomene fortwährend präsentiert, ins Dunkel zu begeben. Hier scheinen Erleben und Verhalten eingeschränkt zu sein, man kann seinen Augen nicht mehr trauen. Diese veränderte Umwelt, in der weder visuell überprüft noch kontrolliert werden kann, kann beängstigend wirken. Sich für einen begrenzten Moment in diese Welt hinein zu wagen, die einem sonst verschlossen bleibt und der man für gewöhnlich misstraut, bietet aber auch Schutz vor dem Beobachtet-Sein und kann befreiend wirken, weil jede überwundene Angst das Selbstvertrauen stärkt.

Stefan Zappa

Dipl. psych. FH
Mitbegründer Blindenkuh und Präsident Stiftung Blind-Liecht