

MUT

maas

© Anita Maas

IMPULSE FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

No.12

MUT

Maas THEMENBAND No. 12



ECKHART TOLLE  
SONDERTEIL

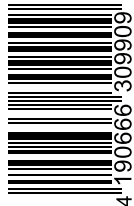


Wer wagt,  
gewinnt.

Überwinde die Angst  
und lebe *dein Leben.*

D 9,90 EUR  
AT 10,90 EUR  
CH 15,50 CHF

12



MIT BEITRÄGEN VON

WWW.MAAS-MAG.DE

ROBERT BETZ · SABINE ASGODOM · JOHN STRELECKY  
BEATE HOFMANN · TOBIAS BECK · GERALD HÜTHER

—  
MAXIMILIAN VON DÜRING

# *Fall da nicht runter!*



**K**ennst du den gefühlt meistgesagten Satz auf deutschen Kinderspielflächen? Ich habe als Vater nur zu oft zugehört und staunend zugeschaut, was Eltern ihren Kindern so alles an Unsinn mit ins Leben geben (ich habe selber auch Fehler gemacht). Dort also, wo auf einem Spielplatz ein Klettergerüst oder ein Baum zum Klettern stand, hörte ich immer wieder diesen einen Satz: »Fall da nicht runter!«

Nun, was ist die Botschaft dieses Satzes? Das Kind, das sich da oben aufhält, bekommt eine, wie ich es nenne, Vermeidungsbotschaft an die Hand. Es weiß also jetzt, was es nicht tun soll, nämlich herunterfallen. Sein Unterbewusstsein kann mit der Verneinung aber nichts anfangen, das Wort nicht kommt nicht an; insofern ist das Kind jetzt viel mehr mit dem Herunterfallen beschäftigt, als mit dem sicheren Festhalten. Der richtige Satz wäre:

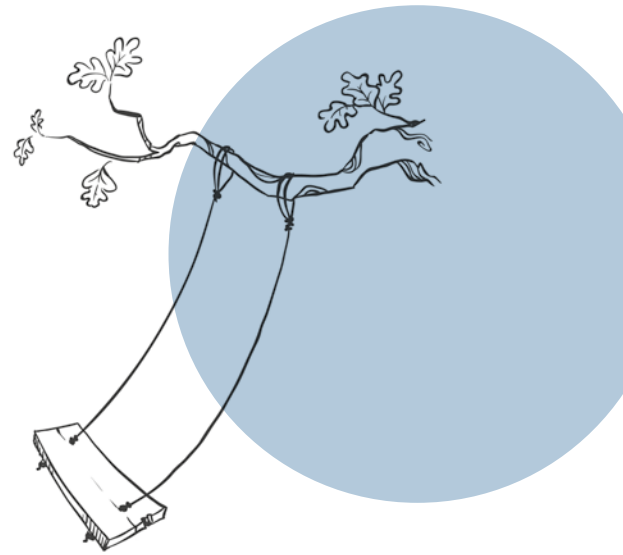
*Halt dich gut fest!*

Dann weiß das Kind zumindest schon einmal, was es zu tun hat. Und jetzt kommt der Beschleuniger für das persönliche Wachstum:

*Jetzt klettere noch  
einen Ast weiter hoch.  
Du packst das,  
ich glaube an dich.*

So kann das Kind drei Dinge erfahren: Erstens, dass es jemanden gibt, der an es glaubt, zweitens, dass es auf sich selbst vertrauen kann, dadurch dass es bestärkt wird, und drittens, dass es über sich hinausgewachsen sein wird, wenn es jetzt noch einen Ast hinaufklettert.

Denke einmal zurück — hast du selbst auch solche Erfahrungen gemacht? Dass dir etwas nicht zugetraut wurde, du nicht gehört wurdest oder dass keiner da war, der dich bestärkte? Das ist zwar schmerzlich, doch kann jeder von uns auch noch heute, und zwar jetzt sofort, neue gelingende Erfahrungen machen, die den Glauben an das Gelingen des Lebens stärken. Was wir darüber hinaus mehr denn je brauchen, sind ermutigende Menschen, die an uns glauben und uns das auch mitteilen — die sind dann echte Energiespender.



Darum sollten wir uns mit Menschen umgeben, die fest an uns glauben, so verrückt unser Vorhaben auch sein mag.

Menschen, die uns Energie rauben, sollten wir meiden. Du erkennst die Energiesauger relativ einfach: In ihrer Gegenwart bist du nach kurzer Zeit unter deinem anfänglichen Energielevel. Andere Menschen wiederum kannst du stundenlang in deiner Gegenwart haben und deine Energie steigt dabei beständig. Das sind Energiespender. Umgib dich mit ihnen!

**Sich selbst optimieren  
oder andere ermutigen?**

Aber nicht nur Menschen, die uns Energie spenden, sind wichtig für unsere persönliche Weiterentwicklung, auch und gerade die Menschen, denen wir Energie spenden können, lassen uns wachsen. Lass uns dazu einen Blick auf das moderne Sklaventum, die Selbstoptimierung, werfen.

Der Drang, sich selbst zu optimieren, hat nach meiner Betrachtung mehrere Gründe. Zum einen individualisiert sich unsere Gesellschaft sehr stark. Anscheinend haben sehr viele Menschen das Gefühl, flexibel sein zu müssen, sich permanent an neue Bedingungen anzupassen, den Beruf oder den Lebensort zu wechseln. Wer bekommt in Zukunft noch die silberne Nadel für 40 Jahre Zugehörigkeit zu einem Betrieb? Das kann Familien auseinanderbringen, Partnerschaften auf harte Proben stellen und den Freundeskreis auflösen.

Der Persönlichkeitspsychologe Jens Asendorpf sagt: »Die Selbstbespiegelung birgt die Gefahr, dass Menschen sich überfordern und ihre tatsächlichen Bedürfnisse verleugnen.« Die Vorstellung, dass jeder alles erreichen kann, wenn er nur hart genug an sich arbeitet, kann dazu führen, dass die Menschen geradezu gewaltsam einem völlig unrealistischen Idealbild nacheifern, zwanghafte Eigenschaften entwickeln und dabei unglücklich werden.

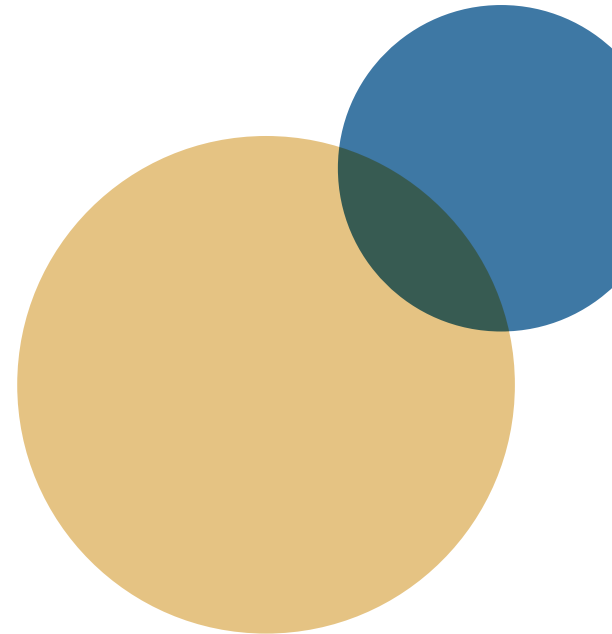
Auch scheint mir das Gefühl, das Menschen in die Selbstoptimierung treibt, eine Angst zu sein, in diesen unsicheren und schnellen Zeiten überleben zu müssen. Da lenkt man den Blick als erstes auf sich selbst, da scheint sich jeder selbst am nächsten. Auswüchse sehen wir an vermeintlich banalen Dingen wie am ausufernden Tragen digitaler Uhren, die einem andauernd sagen, wie viele Schritte man heute schon gegangen ist und wann man etwas trinken müsse — und die Daten dann auch noch automatisiert an die Krankenkassen übertragen. Du glaubst, ich übertreibe? Dann google mal, wer weltweit die meisten Smartwatches verkauft — noch vor allen Schweizer Analog-Uhrenkäufern zusammen.

Und die Werbung macht aus dem Wahn der Selbstoptimierung längst ein Geschäft: Die Postbank wird mit dem Slogan »Unterm Strich zähl' ich«. Aber was ist die Folge, wenn unter dem Strich wirklich nur ich zähle? Wie kann dann unsere Gesellschaft funktionieren?

## Das wahre Leben findet draußen statt

Was das alles mit Mut zu tun hat? Ich finde: Wir sollten den Mut haben, wieder von uns wegzuschauen und den Mitmenschen in den Blick zu nehmen. Psychologen haben herausgefunden, dass ich einen anderen Menschen noch lieber mag, nachdem ich ihm etwas geschenkt oder ihm etwas Gutes getan habe. Das wahre Glück scheint also im Geben zu liegen. Doch wenn wir eine permanente Nabelschau betreiben, brauchen wir gar nicht mehr den Mut, uns herausfordernden Situationen zu stellen, denn das funktioniert auch wunderbar auf dem Sofa von zu Hause. Mit der VR-Brille auf der Nase können wir in virtuelle Welten abtauchen und uns so vermeintliches Abenteuer, sinnliches Erleben und Glücksmomente ermöglichen. Dabei werden wir auf Dauer immer mutloser und einsamer.

Das wahre, stärkende Leben findet draußen im rauen Wind statt. Wenn ich unbequemen Situationen nicht ausweiche, sondern durch sie gehe und dadurch über mich hinauswachse. Die Folge ist dann das, was viele Menschen sich als ein zu erstrebendes Ziel setzen: Resilienz. Resilienz, also eine Wider-



**Mache doch mal folgendes:  
1 Person pro Tag ermutigen,  
über die Dauer von 14 Tagen.**

**Du willst danach gar nicht mehr damit aufhören, versprochen!**

standsfähigkeit, darf aber nie ein Ziel sein, denn sie ist immer ein Ergebnis von gelingenden wie schwierigen Erfahrungen, die ich gemacht habe. Als ein Ziel ist sie völlig ungeeignet. Genauso, wie ich mir Gelassenheit nicht als Ziel setzen kann (»Ich arbeite jetzt mal daran, gelassen zu werden!«). Sie kann immer nur ein Ergebnis sein. Setze ich mir Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit jedoch als Ziel, bleibe ich in der Einbahnstraße der Selbstoptimierung, die mich auf Dauer ins Unglücklichsein führt.

- ♥ *Haben wir doch den Mut, aufzustehen, wenn wir Unrecht sehen.*
- ♥ *Haben wir den Mut, Unbequemes anzusprechen, wo wir Missstände erkennen.*
- ♥ *Haben wir den Mut, unsere Mitarbeiter dabei zu erwischen, wenn sie etwas richtig gemacht haben, und es ihnen dann auch zu sagen.*
- ♥ *Haben wir den Mut, uns zu entschuldigen, wenn wir einen anderen Menschen verletzt haben.*
- ♥ *Und haben wir den Mut, auch wenn uns gerade nicht danach ist, einen anderen Menschen zu ermutigen, so dass dieser wieder aufstehen und andere Menschen ermutigen kann.*

**W**as einen Menschen ermutigt ist nicht immer das, was mich selbst ermutigt. In den Fünf Sprachen der Liebe von Gary Chapman können wir auf wunderbare Weise erfahren, was die Sprache der Ermutigung für andere Menschen ist: Zeit mit dem anderen zu verbringen, kleine Aufmerksamkeiten, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit und Nähe, Lob und Anerkennung. Lerne die Sprache der Ermutigung der Menschen um dich herum kennen — und gehe auf sie zu.

Und solltest du wieder mal auf einem Spielplatz sein, dann beobachte doch einmal, was die Kinder dort zu hören bekommen.

*Und am besten kletterst du selbst mal wieder auf einen Baum.*



Maximilian von Düring (Jg. 1976) arbeitet als Berater in Wirtschaft und Industrie und führt einen eigenen land- und forstwirtschaftlichen Familienbetrieb. Führung und Selbstmanagement für den gelingenden Umgang mit Kunden, Kollegen und Mitarbeitern sind seine Fachgebiete. Seine Beratungsfirma Röver & Düring zählt DAX-Konzerne wie Mittelständler zu ihren Kunden.

[www.roeverduering.de](http://www.roeverduering.de)  
[www.maxvonduering.de](http://www.maxvonduering.de)