

Mehr Lebensmut durch Ermutigung



Jeder Mensch möchte irgendwo dazu gehören

Mut zum Leben heißt Mut zum Leben mit den Mitmenschen. Jemanden anlächeln, eigene Wege gehen, ein Gespräch initiieren, jemanden anschauen, Zuhause anrufen, sich entschuldigen, jemandem verzeihen, dem andern etwas Gutes sagen, bei Schwierigkeiten stehen bleiben, seine eigene Meinung sagen, Bezahlung für Arbeit verlangen, die Entwicklung von sozialen, politischen oder religiösen Bewegungen unterstützen, sich weigern, einen Befehl auszuführen, die Führung übernehmen; das alles kann mutig sein. Mut impliziert Aktivität und zwar Aktivität, die ihre Zielrichtung findet im Interesse für die Interessen der anderen Menschen.

Das Zusammenleben mit den Mitmenschen findet in drei Lebensaufgaben statt, die die Individualpsychologie definiert als Liebe, Arbeit und Gemeinschaft. Das Glück des Menschen, seine Zufriedenheit und sein Erfolg entstehen aus gelungenen sozialen Beziehung in diesen Lebensaufgaben. Das heißt in der Beziehung zu dem/der Ehepartner/in, zu den Kindern und den Eltern in der Lebensaufgabe Liebe. In der Beziehung zum Vorgesetzten und den Mitarbeitern in der Lebensaufgabe Arbeit. Zu Freunden, zu Menschen, denen wir begegnen und solche, um deren Existenz wir im weltweiten Maßstab nur wissen in der Lebensaufgabe Gemeinschaft.

Die Lebensaufgaben sind aber auch die Quelle des Leids. Wir erleben es bei Unfrieden in der Partnerschaft, bei Trennung und Scheidung, in Erziehungsproblemen, in spannungsreichen Verhältnissen mit Eltern oder Schwiegereltern in der Lebensaufgabe Liebe. Bei Problemen am Arbeitsplatz und Arbeitslosigkeit in der Lebensaufgabe Arbeit. Durch Konflikte und Einsamkeit in der Lebensaufgabe Gemeinschaft.

Aus psychologischer Sicht liegt der Sinn des Lebens in der Erfüllung der Lebensaufgaben; aber ein sinnvolles Leben fällt uns nicht zu. Es muss aktiv gestaltet werden. Wenn wir Mut haben, sind wir immer kreativ genug, um die Lebensaufgaben sinnvoll zu gestalten. Wenn uns der Mut fehlt, sind wir eher ichbezogen, und unsere Aktivitäten sind nicht auf die Interessen der anderen, sondern auf unsere eigenen abgestimmt. Aktivitäten

können dann störend bis zerstörerisch sein. Mut ist so gesehen immer etwas Sozialkonstruktives, auch wenn das mutige Verhalten des einzelnen nicht allen gefallen mag. Der Mutige richtet sein Verhalten auf das Wohl des anderen, der Gruppe und der Gemeinschaft aus, mit der Absicht und dem Ziel, das Bestmögliche zu bewirken. Das ist im Kleinen so, wenn wir in der Kindererziehung Entscheidungen treffen, die auf das Wohl des Kindes ausgerichtet sind, auch wenn unsere Entscheidung dem Kind nicht gefällt, und das ist in größeren Zusammenhängen so. Dann ist mutiges Handeln auf das Streben nach einer besseren Zukunft für die Menschheit und die Welt gerichtet.

Das Zugehörigkeitsgefühl

Mutiges Verhalten kann also nicht ohne Interesse für das Wohl des anderen gedacht werden. Interesse für das Wohl des anderen ist aber eng verknüpft mit dem Erleben, dass wir selbst Teil des Systems, der Partnerschaft, der Familie, des Arbeitsplatzes, der Gemeinschaft sind. Es geht um das Gefühl der Zugehörigkeit. Wer sich nicht als ein wesentlicher Teil des Systems erlebt, der ist außerhalb, schaut von außen nach innen. Er schaut aus dem kalten Garten durchs Fenster in die gemütliche Wohnung, wo die anderen zusammen sind. Er ist allein, gehört nicht dazu und glaubt, nicht nützlich sein zu können, weil er nicht gebraucht wird. Das ist eine der schmerzlichsten und niederdrückendsten aller Emotionen, sich alleine, abgelehnt, isoliert zu fühlen. In allen Lebensaufgaben kann man das erleben; besonders stark in Mobbing-Prozessen. Es ist dabei unerheblich, ob jemand weiß, dass er dazugehört, zum Beispiel durch einen Ehevertrag, einen Arbeitsvertrag, eine Vereinsmitgliedschaft oder seine Mitgliedskarte, die ihm die Zugehörigkeit zu seiner Religionsgemeinschaft bescheinigt. Wenn er sich nicht zugehörig fühlt, hat das alles keine Bedeutung.

Ich hatte die Gelegenheit, 520 Personen aus verschiedensten Berufs- und unterschiedlichen Altersgruppen Fragen über ihr Zugehörigkeitsgefühl zu stellen.

(siehe auch: Schoenaker, Th. und J. und Platt, J.)