


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Nur Mut!

Wie wir Mut fassen können, auch wenn eine Situation uns verunsichert, beschreibt die Theologin Melanie Wolfers in ihrem neuen Buch.

VON CHRISTINE AMRHEIN

 13. FEB 2019

Ist Ihnen schon einmal bewusstgeworden, dass Ihr Leben wie ein Film an Ihnen vorbeiläuft – statt dass Sie es selbst in die Hand nehmen und mutig Entscheidungen treffen? Dann könnte *Trau dich, es ist dein Leben* eine anregende und hilfreiche Lektüre für Sie sein. „Wir haben jeden Augenblick neu die Wahl: Wir können am Ufer sitzen bleiben oder uns mit unserem Lebensschiff aufs Wasser hinauswagen“, schreibt die Autorin Melanie Wolfers.

In ihrem neuen Buch schildert sie, selbst Theologin und Seelsorgerin, vielfältige Situationen, für die man Mut braucht: etwa um sich im Beruf oder im Privatleben für einen neuen Weg zu entscheiden und seine Träume zu verwirklichen. Aber auch um sich anderen Menschen gegenüber zu öffnen und enge Beziehungen eingehen zu können. Mut ist notwendig, um Verantwortung zu übernehmen – sei es für einen anspruchsvollen Job oder in der Rolle als Eltern. Und es braucht Mut, um seine Meinung zu sagen und sich dem Risiko auszusetzen, Kritik oder Ablehnung zu erfahren.

Situationen, die uns verunsichern

Wolfers schildert solche Situationen, die Unsicherheit auslösen können, anhand anschaulicher Fallbeispiele. Dabei lässt sie auch eigene Erfahrungen einfließen, die zeigen, dass das Thema Mut in ihrem Leben eine zentrale Rolle spielt: etwa wie sie trotz Zweifeln die Entscheidung traf, in einen religiösen Orden einzutreten. Oder wie sie sich in einer Überlastungssituation dazu durchrang, sich Freunden anzuvertrauen. Gleichzeitig enthält das Buch viele konkrete Tipps und Denkanregungen: Wie kann es gelingen, sich mehr um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern? Wie schafft man es, in Beziehungen Vertrauen aufzubauen? Wie findet man den Mut, sein Leben zu genießen oder kreativ tätig zu werden? Oder den Mut, nach vorne zu schauen und auch weitreichende Entscheidungen zu treffen?

Die Grundidee des Buches – „mutig handeln, dabei Verletzbarkeit aushalten und akzeptieren, dass auch Enttäuschungen zum Leben gehören“ – kann sicher in vielen Situationen des Lebens hilfreich sein. Allerdings taucht diese Idee in Variationen immer wieder auf – hier hätte sicher einiges kürzergehalten werden können. Zudem ist der Gedanke, sich seinen Ängsten zu stellen und trotz Unsicherheit mutig zu handeln, nicht neu: Ähnliche Konzepte spielen in vielen psychotherapeutischen Ansätzen, etwa in Achtsamkeits- oder Selbstsicherheitstrainings oder bei der Therapie von Ängsten, eine Rolle.

Nicht jeder ist spirituell veranlagt

In *Trau dich, es ist dein Leben* wird das Thema stärker aus philosophischer Sicht beleuchtet, wobei zugleich viele historische und gesellschaftliche Beispiele einfließen. Immer wieder stellt die Autorin auch einen Bezug zu Religion und christlichem Glauben her: etwa wenn sie beschreibt, wie man seine eigenen Schritte auf Gott abstimmen kann, oder wenn sie darlegt, dass man in schwierigen Situationen aus einer spirituellen Kraft schöpfen kann. Das mag für gläubige Menschen

nachvollziehbar und hilfreich sein. Wer dem christlichen Glauben nicht zugetan ist, wird mit solchen Ausführungen weniger anfangen können oder diese vielleicht eher kritisch sehen.

Melanie Wolfers: Trau dich, es ist dein Leben. Die Kunst, mutig zu sein.
Bene! München 2018, 223 S., € 17,-
