Aus: Textarchiv H. G. Petzold et al. Jahrgang 2025

http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

In diesem Internet-Archiv der FPI-Publikationen – Wissenschaftliche Plattform "Polyloge" werden Texte von Hilarion G. Petzold und MitautorInnen in chronologischer Folge nach Jahrgängen und in der Folge der Jahrgangssiglen geordnet zur Verfügung gestellt. Es werden hier auch ältere Texte eingestellt, um ihre Zugänglichkeit zu verbessern. Zitiert wird diese Quelle dann wie folgt:

Textarchiv H. G. Petzold et al.
http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold

Lydia Ulsperger, Hilarion G. Petzold, Hückeswagen (2025):

Angst ist eine Empfindung und ein Gefühl? – Mut ist eine Entscheidung und ein Gefühl! Gedanken zu einem alten Tugendkonzept in der Integrativen Therapie *

* Aus der „**Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung**" (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: *Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Dipl.-Sup. Ilse Orth, MSc*), Hückeswagen. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de), Information: http://www.eag-fpi.com und der EAG-Weiterbildung „Poesie- und Bibliotherapie, Kreatives Schreiben und Biographiearbeit im Integrativen Verfahren". Betreuerin/Gutachter: *Ulrike Mathias-Wiedemann, Dipl.-Päd. / Prof. Dr. Hilarion G. Petzold.*

Inhaltsverzeichnis:

Vorbemerkung: Selbst-Erfahrung als Mut-Erfahrung. Was sind „meine“ Positionen und Auslotungen zum Thema „Mut“, Lebensmut, Zivilcourage? *Hilarion G. Petzold*

Text: *Lydia Ulsperger*

1. Einführung in persönlichen Worten
2. Mut, eine im Chronotrop der Menschheit gewandelte Tugend
   - 2.1 Die Tugend Mut, Philosophische Anfänge
   - 2.2 Mut und die physiologische Basis
   - 2.3 Mut im informierten Leibobjekt
   - 2.4 Mut und Dominante
   - 2.5 Die Willenspsychologie und der freie Wille
   - 2.6 Die Kraft der Gefühle, emotionspsychologische Einblicke
     - 2.6.1 Definition von Gefühle, Emotionen und Affekten
     - 2.6.2 Leiblichkeit der Gefühle
   - 2.7 Emotionale, für den Mut wichtige Grundqualitäten
     - 2.7.1 Angst
     - 2.7.2 Vertrauen
     - 2.7.3 Hoffnung
     - 2.7.4 Humor
     - 2.7.5 Liebe
     - 2.7.8 Wille
   - 2.8 Verleiblichter Mut
   - 2.9 Mut ist kein Heldentum ‑ materialistisch-monistische Position
   - 2.10 Die Notwendigkeit von Mut zur Überschreitung, Selbst- und Weltgestaltung
3. Mut im Mit-Sein
   - 3.1 Hominität, das Menschen - und das Weltbild mit Blick auf erforderliche, mutige Entscheidungen
   - 3.2 Humanität, die Mut fordernde und Mut fördernde Funktion von Vorbildern
   - 3.3 Die Notwendigkeit von Solidarität als ermutigender Zusammenhalt
   - 3.4 Konstruktiver Zweifel und parrhesiastische Kritik
4. Mut Wege
   - 4.1 definiere Mut

4.2 Mut in seiner Vielfältigkeit

4.3 Mutproben

4.4 Antrieb und Ziele von Menschen, sich willentlich für mutiges Handeln zu entscheiden

4.5 zu vermeidende und notwendige Voraussetzungen für mutiges Handeln

5. Mut im Wir ‑ Du - Ich

5.1 Der Mut von Ratsuchenden und Patient*innen

5.2 Mut und Zukunft

5.3 Der Halt in den 5 Säulen unserer Identität

5.4 Die Kraft von Ermutigung statt Entmutigung

5.5 Ermutigung im therapeutischen Kontext mit dem Fokus auf die vier Wege der Heilung und Förderung und den 17 Wirkfaktoren der Heilung und Förderung

6. Mut als Thema in der Poesie-, und Bibliotherapie

6.1 Mut als Schritt in die schöpferische Kraft

6.2 Die Aufgabe von Leitung in Schreibwerkstätten

6.3 Die Geschichten der Menschen

6.4 Schreiben in der Gruppe als ko-kreative Ermutigung

6.5 Die Kraft von Zitaten und Aphorismen in der Initialphase des tetradischen Modells

6.7 Schreibimpulse

7. Persönliche Abschlussgedanken

8. Aufruf zu MUT-Ausbrüchen

9. Zusammenfasssung / Summary

Literatur: Lydia Ulsperger

Literatur: H. G. Petzold

Vorbemerkung: Selbst-Erfahrung als Mut-Erfahrung. Was sind „meine“ Positionen zum Thema „Mut“, Lebensmut, Zivilcourage?

Hilarion G. Petzold, EAG Hückeswagen

Aus Sicht der „*Integrativen Therapie*“ (IT) gibt es in der psychotherapeutischen Fachliteratur der großen Therapieschulen – in Deutschland „Richtlinienverfahren“ genannt – therapierelevante, zentrale Bereiche des Menschlichen, die aus der Theorienbildung und den Reflexionen dieser Verfahren in eigenartiger Weise ausgeschlossen oder marginalisiert erscheinen, obwohl sie für Gesundheit und Krankheitsgeschehen eine große Bedeutung haben. Zuweilen findet sich einiges an wertvollen Materialien dazu in den „kleineren“ Therapierichtungen, ohne dass solche „Randerscheinungen“ in die großen Mainstreams Verhaltenstherapie, Psychoanalyse/Psychodynamik, Systemik Eingang gefunden hätten. Ich denke hier beispielsweise an das Thema „**Sinn**“. *Viktor Frankl* (*1905 – †1997, cf. *Längle* 1998) – er überlebte vier Konzentrationslager und hatte das Sinn-Thema in sehr spezifischer Weise zur Grundlage seines psychotherapeutischen Ansatzes, der „Logotherapie“, gemacht (*Frankl* 1956, 1987). Das fand einige Aufmerksamkeit, führte aber zu keiner größeren Beachtung der **Sinn**-Fragen in der Theorieentwicklung und der Behandlungspraxis im psychotherapeutischen Feld. Wir haben in der IT das Sinnthema weiter gefasst als in der Logotherapie und wollten zu seiner Verbreitung in der Psychotherapie beitragen mit zwei großen, schulenübergreifenden Bänden: *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie*. (*Petzold, Orth* 2005a). Sie erschien in unserer Buchreihe „Vergleichende Psychotherapie“ (Hrsg. *Petzold, Grawe, Wiesenhütter*). Dieses Werk zeigte, dass in der Tat die zur Mitarbeit eingeladenen Autoren aus den wichtigsten psychotherapeutischen „Schulen“ auf keinen breiten Fundus in ihren Richtungen zurückgreifen konnten, was das Sinnthema anbelangt, und das hat sich bis heute nicht wesentlich verändert. Die *Integrative Therapie* hat dieses Thema fokussiert (*Petzold* 2001k; *Petzold, Orth* 2004b, 2005b). Sie hat in ihren „Randgängen zur Psychotherapie“ (*Petzold* 2007h) immer wieder Themen aufgegriffen, die wir für psychotherapierelevant ansahen, die uns aber ausgeblendet schienen. Als zweites Thema sei als Beispiel das des „Willens und Wollens“ genannt. Auch hier ist ein Randverfahren, die „Psychosynthese“ von *Roberto Assaglioli* (* 1888 – † 1974, cf. *Giovetti* 2007), in einer Vorreiterrolle. Für *Assagioli* war in seinem über die Psychoanalyse hinausgeschrittenen Ansatz zu einer integrierenden Therapiemethode das Thema „*Wille*“ von besonderer Bedeutung. In der Psychotherapie war es verdrängt, vergessen, unbeachtet – wie auch immer. Er machte „The act of will“ (*Assagioli* 1973) zu einem zentralen Werk. Ich brachte es 1992 auf Deutsch heraus: „Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie“ (9. Auflage 2003). Im psychotherapeutischen Mainstream fand es keine Resonanz. In der *Integrativen Therapie* eine interessiert-skeptische. Uns war jedoch das Willensthema unverzichtbar. Wir brachten dazu fünf Bände heraus (*Petzold* 2001i, *Petzold, Sieper* 2003a II Bde und 2003b, dieselben 2008a, II Bde. „Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie“). Das Thema greift über

die gesamte Lebensspanne bis in die Hochaltrigkeit (ders. 2010r) und man kommt dabei immer am *Mut-Thema* und am *Sinn-* und *Verantwortungsthema* vorbei, unabänderlich, auch wenn sie nicht explizit in den Vordergrund gerufen werden mit all den anderen Themen, die da noch im „Umland" liegen – Unrecht, Schuld, Gerechtigkeit, Scham, Schuldfähigkeit, Überwindungsarbeit, Zivilcourage, Hilfsbereitschaft (*Petzold* 2001m, 2003d, *Petzold*, *Wolf* et al. 2002 usw.!) Wir konnten eine eigene willenstherapeutische Methodik zur Stärkung des Willens durch Bewegungsarbeit und Neuromentalisierungen entwickeln (*Petzold, Sieper* 2008c; *Petzold, Orth* 2008), aber um das praktisch umzusetzen – in der Therapie und dann in dem so wichtigen Transfer ins Alltagsleben – ist immer wieder M u t erforderlich. Und was ist dann in der Arbeit mit einem selbstunsicheren, „kleinmütigen" oder mutlosen Menschen zu tun? Man muss ihm „Mut machen" und das muss „Sinn machen". Und dann kann „narrow mindedness" abnehmen und es können Großherzigkeit, ja Großmut wachsen. Heilung, Gesundung, Persönlichkeitsentwicklung und soziale Partizipation/Aktion als die vier Basisstrategien von Therapie gehen dabei Hand in Hand (*Orth, Petzold* 2000).

Wille und *Sinn* sind zwei gewichtige Beispiele für viele andere, die wir in unseren „Randgängen" (natürlich denken wir dabei an *Derrida* 1972) aufgefunden, aufgenommen und vertieft haben. Erwähnt seien noch die „sanften Gefühle", die so heilsam und gesundheitsfördernd sind – Ruhe, Gelassenheit, Milde, Friede, Heiterkeit, Glück usw., Empfindungen und Stimmungen, bei denen die Stressachse herunterreguliert ist und wir in einem sanften Eutonus schwimmen (*Petzold* 2005r, 2007o; *Petzold, Sieper* 2012e). Von ihnen liest man in der Psychotherapieliteratur wenig. Für die Integrative Therapie und ihre Behandlungspraxis mit kreativen Medien und naturtherapeutischen Methoden sind diese Gefühle indes wichtig. Sie werden im ästhetischen Erleben und in Naturerfahrungen aufgerufen – „Naturverbundenheit" und „Herzensgefühle" (ders. 2005r: *Orth, Petzold* 2021a; *Petzold, Petzold-Heinz, Sieper* 1972).

In Randgängen ist viel zu finden. Deshalb versuchen wir, unsere KollegInnen, PatientInnen, AusbildungskandidatInnen immer wieder zu ermutigen, die Blicke auf den Lebenswegen über die Lebenslandschaften schweifen zu lassen (*Petzold, Orth* 2004b), um Fundstücke aufzugreifen und vertiefend zu betrachten. Immer wieder findet das Niederschlag in Beiträgen zu *POLYLOGE* (https://www.fpi-publikation.de/polyloge/), in Abschlussarbeiten, spontanen Artikeln zu biographischen oder professionellen Themen, die für die LeserInnen und für das Verfahren der IT bereichernd sind (z. B. *Escher Koromzay* 2024; *Fanelli* 2024; *Kolb* 2019; *McDermott-Ferber* 2924).

Mit der nachstehenden Arbeit von *Lydia Ulsperger* konnte von mir ein Thema angeregt werden, das schon seit langem auf eine Bearbeitung wartete. Und es wurde aufgenommen – in einer sehr persönlichen Weise. Das Thema „*MUT*" gehört eigentlich in jede Psychotherapie, die eine „Wegerfahrung" werden soll. Oft gehen wir nur kleine Strecken miteinander in Therapien, aber auch in ihnen ist oft *MUT* erforderlich, manchmal auch *Tapferkeit*, wenn schwerwiegende Fragen anzugehen

sind oder *Wagemut* und *Beherztheit,* wenn es gilt, zu neuen Ufern aufzubrechen, persönlich, theoretisch, lebens- oder therapiepraktisch (*Sieper* et al. 2021). Besonders, wenn es angesagt ist, Risiken und Wagnisse einzugehen, die „Sinn haben" (*Warwitz* 2006, 2021), besonnen, ohne Übermut, wenn es gilt *Zivilcourage* zu zeigen, „*Alltagsmut*" zu praktizieren, wird das Mut-Thema in Therapien relevant und sollte auch als solches angesprochen und erarbeitet werden! Wie viele Menschen haben hier zu lernen? Anlässe dafür gab und gibt es genug und immer wieder in jedem Lebensverlauf. Und wie steht es mit dem „*Lebensmut*"? In vielen Therapien geht es ja um fehlenden, geschwächten, getrübten *Lebensmut*. Immer wieder sind auch Aufrichtigkeit, Standfestigkeit, Mut zur offenen Rede (*parrhesia*) wichtig.

Mir selbst ist das Mut-Thema in der Psychotherapie in meinen eigenen psychotherapeutischen Selbstexplorationen in den verschiedensten Therapiemethoden in erster Linie mit meiner „*explorativen Neugier*" verbunden gewesen. In der Integrativen Theorie wird *N e u g i e r* als ein Grundantrieb des „Menschentieres" angesehen (und vieler anderer *non-human animals*) (*Petzold* 2003e, 54, 64ff.). Neugier ist unabdingbar mit **Zukunftsorientierung** verbunden. Das charakterisiert auch die Integrative Therapie, die Vergangenheit und Gegenwart **zukunftsgerichtet** betrachtet, also nicht wie im psychodynamischen Paradigma *Freud*s vergangenheitsorientiert oder in den humanistischen Verfahren „Hier-und-Jetzt-fixiert". In einer Welt, die aus Gründen des Überlebens erkundet werden muss und dabei auch voller Gefahren ist, muss zur *N e u g i e r* der *M u t* hinzukommen, in die Zukunft zu blicken und „antizipatorische Kompetenz" zu entwickeln – ein wichtiges Therapieziel in der IT.

Mut ist kein frühes Gefühl. Die „physiologische Frühgeburt Mensch" (*Portmann* 1939; *Zittlau* 2019) hat zunächst den Schutz im „sozialen Uterus" der Familie (*Portmann*) notwendig, bevor der kleine Mensch in der Lange ist, sich in dem „Gefahrenraum u n d im Möglichkeitsraum Welt" zu bewegen. Zwischen 3 und 5 Jahren beginnen sich Frühformen des Mutgefühls durch eigenleibliche und soziale Erfahrungen zwischen Bedrohungs- und Ermutigungserlebnissen zu entwickeln.

In meinen eigenen biographischen „Auslotungen" zum Mut-Thema bin ich auf massive Ermutigungen meiner explorativen Neugier gestoßen, die wohl viele Grundlagen meines neugierigen Wissensdurstes gelegt haben, der bis heute in meinem achtzigsten Lebensjahr unbeeinträchtigt ist. Und ja, dabei ist auch ein gewisser Mut gewachsen durch vielfältige Naturerfahrungen, Erlebnisse mit Tieren auf Höfen und in Ställen von Kleinkindzeiten an und weiterhin durch die Chance, vom fünften Lebensjahr an Budō-Unterricht erhalten zu haben und Budō mein Lebtag lang zu praktizieren (*Petzold, Bloem, Moget* 2004). Und Reisen, ich war immer ein Reisender mit reisenden Eltern, die in ganz Europa Freunde hatten und vernetzt waren. Ich war, ich bin ein Mensch in vielen Ländern, der sich an vielen Orten zu beheimaten suchte, was nicht immer einfach war. Auch die Erfahrung von Fremde und von fremden Menschen (*Petzold* 1995f, 1996k) verlangte eine Offenheit, Beherztheit, Bereitschaft, Risiken einzugehen, immer wieder auch *MUT*. Ich thematisiere das hier mit einigen persönlichen Rückblicken als Perspektiven

„autobiographischer Biographiearbeit“ (*Petzold* 2016f). Bei solchen Themen muss – so sehe ich das – jeder versuchen, *s e i n e* biographischen Erfahrungen, hier Mut-erfahrungen zu explorieren, um seine Mut-entwicklung rekontextualisierend zu erleben und zu verstehen. Und das gilt für jeden der drei wichtigen Erfahrungsbereiche, die wir durchlaufen haben: *Sozialisation* (soziale Nahraumerfahrungen), *Enkulturation* (übergeordnete Kulturerfahrungen) und *Ökologisation* (prägende Kontext- und Naturerfahrungen, ders. 2006p). Wir brauchen dazu multiperspektivische und multimnestische Selbsterfahrung, die auf die vielfältigen Vernetzungen unseres Konnektoms (*Seung* 2013; *Petzold, Orth* 2024b), die Gedächtnisspeicher unseres Zerebrums zugreift und in ihnen sucht und fündig wird. Mit dem wachsenden *Mut*, wachsen auch *Selbstgewissheit* und *Souveränität* (*Petzold, Orth* 2014). Bei schwacher oder bedrohlicher Mut-Sozialisation wird Mut meist wenig ausgeprägt, was noch kein Zeichen von Störung oder Krankheit sein muss, aber als ein Nachteil betrachtet werden kann. Und da kann psychotherapeutische **Selbsterfahrung** als „Persönlichkeitsentwicklung“ wirksam werden und nützlich sein – das ist, wie gesagt, neben Heilen und Prävention/Gesundheitsförderung ein weiteres Arbeitsgebiet von Psychotherapie (*Orth, Petzold* 2000; *Petzold, Sieper, Orth* 2005). Diese Art therapeutisch begleiteter Selbsterfahrung (*Petzold, Steffan* 1999b) ist, neben meditativer Selbstauslotung (*Petzold* 2015b; *Petzold, Orth* 2020b) ein besonders geeignetes Instrument, sich vertieft und in breiterer Weise kennen zu lernen und sich neue, vertiefte Fähigkeiten der Empathie, der Kreativität, der Erkenntnis zu erschließen. *Man sollte den Mut haben*, meditative/contemplative S e l b s t a u s l o t u n g immer wieder zu nutzen, *Mut*, weil man in solchen Explorationen immer wieder auch dunkle oder belastende Funde macht, die es zu be- oder verarbeiten gilt. Wichtiges Körper-Seele/Geist Welt-Geschehen als im Leibgedächtnis gespeichertes Biographiematerial – emotionale Regungen wie *Mut, Hoffnung, Selbstgewissheit, Selbstwert, Selbstzweifel* und *Zuversicht* werden in solchen Selbsterfahrungen k o n t e x t u a l i s i e r t. Man macht sie zu einem Thema bewusster Reflexion/Metareflexion oder zu einem Gegenstand ausgewählter Meditation. Man betrachtet sich dazu im situativen und zeitgeistbestimmten Kontext/Kontinuum (*Petzold* 2016l). Was sagt die Beschäftigung mit dem Mut-Thema heute aus, für mich, meinen Lebenskontext, die politische/weltpolitische Situation? Mit Blick auf *Derrida*s Analysen zur *différance,* seiner und *Bachtin*s sprachanalytischer Überlegungen ist es wichtig sich klarzumachen, dass jedes Wort, jeder Begriff wie Mut, Achtung, Stolz etc. in extrem hohem Maße *kulturell* bestimmt ist. Man muss fragen: Was bedeutete/bedeutet „Mut“ für den Mann der Mittelschicht im jungen Erwachsenenalter 1914, 1941, 1968, 1999, 2024 – in Deutschland, Frankreich, Holland, Russland, Schweiz – Kulturen, mit denen ich ein wenig vertraut bin? (Oder was bedeutet Mut für die Frau, Single oder Mutter von drei Kindern, was für andere Gender?). Eine solche Kontextualisierung eröffnet schon eine immense Komplexität. Allein sich das bewusst zu machen, ist für jede der möglichen Einsichten, die gewonnen werden können, einschränkend, was eine übergreifende Geltung anbetrifft. Es gibt keine einfachen Antworten, Sichtweisen, Lösungen, *nur personalisierte.* Das gilt dann auch für Therapie. Sie

muss und wird künftige mehr und mehr personalisiert werden müssen. Und nun kommt noch weiteres hinzu: die berufliche Orientierung (Dachdecker, Buchhalter, Lehrer, Ingenieur …) und die religiösen, weltanschaulichen, politischen Orientierungen. Jedem Mensch werden zu *s e i n e m* persönlichen kognitiven, emotionalen, volitionalen Erleben und zu *s e i n e m* Bewerten von „Mut“ oder „Stolz“ oder „Aufrichtigkeit“ seine ganz persönlichen Qualitäten aufkommen. Was das für Beratung oder Therapie bedeutet? Hohe Anforderungen sind an eine differentielle Empathie, an vorurteilssensibles Herangehen zu stellen und große Bescheidenheit ist geboten, was Aussagen über den jeweils Anderen anbetrifft. Die Fähigkeiten zu personalisierter Diagnostik und Therapie/Therapeutik sind kritisch zu entwickeln.

Wenn man einer „therapeutischen Schule“ angehört, muss man sich natürlich fragen: Was sagt die zentrale Literatur meiner Therapierichtung (Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Gestalttherapie usw.) zum Gegenstand meines Themas, mit dem ich mich gedanklich, kognitiv (*appraisal*) und auch emotional (*valuation*) auseinandersetzen will, wertend und bewertend? Und auch die Frage steht im Raum: Was finde ich in der Integrativen Therapie zu Mut, Beherztheit, Klarheit, Parrhesie (offene Rede, Klartext), Zivilcourage? Bis dato gibt es da keine monographische Abhandlung. Wir als BegründerInnen haben keinen expliziten Text zum Thema Mut geschrieben bzw. schreiben können – es gab zu viel dazu zu überdenken und zu studieren. Wir waren immer daran, und wir wollten keine unausgereiften Theoreme in die Welt setzen. Außerdem gab und gibt sehr viele, oft zu viele andere Aufgaben. Dennoch es gibt vielfältige Texte in unserem Werk, in denen man zu diesen Themen fündig werden kann – Verstreutes. Deswegen haben wir uns bemüht, KollegInnen, Alumi, WeiterbildungskandidatInnen zu gewinnen, zu diesem Themenkomplex zu arbeiten. Der theoretische Fundus des Integrativen Ansatzes liefert eine Menge Material zu diesem Thema – nichts Abschließendes, das wird es ohnehin nicht geben. Es ändert sich so viel, wir ändern uns. Mehr als Positionen von unterschiedlicher Solidität ist nicht zu haben. „Wir steigen in denselben Fluss und doch nicht in denselben, wir sind es und wir sind es nicht.“ (*Heraklit* Fr. 49a DK)

Die IT bietet eine anthropologische Grundlage, eine ausgearbeitete Entwicklungs- und Emotionstheorie – und die baucht man bei diesem Unterfangen. Es ist eine Willenstheorie und Willenstherapie vorhanden (*Petzold, Sieper* 2008a, c). Das Thema Mut ist unablösbar mit dem Willensthema verbunden.

Lydia Ulsperger hat das Mut-Thema aufgegriffen und sich mit ihm auf dem Boden der Integrativen Therapietheorie auseinandergesetzt. Sie hat es zugleich für sich persönlich und professionell kontextualisiert, d.h. sie hat auch einen kulturtheoretischen Rahmen aufgespannt und das Thema mit der erforderlichen Breite dargelegt. Es wurde dabei zugleich so im „Tree of Science“ eingewurzelt, dass viele wichtige Theoriestränge Leib-, Entwicklungs-, Emotionstheorie usw. zum Themenkomplex „Mut“ berücksichtigt werden – denn es ist ein Komplex, das wird sichtbar. Perspektiven eröffnen sich bis hin ins Alltagspraktische und den Alltagsmut, die Zivilcourage. Im 21sten Jh. muss man immer wieder parrhesiastisch „Flagge zeigen“. In solchen Wegen ist im Integrativen Ansatz die Weiterentwicklung

vorangegangen bis in ihre derzeitige „Dritte Welle“ der Verbreiterung, Vertiefung und Fortführung des bisher Erarbeiteten (*Sieper* 2000; *Sieper* et al. 2021). Der Text zeigt einen Prozess der „**Selbsterfahrung**“ als theoretisches Aneignungs- und Arbeitsgeschehen (*Petzold, Sieper*, Orth-2005/2006). Er macht in anschaulicher Weise deutlich, wie in der IT zentrale Konzepte in einem „*polyzentrischen Netzwerk von Konzepten*“ konnektiviert sind (*Petzold* 1994a) und so vielfältige *Sinnzusammenhänge* entstehen, die man beherzt in den Blick nehmen, nutzen und mit einem Mut zu wachsender Selbst- und Welterkenntnis weiterführen kann.

Zusammenfassung: **Selbst-Erfahrung als Mut-Erfahrung. Was sind „meine“ Positionen und Auslotungen zum Thema „Mut“, Lebensmut, Zivilcourage?**
Der Text befasst sich mit einem für das Leben, den Alltag, die Therapie zentralen Thema – dem „Mut“. Wo kämen wir hin ohne *Mut* und seine vielfältigen Formen: Beherztheit, neugierigem Wagemut, solidarische Einsatzbereitschaft, Tapferkeit, parrhesiastische Offenheit, Zivilcourage, Ermutigung, Lebensmut und vieles andere. In den psychotherapeutischen Mainstream-Schulen (Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Gestalttherapie usw.) ist das Mut-thema, wie so vieles andere Wesentliche vernachlässigt worden. Der Text zeigt wichtige Perspektiven von „Mut“ als Gegenstand von „Selbsterfahrung“ und meditativen „Selbstauslotungen“ auf und leitet eine Arbeit von *Lydia Ulsperger* zu einer integrativen Betrachtung des Themas für die psychotherapeutische und poesietherapeutische Praxis ein.

Schlüsselwörter: Mut, Wille, Integrative Therapie, Poesietherapie, Selbsterfahrung

Summary: Self-experiencing an experience of courage experience. What are "my" positions and explorations on the topic of "courage", courage to face life, civil courage?
The text deals with a central theme for life, everyday life, therapy – "courage". Where would we be without courage and its many forms: courage, curious daring, solidarity commitment, bravery, parrhesiastic openness, civil courage, encouragement, courage to face life and much more. In the psychotherapeutic mainstream schools (behavioral therapy, psychoanalysis, gestalt therapy, etc.), the topic of courage, like so many other essential things, has been neglected. The text shows important perspectives of "courage" as an object of "self-awareness" and of meditative “self sounding out” and introduces a work by Lydia Ulsperger on an integrative view of the topic for psychotherapeutic and poetry therapy practice.

Keywords: courage, will, integrative therapy, poetry therapy, self-awareness

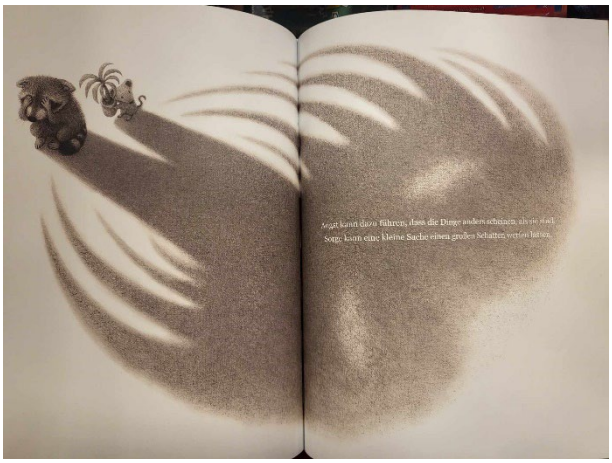
(**Literatur** am Ende des Beitrages).

Text: Lydia Ulsperger

1. Einführung in persönlichen Worten

In meiner dreijährigen Weiterbildung zur "Zertifizierten Leiterin für Schreibwerkstätten, kreatives Schreiben und Biographiearbeit auf der Grundlage der Integrativen Poesie- und Bibliotherapie“ habe ich das Konzept der *Integrativen Therapie* leiblich erfahren; wie sie auf das Gedächtnis des informierten Leibes zu(rück)greift und so korrektive und alternative Erfahrungen ermöglicht. Heilende Wege hatte ich bereits erfolgreich beschritten, in der Weiterbildung dann ein neues Zuhause für meine sich gesundend umgestaltende Identität gefunden und nicht nur große Herausforderungen, sondern auch manchen Trigger, die ich so nicht erwartet hatte. Beides forderte mir immer wieder großen Mut ab. Die ersten Weiterbildungswochenenden waren neben dem inhaltlichen Lernen immer von Selbstüberwindung geprägte 3 Tage und Nächte lange Willensübungen. Überwindungsarbeit, die nicht aufgrund selbst aufgezwungener Selbstbeherrschung in Unterdrückung der wahren Gefühle geschieht, braucht Mut. Die Ermutigung kam aus mir selbst in Vertrauen auf meine Liebe zu den Worten, auf meinen Willen, mein Ziel zu erreichen und den inneren ko-respondierenden Dialogen des Widerstreits von „Kopf und Bauch“. Im Gegenzug konnte ich identitätsprägende, teils überwältigende Erlebnisse und Erkenntnisse daraus mitnehmen.

Die Anregung: „Schreiben Sie Ihre Abschlussarbeit doch über Mut“ nahm ich aus der mündlichen Prüfung mit. Ich wusste, dass ich die Komfortzone meines bereits geplanten Themas verlassen und mich dieser Herausforderung stellen wollte. Auf der Suche nach Literatur musste ich feststellen, dass es nur wenig in deutscher Sprache darüber gibt, die sich auf direktem Weg mit Mut befasst. Sie befasst sich eher mit der Angst, gibt Lebensratschläge, greift einzelne Biografien besonderer Menschen auf oder erzählt von Helden - das Gender * lohnt hier kaum - in der Welt der Fantasie. Positiv aufgefallen ist mir, dass es eine gute Auswahl an ermutigenden Kinderbüchern, auch zu Tabuthemen, gibt.



Text auf dem Bild:
Angst kann dazu führen, dass die Dinge anders scheinen, als sie sind.
Sorge kann eine kleine Sache einen großen Schatten werfen lassen.

Nach und nach taten sich doch Texte auf, die für mich inspirierend waren, zu lesen. Die verunsichernde Feststellung, dass diese Bücher meine eigenen Gedanken und Ideen bereits ausführlich aufgreifen und ausformulieren, nahm mir die Zuversicht, dass ich eine selbst gestaltete Arbeit einreichen könnte. Also habe ich zu spüren geübt, dass dies eine Form der Ko-Kreativität darstellt, die auf das gemeinsame Leibgedächtnis aller Menschen zugreift. Ich musste nur den Mut haben, dem *aber* ein *und* entgegenzusetzen: „Und es wird doch meine Arbeit aus dem Gelebten mit, von und für Menschen."
Für die finale Erstellung habe ich erneut für mich mutige Entscheidungen getroffen. Da mir die Erfahrung fehlt, wie sich auf solch eine Abschlussarbeit vorzubereiten und wie sie zu verfassen ist, schreibe ich sie so, wie ich sie für mich als richtig empfinde. Also nimmt diese Arbeit in ihrem Aufbau die Lesenden auf dem Weg mit, der meinem Weg von der Aufforderung, über Mut zu schreiben, bis zur Fertigstellung entspricht. Die einzelnen Abschnitte treffen nur kurzgefasste Grundaussagen zu ihren Überschriften, da eine detaillierte Auseinandersetzung den Rahmen meiner Arbeit sprengen würde. Dazu sei die angehängte Literaturliste und weiterführende Literatur empfohlen.
In dem Bemühen, jeden Abschnitt - auch wenn er als bekannt vorausgesetzte Grundkenntnisse aufgreift - mit Blick auf mein Abschlussthema zu verfassen und zudem Position zu beziehen, kann diese Arbeit am Ende nur (m)einen Standpunkt

dargelegt haben, der zeitlich in diesem Text eingefroren bleibt und in Abgabe an die Lesenden zur weiteren Entwicklung einladen soll.
Als letztes sei noch bemerkt, dass ich mich gegen das Binnen-I und für das verbreitete und alle Geschlechter einschließende Gender* entschieden habe.

Ganz und gar man selbst zu sein,
kann schon einiges an Mut erfordern.
(S. Loren)

2. Mut, eine im Chronotrop der Menschheit gewandelte Tugend

2.1 Die Tugend Mut, Philosophische Anfänge

Es lässt sich vermuten, dass dem Menschen, eingebunden in seine gefahrenvolle Mit- und Umwelt, von Beginn an zumindest der Mut des Überlebens abgefordert worden ist. Wie ausgeprägt das Bewusstsein mutigen Handelns in dieser Welt ohne gesprochene Sprache jedoch gewesen sein mag, entzieht sich unseren Erkenntnissen. Erst der informierte Leib und erstmals in Sprache gebrachte philosophische Betrachtungen ermöglichen auch uns heute einen Blick auf die Sinnentwicklung von Mut.
Mut galt als eine der vier Kardinalstugenden. Die Tugend war nicht geschlechtlich definiert, sondern stand allgemeingültig für eine moralisch, geistig und körperlich hervorragende und beispielhafte Haltung. Kardinalstugend wiederum ist zurückzuführen auf das lateinische Wort cardo (Türangel), öffnet also Wege. So, wie auch die vier Himmelsrichtungen auf einem Kompass, ebenfalls Kardinalspunkte genannt, uns den Weg weisen, sollten auch die Kardinalstugenden dem Menschen den rechten Weg weisen:

- Klugheit und Weisheit (sophia)
- Mut oder Tapferkeit (andreia)
- Maßhalten oder Besonnenheit (sophrosyne)
- Gerechtigkeit und Aufrichtigkeit (dikaiosyne)

Sind die Betrachtungen der Philosophen, wie z.B. *Platon, Sokrates, Spinoza, Cicero, Aristoteles* zwar individuell, so finden sich doch Gemeinsamkeiten, die ich als wichtig für den über Menschheitsgeschichte informierten Leib sehe. Mut als Tapferkeit, Mannhaftigkeit und körperliche Stärke war eine Tugend, die dem (männlichen) Adel und dem Krieger vorbehalten war. Weder das weibliche Geschlecht noch schwächere Gesellschaftsschichten hatten Anspruch darauf, den in Brust und Herz

angesiedelten inneren Zustand des Mutes für sich zu beanspruchen. Neue Facetten und Blickwinkel kamen über die Zeit hinzu. *Descartes* brachte das willentlich mutige handeln Wollen; *Kant* den Mut, weise zu sein; *Foucault* den Mut zur wahrhaften Rede und so den in der IT wichtigen Begriff der *Parrhesia*; *Nietzsche* den Mut zu selbstbestimmtem Handeln und *Tillich* den Mut zum Sein ein. Und doch frage ich mich, wieviel in unserem Leibgedächtnis noch aus den ersten Bildern und Narrationen mutiger heldenhafter Menschen als Vorbilder manifestiert ist, die einer De- und Rekontextualisierung bedürfen, weil sie noch die Werte vorgeben, was und wer als mutig gelten „darf".

2.2 Mut und die physiologische Basis

Um Mut in unserer Leiblichkeit besser verorten zu können, sind physiologische Erkenntnisse, die auf den psychophysiologischen Ansatz Einfluss nehmen, unabdingbar. Hier werden Emotionen und Gefühle als definierbare Reaktionsereignisse verstanden, die durch grundlegende strukturelle Netzwerke im Gehirn organisiert werden.

Bereits in den ersten neun Monaten bekommt das Baby im Bauch der werdenden Mutter Informationen aus dem kollektiven genetischen Erbe und dem organismischen Unbewussten der Menschheit (*human animals)* und der dahinterstehenden Welt der *non-human animals* „einverleibt". Diese Informationen liegen noch vor denen, die aufgrund des Erlebens der eigenen Geschichte hinzukommen. Ein Kind kommt also bereits von organismischer Vorwelt und emotional erlebter Geschichte geprägt auf die Welt, vermag sie zwar noch nicht bewusst wahrzunehmen, jedoch nonverbal ausdrücken. Der sprachliche Ausdruck ist ein den Menschen bei Geburt erwartendes Lernfeld, so wie auch die Differenzierung von Gefühlen, Emotionen und Affekten. Kleinkinder sind dazu erst rudimentär fähig. Sie können nicht differenzieren, dass man auf einen Menschen böse sein und ihn trotzdem lieben kann und dass das auch für das Gefühl ihrer Bezugspersonen zu ihnen gilt. Für sie ist der aktuell gefühlte Zustand endlos, sie wissen noch nicht, dass er wieder vergehen kann. Überschwemmt von diesem „für immer" brauchen sie der vertrauenswürdigen Begleitung ihrer Bezugspersonen. Die integrative Emotionstheorie bezieht in der Entwicklung des Kindes, die in einem „emotionalen Feld" stattfindet (*Petzold* 1995g) kulturspezifische Aspekte mit ein. Die Lebendigkeit des emotionalen Ausdrucks, geschlechtliche Unterscheidungen, erzieherisch die Emotionsentwicklung zu

beeinflussen und auch die inhaltliche Bedeutung einer Emotion sind kulturell differenziert zu betrachten. Auch die soziale Bedeutung von Gefühlen innerhalb einer Kultur wirkt auf die emotionale Entwicklung eines Kindes ein. In diesen Lernfeldern wird uns auch immer wieder der Mut als Thema begegnen. Wichtig ist, dass Gefühle und Emotionen schon im Mutterleib in den neuronalen Netzwerken eingewebt werden, die durch internale und/oder externale affektive Reize aktiviert werden können. Mit dieser, den Menschen mitgegebenen physiologischen Basis der neuronalen Vernetzung befasst sich das Konnektom-Konzept (*Petzold* 2023e; *Petzold, Orth* 2024). Das Konnektom steht für das Ganze der Verbindungen im Nervensystem eines Lebewesens. Hier findet die Verarbeitung der menschlichen Multisensorik, sowohl der exterozeptiven als der interozeptiven und der Multiexpressivität, so wie auch deren Steuerung statt.
Das menschliche Gehirn als Organ ist in der Lage, Zukunft zu entwerfen, Ziele festzulegen und deren Erreichen zu planen. So fordert es unsere Willenskraft und in der Umsetzung oft genug auch unseren Mut heraus. Der Mensch wird über das Wahrnehmungspotential des perzeptiven Leibes, das Handlungspotential des expressiven Leibes und das im memorativen Leibgedächtnis gespeicherte bereits Wahrgenommene und Ausgedrückte zum informierten Leibsubjekt.

Es erfordert Mut,
heranzuwachsen,
und zu werden,
wer man wirklich ist. (*E. E. Cummings)*

2.3 Mut im informierten Leibobjekt

Der informierte Leib gilt in der IT als ein Konnektom auf Mikroebenen eines Nervensystems. Die Informationen bleiben nutzbar erhalten und erweitern sich über die neurophysiologische Maxime „use it or lose it“. Der Mensch wird zum informierten Leibwesen auf der neurozerebralen Ebene aufgebaut. Zu den neurowissenschaftlich-biologischen Prozessen im Zusammenspiel von Lernen und Gedächtnis, Kontext und Kontinuum, sind die seelischen Prozesse eine ebenso wichtige Komponente. Heißt *mental* im Sinne des integrativen Verständnisses (*Wölfle, Petzold, Mathias-Wiedemann* 2023) d. h. kognitiv, metakognitiv, volitional und emotional. Im

embodiment wird der Mensch nicht nur informierter, er wird auch informierender Leib. Beides bietet die Chancen, mutig zu werden und zu sein. Als bewegtes, sich selbstregulierendes und nach außen mit und zu anderen reflektierend handlungsfähiges Leibsubjekt, ist der Mensch sowohl pathogen-schädigend belastbar als auch salutogen-protektiv förderbar. Das Gleichgewicht oder auch Ungleichgewicht des Lebens zwischen der Dualität aus Angst und Mut findet entsprechend gewichtenden Niederschlag im Leibgedächtnis. Auch wenn sich Emotionen und Kognitionen komplex und gegenseitig beeinflussen, bleibt, um noch einmal auf die Philosophie der Tugenden zuzugreifen, der herrschende, verstandesmäßige Seelenteil, die Weisheit (sophia), als allgemeines Tugendwissen der Tapferkeit (andreia), der Gemütsseele, übergeordnet. Der Mensch handelt an Erfahrung und Wahrnehmung orientiert, die er emotional und kognitiv bewertet. Er stellt dabei eine Verbindung zu früheren Erfahrungen und Wahrnehmungen her, die den aktuell erlebten Reizen gleichzusetzen sind oder ihnen ähneln. Dieser Vorgang kann mehrmals und schnell bidirektional wechseln. Durchaus auch so schnell, dass der Mensch das Auftreten der Situation und des Gefühls als zeitgleich empfindet, die kognitive Bewertung findet vorbewusst/unbewusst statt.
Bei immer wieder genutzten Bewertungsmustern ist es möglich, dass sich diese über die Zeit verselbstständigen. Im lebenslangen Lernen öffnet sich dann u.U. ein Widerstreit zwischen Wissen und Wollen. Sehr stark wirksame Gefühle können zudem kognitive Prozesse vorherrschend sowohl pathogen als auch salutogen beeinflussen.
Es bleibt festzuhalten, die Möglichkeit zu handeln ist leiblich in der Natur des Menschen verankert. Mut muss und sollte also nie nur ein Lippenbekenntnis bleiben!

Jeder wahre, echte, unmittelbare Akt des Willens
ist sofort und unmittelbar auch erscheinender Akt des Leibes.
(A. Schopenhauer)

2.4 Mut und Dominante

Für die sich entwickelnde Persönlichkeit eines Babys bis in die fortgeschrittene Kindheit spielen emotionale Interaktionen zwischen ihm und seinen Bezugspersonen und innerhalb seiner es umgebenden Welt eine tragende Rolle. Die Freude an und über etwas wird bereits in der Kindheit verdichtet und verankert. Der Einfluss auf

Gefühle, das Denken, Werte und das Erleben der Kraft des eigenen und des fremden Willens hängt davon ab, wie Handlungen lobend verstärkt oder einschränkend verboten wurden. Welche Willensverhältnisse in welcher Qualität und Kontinuität erlebt wurden, wie sie sich in Kindheit und der Adoleszenz herausbilden, bestimmt mit, wie autonom und handlungsfähig sich ein Mensch später empfindet. Solche stark beeinflussenden Informationen speichern sich als multisensorische Assoziationen und über multimnestisches Erinnern im Bewusstsein ab. Je öfter und massiver, bilden sich u.U. Dominanten (*Uchtomskij*, vgl. *Petzold* 2023e) durch Situationen, die von fesselnden, die Gefühle erregenden Prozessen bestimmt waren. Dabei stehen diese Situationen in einem für den Lebenslauf als wichtig empfundenen Kontext. Die im zentralen Nervensystem als emotionale Schemata eingespeicherten Dominanten sind leicht anzusprechen. In leibhaftiger Resonanz bündeln daraus beschlossene Aktivitäten alle Ressourcen und Kräfte, um das zukunftsgerichtete Ziel zu erreichen. Dominanz und das eigene Wollen stehen also in einem engen Zusammenhang.

Unter dem Begriff Dominante (lateinisch dominant – beherrschend) versteht man in der Psychologie ein vorübergehend vorherrschendes reflektorisches System, das das Funktionieren von Nervenzentren zu einem gegebenen Zeitpunkt bestimmt und so eine entsprechende Verhaltensweise festlegt. (*Wikipedia*)

Ob z.B. der Forschungsdrang eines Kindes, evtl. als nicht der Norm entsprechend gewertetes Verhalten und Denken gefördert, mit beängstigenden Maßregelungen gebremst oder auch mit paradoxen erzieherischen Interventionen („widersprich mir nicht und hör auf das, was ich dir sage, aber du musst schon selbst entscheiden, was du tust“) darauf reagiert wurde, wird als Dominante ebenso im zentralen Nervensystem gespeichert. Suchen also Menschen therapeutische, supervisorische oder beratende Unterstützung, sollte von den Unterstützenden nicht nur die fokusbildenden Dominanten verstanden sein, sondern auch dominierende Erlebnis- und Handlungsräume sowie verschiedene Bewusstseinsspektren. So wird es möglich, Willensimpulse aufzugreifen, zu fördern und dynamische Regulationsprozesse konstruktiv und ermutigend zu begleiten. Schwierig wird es, wenn ein unbewusst noch stärker gebahntes „anders Wollen“ zu stark untergründig dominiert. Besonders das Arbeiten mit der hermeneutischen Spirale (Wahrnehmen, Erfassen, Verstehen, Erklären und Handeln) kann hier stark wirken, um positive

Dominanten reaktivierend wieder bewusst zu machen oder auch negative Dominanten heilsam anzusprechen.

Sapere Aude / Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.
(I. Kant)
Bzw. Sapere aude /wage es, weise zu sein
(Horaz)

2.5 Die Willenspsychologie und der freie Wille

Die Dominanten bestimmen also in den bewussten und unbewussten Prozessen die spätere Willensebene mit. Wie der Mensch seine Entscheidungen trifft, übermütig losstürmend bis besonnen. Wie er sie umsetzt, halbherzig mit wenig Zuversicht bis kraftvoll mutig. Wie hoch sein Durchhaltevermögen ist; entscheiden – umsetzen – durchhalten sind drei Kernbereiche der Willenstätigkeit.
Menschsein heißt bewusst Wollen zu wollen u n d zu können. Denn der Mensch ist das einzige Wesen, das zu willensgegründeten Entscheidungen fähig ist (*Petzold, Sieper* 2008a). Dabei hat er jedes Mal die Wahl zwischen dem guten und dem bösen/dunklen - dann nicht zu verleugnenden - Willen. Es sollte immer um die Arbeit am „guten Willen“ gehen, unabhängig ob in der Arbeit mit sich selbst oder mit und für andere. Auch die willentliche Entscheidung für Mut bedarf eines Zieles, das im Guten angesiedelt ist, damit es sich lohnt, dafür zu kämpfen. Denn der Mensch handelt nicht instinktgesteuert, sondern aus einem Potential kontextualisierter und zielorientierter Verhaltensantriebe.

„Der menschliche Wille hätte sich nicht als frei erlebter entwickelt und ausgebildet, wären damit nicht Selektionsvorteile verbunden gewesen. Als solche sind folgende drei zu nennen:
1. eine intentionale Vorbereitung auf Gefahren, um sie zu vermeiden oder ihnen zu begegnen, was schon *Darwin* (1872) erkannt hatte (James, Pawlow und Freud nahmen diese Erkenntnis auf);
2. die vorausschauende Planung für die Lebenssicherung etwa durch notwendige Vorratshaltung oder für erforderliche Wanderungen zu neuen Ressourcen bei drohendem Mangel, in Notzeiten und bei Katastrophen;

3. schließlich die Flexibilisierung von Optionen, um diesen Aufgaben optimal gerecht werden zu können“ (*Petzold* 1982c).

Diese Freiheit und die dem Menschen mitgegebene Handlungsfähigkeit können Einschränkungen erfahren. Durch äußere Ursachen aus der Um- und Mitwelt (Androhung von negativen Konsequenzen oder die aktuelle Lebenswelt und das Wollen anderer z.B.); durch inter- und intrapsychische Ursachen (eingeschränkte primäre Ich-Funktionen wie z.B. des Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns bedingt durch erlebte Traumata, emotionale Erschöpfung, Leistungsabfall, Störung des Selbstwertempfindens, Ohnmachtserleben, u.v.m.) und durch körperlich-geistige Einschränkungen. Durch psychische, psychosomatische und auch psychosoziale Symptome kann der Mensch die Überzeugung verlieren, einen freien Willen zu besitzen. Aus solchen Einschränkungen heraus mutig sein zu wollen, ist ungleich kräftezehrender als der Wille und der Mut aus einer Freude am Erleben und dem Glauben an die Erreichbarkeit eines Zieles heraus.
Der freie Wille liegt zwischen den Motiven und der tatsächlichen Ausführung. Verbleiben wir mit einem ständigen „aber“ in diesem Zwischenraum oder schustern anderen unsere Verantwortung zu, verschenken wir unsere Gabe der Handlungsfähigkeit. Auch dieser sekundären Problematik gilt es, sich zukunftsorientiert zu öffnen. Belügt der Mensch sich selbst „Ich könnte, wenn ich wollte“? Stimmen seine Begründungen „Mein Leben ist halt so, ich habe ja gar keine Möglichkeit, etwas zu verändern.“ Oder schiebt er seine Entscheidungen immer wieder auf „Das habe ich noch nicht alles zu 100 % durchdacht und geplant“?
Sich nicht zu entscheiden, ist ebenfalls eine Entscheidung. Trifft er sie aber im freien Willen dafür, ein Ziel selbst handelnd zu erreichen, dann hat er den Mut, auf Sicherheiten zu verzichten, sich möglicher Konsequenzen bewusst zu sein und die eigene Verwundbarkeit mit auf den Weg dieser Entscheidung zu nehmen. Und er hat die Chance, dass es genauso getan werden wird, wie niemand anderer es tun kann. Es wird das sein, was nur er als Individuum daraus machen kann.
Erkennt der Mensch eine Möglichkeit der Veränderung, die vielleicht schwer ist, umzusetzen, er aber für sinnvoll und erstrebenswert hält, entscheidet er sich dafür, mutig zu sein. Denn Mut ist zuvorderst einmal der Mut, anfangen zu *wollen*. Der erlebte freie Wille stärkt, Situationen nicht nur durchzuhalten, sondern sie auch durchzustehen. Solche Entscheidungen müssen immer aus dem inneren Erleben

kommen. Dementsprechend und gerade in der Arbeit mit Menschen muss die Freiheit des Willens auch im Umkehrschluss gegeben sein, sich dagegen zu entscheiden.
Grundsätzlich ist eine willenstherapeutische Behandlung nur sinnvoll mit einer stimmigen therapeutischen Gesamtkonzeption. Die *Integrative Therapie* ist immer auch Willenstherapie mit Zielen und Lebenszielen, auf die sich der Wille fokussieren kann.

> … Realerfahrungen wurden mental verarbeitet, und solche Mentalisierungen boten Inspirationen zu weiteren kreativen Mentalisierungsprozessen, die dann zu Erfindungen, poietischen Gestaltungen führten und diese wiederum zu weiterem Mentalisieren (zum integrativen Verständnis von „Mentalisierungen“ vgl. dieses Werk Bd. I, 38f., Bd. II, 587ff.). Die Furcht – vor hohen Bergen mit Schnee und Eis, vor Flüssen, ja vor dem weiten Ozean – wurde durch antizipatorische Mentalisierungen der „Meisterung der Gefahr“ und des „Gestaltens der Situation“ nebst des Erfindens der dazu notwendigen Mittel überwunden, so dass mit dieser Vorbereitung die willensgestützten Entscheidungen (decisions) und Umsetzungen (conversions) möglich wurden.
> Stellt sich dann erneut eine „Überwindungsaufgabe“, dann kann der Mensch mit seinem Willen die aufkommende Angst und die anflutende Stressphysiologie zu kontrollieren suchen und die erfahrungsgegründete, präfrontal-kognitive Einschätzung (appraisal) nutzen, dass die Aufgabe anzugehen ist. Er kann auf die limbisch-emotionale Bewertung (valuation) der gelungenen Gefahrenbeherrschung zurückgreifen (*Petzold, Sieper*, dieses Werk Bd. II, 506f., 523, 550, 590), kann beides „mental aktivieren“ und auf dieser Basis den Willen einsetzen, um die schon aufgerufene Angstbereitschaft zu puffern „und dennoch“ die Entscheidung (decision) zu treffen: „Ich versuche es!“ und dann die Umsetzung (conversion) anzugehen: „Hinein ins Wasser!“ (*H.G. Petzold, J. Sieper* 2008)

2.6 Die Kraft der Gefühle, emotionspsychologische Einblicke

Es gibt keine für alle Therapieschulen gemeinsam geltende Emotionstheorie. Vertritt die eine mehr den neuro- und psychophysiologischen Ansatz, setzt die nächste eher evolutionspsychologische Fokusse. Die Motivationstheorie greift das Prinzip

Hoffnung auf, wohingegen die Lebensalter spezifische Emotionstheorie neben dem Alter des Menschen seine emotionalen Stile und Kultur, der er entstammt, ihrem Konzept zugrunde legt. Die von der klassisch psychoanalytischen Triebtheorie ausgehenden Konzeptionen klammern die Bedeutung von Emotionen aus. So auch das Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapien. Unabhängig jedoch davon, welche Emotionstheorie den Konzepten zugrunde liegen und ob Emotionen in der Praxis thematisiert wurden, blieb es doch eine problemorientierte Behandlung unter Einbeziehung negativer Symptome und ihrer Linderung. Positive Emotionen fanden hier kaum Raum.
Emotionen nehmen über die Psyche Einfluss auf bestimmte Kommunikationsverläufe. Doch auch geistig bewusste, kognitive Kommunikationsprozesse werden über das limbische System emotional beeinflusst. Sie wirken also entwicklungspsychologisch betrachtet offensichtlich auf selbst- und selbstwertregulative Kompetenzen des Menschen ein. Die IT legt hier größten Wert auf die Stärkung positiver Emotionen in salutogener Zielorientierung. Doch was sind Emotionen, was Affekte und was Gefühle?

2.6.1 Definition von Gefühlen, Emotionen und Affekten

Emotion, Affekt und Gefühl werden in der Emotionstherapie von deutlicher Abgrenzung zueinander bis zu sinngleicher Verwendung definiert. Zusammengefasst werden sie als Effektsystem benannt. Je nach Situation und Kontext bewegen sie sich als eigenständige Größen auf der Achse gegensätzlicher Zustände.

Affekte sind demnach der äußerlich sichtbare Ausdruck als Reaktion auf eine Emotion oder ein Gefühl, der von der wahrnehmenden Außenwelt interpretiert werden kann. Aufgrund still bis hochbewegt möglicher Erregungslevel, liegt Affektivität beispielsweise zwischen entspannt friedvoll und ängstlich verzweifelt und von enthusiastisch bis lust- und antriebslos. Die Bewertung kann von glücklicher Zufriedenheit bis zu trauriger Einsamkeit tendieren. Affekte geschehen unbewusst, gehen dann jedoch mit der Selbstwahrnehmung in das Bewusstsein über. Denn man kann nicht erschrocken, traurig, begeistert, stolz … reagieren, ohne dass es als Gefühl spätestens unmittelbar darauf in das Bewusstsein gerät. Unter einem affektiven Zustand verstehe ich also eine zeitlich eingegrenzte Reaktion aufgrund eines meist unerwarteten Auslösers. Der Mensch reagiert zwar mit ihm sinnvoll

erscheinenden und auf seinen Grundmustern beruhenden Entscheidungen, dies aber unmittelbar und vermindert kognitiv. Überlebensmut wäre für mich z.B. hier einzuordnen, solange er eben eine *umgehende* Reaktion unter fehlenden Alternativen auf etwas erfordert. Affekte dienen in ihrer Signalwirkung der Kommunikation und dem sozialen Miteinander. Sie dienen auch der Selbsteinschätzung, weil der affektiv sich ausdrückende Mensch sie nun mit der inneren Wahrnehmung des Gefühls abstimmen kann. So ist affektives Lernen möglich.

Gefühle sind Ich-Zustände. Ich fühle, also bin ich als Mensch und Individuum in dieser Welt. Sie ermöglichen uns Bewertung. Nicht ich denke, also fühle ich, sondern ich fühle, also denke ich. Und sie sind immer aktiv an der individuellen, auf Erweiterung ausgerichteten Selbstentfaltung beteiligt. Im Gegenzug zu Stimmungsfärbungen sind Gefühle immer auf etwas gerichtet: Liebe zu, Hoffnung auf, Ärger über, Vertrauen zu… Diese Richtung ist dann u.U. noch einmal zu trennen in Verdichtungsbereich und Verankerungspunkt.

*Ich freue mich auf meinen runden Geburtstag. Die Freude, dass ich mit meinen Gästen Bogenschießen werde und die auf den gewünschten Bogen ist der Verdichtungsbereich der Freude. Die Aussicht, wie lange ich mich schon vorfreue, dass ich jetzt schon weiß, dass es ein unvergesslicher Tag werden wird, an dem ich das, wofür ich mich begeistere, mit Freund*innen und Familie teilen kann, ist der Verankerungspunkt. Gefühl (Freude) und leiblicher Ausdruck (bleibendes Honigkuchenpferdgrinsen und loslaufen wollen) sind dabei stimmig.*

Die Antriebskraft von Gefühlen, ihre Auswirkung auf die Selbstwahrnehmung und somit der Identitätsbildung und ihre soziokulturell motivierenden Möglichkeiten in Kooperation und Ko-Kreativität zu gehen, bestätigt das anthropologische Menschenbild. Zu fühlen ist nur möglich, wenn wir als humanes Subjekt involviert sind, uns etwas anrührt. Der (stimmige) Affekt muss nicht überwältigend sein, gehört aber bei einem gesunden Leib dazu. Ob man die Theorie von 10 primären Gefühlen, wie z.B. Trauer, Angst, Freude, Ärger, mitträgt, kann hier keinen Raum finden. Als notwendig empfinde ich jedoch die Feststellung, dass beides, Affekte und Gefühle, immer Zuwendung oder Abweisung von Erleben auf die Mitwelt, Situationen, Dingen oder auch sich selbst ausdrücken. Sind sie authentisch, erfüllen sie ihre zugedachte Funktion, ohne von erlernten Ersatzgefühlen überlagert oder Blockaden ausgebremst

zu werden. Befinden sich für den Menschen seine Wahrnehmung und deren Ausdruck in Einklang, sprechen wir von originären Gefühlen. Sie sind aufgrund der Harmonie mit am leichtesten zu kommunizieren und verstehen.

Die IT versteht unter **Emotion** ein komplexes, übergreifendes Phänomen. Diese Prozesse beinhalten physiologische (biochemisch, muskulär…), behaviorale (expressiv, faszial, vokal…), kognitive/psychologische (perzeptiv, mnestisch, interpretativ…) und soziale/kommunikative (signalsetzend, de- und motivierend…) Bestandteile.

Das Gefühl bezieht sich auf Ereignisse und die darin agierenden Menschen (zuweilen beklagt es auch ihre Abwesenheit). Emotion "erwartet" eine emotionale Antwort. Sie ist in diesem Sinne ein "ko-kreatives Ereignis" (*Petzold* 1971k, 1990b). Gefühle affizieren, berühren, ergreifen, bewegen, erschüttern Menschen und verlangen eine ko-emotive Resonanz.

In der Emotionstheorie der IT werden Emotionen als genetisch disponierte, vom Organismus/Subjekt wahrnehmbare komplexe Verhaltensmuster angesehen…

Es wird unterschieden zwischen Vorläuferemotionen (6. Monat pränatal – 3. Monat postnatal); Grundemotionen (3. Monat pränatal – 12. Monat postnatal) und komplexen Emotionen (12. Monat postnatal – über die Lebensspanne hin).

(*H.G. Petzold* 1995g)

Die Definition von Emotionen in Abgrenzung zu Gefühlen bleibt für mich schwierig, weil oft fließende Formulierungen genutzt werden, wie z.B.: „… die individualpsychologische Sicht der *Emotionen* folgendermaßen formulieren: Es gibt nicht ein *Gefühl*…“ oder „…die Komponenten des *emotionalen* Schemas sind *Gefühl*stypen, *Gefühl*sschablonen, Wertbindungen und Gewohnheitsstärken“ nach *Kast* wird Emotion als Oberbegriff für Stimmungen, Gefühle und Affekte verwendet *(Kast* 1992, 13ff.) Es finden sich weitere übereinstimmende Definitionsmerkmale von Gefühl und Emotionen, wie z.B. die signalgebende Funktion, ausgelöst durch externale Stimulierung oder internale Impulse, das Verlangen nach expressivem Ausdruck, subjektiver Motivation des Denkens und Handelns, und mehr. Ich schließe mich für diese Arbeit der inhaltsgleichen Verwendung von Mut als Emotion/Gefühl an. Ist das Geistige kausal, was uns rückbeziehend auf gemachte Erfahrungen begründbare Entscheidungen ermöglicht, so ist das Psychische gefühlsbezogen zielgerichtet. Die Psyche ist nicht weniger qualitativ beeinflussend, auch nicht auf die Sinnfindung in den Entscheidungen. Zu den Prozessen des Empfindens, Fühlens und Wollens zählen weitere Begrifflichkeiten wie Leidenschaft, Stimmung und Grundstimmung. Aus den Gefühlen heraus finden die Menschen oft Sinn in ihrem

Leben. Aus ihnen heraus öffnen sich ihnen bewusste und unbewusste Wege, beide jeweils bereits gelebt oder als lebenswerte neue Möglichkeiten. Wege, die dann erneut Einfluss auf ihre Gefühlswelt nehmen. Ganz besonders auf die mit starken Emotionen verbundenen Erlebnisse. Mut ist solch ein starkes Gefühl, weil er sich allen anderen emotionalen Grundqualitäten öffnet, sie annimmt und in sich vereint.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass alles gut wird –
sondern, dass das Leben Sinn hat.
(V. Havel)

2.6.2 Leiblichkeit der Gefühle

Emotionen informieren den fühlenden Menschen über sich selbst und ob er mit seiner Welt in Einklang steht. Emotionale Grundqualitäten des Leibes wie z.B. Mitleid und Empathie sind ihm seit vielen hundert Millionen Jahren mitgegeben. Dabei steigt die Stärke der Emotionen mit der Wichtigkeit, die der Mensch der Situation zumisst. Er fühlt seine Lebendigkeit situativ erregt bis entspannt, in sich oder/und gemeinsam mit Menschen, die an der Situation beteiligt sind oder die er daran beteiligen möchte. Zu den wesentlich motivierenden Gefühlen zählen z.B. Neugierde, Gestaltungsfreude, Sexualität, Angst. Gefühle können täuschen, verwirren, sich überlagern und der Mensch kann sie verdrängen. Nur abstellen kann sie niemand. Denn sie betreffen den Menschen als Leibsubjekt, das leiblich ergreifende Atmosphären erlebt. External und internal stimuliert nimmt er sie in ihrer atmosphärischen Dichte wahr. In Kontext und Kontinuum seines Lebensverlaufs sind das Denken, die Kommunikation, sein und das Handeln der anderen, das Denken und Fühlen eng mit der Wahrnehmung verbunden. Diese erfolgt über alle Sinne (und das sind weit mehr als die gemeinhin genannten 5!), individuell in ihrer Sensibilität. Über sie findet Verankerung statt. Über sie kann, sensibel für die Menschen, mit denen wir arbeiten, Erinnerung aufgerufen werden. Neben dem Eindruck kann Ausdruck erfolgen, bedeutet Emotion doch wörtlich genommen „hinausgehen“. Der Leib drückt sie vielfältiger aus als über „Herzklopfen und Bauchweh“. Einige Begriffe sind in die alltägliche Sprache eingebürgert, wie z.B. „die Nase voll haben“, „es hat mir die Sprache verschlagen“ oder „Schmetterlinge im Bauch“. Gefühle schlagen sich eigenleiblich gespürt mit ganzheitlichen Regungen und über die Lebensspanne hinweg im Selbst nieder. Dabei gibt es Erfahrungen, bes. bei vorsprachlicher

Traumatisierung, die aufgrund noch fehlender Reifung des Hippocampus durch die Amygdala im Körpergedächtnis abgespeichert werden. Dann fehlen die Worte für das, was wir fühlend erfahren haben, das bewusste Erleben des Ich ist gehemmt. Alle Emotionen aber, ob im sprachlichen Ausdruck möglich oder nicht, werden multimnestisch auf dem interozeptiven Niveau wirksam. Die individuelle, das psychische Empfinden wiederspiegelnde Haltung in Verbindung mit Atmung und Gestik spielen eine zentrale Rolle. Kopf, Hals, der Brustraum und der Bauch als Emotions- und Atemräume sind besonders betroffen. Die menschliche Mimik besitzt eine hohe affektive Ausdrucksqualität, vor allem über die Stirn und die Mundwinkel. Doch es gibt so viel mehr, an dem leibliche Emotionen feststellbar und gar messbar sind. Dazu gehören vegetativ variierende Reaktionsmuster, Nahrungsaufnahme- und Ausscheidung, Hautwiderstand, das Blutkreislaufsystem (Blutdruck, Puls, Atmungs- und Gehirnrythmen), Spannungszustand der Skelettmuskulatur, die Peristaltik der inneren Organe, Wärme- und Kälteempfinden …

Atmung, Gefühl und emotionale Gesundheit sind unlösbar miteinander verbunden. Analog dazu die Kraft der Stimme, ihr Rhythmus, die Modulation. Mimik, Körperhaltung, die Stimme gehören wohl noch am ehesten zu den im Alltag mit Emotionen verbundenen Ausdruck des Menschen. Andere werden weniger mit den emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten in Verbindung gesetzt. Und wiederum andere sind eher wissenschaftlich von Interesse. Für die konzeptionell umgesetzte Arbeit muss jedoch immer der Mensch als Leibsubjekt und somit alle Möglichkeiten betrachtet werden. Eine rein verbal orientierte Arbeit mit und für Menschen kann nicht genügend wirksam werden. Die IT folgt dem Weg der Wahrnehmungs- Verarbeitungs- und Handlungsverschränkung. Unser Körper begleitet uns lebenslang als das Medium, unsere Gefühle auszudrücken. Expressiv zu uns in Kontakt nach innen und mit Bezug auf unsere Umwelt in Kontakt nach außen, zu ihr hin oder von ihr weg. Die expressiven Ausdrucksmöglichkeiten des Körpers sind in Abhängigkeit von der eigenleiblich gespürten Betroffenheit komplex verflochten. Sie bestehen aus physiologisch betrachteter Aktivierungskraft des autonomen hormonellen Systems; der motivational gebahnten Körperhaltung in der Skelettmuskulatur (die nicht mit dem expressiven Ausdruck übereinstimmen muss); der bewussten inneren Wahrnehmung sowie ihrer Benennung und Wertung mit folgender Zuordnung zu sich selbst oder einem Objektbereich. Die Muskelpanzerung oder emotionale Blockierung ist mir bei der Erarbeitung immer wieder begegnet (siehe Literaturliste). Hierbei wird

unterschieden zwischen der viszeralen, muskulären und cerebralen Panzerung. Das ständige Zurückhalten hoher Energie kann sich später zunehmend negativ auf die Gesundheit auswirken.

Der stimmige Ausdruck der Gefühle kann bereits befreiend wirken, Ressourcen so kraftvoll sein, wie die Emotion es ermöglicht. Awareness kann erlernt und geübt werden. Für die Arbeit mit und für Menschen ist also ein stetes Feingefühl wichtig, um leibliche Reaktionen nicht als unzweifelhaft einer vermeintlich dazugehörigen Emotion zuzuordnen. Diese reflektierende Sensibilität, die eigene Exzentrik, das eigene Mut-Verhalten ist selbstverständlich auch für sich selbst supervisorisch im Beruflichen und im Privaten aufzugreifen. Die multimediale Methodik der IT thematisiert das in vielfältigen Veröffentlichungen und immerwährender Arbeit an bio-psycho-sozial-ökologischer Ebene.

Der griechische Begriff "Thymos", eine den ganzen Menschen ergreifende, affektive Leibregung, schien uns das Emotionskonzept in besonders adäquater Weise zu fassen, weil im Thymos körperliches, seelisches und geistiges Geschehen verschränkt sind und Therapie, als "Thymopraktik" verstanden, die verbale Psychotherapie erweiterte (*H.G. Petzold* 1975e).

2.7 Emotionale, für den Mut wichtige Grundqualitäten

2.7.1 Angst

Wie bereits beschrieben, wird mit dem Gefühl des Mutes am unmittelbarsten das Gefühl der Angst verbunden. Ohne sie müsste es den Mut nicht geben. Mut, den der Mensch beweisen muss, Furcht und Angst zu begegnen. Bezieht sich Furcht meist auf eine konkrete Gefahr oder ein konkretes Objekt, so ist die Angst meist irrational gerichtet. Ich verwende jedoch Furcht und Angst als Synonyme füreinander, die beide der mutigen Begegnung bedürfen.

Es gibt vielfältige Ängste, die uns Menschen im Leben beschäftigen. Waren Ängste in früheren Zeiten oft genug dem Überlebensbezug oder auch dem Leben nach dem Tod geschuldet, nähren sie sich in heutigen Zeiten vornehmlich aus Sinnverlust und möglicher Lebensleere. Angst bis hin zu Angststörungen bringen den Menschen dazu, sich vor ihnen schützen zu wollen. Die Abwehr kann rational, aber auch

spirituell und mystisch handelnd gestaltet sein. Rückzug in sich selbst zieht die innere Absonderung nach sich, in der die Ängste immer mehr Raum gewinnen. Isoliert von der Um- und Mitwelt wird es zunehmend entmutigender bis aussichtslos, die Situation klar zu benennen, positiv zu fühlen und danach zu handeln. Der Sinn des eigenen Lebens und hoffnungsvolle Zuversicht gehen, bestimmt von den Ängsten, mehr und mehr verloren. Angst und Verzweiflung manifestieren sich als reine vorherrschende Empfindungen. Die Angst lässt den Menschen nur noch flehend denken, von irgendwem oder irgendetwas aus der Situation gerettet zu werden, „bring mich weg von hier“. Die Energie möglicher Wut ist dann schon lange verloren gegangen. In ihr wäre noch die Handlungskraft reaktivierbar, gegen das Objekt der Angst zu widerstehen „ich bleibe, *du* gehst“. Bestimmt die Angst den Menschen, der sie leiblich erlebt, verliert er seine Ressourcen, Potentiale und Handlungskompetenzen. Der Fokus verengt sich immer stärker auf die Bedrohung, ein Neubewertung der Situation wird nahezu unmöglich. Entwickelt sich gar die Angst vor der Angst, wird ihr folgend das Handeln vollkommen an sie angepasst.
Hinter Gehorsam steht immer die Angst als vor möglichen Konsequenzen, Gefahren, Schaden warnendem Signal. Diese Funktion ist wichtig. Doch Angst ist nicht nur ein Gefühl, sie wird auch von Emotionen bestimmt. Über sie nimmt sie nicht nur schützend Einfluss auf Handlungsentscheidungen, sondern auch störend Einfluss auf mögliche Krankheitsbilder.
Menschen, die nach Linderung und Heilung suchen, bringen ihre hemmenden Ängste mit. Davor, was passieren wird, wenn sie ihr Leben wirklich ändern. Davor, was passiert, wenn sie „versagen“. Davor, dass sie nichts mehr haben, wenn sie auf das, was sie vorher im Leben gehalten hat, verzichten. Sie müssen sich Herausforderungen stellen, für die sie (noch) mehr vermeidende Gründe finden. Unter Umständen sind sie gedanklich schon mit dem Scheitern ihres mutigen Schrittes beschäftigt, um sich darauf vorbereitet zu fühlen. Ihre bisherigen Angsterfahrungen bestätigen sie darin mit einer prozentual zur Hoffnung ungleichgewichtigen Gewissheit. Emotionen, die der Abwehr dienen, fühlen sich stimmig an. Verleugnen und verdrängen der Risiken - Spirale negativer Emotionen fördert diese Emotionen; die Angst vor der Angst führt zur Vermeidung angstbesetzter Objekte und Situationen, vordergründig tritt Erleichterung ein. Traurigkeit über wiederholt depressive Stimmungen zieht die nächste Depression nach sich. Beschämung über wiederholte Zornesausbrüche äußert sich in Wut auf

sich selbst. Angst vor der eigenen Courage hält ebenfalls zurück. Sich selbst anklagend, bedürfen Menschen mit Angststörungen des Mitgefühls, der Schonung, der Entlastung im Alltag, welche sie durchaus verständnisvoll erfahren. Dieser sekundäre Krankheitsgewinn stellt ein weiteres Hindernis dar, sich für den mutigen Schritt zur Selbstverantwortung zu entscheiden. Die Verantwortung, unangenehme Dinge selbst anzugehen und schwierige Entscheidungen selbst zu fällen, wird anderen aufgebürdet. Furcht redet uns ein, keine Kraft zu haben, sich ihr zu stellen. Genau diese Gedanken kosten aber Kraft.

Die Angst hat viele Gesichter. Von Schreck und Erstarrung über Kleinmut bis Neid, Verbitterung und Unversöhnlichkeit. Es ist gut vorstellbar, dass bereits beim Lesen des Wortes Angst eine spontane leibliche Reaktion erfolgt. Enge im Brust- und Halsbereich, Anhalten der Atmung, Zusammenzucken der Bauchmuskulatur, schützendes Hochziehen der Schultern. Negative Affekte in hoher Erregungsqualität. Das subcortikale Abwehrsystem der neuronalen Strukturen wird aktiviert. Abwehr und Rückzug gehen mit dem Verlust der Zwischenleiblichkeit einher, ein Teufelskreis.

Die Entscheidung, der Angst nicht mehr zu folgen, entspringt oft der Verzweiflung, so nicht mehr weiter machen zu können. Entweder, wie *S. Kierkegaard* es beschrieben hat, verzweifelt man, selbst sein zu wollen oder verzweifelt nicht mehr, man selbst sein zu wollen. Diese Verzweiflung ist ein Antrieb zu handeln. Weil der Glaube in die eigene Selbstwirksamkeit kaum noch gegeben ist, ist dieser erste Schritt oft der mutigste. Mut bedeutet, die eigenen Ressourcen zu aktivieren und zurück in selbstbestimmtes Handeln zu finden. Die überbordenden Bilder, die Angst in Köpfe setzt, kann der Mut kognitiv durchschauen, um sie dann kraftvoll zu nutzen.

Denn mit den Dingen, mit denen der Mensch in seinen Ängsten lebt, lebt er auch weiterhin. Er ändert allerdings mutig die Einstellung zu ihnen und kommt über die hermeneutische Spirale (Wahrnehmen – Erfassen – Verstehen - Erklären) ins Handeln. Dem mutigen Weg zuzugestehen, dass er schmerzlich, beängstigend, lang sein kann und ihn doch zu betreten, dazu braucht er stützende, positive Grundgefühle.

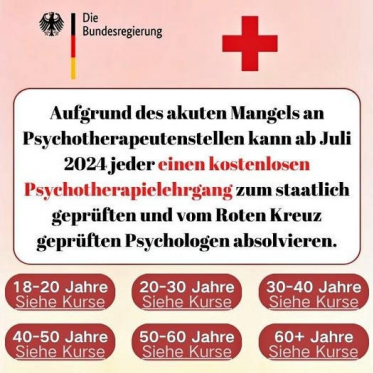
Man entdeckt keine neuen Weltteile,
ohne den Mut zu haben,
alte Küsten aus den Augen zu verlieren
(A. Gide)

2.7.2 Vertrauen

Kritischer Zweifel ist gesund und angebracht. Misstrauischer Zweifel, ein Nichtgelingen bereits vorauszuahnen, ist dagegen ein Tribut an die Angst. Neben dem Misstrauen ist auch das Vertrauen eine menschliche Grundhaltung. Verinnerlichte Bindungserfahrungen in der Kindheit wurden verallgemeinert auf andere Menschen der eigenen Umwelt umgelegt. Über gemeinsames Erleben wächst gegenseitiges Vertrauen. Mit der daraus entstehenden Verbundenheit wachsen die zwischenmenschliche Beziehung und ihre Belastbarkeit.

Die Themen in unserer aktuellen gemeinsamen Welt führen zunehmend zu Misstrauen, Beziehungen zwischen Wir - Du – Ich, erfahren Vertrauensstörungen. Vertrauen ist soziales Kapital kleiner und großer Gemeinschaften. Misstrauen zieht Grenzen, Vertrauen öffnet die Möglichkeitsräume, dass es sich gelohnt haben wird. Beides nimmt die Angst reduzierenden Einfluss. Misstrauen engt das Handlungspotential vermeintlich sichernd ein. Vertrauen erweitert es unter der Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit. Verletzlichkeit wiederum erhöht das Bedürfnis, zu vertrauen. Der Mensch sehnt sich nach Geborgenheit. Vertrauen braucht Mut, das Risiko einzugehen, verletzt zu werden. Mut braucht Vertrauen ohne vorgebende Bedingungen und ohne Sicherheitsgurt - Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in den Sinn der Lebensereignisse, Vertrauen in die Zukunft. Das archetypische, eher unbewusste Grundvertrauen, so es nicht gestört wurde, trägt in Routinen, die uns in ihrer Gewohnheit Sicherheit bieten. Hoffnungen bauen darauf auf. Alltägliches Vertrauen hingegen ist dynamisch. Mal schwankt es aus dem Gefühl eines erlebten Betrugs, mal erstarkt es durch gegenseitig positives Erleben neu. Je vertrauter der Mensch mit etwas ist, je eher gelingt es ihm, selbstbestimmt und entsprechend zu handeln. Wiederholt erfolgreich zu vertrauen, lässt es wachsen … wachsendes Vertrauen ist ermutigend. Zu Beginn steht jedoch oft die Investition eines Vertrauensvorschusses.

Der erste Schritt von Menschen, die sich willentlich in Behandlung begeben, ist oft der mutigste. Weil das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit geschwächt und das in die therapeutische Beziehung noch nicht aufgebaut ist. Auch wenn der Vertrag immer auf doppelter Expertenschaft beruht, wage ich es doch zu behaupten, dass Patient*innen, die sich nun jemand Fremden an*vertrauen* wollen, den mutigeren Vorschuss leisten.



Die Not ausnutzend kursieren unter missbräuchlicher Nutzung des Logos Bundesministerium für Bildung und Forschung auf Internetportalen solche bauernfängerische Angebote angeblich kostenloser Schnellschulungen zu Psychotherapeut*innen.

Es ist bekannt, dass die Not an genügend Therapieplätzen es nahezu unmöglich macht, immer die beste Passung von Therapeut*innen und ihrem Ansatz und Patient*innen, ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten zu finden. Und nur wenige Hilfesuchende sind in der Lage, das, was sie „bekommen konnten“, umfassend positiv für sich zu nutzen. Deswegen müssen Therapeut*innen hochsensibel für die Menschen sein, mit denen sie arbeiten.

Die IT hat dies bereits ausführlich thematisiert. Für das Gefühl der Angst, des Mutes und des Vertrauens ist diese Sensibilität zu richten auf die Gestaltung einer von Vertrautheit und Geborgenheit bestimmten Atmosphäre; die Kongruenz von verbalen und averbalen Äußerungen oder auch eine einschränkende Wortwahl wie „vielleicht, eigentlich möchte ich, ich denke schon …“ ihrer Patient*innen; die Erarbeitung sicherer Orte, Verwurzelung, Erholungsbildern, Narrativen der Selbstbestärkung, u. a., von denen aus Patient*innen immer wieder mutig wieder aufbrechen können. Sensibel auch der Überzeugung der Tiefenpsychologie gegenüber, dass die Grundangst aufgedeckt werden muss, oder ob es nicht eher Sinn macht, die in der Therapie freigesetzten Ängste erträglich zu halten und so ein Durchhalten zu ermöglichen.

Die Arbeit aus sicherer Entfernung von den Ängsten und in einem den Patient*innen möglichen Tempo unterstützt die Wirksamkeit der hermeneutischen Spirale. Betroffene bringen nicht unberechtigt die Sorge mit, dass „es“ noch schlimmer wird. Auch die Gefahr der Retraumatisierung ist nicht zu verleugnen, bes. wenn das Vertrauen und die Stabilität in die therapeutische Beziehung noch nicht gefestigt ist. Oder wenn Therapeut*innen nicht fähig oder willens sind, ihre Strukturen, Konzepte,

ob sie ihre Patient*innen bei der Zielformulierung einbeziehen oder übergehen, Methoden immer wieder kritisch zu überprüfen. Der Wille der Hilfesuchenden richtet sich darauf, sich ihren Ängsten zu stellen, sie in sich hineinzunehmen als Teil ihrer selbst. Dann sind sie bereit, sich selbst zuzuhören, um sich selbst zu helfen. Das kostet Mut! Deswegen muss es immer möglich sein, die Qualität integrativer, grundlegend Empathie gebundener Vertrauensarbeit zu messen. Nur so ist sie mit der salutogen-orientierten therapeutischen Zielrichtung vereinbar.

Vertrauen ist Mut
und Treue ist Kraft
(M. von Ebner-Eschenbach)

2.7.3 Hoffnung

Kann es nicht auch Möglichkeitssinn geben, wenn es den der Wirklichkeit gibt? Hoffnung gründet auf dem Vertrauen, dass sich Möglichkeitsräume wieder weiten.

So wie das alltägliche Vertrauen dynamisch ist, ist es auch die Hoffnung. Der Mensch hofft nicht durchgehend optimistisch gestimmt. Er kann in ängstlicher Stimmung doch auch hoffen und er kann in froher Stimmung doch auch zweifeln. Vertrauen und Hoffnung bewegen sich in unregelmäßigem Wellengang, auf dem der Mut sich mitbewegt. Diese Gefühle sind zukunftsbezogen. Sie begleiten den Menschen in seinem Lebendig-sein. Wohl wissend, dass daraus kein Anspruch auf erfüllte Erwartungen erwächst. Die Erwartungen sind hoffnungsvoll besetzt, doch ihre Erfüllung bleibt offen.

Nicht jeder Mensch hat die Fähigkeit zu hoffen. Denn diese Fähigkeit beruht darauf, sich der Hoffnung wert zu fühlen und der Bereitschaft, selbst zu geben und zu gönnen, was man sich für sich selbst erhofft. Es gibt wohl auch leere Hoffnung, die sich auf Verdrängung und sich selbst belügende Illusionen stützt. Sie muss losgelassen werden, um realistisch hoffen zu können. Hoffnung ist ein Teil der desillusionierten Anthropologie, realistisch, nicht naiv. Ethische Werte vertretend bleibt sie zwischenmenschlich und besonnen. Kultur- und erkenntniskritisch wirkt sie auf kritische Kulturarbeit ein. Hoffnung motiviert und gibt Kraft. Sie selbst wird aktiviert durch die menschlich natürliche Neugier auf Zukunft und Überblick. Dabei verleugnet der hoffende Mensch nicht, dass es auch ungut enden kann. Trotzdem vertraut er auf den guten Ausgang. Möglich wird ihm das aus der Erinnerung an gute

Erlebnisse der eigenen Vergangenheit. Er erinnert sich leiblich mit freudigen Affekten, die ihn nun in vorfreudige Stimmung versetzen. Sie ermöglicht ihm, sich in Geduld und Gelassenheit zu üben, unabhängig davon, ob er aktiv werden will und kann oder ob er passiv hoffend bleibt.

Patient*innen sind gefordert, die Erfüllung positiver, erhoffter Wendung ihrer Zukunft aktiv anzustreben. Darauf zu hoffen und an sich selbst zu glauben, mit der eigenen Verletzlichkeit umgehen zu können. Diese Hoffnung muss stärker sein als illusionäres Träumen, stärker als Angst, Traurigkeit, vielleicht sogar als Verbitterung. Zu hoffen unterstützt ihre Gedanken, negative Emotionen bildhaft umzugestalten.

Manchmal sind die Ressourcen von Hilfesuchenden so sehr geschwächt, dass keine der 5 Säulen der Identität mehr Stabilität vermitteln kann. Handeln oder Nichthandeln wird von Hoffnungslosigkeit bestimmt. Es muss jedoch Möglichkeiten der Hoffnung geben, um die Möglichkeiten des Mutes zu aktivieren. Hoffnung geht dem Mut voran. Finden Menschen diesen Mut, schwanken sie in ängstlicher Vorfreude auf die Zukunft. Noch ist die Furcht davor groß, doch die Vorfreude auf das Kommende wird stärker, je mehr das Vertrauen in die mögliche Erfüllung der Hoffnung sich bestätigt. Entsprechend sind Therapeut*innen gefordert, bestehende Hoffnung zu stärken, fehlende Hoffnung zu wecken, indem sie den Patient*innen Angebote und Möglichkeiten eröffnen. Denn allein die Hoffnung auf oder das Wissen um anstehende Hilfe lässt sie bereits erstarken.

Manchmal tut es weh zu leben,
aber es gibt immer etwas,
wofür es sich zu leben lohnt.
Meinst du, du kannst dir das merken?
(K. O. Knausgard)

2.7.4 Humor

Wenn ein Mensch lange genug und von tiefen negativen Gefühlen betroffen ist, ist es nahezu unmöglich, über Humor als Mut stärkende Komponente zu sprechen. Wer das Lachen verlernt hat, sei es über sich oder mit anderen, kann es sich kaum mehr so einfach neu erschließen. Das Bewusstsein nicht mehr lachen, vielleicht nicht einmal mehr lächeln zu können, verstärkt die innere Isolation. Dabei ist Humor einer der positivsten emotionalen Stile, die ich mir vorstellen kann. Er stellt eine ganz besondere, energievolle Coping-Strategie dar, die als Ressource Aufmerksamkeit

verdient. Um dazu zu ermutigen, den eigenen Humor wiederzufinden, bedarf es einer sensiblen Vorbildfunktion. Dabei ist der Humor gemeint, der von beiden Seiten als fröhlich erlebt wird. Aggressiver, eigen- und fremdverletzender Humor, grenzüberschreitende Satire und Zynismus sind auszuschließen. Ist er aber echt, drückt er von positiven Emotionen begleitete Lebensfreude aus. Humor ermöglicht es dem Menschen, selbstdistanzierenden Abstand zu nehmen, neue Perspektiven zu gewinnen und so das Gefühl, die Situation wieder zu beherrschen. Eine Prise Selbstironie ist ein gutes Mittel gegen Selbstmitleid; humoriger Gleichmut hilft freundlich mit den eigenen kleinen Fehlbarkeiten umzugehen. Er stärkt und verbindet, weil er ansteckend wirkt. Gemeinsam zu lachen ist möglich, wenn das Miteinander empathisch und freundlich und in gegenseitiger Toleranz gestaltet ist. Humor leugnet weder den Ernst noch verschließt er sich der Freude des Lebens. Er versucht, beides in einem Gleichgewicht zu halten. So wird auch in schwierigen, belasteten, beängstigenden Situationen die Hoffnung gestärkt.

Im spontanen Ausdruck des Lachens lösen sich Hemmungen. Die energievolle Entladung schon durch ein Lächeln bis in die Augenwinkel, wie erst durch ein herzhaftes Lachen, mildert Anspannung und Stress, vergessene, verdrängte Emotionen werden wieder zugänglich. Wer zu lachen vermag, findet in eine verzeihende Stimmung. Er ist in der Lage, Konflikte lösen zu wollen. Wer lacht, verliert die Angst vor dem Grund des Lachens. Wer Freude durch Humor erlebt, will mehr davon. Die emotionale Qualität der Aufheiterung nimmt nachhaltig selbstversöhnlichen Einfluss auf die Lebenseinstellung, Copingstrategien und Ressourcen.

Humor umfasst kognitive, emotionale und soziale Aspekte. In all seinen Facetten kann er immer nur ein Angebot sein. Bis Patient*innen seine selbstermutigende Wirkung wieder bewusst, willentlich und gerne nutzen können, ist auch das eine der ermutigenden Aufgaben der Therapeut*innen, den Zugang hochsensibel in der Vorbildfunktion anzubieten.

Wer über eine Sache lacht,
hat keine Angst mehr vor ihr.
(H. Schleichert)

2.7.5 Liebe

Mut und Liebe sind eng verbunden, beide haben ihren Sitz im Herzen. Um zu lieben, müssen wir vertrauen, dass wir nicht enttäuscht werden; hoffen, dass unsere Liebe erfüllt wird und den existentiellen, psychologischen Mut haben, sich der Liebe zu öffnen, statt sich vor ihr zu fürchten. In Partner*innenbeziehungen treffen Gleichartigkeit und Gegensätze zusammen. Gemeinsame Berührungspunkte verbinden in Glück. Beide bringen aber auch das Erleben aus ihrer Zeit davor mit in die Partnerschaft, teilweise ungelöste Spannungen bis in die Kindheit. Diese, sich gegenseitig unterstützend, in das gemeinsame Leben zu integrieren ist der Wunsch, dazu müssen sie sich mit sich selbst und miteinander auseinandersetzen. Das braucht den Mut, sich füreinander zu öffnen und sich doch auch abzugrenzen oder zumindest anzugrenzen, selbst in der evtl. Sorge des Verlassenwerdens. Dieser Mut ist möglich aus eben dieser Liebe heraus, sie bedingen sich gegenseitig. Das Liebeserleben mit „dem“ einen ausgewählten Menschen, dem besonderen Menschen in Familie und Freundschaft, ist etwas besonders Wertvolles. Doch auch außerhalb dessen ist Liebe eines der wertvollsten Gefühle, das zu unserer Hominität gehört. Menschenliebe, Altruismus sind evolutionäre Strategien des Überlebens, die für die gebende und die erhaltende Seite eine win-win-Situation ergeben. Ökophilie ist die Liebe zu allem (!) Lebendigen und zur Natur. Liebe gibt dem Leben Sinn. Sie schafft Taten, Erlebnisse, Begegnungen. Als Gefühl ist sie eines der großen Gefühle, das eng mit unserer Leiblichkeit verbunden, nonverbal erkannt werden kann. Sie macht es möglich, auch unangenehme Dinge zu thematisieren, um versöhnlich gestimmt Lösungen zu finden oder liebevoll zu akzeptieren, was zu akzeptieren ist.

Es ist Unsinn sagt die Vernunft … (*E. Fried*)

Wer liebt, weiß um ihre Bedeutung zu den Menschen, zu Ideen, für das Verwundbare und Schwache, für die nächste Generation, für die Gefühle … die Liste ist lang. Am Ende steht die Liebe zu uns selbst aus dem Wir – Du - Ich. Lieben zu können und zu dürfen ist das Geschenk und die schönste Motivation zu handeln. Denn Mut erlernt niemand durch selbstkasteiendes, diszipliniertes Üben. Mut kommt mit der Liebe, weil sie allem anderen Sinn verleiht.

Das Herz hat seine Gründe,
von denen die Vernunft nichts weiß.
(Aperçu von B. Pascal)

2.7.8 Wille

Der Mut zum eigenen Willen wird des Öfteren in der Entwicklung eines Menschen gefordert. Der Wille zum Mut hingegen ist Grundvoraussetzung, ohne ihn kann aus Unmut kein Mut werden. Mut wird mental entschieden. Mental vereint alle Begriffe, die unter „mens“ (lat. für Verstand, Gesinnung, Mut, Gewissen, Leidenschaft, Absicht, Wille) fallen.

Der Mensch als im Künstlerischem sich selbst gestaltendes Wesen erweitert in Nutzung seiner Fähigkeiten sein Freiheitspotential und mit ihm das seines Mutes. Mut lässt sich weder von sich selbst noch von außen erzwingen. Der Mensch muss es aus freiem Willen tun, weil er an sich selbst glaubt. Um die Emotion Mut anzusprechen, genügt schon das kleine Wort, „trotzdem“ (*H. Domin*, Dichterin der Hoffnung, Dichterin des Trotzdem). Mut und Wille werden dem Menschen schon als generative unbewusste und vorbewusste Einflüsse in den verschiedenen Dimensionen des Leibes mitgegeben (vgl. *Petzold* 1988a). Erziehung und Mitwelt wirken stärkend oder schwächend bis pathogen auf die weitere Entwicklung ein. Als totales Sinnesorgan eingebettet und teilnehmend lernt der Mensch ein Leben lang, so besagt es die mundanologische Grundformel. Lernen ist Verhalten und Verhalten ist Lernen. Emotionen werden von der Entwicklung geprägt und Emotionen prägen Entwicklung. Mut-Potential kann sich übend und lernend über die gesamte Lebensspanne entwickeln. Ethik, Ästhetik, Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Mundanität zählen dabei als Plus-Qualitäten. Der Wille selbst erstarkt mit positiven Interaktionserfahrungen. Relational in seinem emotionalen Erleben mit ihm der Mut. Ereigniswahrnehmung, Zustandswahrnehmung und Emotionsbenennung ermöglichen bedarfsorientiert und bewusst die weitere Situation in persönlicher Souveränität zu gestalten. Die Entwicklung zu einem selbstregulativen, mutigen Wesen geschieht sowohl Ichgesteuert in zentripetaler als auch aus dem Unbewussten aufsteigend zentrifugaler Bewegung. Mitbewusste Sinneseindrücke werden in das wache Bewusstsein geholt…der Mensch ist in der Gegenwart…er entscheidet sich. Je wichtiger die Situation gewertet wird, desto stärker die begleitenden Emotionen.

Ist der Mensch dem eigenen Leib entfremdet worden, muss das Mut-Potential neu gefunden und geübt werden. Dazu braucht es der bewussten Schritte aus eigenem Willen. Dann können Anregungen Aufnahme im nicht entfremdeten Leib und (Wieder)Finden im entfremdeten Leib geschehen.

Aber wir haben Gestaltungsspielräume durch unsere Möglichkeiten auf die „präfrontalen kognitiven Einschätzungen“ (appraisal) und die „limbischen emotionalen Bewertungen“ (valuation) unserer Repräsentationen einzuwirken und unseren Willen einzusetzen und zu nutzen, um mitzubestimmen, welche Bilder wir in uns haben wollen und welche nicht. Wir haben – wie bedingt auch unsere Willensfreiheit sein mag – Wahlmöglichkeiten, welchen Menschen unserer „inneren Bevölkerung“ wir welchen Stellenwert einräumen wollen und welche Ressourcen wir aktivieren, welche Negativitäten wir hemmen wollen. (*H.G. Petzold, J. Sieper* (2008): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie, Band 1)

In hochemotionaler Gefühlslage befindet sich der Mensch in assoziiertem Zustand, aus dem rationale Entscheidungen schwerlich zu treffen sind. Sich für das „anders“ zu entscheiden, bedarf des klaren Kopfes der dissoziierten Gefühlsebene. Damit ist nicht gesagt, dass dort Gefühle gar keine Rolle spielen, denn auch der Wille zum Mut darf und soll zunehmend Freude bereiten.

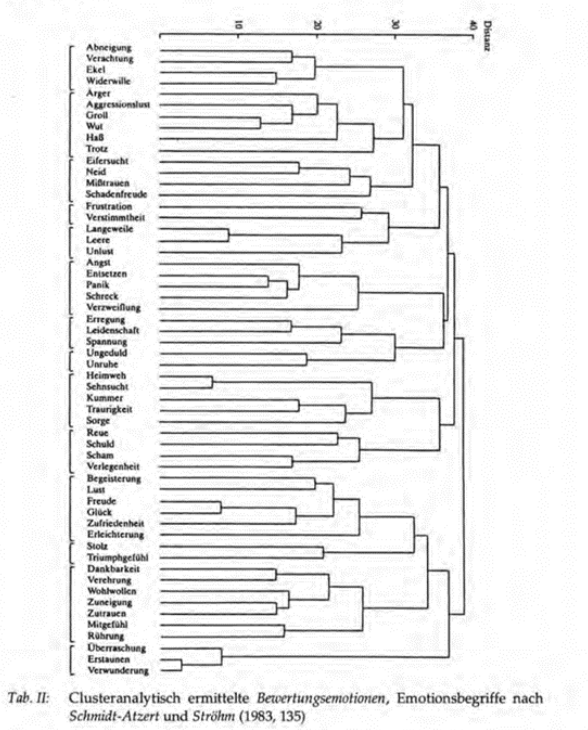
… im Willensgeschehen emotionale Einfärbungen deutlich, die für den Willensstil bestimmend sind. Erreicht man es, etwa eine „Mühe-Qualität“ im Willensgeschehen zu verändern und stattdessen Qualitäten der Lust und Freude, des Engagements, der Begeisterung, der „Frische“ (*Petzold* 2005r) … (*H.G. Petzold, J. Sieper* (2008): der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie, Band 1)

Bis hierhin die Einblicke, warum es wichtig bleibt, interessiert an Fragestellungen und Erkenntnissen aus diesen Bereichen zu bleiben. Immer wieder die Theorie-Praxis Verschränkung kritisch und selbstreflektiert zu überprüfen, heißt auch, die Aufgaben der Helfer*innensysteme zu aktualisieren. Die beschriebenen Vorläufergefühle, Mit-Gefühle und Begleitgefühle machen Mut manchmal erst notwendig, zumeist aber erst möglich. Wie aber fühlt sich Mut an?

Wenn wir alle Dinge tun würden,
zu denen wir fähig sind,
würden wir uns buchstäblich
selbst in Erstaunen versetzen.
(T. A. Edison)

2.8 Verleiblichter Mut

Eingereicht habe ich mein Exposé für meine Abschlussarbeit mit dem Titel „Angst ist ein Gefühl? Mut ist eine Entscheidung!“ Mit neuen Lese-Anregungen, ´guten Wünschen‘ und dem neuen Titel habe ich sie zurückerhalten. Der neue Titel war eine Herausforderung für mich. Ich habe mein Bestes gegeben, dem emotionstheoretischen Teil zu begegnen und mich dem Gefühl Mut zu öffnen. Ich wusste, Mut *fühlt sich an*, aber wie? Tatsächlich habe ich in den vielen Texten unter Emotionen die Beschreibung von Mut fast gänzlich vermisst. Weder in den „clusteranalytischen ermittelten Bewertungsemotionen Emotionsbegriffe nach *Schmidt-Atzert* und *Ströhm*“ (1983,135), oder in der „sprachanalytischen Klassifikation von Emotionen nach *Meers*, noch in den von *Izard* 10 benannten primären Gefühlen wird der Mut benannt. Vielleicht weil er nicht so einfach nur einer Kategorie zuzuordnen ist, sondern als Emotion an einen organismischen Bewertungsprozess gebunden ist? Definitiv findet er in Selbsterkenntnis, Selbstgestaltung, Selbsterschaffung immer seine Notwendigkeit.



Tab. II: Clusteranalytisch ermittelte *Bewertungsemotionen*, Emotionsbegriffe nach *Schmidt-Atzert* und *Ströhm* (1983, 135)

Tab. I: Sprachanalytische Klassifikationen von Emotionen nach *Mees* (1985)

1. Beziehungsemotionen:	Positiv:	Verehrung, Wohlwollen, Vertrauen, Liebe, Zuneigung, Zutrauen
	Negativ:	Abneigung, Abscheu, Verachtung, Ekel, Widerwille, Trotz, Groll, Haß, Mißtrauen
2. Sympathie-Emotionen:	Positiv:	(Mit-)Freude, (Stolz), Schadenfreude, Häme
	Negativ:	Eifersucht, Neid, (Sorge), (Kummer), Bedauern, Mitleid, Mitgefühl, Rührung, (Schuld)
3. Ziel-Emotionen:		
a) *Bewertungsemotionen*:	Positiv:	Freude, Begeisterung, Glück, Zufriedenheit, Lust
	Negativ:	Trauer, Kummer, Langeweile, Leere, Unlust, (Verstimmtheit)
b) *Erwartungsemotionen*:	Positiv:	Hoffnung, Erleichterung, Befriedigung, Genugtuung, Leidenschaft (Spannung, Ungeduld), Vorfreude, (Lust)
	Negativ:	Angst, Sorge, Befürchtung, Hoffnungslosigkeit, Entsetzen, Panik,Verzweiflung, Enttäuschung, Frustriertheit, Unruhe Sehnsucht, Verlangen, Heimweh
c) *Attributionsemotionen*:	Positiv:	Stolz, Dankbarkeit, (Rührung)
	Negativ:	Ärger, Wut
d) *Moralische Emotionen*:	Positiv:	Stolz
	Negativ:	a) internale Attribution: Schuld, Scham, Reue b) externale Attribution: Zorn, Entrüstung, Empörung

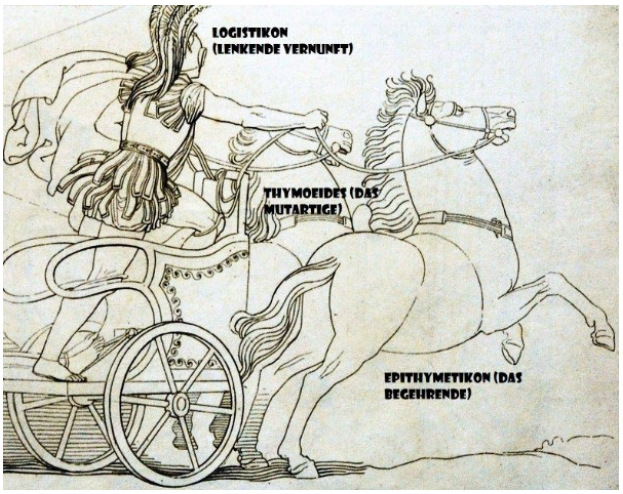
(Grafiken *H.G. Petzold*, hrsg-1995g, Die Wiederentdeckung des Gefühls 2021)

Gefühlsqualitäten finden in Metaphern sprachlichen Niederschlag (grün vor Neid, aber auch grün ist die Hoffnung, heiße Liebe, todunglücklich,

himmelhochjauchzendes Glück). Welche Wortübertragung könnte man wohl Mut zufügen? Für mich wäre er blau, tief und weit wie das Meer. Voll Freiheitsversprechen und doch auch beängstigend in seiner Größe. Was aber gilt im Allgemeinen für den Leib als totales Sinnesorgan. Der perzeptive Leib nimmt Mut als Regung wahr, der expressive Leib weiß ihn auszudrücken und der memorative Leib speichert Wahrnehmung, Ausdruck und Erfahrung im Leibgedächtnis ab.
Mut sitzt im Gemüt. Nach *Platon* findet sich das Gemüt als Sitz der Gefühle in der Brust zwischen Kopf (Vernunft) und Unterleib (Begierde). Gefühlsebene und Bewusstseinsebene treffen aufeinander, durchaus auch widerstreitend in Zwiegesprächen mit Introjekten. Dies kann in schneller Abfolge wechselnd und sogar simultan geschehen. Eine leibliche Regung von Mutgeschehen, bes. bei Gefühlsstürmen der starken, widerstreitenden Art wird als private innerliche Engung und Weitung, Spannung und Schwellung erlebt. Die Verbindung von Intention und Emotion erfolgt über das vegetative Nervensystem und dessen Kommunikation mit den Muskelspindeln (Gamma-Nerven-System). Ein Muskel kann sich also „anfühlen“, aufgeregt, freudig, zornig… warum also nicht auch mutig. Mut drängt zentrifugal aus dem Leib in Handlungsintention. Zentripetal sammelt er Spannung in der zur Umsetzung notwendigen Muskulatur. Hierzu gehören z.B. Körperspannung: Beine, Rücken, Kopf- und Nackenmuskulatur; Adrenalin wird ausgeschüttet; selbst die Hautspannung erhöht sich messbar.
Die Emotion Mut ist nur dem Individuum zugänglich, das sie erlebt. Sei es als Engung im freudigen Schreck des „Ich werde!“, als erleichtertes sich-fallen-lassen des „Ich habe mich entschieden!“ bis zur Freisetzung expansiver Kraft von „Jetzt!“
Um, außer über mein eigenes subjektives Empfinden, einen Zugang zu dem Gefühl Mut zu finden, habe ich 12 Personen (folgend P1 – P12 benannt) befragt. Es sei betont, dass ich nur sehr selbsterfahrene, in gegenseitigem freundschaftlichen Austausch mit mir stehende oder Trauma pädagogische Kolleg*innen befragt habe. Dabei habe ich grundsätzlich vertiefendes Fragen vermieden, um die selbstregulativen Kräfte der Befragten nicht zu stören. Die Frage lautete „Wie fühlt sich Mut für dich an?“ Es folgt eine Zusammenfassung der Antworten.
P1: Weitung durch Atmung, Körperhaltung erstarkt. Trotzdem betont sie, Mut als Entscheidung zu sehen, das Gefühl käme danach.
P2: Zwischen Hals und Brust wird es weit. Nicht im Bauch, im Oberbauch sitzt die Angst.

P3: Mut ist eine Entscheidung unter Beteiligung der Thymusdrüse.
P4 - P6: können sich nicht gefühlt als mutig sehen. Wenn, dann nur rational: „Ich hab gemacht, wenn ich musste.“ Das Gefühl danach wird mit Stolz und Erleichterung beschrieben.
P7 - P9: Beschreiben erst Angstsymptome (übermäßiges Herzklopfen, Bauch krampft/Felsbrocken im Bauch, Gedanken kreiseln unkontrollierbar). Auf Nachfrage, ob das ihren Mut beschreibt, erkennen sie, dass sie die Angst davor beschreiben und versuchen, das Gefühl Mut zu greifen. Die folgenden Antworten sind nun:
P7: sieht Mut nicht als Gefühl, sondern als entscheidenden Schritt ins Handeln, das Gefühl des Glücks folgt sofort.
P8: die Brust wird weit, ich atme tief ein, Vorfreude auf das Glück nach vollbrachter Tat.
P9: der Kopf ist vollkommen klar, meine Entscheidung gibt mir Halt und Sicherheit (jetzt kann mich nichts mehr von meiner Entscheidung abbringen), jetzt stehen meine beiden Füße auf dem Boden (sieht dabei nach unten auf ihre Füße, ist selbst etwas erstaunt), Stimme ist klar und fest.
P10: im oberen Brustbereich, ich atme anders. Es fühlt sich gut an.
P11: sieht Mut nicht als eigenes, isoliertes oder ein Grundgefühl, sondern dass er sich an ein auslösendes Gefühl bindet. Mut ist ein Bindeglied für eine Entscheidung, geschieht durch Ausschüttung diverser Hormone und Enzyme.
P12: Mut fühlt sich gar nicht an, die Konsequenz danach fühlt sich gut an. P12 unterscheidet zwischen bewusstem (Aufregung) und unbewusstem (danach Stolz, Erleichterung, Glück) Mut. Dann beschreibt sie doch beschleunigten Herzschlag, starke Darmtätigkeit, Gänsehaut, kalte Hände.

Diese Antworten haben mir zusätzlich zur Literatur einen guten Zugang eröffnet, mich mit Mut als Emotion auseinanderzusetzen. Mein Wunsch wäre, dass diese Emotion in fachlichen Auseinandersetzungen und in der Bewusstmachung für uns selbst und die Menschen, mit denen wir arbeiten, zunehmend Raum findet.



Platon-der Seelenwagen

Quelle: Seelenlehre (platon-heute.de)

2.9 **Mut ist kein Heldentum – materialistisch- monistische Position**

Mit der Entscheidung für dieses Thema ist mir bewusst geworden, dass Heldentum immer noch wesentlich höher wertgeschätzt wird als der Mut. Es sind auch nie die Held*innen selbst, die sich so betiteln, dieser Titel wird von außen vergeben (Fremdattribution). Dabei scheint Heldentum eine Umgestaltung zu Alltags-Held*innen zu erfahren. So fordern die Kölner Verkehrsbetriebe dazu auf, Held*innen und Helden des Alltags zu wählen, und meinen damit die Wahl zu Deutschlands Lieblingsbusfahrer*in. Auf Werbebildschirmen in U-Bahnen werden junge Menschen gefragt: „Willst du ein Held, willst du ein/e Held*in sein? Dann melde dich als Korrespondent*in zu den dir wichtigen Themen deiner Stadt.“ Vielleicht verbindet sich damit die Hoffnung, mit den bekannten Heldenbildern wieder Werte und Tugenden in vornehmlich jungen Menschen aufzurufen. Zumindest wird hier mittlerweile gegendert. Auf der Seite „Gedankenwelt“ im Internet bleibt der Held männlich: „Was macht jemanden deiner Meinung nach zu einem Helden?“ Loyalität ist der meistgenannte Begriff in den Antworten. Es folgen Empathie; Respekt; Mitmenschlichkeit; bedingungslos; mutig sein wollen; mutig bleiben, auch wenn der Held nicht als er erkannt wird; dass er kein Held sein will; Selbstlosigkeit, Anstand und Respekt gegenüber Hilfsbedürftigen; dass er Vertrauen verdient und keine Gegenleistung erwartet; ein guter Mensch zu sein (… erst für sich und dann für den Rest). Eine besondere Antwort war: Die ersten Schreie, die durch das Krankenhaus hallen, da war mein Held geboren. Auch humorvolle Antworten haben nicht gefehlt: Wenn er den perfekten Kartoffelsalat machen kann, Trinkfestigkeit und ein Umhang.

Antworten also, die wir so oder ähnlich auch zu der Frage zu Mut finden können.
Was macht also Held*innen aus? Gibt es sie?
In der Sonne an einem kleinen See in Köln sitzend habe ich Freude am Schreiben dieses Kapitels. Weil ich fühle, dass mir die Welt der Märchen, Mythen und Fantasy mit ihren Helden das Überleben möglich gemacht haben. Innere Stimmen drückten so ihre Sehnsucht nach Rettung und dass alles gut ausgehen wird aus. So lange und so viele Jahrzehnte, bis ich fähig war, diese Rettung selbst durchzuführen. Mit zunehmender Heilung ist mir diese Art des Träumens abhandengekommen, manchmal vermisse ich es. Damals wie heute war mir jedoch immer bewusst, dass es diese Kraftorte mit ihren Charakteren so in der Realität nicht gibt. Würde Aragorn (Held aus Lord oft he Rings), tatsächlich an meiner Tür klingeln, würde ich ihn wohl eher erst einmal duschen schicken…
Doch ich gestehe mir zu, dass ich diese Geschichten auch heute schwerlich negativ sehen kann, obwohl ich die Idealisierung des Heroismus und die Gefahr bleibenden magischen Denkens erkenne. Ich habe sogar dieses gefühlt mutigste Jahr meines Lebens autobiografisch nach *Campell*s Heldenreise erzählt. Es war spannend, einmal diese Blickwinkel einzunehmen. Dabei habe ich mich nie als Held*in gefühlt. Tue es heute noch nicht. Aber ich habe begriffen, wie unfassbar groß mein (Über) - Lebensmut und der Hunger nach Leben immer schon in mir war.

Nach *Platon* waren Helden noch nach Vervollkommnung der Seele strebende Männer [!]. Es gibt viele Narrative von Helden, die in die Geschichte eingegangen, unser Bild des aufopferungsvollen Einzelkämpfers für das Gute bis heute idealisierend prägen. Des Helden wohlgemerkt, Frauen haben hier kaum Platz. Auf der Tarotkarte *fortitudo* ist eine Frau zu finden, die einen Löwen als Verbildlichung der animalischen Natur des Menschen bändigt. Auch Die Zeit (hier ist die Zeitschrift gemeint) hat über mutige Frauen als Heldinnen an der Seite ihrer Männer im Widerstand berichtet („Weil ich es kann“, 07.03.2024). Der Duden ist da noch nicht ganz so weit: entspricht *Held, der Substantiv* den bekannten Definitionen ist *Heldin, die Substantiv* lediglich eine opfermütige, aber wenigstens tapfere Frau, bzw. die weibliche Form zu Held. Dabei ist Held*innentum weder eine Frage des Alters noch des Geschlechts. Heldentum entbehrt jeder Romantik und des berauschend schönen Abenteuerlebens. Verlagert in Filme, life role plays, Onlinespiele fehlt die eigenleibliche Erfahrung von Müdigkeit, Erschöpfung und Schmerz. Dort ist es leicht,

ein Held zu sein. Es braucht Mut, Anstand, Bescheidenheit, Tugenden, die niemand vortäuschen kann. Wer sie besitzt, bedarf nicht des Attributs der Heldenhaftigkeit. Wer sie missbräuchlich zu Propagandazwecken verwendet, um Menschen zu „teutonischem Heldentum“ zu instrumentalisieren, besitzt sie nicht. Wie unbewusst dieses Gedankengut noch heute in unsere Sprache greift, mag dieses pers. Beispiel zeigen.

„Was nicht tötet, härtet ab.“
Dieser Satz in humoriger Aufforderung, etwas auszuhalten oder durchzustehend, ist mir aus meinem Aufwachsen nicht fremd. Ich bin mir sicher, dass auch meine Eltern als Kriegskinder nicht wussten, welchen Hintergrund er besitzt. Heute bin ich bemüht, diese Aussage aus meinem Wortschatz zu verbannen. Noch rutscht er mir allzu leicht über die Lippen, doch das ihn begleitende Augenzwinkern ist mir vergangen. Er ist das 7. Gebot der 10 Gebote nationalsozialistischer Erziehung. Wie erschrocken ich war, als ich von diesem Zusammenhang gelesen habe.

Verherrlichung von Tapferkeit, Courage, Toleranz, nur gültig für Gruppenangehörige und gegen „die anderen“ ist weder mutig noch Heldentum! Erich Kästner hat dazu aus eigenen bitteren Erfahrungen immer wieder deutliche Worte gefunden.

Ihr liebt die Leute, die beim Töten sterben.
Und Helden nennt ihr sie nach altem Brauch;
Denn ihr seid dumm und böse seid ihr auch.
Wer dumm und böse ist, rennt ins Verderben.
(*E. Kästner*)

Weder in manchen Gruppen gebräuchliche Aufnahmeriten der Demütigung machen Helden, noch ist „ein Mütchen kühlen“ ist Mut, denn Mut muss nicht gekühlt werden und schon gar nicht an Schwächeren. Diese Redewendung ist ein Ausdruck von Hass und Gewalt, die durch die Verniedlichungsform verharmlost wird. Mut macht offen, klärt die Sicht für Umsicht, Fatalismus macht blind. *H. Petzold* weist deswegen immer wieder eindringlich auf die Gefahr von Mythothropen und Mythopathischem hin. Dessen sollten wir uns bewusst sein, wenn wir die Faszination von Märchen, Fantasy, Mythen besonnen in unserer Arbeit nutzen wollen.

Patient*innen sind aus meiner Sicht ihre eigenen Held*innen und dürfen sich auch als solche sehen, wenn sie es möchten und es ihnen Kraft und Mut gibt. Sie fechten keine Kämpfe mit dem Schwert, sie streben weiter in Auseinandersetzung mit den eigenen dunklen Schatten. Dabei bedürfen sie professioneller Hilfe. Respekt und Achtung vor und Wertschätzung und Ehrung der Würde und Andersheit der anderen nimmt die IT als im gesetzlichen Gesundheitswesen festgelegtes Grundrecht zutiefst verpflichtend ernst. Sie nimmt die materialistisch-monistische Position ein, die dem Menschen uneingeschränkte Freiheit seines spirituellen, religiösen, mythischen Glaubens garantiert, solange die Integrität seiner Position und Absicht gewährt bleibt.

Weil wir uns als Therapeut*innen bemühen und bemühen müssen, Patient*innen mit den verschiedensten Bekenntnissen und Religionen hinlänglich gerecht zu werden und unserem Auftrag einer wissenschaftlich begründeten Heilkunde nachzukommen, entscheiden wir uns (e.g. in der Integrativen Therapie) für unser klinisches Forschen und Handeln prinzipiell für eine materialistisch-monistische Position in der wissenschaftlichen Grundhaltung (*Pauen* 2001; *Petzold* 2002j; *Walde* 2006). Das bedeutet: Allen Gedanken, Ideen, Gefühlen, Willensakten liegen zerebrale Prozesse zugrunde, die als biologisches (biochemisches, bioelektrisches) Geschehen zu begreifen sind. (Integrative Zeitschrift für vergleichende Therapie und Methodenintegration, *H.G. Petzold, I. Orth, J. Sieper,* 2009)

Wie *B. Brecht* festgestellt hat: „Unglücklich das Land, das Helden nötig hat.“ Ja, es müsste wohl eine friedliche Welt für alles Lebende sein, wenn Mut überflüssig in unserer Welt würde und Held*innen schon einmal gar nicht mehr gebraucht würden.

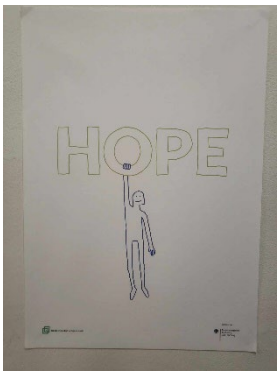
Schaut man auf ein Schwert,
so muss man auch
auf das Blut an der Klinge blicken
(*Herk, unbek*.)

2.10 Die Notwendigkeit von Mut zur Überschreitung, Selbst- und Weltgestaltung

Der Mensch ist in die Natur eingebettet, lernt über die ganze Lebensspanne (life span development). Umweltsünden, Katastrophen, Klimawandel, das Aussterben von

Arten, Zerstörung von Lebensraum, auch des eigenen, sprechen eine eigene Sprache. Der heraklitische Fluss fließt weiter, wohin lag und liegt an uns Menschen. Das von den „Vätern ererbte“ (*Goethe*) und das über die Lebenszeit erworbene Erkenntnis- und Entscheidungswissen will integriert werden. Integration findet nicht vergangenheits- noch zukunftsbezogen statt, sondern selbstgestaltend in ständiger horizontaler und vertikaler Überschreitung. So breitet sich Transversalität als Welle aus. Eigenverantwortlich sind wir aufgefordert, unsere Begrenztheiten zu überschreiten, so, dass sich die Überschreitungen bereichernd auf unsere Welt auswirken. Das Potential dazu liegt in unserer Willensfreiheit. Den Mut dazu gilt es auf der horizontalen Integrationsebene zu finden. Kraft und Trost finden wir im Hier und Heute, wenn auch keine Sicherheit und Gewissheit. Transversal, weitblickend die Zukunft zu gestalten, ist in uns Menschen angelegt. Wir sind von unserer Natur aus kreativ, neugierig, wollen Grenzen ausdehnen, sie überschreiten; alleine und gemeinsam mit anderen. Menschen haben das Bedürfnis und die Chance, sich beständig weiterzuentwickeln. Die Welt und sich zu gestalten, gar umzugestalten, gehört zu des Menschen ko-kreativen, kooperativen Lebenskunst.
Freiheit, verantwortliches und verantwortendes Handeln kann nicht nur für einen Menschen allein gelten. Gemeinsam benannte Zeilen können nur in einem die Welt *und* die anderen *und* mich erreichen. Dazu notwendig mutiges Handeln macht dann Sinn, wenn es Bekenntnisse und Willensbekundungen überschreitet. Wenn es unsere Welt und alles Leben darauf und um sie herum einschließt.
Unsere Erde kann nicht so bleiben, wie wir sie als verantwortliche humane Wesen bis jetzt „zerstaltet“ haben. Wir müssen unseren Blick weiten, um Wahrnehmungsräume nach innen und außen zu öffnen. Leib, Geist und Welt sind verschränkt, der Geist ist embodied, der Leib embedded. Der Mensch hat die Chance, seine biologische Natur erneut zu überschreiten, sich neu in die Welt hineinzubegeben. Selbstreflektiv aus der sozialen Welt erlernte, verleiblichte Destruktivität willentlich wieder abzulegen ist die Überschreitung in sich selbst. Wenn er an sich selbst und die Mit-Welt glaubt, kann er hinausgehend komplexe Mentalisierung ko-kreativ mit anstreben. Polyzentrisch (an allen Orten), in Polylogen mit allen Menschen muss es geschehen, die Uhr steht auf nach 12. Transversale Überschreitung, Kreativität, Arbeit für den Frieden, für eine Gesundung von Natur und Leben, Selbstgestaltung ist zukunftsgerichtet. Der Mut, Wahrnehmungsräume innen und außen zu weiten, nachzudenken, auch über das, was geschehen kann,

wenn wir nicht …, es kostet Mut. Wenn der Mensch die Eigenwelt zur Mitwelt überschreitet, beweist er ihn, auch im Unbekannten nicht aufzugeben. Dann haben Menschen die Chance, Oikeiosis zu erleben, im Selbst- und Weltverstehen bei sich selbst und in der Welt wieder beheimatet zu sein.
Mein Vorbild sind die jungen Menschen, die mir vorleben, was ich fast 60 Jahre meines Lebens nicht schaffen konnte. Ja, erst mit über 60 habe ich an der ersten Demo meines Lebens teilgenommen und ja, ich musste dazu sehr mutig sein. Aber ich bin dabei, überschreite meine eigenen Grenzen und weite meinen Blick.



(Foto von der Abschlussausstellung Grafikstudent*innen mit sehr vielen kulturkritisch inspirierten multimedialen Ideen)

Dabei erlebe ich Achtung und Zuneigung zu der Generation nach mir, die ich so oft allen Themen gegenüber als unfassbar kreativ und lösungsorientiert erlebe. Sie haben Hoffnung, wollen die Zukunft gestalten, leben eine beängstigte, die Realität nicht verdrängende und doch zukunftshoffende Liebe zu der Welt, die wir ihnen hinterlassen werden. Ich wünsche ihnen die Chancen für ihre Ideen, die sie verdienen.

Um die Dinge zu ändern,
musst du die Dinge ändern.
(J. Rohn)

3. Mut im Mit-Sein

3.1 Hominität, das Menschen- und das Weltbild mit Blick auf erforderliche, mutige Entscheidungen

Die IT engagiert sich aus einer anthropologischen, mundanologischen, ethischen Position für den Schutz allen Lebendigen in der Welt. Es gibt keine Lebensform, die weniger oder mehr Wert besitzt, auch nicht die des Menschen. Dazu ist dem Menschen das naturgegebene Potential der Transversalität gegeben. Es gilt, weit zu

blicken, nicht die Welt vom Menschen her, sondern den Menschen von der Welt her zu denken. Die Pluralität von Menschenbildern kulturschaffender Menschen unterstreicht diese Notwendigkeit. Denn auch wenn wir Begriffe miteinander teilen, gelten sie nicht für jeden das Gleiche, weder in Gefühl noch in der Bedeutung. Das gilt auch für Mut. In nahen Menschenbildern hat er seine eigene Selbstverständlichkeit. In fremden Menschenbildern gilt es, ihn verstehen zu lernen.

In der Ethiktheorie der IT betont sie das Recht jedes Menschen auf Humanessentialien wie Philanthropie, Solidarität, Integrität, Mitgefühl, Empathie, Altruismus, Konvivialität… Integrität und Selbstbestimmung sind genauso ein Grundrecht, wie die evtl. notwendige, stellvertretende Fürsorge durch die Gesellschaft. All dies macht unsere Hominität aus, die sich der artspezifischen Aggressivität, des willentlich Bösen entgegensetzt es verhindert oder zumindest abpuffert. Um neue Aspekte der Selbst-Kenntnis und des Weltverstehen immer wieder zu erwerben, gilt es, hinzuschauen, das Recht auf freie Rede wahrzunehmen, mutig zu handeln. Nur so können kollektive Wertesysteme und Kenntnisse erweitert und weitergegeben werden. Hinzuschauen, nicht auszublenden, kritische Kulturarbeit zu leisten und trotzdem das Menschenbild nicht zu negativieren, das Weltbild nur noch pessimistisch zu sehen, dazu braucht es den Mut, die Hoffnung nicht zu verlieren. Mut und Hoffnung finden Ermutigung in positiven Menschen- und Weltbildern. Lernend von der Welt, der in ihr eingebetteten ontogenetischen und phylogenetischen Unterschiedlichkeiten und durch ihr eigenes gestalterisches Tun in der Welt wirken Vorbilder und Solidarität stützend. Der erfahrende Erfahrene erlebt sich in das Ganze eingebunden (ontologische Erfahrung).

1939, am Vorabend des Krieges, als England und Frankreich gemeinsam gegen Deutschland in den Krieg zogen, werden in einer Druckerei, im Auftrag der britischen Regierung 2,5 Mio. Poster gedruckt. Sie enthalten ermutigende Botschaften für die verunsicherte Bevölkerung. „Keep calm and carry on“. Erst 61 Jahre später beginnt der Siegeszug dieser Parole in einem Buchladen. (Zeitschrift Flow 02)

3.2 Humanität, die Mut fordernde und Mut fördernde Funktion von Vorbildern

Zukunftsvisionen lassen uns von einer besseren Welt, einem von Sinn erfülltem Leben träumen. Soziale, humanitäre, ökologische, mitmenschliche Werte leiten uns in mutiges Handeln. Es wird leichter, wenn es nicht jedes Individuum für sich neu definieren und kreieren muss. Vorbilder helfen, uns zu orientieren. Vorbilder in mutigen Taten und Worten, die uns miterleben lassen, dass Mut nicht ohne Kraft und Grenzüberschreitung möglich und doch möglich ist. Diese Vorbilder finden wir über die gesamte Lebensspanne. Sie finden sich als Rollenmodelle in den 5 Säulen der Identität wieder. Neue kommen hinzu. Manche beindrucken uns so nachträglich, und sei es eine Lehrerin aus der Sprachlernschule, dass wir ihre mutmachende Solidarität mit dem Kind, das wir waren, niemals wieder vergessen. Wen wir als Vorbilder wählen, entscheiden wir dabei selbst. Diese Entscheidung ist erst einmal nur für jeden selbst die richtige. Es gilt, andere weder zu be- noch zu verurteilen, wir kennen ihre Gründe nicht. Sie treffen ihre eigene Wahl.

falsche Vorbilder

Graffity in Köln

eigenes Foto

Auch negative Vorbilder können wir uns wählen. Feigheit, Egoismus, Hass und Neid, Unmenschlichkeit, Diskriminierung, angeblicher Mut aus eigennützigen Zielen, Unterdrückung und Missbrauch sind schlechte Ratgeber für solch eine Wahl. Die korrekte Wahl braucht schon den Mut „gegen die andere Seite“. Es wäre ein leichtes, diese „andere Seite“ bewertend zu verurteilen. Wir müssen Vorreiter sein, uns mutig mit ihnen auseinandersetzen. Nur dann haben wir die Chance, in Konsens-Dissens-Prozesse zu finden, um unsere Welt in neuer Solidarität und gut zu gestalten.

Sinnvoll zukunftsgerichteter Mut braucht humanitäre Vorbilder, die für eine gemeinschaftliche Welt, in der alles Leben seinen Platz findet, einstehen. Die mit klarem Kopf besonnen Entscheidungen treffen. Es gibt große Menschen in der Historie der Menschheit. Wir bewundern sie. Doch sie haben ihre Taten nicht um der Bewunderung willen getan. Sie waren mutig, selbstlos, aufopfernd für das, was sie als wert dafür empfunden haben. Es gibt auch im Jetzt sehr besondere Menschen, die sich auf ihr Recht zur freien Rede berufen, konstruktive Kritik üben, selbstlos für eine bessere Welt einstehen. Dabei riskieren sie mit großem Mut selbst Gefangenschaft, Folter, Regressionen, Verfolgung, Verleumdung, Leib und Leben

ihrer Selbst und ihrer Lieben. Auch sie finden unser Gehör, oft auch unseren Beistand und wieder unsere Bewunderung. Wir wären manchmal gerne wie sie, nur ein bisschen.
Ein bisschen ist ein guter erster Schritt. Wir können daran wachsen und aus dem bisschen kann mehr werden. Es gibt so viel zu tun, so viele Themen. Und überall Menschen, die sich engagieren. Die sich nicht fragen, ob sie „gut“ dabei aussehen, was sie tun, sondern was sie durch ihren Einsatz erreichen können. Wenn wir uns durch sie zu eigenen Taten ermutigen und inspirieren lassen, haben wir die Chance, selbst Vorreiter zu werden.

Es verlangt einiges an Mut,
sich seinen Feinden entgegenzustellen,
doch genauso viel,
den eigenen Freunden in den Weg
zu treten
(J. K. Rowling)

3.3 Die Notwendigkeit von Solidarität als ermutigender Zusammenhalt

Das dualistische Weltbild zieht eine Grenze zwischen wir/ich und „die“. Um sich im sozialen Engagement mit anderen zu solidarisieren, muss das Denken vom Wir und die anderen ausgehen. Das Wir ist keine Definition eines einzelnen Menschen, es definiert sich aus diesem „Wir“. Als „Ich“ handelnd muss sich jeder Mensch zugehörig fühlen in Sorge um die Gemeinschaft von allem.

Helfen lernen, ein Beispiel aus einer Grundschule: Jedes Kind besitzt einen kleinen Postkartenständer und ein laminiertes Schild „Ich kann helfen“. Das stellt es auf, wenn es dieses Angebot machen kann und möchte. Dann müssen andere Kinder, die noch nicht im Stoff mitkommen, nicht die Lehrenden fragen und finden schnell Hilfe bei Gleichaltrigen. Eine vorherige Einführung, was helfen heißt und wie man richtig hilft, ist Voraussetzung.

Vielleicht sind wir nicht direkt betroffen, aber wir sind mit verantwortlich bei Ausgrenzung, Not, wenn Menschen mundtot gemacht werden, aufgrund der Herkunft, ethischer und religiöser Zugehörigkeit Misshandlung und Verachtung erfahren. Wenn Selbstverständlichkeiten für „die anderen“ nicht oder nicht so gelten.

Gewissensarbeit mit uns selbst fordert uns auf, positive Empathie leibhaftig zu leben. Solidarisieren wir uns, entscheiden wir uns gegen ein Bündnis von Gewalt und Hass. Wir haben die Freiheit, wir können mutig wählen. Weil auch wir uns nicht in die Angst versetzen lassen, dass wir allein damit stehen. Auch wir werden dann Solidarität erfahren. Das ist das besondere an ihr, sie ist immer gegenseitig nach beiden Seiten gerichtet.

Die Ziele der IT sind aus einer konstruktiven Anthropologie heraus definiert. Melioristisch geprägt in ihren Zielen und Methoden blendet sie doch das „Dunkle im Menschen“ nicht aus. Auch zu Zerstörung, Folter, Destruktivität…gehört Empathie, die empathisch gewonnen Erkenntnisse, Strategien und Fähigkeiten aus unethischen Gründen missbraucht. In der IT spricht man dann mit neuerer Forschung von „dunkler Empathie“ (*Breithaupt* 2017; *Petzold, Mathias-Wiedemann* 2019a)

Desillusioniertes Erkennen, Sprechen, Handeln, ist realistisch notwendig, aber eben auch mutig und wahrhaftig in freier Rede und konvivialitätsorientiert. Zusammen in einer Gemeinschaft, die sich nicht in Rassen unterteilt, sondern in anständig und ... *„Use it, enjoy it, and improve it – together“* (*Petzold* 2023e)

Mut in Solidarität, gegenseitigem Beistand ist leichter vom Gesagtem ins Handeln zu bringen. Das Gefühl der Zugehörigkeit lässt das Individuum erstarken. Ängste vor Fremdem und Fremden verringern sich. Verbundenheit gibt Mut und inspiriert Ko-kreatives Denken und Handeln. Eingebunden sein und Teilnahme an einer Gemeinschaft trägt sich gegenseitig. Wer ermüdet, findet Entlastung, wer erstarkt, geht entlastend voran.

Der Mensch ist nie allein, er lebt immer in Gemeinschaften. Mit ihnen zu kooperieren, muss lernend geübt und immer wieder neu überprüft werden. So wächst eine emotionale Verbundenheit, die uns öffnet für das andere, die anderen. Individueller Mut findet Ermutigung im positiven Gefühl des Dazugehörens. In Berührbarkeit, kritischem Denken, freier Rede solidarisieren wir uns, die Widerstandskraft wächst. Manchmal braucht es nicht einmal Mut. Manchmal braucht es einfach nur Feingefühl und Respekt. So können wir Teil von etwas Bedeutendem werden, der Hominität.

Es geht nicht darum,
sich selbst zu verleugnen und
sich anderen anzupassen,
sondern zum Eigenen zu stehen und

den anderen zu achten.

(I. Dzjuba)

3.4 Konstruktiver Zweifel und parrhesiastische Kritik

Der Mensch, sich autopoietisch selbst gestaltend, verändernd und regulierend hat ebenso die Veranlagung zu zweifeln. Auf Entscheidungen, Planung von Handlungssträngen, ja sogar während deren Durchführung, nehmen emotionale und kognitive Erfahrungen Einfluss. Wir denken und fühlen in Bewertungskategorien. Um eine aus Sicht des Zweifels bedenkliche Lage ernst zu nehmen, braucht es den Mut, ihr reflektiert zu begegnen. So können wir zu besonnenen Entscheidungen kommen. Wir können Sicherungsaffekte zugunsten des Entschließungsaffektes überwinden. Unzweifelhaft öffnen sich dann neue Räume, selbst wenn manchmal Vermeidungsgedanken nicht ganz zu besänftigen sind. Umso mehr Mut bedarf es dann, bei der Entscheidung zu bleiben.

Etwas in Frage zu stellen, bringt uns in innere und äußere Polyloge. Zweifel lässt uns auf unsere Kraft schauen, unsere Ressourcen und Potentiale, unsere Bedürfnisse. Wir müssen genau hinschauen, worauf er sich bezieht. Statt in Erwartung einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung des Versagens in den Kreislauf des kritisch-beängstigenden Zweifelns zu geraten, ist es ratsam, ihn als guten Ratgeber zu begreifen. Er bringt uns in den Kreislauf des neugierig von den Möglichkeiten überzeugten Zweifelns. Aus der Annahme, dass gelingen wird, was gelingen soll, entwickeln wir neue Kräfte und kreative Ideen. Solange der Sinn der Bedenken konstruktiv bleibt, verunsichern wir uns nicht selbst in Denken und Tun. Ob resignierend oder konstruktiv, misstrauisch zu hinterfragen, unsicher zu sein, kann ansteckend wirken. Skepsis ist so oder so Antriebsquelle zur Neugestaltung oder Bremse, es nicht zu wagen; Quelle zur Weitung oder Panzer der Bewegungslosigkeit. Die Notwendigkeit von Mut fordert unweigerlich Bedenken heraus. Der Zweifel ist in seiner Größe meist parallel zu dem des Mutes, der abverlangt wird. Dann nicht zu verzagen, braucht den Willen, hinzuschauen. Auch auf das, was einem vielleicht nicht gefallen mag, besonders bei sich selbst. So findet der Mensch seine Position in Standorten auf Zeit. Solidarität und Zweifel führen unweigerlich auch zu wahrer Rede. Prekäre Verhältnisse gehen immer alle an, nicht nur die, die davon betroffen sind. Es geht ums Lautwerden, damit sich die mit fehlenden humanitären Werten, falschen oder vermindertem Ethos und Tugenden,

begründen müssen und nicht die von ihnen Ausgegrenzten, Verfolgten, Misshandelten. Parrhesia bedarf des zunehmenden Mutes, je weniger sie in einem Land, einer Kultur, aus politischen oder wirtschaftlichen Machtverhältnissen als selbstverständlich gilt. Widerstand gegen Ungerechtigkeit, die die Machthabenden nicht verändert sehen, die ihre Ideologien weiterverbreitend leben wollen. Durch offene Rede fühlen sie sich bedroht. Sie drohen und beschimpfen nicht nur zurück, sondern bieten bereits im Vorfeld oftmals unter Vortäuschung falscher Tatsachen Bedrohungspotential. Einschüchternd sind sie auch Gewalt in Wort und Tat nicht abgeneigt. Die Anonymität einiger Medien bietet dafür breite Fläche. Gewalt und Kapital besitzen große Macht gegen alles Lebendige. Wer zu Gewalt bereit ist, ist eher bereit zur Eskalation sich solidarisierender Anhänger. Sie nutzen ihr Recht zur freien Rede, um dysfunktionale Ideologien zu verbreiten. Immer geht es dabei um Machterweiterung und Unterwerfung, gegen die wir uns erheben müssen.
Unsere Welt ist im Wandel, leider in keinem guten. Es gibt Widerstand, gute Ideen aus kritischer Kulturarbeit heraus. Deren Umsetzung ist manchmal diskutabel. Stattdessen schreiten erschreckend beängstigende Zustände voran, die uns Gefahr laufen lassen, dem stop-and-stare-Effekt zu erliegen. Sie erfordern Widerstand. Parrhesie bietet Widerstand dort, wo er notwendig ist.
Die Sprechenden brauchen den Mut, zu sprechen. Das Recht dazu steht in Artikel 5 unseres Grundgesetzes. Ein verbrieftes Freiheitsrecht sog. Kommunikationsrechte. Wissenschaft, Forschung, Lehre und Kunstfreiheit sind darin einbezogen. Einschränkungen sind lediglich durch schützende Gesetze, z.B. der Jugend, gegeben. Für uns eine Selbstverständlichkeit. Jedoch nicht für alle. Nicht in der Geschichte des Menschen, nicht in Ländern, die durch Unterdrückung regiert werden. In beiden Fällen hat der Mut zur freien Rede den Weg über und in die Literatur gefunden, Gedichte sprechen nochmals ihre eigene Sprache.

Wer es könnte
die Welt
hochwerfen
dass der Wind
hindurchfährt.
(*H. Domin*)

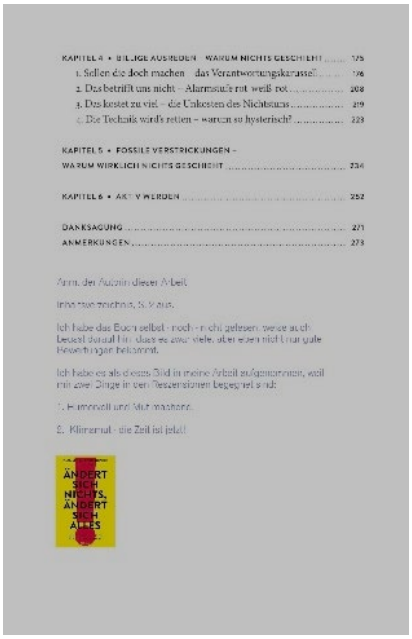
Parrhesie ist nicht nur ein Recht, sondern auch eine Tugend. Es geht nicht einfach nur darum, zu sprechen, sondern darum, die Wahrheit zu sprechen, mutig nicht nur dahinter zu gucken, sondern es auch laut zu thematisieren. Auf Makro-Meso- und Mikroebenen, in allen Bereichen, in denen Machtverhältnisse eine Rolle spielen. Egal ob politisch, sozial, religiös, ob in großen Gemeinschaften oder eher den kleineren von Familie und Beruf. Besonders wenn man nicht zu den Ausgegrenzten, Verfolgten, Unterdrückten, Minderheiten gehört, ist es wichtig, nicht aus verdrängendem Sicherheitsdenken davon auszugehen, dass es „das nicht gibt“ oder „es sicherlich nicht oder nicht so schlimm ist“. Gerade über die als sicher geschätzten Positionen muss hingeschaut werden, muss sich den eigenen Wahrheiten, dem eigenen Schutzverhalten und Wünschen gestellt werden. Denn zum anthropologischen Menschenbild gehört auch, dem anderen mindestens (!) das zuzugestehen, das man für sich selbst im umgekehrten Fall erhofft.
Das Ziel der wahren Rede sollte nicht die Umkehr der Macht sein, sondern Handlungen und Taten Machthabender ins Blickfeld rücken. Ihren Hass, Neid, ihre Menschen- und Weltbilder in Kontext der Historie, sozialen Einflüsse, kulturelle Gegebenheiten setzen. Dafür muss im Vorfeld des Sprechens geschaut werden, was hinter dem Geschehen liegt, die Schichten eines weiteren „Dahinter“ bedacht und welche Ziele benannt werden und welche wiederum hinter diesen liegen, bzw. welche Geschehenskette sich daraus entwickeln kann. Das gilt sowohl für das, was wir thematisieren, aber auch für unsere Rede selbst. Schauen, was tabuisiert oder stigmatisiert wird und wo wir es selbst tun. Parrhesie ist in transversaler Vernunft auf Weite, Polyperspektivität, Ausnahmslosigkeit und Konvivialität gerichtet. Sie braucht den Mut, zu „nerven“, anhaltend standhaft laut zu sein, bis sie wahrhaft gehört wird und in beiderseitige polylogische Auseinandersetzungen führt.
„Der mutigste Akt ist immer noch der, für sich selbst zu denken. Laut!“ (*C. Chanel*)
Aus diesem Akt kann Freude am Widerstand erwachsen, denn warum sollen Widerstand und Parrhesie nicht auch Vergnügen bereiten.

Als von Geburt an mehrfach traumatisiertem Menschen war eine meiner größten Stärken die Empathie: im Mitleiden, grenzenlos auch über meine eigenen Grenzen. Erst mit fortschreitenden Heilungsschritten habe ich nicht nur mehr Selbstfürsorge geübt, sondern auch, mich empathisch an guten Gefühlen zu beteiligen. Daraus erwuchs der Mut zu freier Rede und Widerstand und die Entdeckung meines

verschütteten Humors. Aus diesen Erfahrungen heraus kann ich voller Überzeugung bestätigen, dass freies, wahres Reden und Widerstand zunehmend Spaß bereitet, manchmal sogar eine „diebische, verschmitzte Freude“.
Kritische Kulturarbeit braucht den Mut des Zweifelns, zum Widerstand, zur Parrhesie und Ko-Kreativität. Dabei sind immer Konsens-Dissens-Prozesse anzustreben.

Für *M. Ende* ist bereits 1993 offenkundig: „Eine zukünftige Kultur, eine Kultur des 21. Jahrhunderts, muss eine globale Kultur sein. Es kann keine nationale Kultur mehr sein. Was nicht bedeutet, dass die nationale Identität deswegen verloren gehen muss. Aber ein übergeordnetes Kulturkonzept muss da sein, was sozusagen menschheitlich konditioniert ist. Was uns begreifen lässt, dass wir eine Familie sind, die gemeinsam diesen Planeten bewohnt.

Betroffen durch Kriege, Umweltkatastrophen, Klimawandel, Radikalisierung reagieren Menschen verunsichert, erschüttert, zunehmend hoffnungslos. Sinnfragen werden neu gestellt. Wir brauchen den Mut, weiter zu hoffen, bewegt zu bleiben. Kurzfristige Lösungen gibt es genauso wenige, wie Lösungen, die ohne Verzicht und Teilen der Bessergestellten möglich sind. Eine große, gemeinsame Welt erfordert den Mut und den Willen der Einzelnen, partizipativ aus unserer kleinen, sicheren Welt hinauszuwachsen. Arbeit für den Frieden, Tierschutz, Naturschutz- und Wiederaufbau und Menschenhilfe muss Angelegenheit von uns allen sein. Wie gut es uns tatsächlich geht, hat sich in einer Selbstverständlichkeit verloren. Unsere Mitwelt ist mehr als unsere Umwelt. Mut ist unser Potential, uns dafür zu engagieren. Auch wenn Kulturarbeit mehrperspektivisch auf Zweifel und Kritik aufbaut, ist sie doch sensibel zu gestalten, damit sie die Menschen, die sie erreichen will, nicht in nur düsteren Szenarien voll Hoffnungslosigkeit abschreckt. Die Wahrheit muss immer benannt werden, die Hoffnung sollte realistisch definiert sein. Sie darf jedoch genau so mit Humor und Liebe eine eigene Leichtigkeit gestalten, die uns auch selbst in der Standhaftigkeit des Tuns ermutigt. Themen für kritische Kulturarbeit gibt es genügend. Brennende Themen, dringende Themen, persönliche Anliegen, noch nicht gelöste und sich neu ergebende Themen. Von meinem Vorhaben, einige dieser Themen genauer auszuführen, habe ich schweren Herzens Abstand genommen. Sie sprengen den Rahmen meiner Arbeit über Mut und sind besser in Arbeiten aufgehoben, die sich mit diesen Themen kritischer Kulturarbeit beschäftigen.



Ehrlich uns selbst gegenüber sollten wir unsere eigenen Grenzen erkennen, um dann unsere Energie, Kreativität und unseren Mut in den Bereich und in dem Umfang einzubringen, den wir für uns als möglich sehen. Wir haben immer die Wahl, zumindest in unseren eigenen Lebensbereichen. Es müssen nicht immer die größten Schritte sein, um sich an Veränderung, Korrekturen, Optimierung, Neugestaltung zu beteiligen. Viele kleine Schritte haben ihre eigene Wirkkraft.

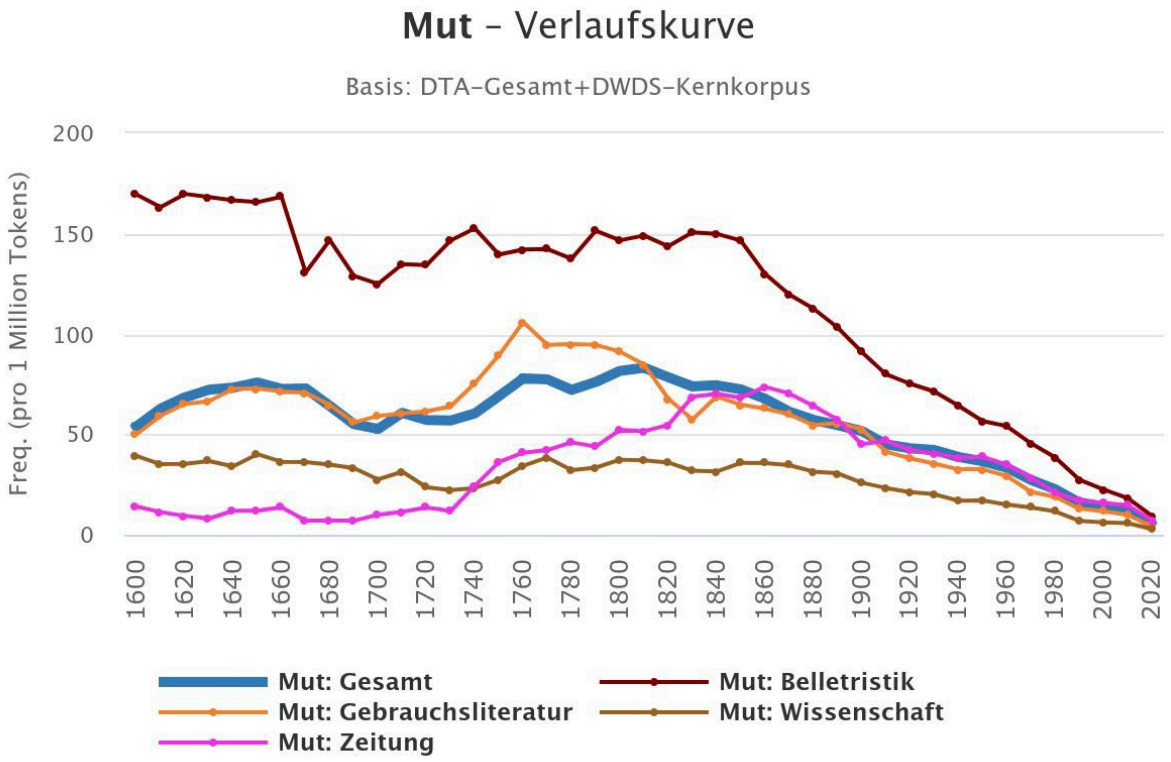
Bild selbst gestaltet

Auch der Mutigste von uns hat nur selten den Mut zu dem,
was er eigentlich weiß.
(F. Nietzsche)

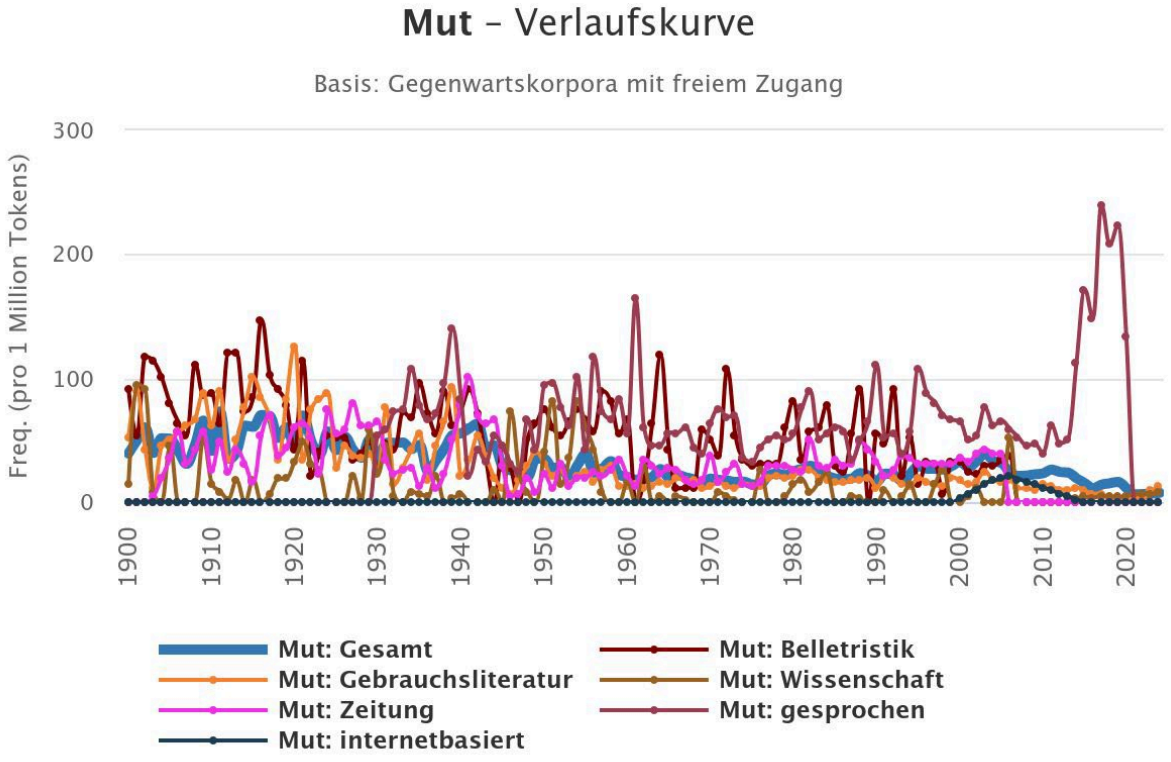
4. Mut Wege

4.1 definiere Mut

Mut ist mehr als nur ein Wort, er ist auch nicht in nur einem Satz zu beschreiben. Er wird aus der sozialen Wirklichkeit unseres alltäglichen Lebens heraus in Sprache gefasst. Bedeutungsverwandte Ausdrücke reichen von Herzhaftigkeit, Bravour, Mannhaftigkeit über Risikobereitschaft und Zivilcourage bis zu Traute und Mumm in den Knochen. Interessant erschien mir auch das Wort *mutabel*, das so viel wie mutieren, beweglich, veränderbar bedeutet. Passt nicht auch das zu Mut? In der folgenden Grafik ist die Verwendung von Mut als mit Sinn gefülltem Begriff über die Zeit dargestellt. Zu erkennen ist die Notwendigkeit, ihm wieder zu neuer Wertigkeit zu verhelfen. Dass dies seit 2015 im Sprachgebrauch wieder geschieht, ist aus der zweiten Grafik ersichtlich.



Quelle: der deutsche Wortschatz



Quelle: der deutsche Wortschatz

Seit Menschengedenken wird Mut hoch wertgeschätzt. Ängstliche erkennen mutige Menschen, während diese über den Gedanken darüber hinaus sind.
Mut ist zu differenzieren nach biologischen, psychosozialen und ökologischen Blickwinkeln, Aspekten des Alters, des Geschlechts; Kontext und Kontinuum müssen beachtet werden. Mut ist nicht aggressiv. Es gibt aus gestaltpsychologischer Sicht keine positive Aggression. Mut ist assertiv, er dient der respektvollen, souveränen Verteidigung von Rechten und Blickpunkten, die der mutig handelnde Mensch kennt. Für mich bedeutet Mut, mich in Worten und Taten für das einzusetzen, das ich aus humanitären Werten als richtig erachte; und ungeachtet der Meinung anderer dazu zu stehen. Mut ist der Schritt aus „dem Raum zwischen Reiz und Reaktion“ (Viktor Frankl).
Dieser Schritt liegt im individuellen Gefühl der Betrachter und Betrachteten. Denn ganz sicher ist Mut ein persönliches Erlebnis.

Zwischen Hochmut und Demut steht Drittes,
dem das Leben gehört,
und das ist der Mut
(T. Fontane)

4.2 Mut in seiner Vielfältigkeit

Zu unterscheiden sind aktiver und passiver Mut. Aktiv bedeutet, sich in die Situation hineinzubegeben, sich zu bemühen, auch wenn bedachte Risiken einzugehen sind, Ressourcen und Kräfte voll mobilisiert werden müssen. Passiv hingegen hält er eine Situation gleich- *müt-* ig aus, geht in sinnvoller Vermeidung einer Bedrohung aus dem Weg. Beide dienen dem Wachstum und der Reifung. Sie treten nach *R. May* (am. Psychologe) in den Formen des physischen, moralischen und sozialen und des kreativen Mutes auf. Der physische Mut birgt Risiken für Leib und Leben. Wir erinnern uns, mit ihm begann die Begrifflichkeit der mannhaften Tapferkeit.
Zivilcourage trifft den Sinn von moralischem und sozialem Mut.
Ausgrenzung, Missbilligung, negative Resonanzen und Konsequenzen können die Folge sein. Der psychologische Mut ist gleichbedeutend mit dem existenziellen, der sowohl die Stabilität unseres Selbst stärken, sie aber auch gefährden kann. Für ihn braucht es lt. *S. R. Maddi* (am. Psychologe) Engagement, Kontrolle und Herausforderung. Er wird uns allen abgefordert, sieht sich doch jeder Mensch in

Kontext und Kontinuum seines Lebens mit psychischen und physischen Anforderungen konfrontiert. Dabei ist es situationsabhängig und subjektiv, ob wir in unserer Individualität unseren ganzen Mut zusammennehmen müssen, ein einmalig tiefes Einatmen genügt oder die Situation gar von leichter Hand zu meistern ist.
Die Arten von erforderlichem Mut sind so vielfältig wie die möglichen Herausforderungen. Selten hat sich eine Mut-art über die Zeit sogar in gegensätzliche Begrifflichkeit gewandelt. Wird z.B. heute Anmut kaum noch verwendet, galt sie lange Zeit, eine in Gebaren und Haltung grazil-edle Frau zu umschreiben. Der Ursprung von Anmut jedoch meinte damit die männliche Lust und Leidenschaft. Der Hochmut wiederum fand als Bild des hohen Mutes und seelischer Hochstimmung bei den Minnesängern Verwendung. Heute reiht sich Hochmut zu Missmut und dem mutwillig hohlen Mut ein. Sie sind sinnlos, weder ko-emotional noch ko-kreativ in der Gestaltung einer gemeinsamen Welt. Selbst Übermut „tut selten gut“ und der Mut der Verzweiflung lässt schlichtweg keine andere Wahl.
Die Wichtigkeit der Grundqualitäten sei hier noch einmal betont. Gefühle zu zeigen, geht mit dem Wunsch auf empathische, positive Resonanz überein. Doch nicht immer fallen sie so aus. Wer kennt nicht Begriffe wie Emo, das belächelte Seelchen oder gar die abwertende Memme. Wer kennt nicht die Aufforderung „Jetzt ist es aber mal gut, das Leben muss normal weitergehen.“ Dann sind Langmut und die der Vernunft Gehör leistende Sanftmut selbstfürsorgliche Ratgeber.
Im lebenslangen Lernen darf auch der Mut zur Lücke und der Mut, Schritte noch einmal neu zu gehen, sich unzulänglich zu zeigen, seinen Raum nehmen. Wir dürfen im Vertrauen auf unsere Mitmenschen mutig um Unterstützung und um Verzeihen bitten, so wie wir auch den Mut aufbringen können, uns selbst zu verzeihen. Beides steht oft am Ende eines langen Weges, den ich für mich als Weg des privaten Mutes benenne.
Dieses Kapitel könnte noch weiter reichen. Über den Mut, (demütig) zu glauben; auch Bescheidenheit bedarf manchmal des Mutes, weil sie als zu wenig selbstdarstellend bekrittelt wird; den Mut, sich den Verantwortlichkeiten in Alter und Jugend zu stellen oder auch den, Krankheit und Endlichkeit ohne Verleugnung zu begegnen. Im Großen bleibt es immer der Wagemut, sich mit der Welt einzulassen. Standhaft zu unseren eigenen Entscheidungen zu bleiben, nicht alles mitzumachen. Im Experimentieren, Versuch und Irrtum findet Umwertung statt, kann Neugestaltung geschehen.

Der Mensch hat die Gaben des eigenen Willens und die Wahl zwischen Parrhesie sich selbst und der Welt gegenüber und zu schweigen, wenn es das richtige ist. Den Mut, diese Gaben zu nutzen, muss er selbst erlernen.

Mut und Bescheidenheit sind die unzweideutigen Tugenden;
denn sie sind von der Art,
dass Heucheleien sie nicht nachahmen kann.
(J. W. von Goethe)

4.3 Mutproben

(Quelle: Bundesarchiv_Bild_183-14859-0011,
_Leipzig,_Schwimmstadion,_Sprungturm)

Von Transversaler Überschreitung aus dem Drang, sich zu entwickeln, haben Kinder und Jugendliche eher noch nicht viel gehört. Aber der Drang ist in uns angelegt. Er verlangt fast schon nach Mutproben. Sie können in der aktiven Ausführung, aber auch im Verweigern einer Tätigkeit, konstruktiv oder destruktiv als Probe erkannt und in Steigerungen bewertet werden. Ob wir eher das Risiko suchen oder es eher vermeiden, nimmt auf die Persönlichkeitsentwicklung Einfluss. Von außen zu Mutproben aufgefordert zu werden, macht diese Entscheidung ebenso notwendig, wie das Bedürfnis aus uns selbst heraus. Mutproben dienen der Austestung eigener Grenzen im Erkunden der Welt, gesteigertem Selbstwert und der Kompetenzerweiterung. Als Aufnahmeriten oder zum Prestigegewinn in der sozialen

Gruppe dienen sie ebenso wie der Bewältigung von Angst. Mutproben beanspruchen je nach Herausforderung die physische, psychische, mentale oder soziale Ebene. Selbstregulative Fähigkeiten und Verantwortung für sich selbst und die/das durch die Mutprobe Mitbetroffene/n ermöglichen gesellschaftlich anerkannte und hoffentlich nicht gefährdende Mutproben. Sie haben als Challenges auch ihren Weg ins Internet gefunden. Diese Form der unterstützenden Mutproben für humanitäre Themen wirken in weltweiten Wellenbewegungen. Personen der Öffentlichkeit aus Film und Fernsehen schließen sich, ihren Bekanntheitsgrad nutzend, vermehrt an, um vorbildhaft zur Teilnahme aufzufordern. Andere Mutproben, gerade die, „um dazuzugehören“, sind für den eigenen Wert und in Akzeptanz negativer Konsequenzen aus der sozialen Gruppe im Verweigern zu bestehen.
Als Entwicklungsimpulse finden sich Mutproben zu allen Menschenzeiten und in jeder Jugendkultur. Sie bleiben unvergessen in leiblicher Erinnerung. Das naturgegebene Potential der Transversalität ist ihr Antrieb. Ihre ethische Ausrichtung ist noch vor dem Entschluss zum „tollkühnen Unternehmen“ zu prüfen. Auch Mutproben sollten die Grenzen der Tollkühnheit nicht überschreiten, sie missachtet die Grenzen der Vernunft von Selbst- und Fremderhalt und Lebenswillen.
Die Angst ist die „Schwester“ der Mutprobe. Als kurzer Moment von Furcht und bereits verbunden mit der Freude auf das Tun. Der Mut entspringt dem freien Willen und dem wissentlichen Entschluss, der diese Furcht in Kauf nimmt oder eben anstrebt, sie zu überwinden. Jede Mutprobe ist mit Risiken verbunden, aber nicht jede mit Mut. Das Risiko sollte wohl durchdacht sein, so auch das Warum. Ist es der Kick, der eine innere Leere ersetzt, die doch nur noch größer wird und nach dem nächsten Kick verlangt. Oder ist es der Wunsch nach Stärke und Unverletzlichkeit, der die eigenen, realen Ängste verdrängt, denen man sich nicht zu stellen wagt. Oder ist es der wohldurdachte Wunsch nach Überschreitung, der der Selbsterfahrung dient oder der Weltgemeinschaft. Das müssen wir uns heute noch häufiger fragen als zuvor.
Der Wunsch nach Überschreiten der eigenen Grenzen endet nicht mit der Adoleszenz. Die Neugierde, was noch möglich ist, bleibt ein Leben lang. Es gibt auch im Erwachsenenleben mehr als genug Auswahl, diese Überschreitungstendenzen zu leben. Wir brauchen nur auf die Themen dieser Welt zu schauen, dann finden sie sich von selbst. Uns für sie zu entscheiden, geschieht aus dem Mut fürs Leben. Er

muss nur länger und ausdauernder sein als die Suche nach dem kurzen Kick; die Handlungsfähigkeit dazu haben wir.

Wenn du nie einen Gegner hattest,
wird niemals jemand wissen,
wozu du fähig bist,
nicht einmal du selbst
(Seneca)

4.4 Antrieb und Ziele von Menschen, sich willentlich für mutiges Handeln zu entscheiden

Mutiges Handeln in Gruppen ist eine intersubjektive Entscheidung. Warum wir uns für mutige Taten entscheiden, ist nur individuell nachvollziehbar, weil subjektiv. Die Veranlassung zu mutigem Handeln liegt sowohl in intrinsischer als auch extrinsischer Motivation.

Wir werden durch die Welt autoplastisch geformt, wirken selbst ebenfalls gestaltend alloplastisch zurück und besitzen das Potential, ideoplastisch aktiv eigengestaltend in unserem Ich zu wirken. Erfahren wir hier Widerfahrnisse, die wir in unserer Wahrnehmung und Bewertung als Gefahr unserer Integrität erleben, wählen wir den Mut als Bewältigungsstrategie. Mangelzustände, emotionale Konflikte und Defizite, Schicksalsschläge, die neuen Lebensmut erfordern; eine notwendige Umgestaltung des Lebens sind solche Antriebe. Weitere sind das Bedürfnis nach Be- und evtl. Aufarbeitung, Beantwortung der Sinn-Frage, Rückgewinn der Willenskraft und inneren Souveränität. Dabei zielen diese Antriebe aus Verantwortungs- und Gemeinschaftsgefühl immer auf die Verbesserung der eigenen Lebensqualität oder die einer Gemeinschaft ab.

Erfahren wir diese Widerfahrnisse als positiv, wählen wir ebenfalls den Mut als Strategie der Weiterentwicklung. Es mag Freude am Wachstum, Selbstwirksamkeit, Kompetenzerweiterung, Selbstwerdung, Lebensgestaltung, Neugierde auf uns selbst und was noch möglich ist, sein.

In der Entscheidung erlebt der „gesunde“ Mensch durchaus auch belastende Gefühle, weiß aber um deren „Normalität“ im Leben, will also mutig mit ihnen umgehen, um wieder stärker ins positive Fühlen zu kommen. Er kennt sein Potential und will es nutzen; setzt sich bewusst mit seiner Welt auseinander. Er weiß zu träumen von idealen Zuständen, weiß aber ebenso um deren Irrationalität. Also kann

er sich und seine Situation selbstdistanziert betrachten und bewerten. Denn er weiß ebenso, dass die Anforderung an mutiges Handeln kein Dauerzustand ist, sondern immer der Situation entspricht.

Was man nicht ändert,
das wählt man.
(Redensart)

4.5 zu vermeidende und notwendige Voraussetzungen für mutiges Handeln

Um aus dem Lippenbekenntnis, den ge- und erdachten Zukunftsszenarien ins tatsächlich mutige Handeln zu kommen, sind die richtigen Voraussetzungen zu erfüllen. Negative Qualitäten, wie Selbst-Desensibilisierung, Selbst-Bestrafung, Selbst-Unsicherheit, falscher Eifer, Neid, Misanthropie und aus ihr heraus entwickelte Tabus, für die man glaubt, mutig einstehen zu müssen; Misologie, u.a. sind hingegen auszuschließen. Auch sich an selbstgefundene Erklärungen zu klammern, festzuhalten an Schuldzuweisung an sich selbst oder andere, wird noch so mutiges Handeln immer wieder zum Ausgangspunkt zurückführen statt in eine neugestaltete Zukunft. Es ist mutig, auf alte Gefühle und alte Beziehungsloyalitäten zu verzichten, um Selbst–zu–werden. Dieser Mut muss aus uns selbst kommen, nicht aus Gründen und Anweisung durch andere.
Eigene Positionen auf Zeit müssen entwickelt und immer wieder kritisch, auch selbstkritisch, überprüft werden. Es bedarf anderer Voraussetzungen, um Mut und mögliche Zielerreichung auch tatsächlich durchgehend für den ganzen Weg zu verbinden. Zukunftsgerichtete, weder sich selbst noch andere belügende Ziele, klaren Geistes im Bewusstsein persönlicher Werte zum Beispiel. Weitsicht ermöglicht erst das Denken von Zielen, angemessene Ziele führen in angemessenes Handeln, das Handeln fordert unsere kreativen Gestaltungskräfte. Besonnenes Handeln wird möglich durch die Sinnerfassungs- Verarbeitungs- und Schöpfungs-Kapazität. Sinnerfassung ist immer pluriform, sie kann lebensbestimmend wirken. Doch bleibt es notwendig, dass wir sensibel mit uns und den gegebenen Möglichkeiten bleiben. Mut setzt voraus, dass wir uns unserer Stimmungen, Affekte, Gefühle bewusst sind und mit ihnen umgehen. Weil wir uns die realistischen Voraussetzungen, die unser mutiges Handeln beeinflussen, bewusst machen, beharren wir nicht auf der totalen Zielerreichung, sondern bleiben flexibel den Möglichkeiten angepasst. Weswegen wir auch nur klug bedacht unsere Sicherheit riskieren, unsere Komfortzone verlassen.

Kreative Zwischenlösungen erfordern Regulationskompetenz, Widerstandsfähigkeit und Optimismus. Alle genannten Voraussetzungen sind sicher individuell in unterschiedlichen Gewichtungen erfüllt. Unentbehrlich stehen ihnen jedoch die der Selbstliebe, Selbstfürsorge und anderer positiver Selbst-Gefühle vor.

Und doch ist auch hier ein Exceß möglich:
denn der Muth kann in Verwegenheit ausarten.
Sogar ist ein gewisses Maaß von Furchtsamkeit
zu unserem Bestande in der Welt nothwendig:
die Feigheit ist bloß das Ueberschreiten desselben.
(A. Schopenhauer)

5. Mut im Wir – Du - Ich

5.1 Der Mut von Ratsuchenden und Patient*innen

Menschen, deren Wille gebrochen wurde, die kein Grundvertrauen (mehr) besitzen, leben in einem ihnen entfremdeten Leib. Meistens in sich gegenseitig bedingenden Wechselwirkungen des perzeptiven, expressiven und memorativen Leibes. Aus ihrem Chronotopos stehen Propulsoren, Generatoren und Attraktoren im Ungleichgewicht. Schon für sich selbst oft genug nicht nachvollziehbar ist es betroffenen Menschen umso unmöglicher, sich anderen in ihrem sozialen Umfeld zu erklären. So kommen sie mit Bündeln von Bedürfnissen in Beratungen, zu Ärzt*innen und Therapeut*innen. Sie benötigen fachlich unterstützende Begleitung. Für diese Menschen, ich verwende ab nun den Überbegriff Patient*innen, ist das Thema Mut noch einmal aus ihren Blickwinkeln zu betrachten. Zwar trifft auch auf sie all das zu, was ich bisher an Motiven, Anlässen, Voraussetzungen, psychoemotionalen Ebenen aufgegriffen habe. Aber erschwert durch Lebenserfahrungen, die sich mehr oder minder massiv ausgewirkt haben oder es noch tun.

Bild aus dem Internet, Google-Suche

Der erste mutige Schritt von Patient*innen ist der, um Hilfe zu bitten, sich und anderen die eigene Not einzugestehen, sich hilflos und ratsuchend zu zeigen. Dieser Schritt muss tapfer durchhaltend wiederholt werden, bis die notwendige Hilfe tatsächlich auch von außen gewährt und bewilligt wird. Und dann muss sie auch noch gefunden werden, in einer durch die Notstände an freien Plätzen leider zu oft fehlenden guten Passungen. Der Mut zu vertrauen, den Weg trotzdem hoffend weiterzugehen verlangt eine Flexibilität, die Patient*innen manches Mal nur bedingt oder aus dem negativen Beweggrund der Hoffnungslosigkeit „besser als gar nichts“ aufbringen. Denn sie kommen auch so schon mit anderen Voraussetzungen, die notwendigen sind eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich. Sie haben zu viel Negatives erlebt und gesehen, ihren leiblichen Blick darauf geschärft. Ihre Orientierung richtet sich erst einmal daran aus, was sie nicht (mehr) können, weswegen sie ihr Leistungsvermögen auch als nur gering bewerten. Patient*innen bringen den Wunsch, das Ziel mit, dass „etwas aufhört“. Sei es von außen, sei es in ihren inneren Gefühlswelten. Aber es wird nicht darum gehen, Gefühle zu blockieren, genauso wenig wie die Zielformulierung aus dem heraus geschehen darf, was Therapeut*innen für die Patient*innen als gut empfinden. Es wird darum gehen, das, was ist, heilsam zu integrieren. Ziele und Wege werden in doppelter Expert*innenschaft gemeinsam entwickelt. Seelisches und persönliches Wachstum, Bahnung emotionaler Qualitäten, Rückerlangung von Lebenssinn- und Freude, Selbstbemächtigung, Empowerment, Gestalter*in des eigenen Lebens zu werden, Stärkung von Zuversicht und des mitgebrachten Mutes, Entwurf eines Selbstkonzeptes und Wiederherstellung von Integrität sind Ziele, die individuell für und mit den Menschen gestaltet werden müssen (informed consent). Krankheitseinsicht ist eine unabdingbare Voraussetzung, die es u.U. erst zu erarbeiten gilt. Und es braucht zu stärkende Willenskräfte und den Mut der Patient*innen, sich für sich selbst zu öffnen. Sich selbst anzuschauen und laut auszusprechen, was sie sehen, was sie fühlen, was sie wollen und was sie hoffen. Aus meiner Erfahrung erfordert genau das oft einen unfassbaren Mut, der begleitet ist von Ängsten, Scham, Selbstvorwürfen. Selbstempathie fällt der Selbstverurteilung oft zum Opfer. Patient*innen brauchen den Mut, die empfundene Sicherheit ihrer

Erkrankung zu verlassen; den Mut, ihr erlerntes Überlebensprogramm loszulassen und den Willen, mitzuarbeiten. Sie gehen tapfer das Risiko der Destabilisierung und den möglichen Verlust ihrer aktuellen Lebensbasis ein; öffnen sich neuen Erklärungen/Erkenntnissen und sind mutig bereit, das, was sich entwickeln wird/will, in sich aufzunehmen. Manchmal braucht es viele Wiederholungen des Sagens und Übens, bis Patient*innen neue Erfahrungen durch Änderung des eigenen Handelns möglich werden. So verändern sich dann die bewertenden Kognitionen, die wiederum verändernd auf die Emotionen wirken. Aus zunächst fremd oder noch nicht gekannter Emotionalität entwickeln sich zunehmend positive Gefühle für sich selbst. Diese interpsychischen Prozesse, die Patient*innen durch ihren Mut erst möglich gemacht haben, können dann in intrapsychische Prozesse übergehen, die das Errungene zu einer Selbstverständlichkeit im Leben werden lassen.

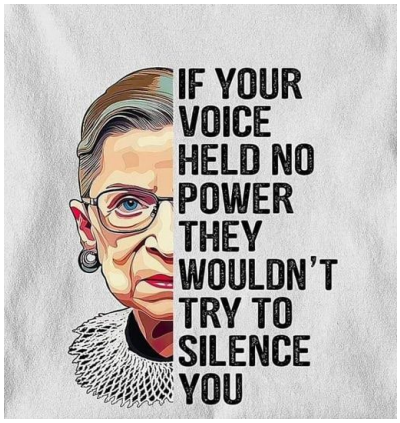
Sei nicht eingeschüchtert von dem,
was du nicht weißt.
Das kann deine größte Stärke sein,
weil du dadurch Dinge anders machst
als alle anderen.
(S. Blakely)

5.2 Mut und Zukunft

Mut ist immer zukunftsgerichtet. Unsere Welt bedarf dringend einer neu zu gestaltenden Zukunft. Wir sind Teil dieser Welt. Beunruhigungspotentiale globaler Polykrisen kündigen anthropogene Veränderungen nicht mehr an. Sie sind längst umfassend im Gange. Wir sind auch Teil davon, vor allem aber die Auslöser. Katastrophale Ereignisse von Krieg, Vertreibung, Flucht, Klimawandel, Ausrottung von Lebendigem geschehen parallel in rasanter Geschwindigkeit. Über erschreckende Geschehnisse in und aus Machtstaaten, werden die vielen anderen, für die Betroffenen ebenso katastrophalen Ereignisse übersehen.
Es gibt so viel zu tun, fast zu viel und zu dringend. Es gab über die Menschheitsgeschichte immer Umbrüche mit massiven Auswirkungen. Es gab unsere Erde gefährdende Katastrophen. Die jetzigen aber sind menschengemacht. Jeder Mensch muss sich damit auseinandersetzen; bemüht sein, nichts auszublenden. Auch oder ganz besonders wir, die noch in einem relativ sicheren Land leben, das vermeintlich unsere sichere Zukunft gewährleistet. Wir sind in

unserem Altruismus aufgefordert, etwas zu tun, auch wenn wir angesichts aller Geschehnisse selbst fast verzagen und uns in unserer vermeintlichen Sicherheit verschanzen.
Auch wenn wir kaum wissen, wo wir anfangen sollen, dürfen wir unsere Berührbarkeit nicht verlieren. Wir müssen klar denken, weiter realitätsnah hoffen und mutig bleiben oder es endlich werden. Das ist beängstigend, tut weh, löst Scham aus, was wir alles ausgelöst und nicht verhindert haben. Ist es zu spät? Das können wir nur feststellen, wenn wir jetzt und ab sofort Mut fassen und handeln.
Wenn wir das Überleben unserer gemeinsamen Welt ermöglichen wollen, müssen wir aktiv, ko-aktiv, kreativ und ko-kreativ unsere Gestaltungskräfte sinnvoll nutzen. Wir müssen den Mut haben, die andere, Mit-Menschen, ausgrenzende Sicherheit unserer eigenen sozialen Gruppen zu verlassen. Wir müssen uns „betreffen lassen“ von katastrophalen Nachrichten aus aller Welt. Die Aufforderung, mutig sein zu wollen, betrifft Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts, jeder Kultur. Wir - Du - Ich sind Teil der Generationen, die dies nun mühsam und schnell lernend umsetzen muss. Denn wir müssen uns fragen, welche Welt wir unseren Kindern hinterlassen. Eine Frage, die den Mut braucht, das eigene Versagen einzugestehen. Dann aber in Inertie zu verharren, ist keine Lösung. Komplexe Bewusstseinsarbeit ist zu leisten. Aus ihr muss jeder Mensch in seinem Kontext und zu seinen Themen mutig besonnenes Handlungsbewusstsein entwickeln. Das ist nur mit Aufklärung und Bildungszugang für alle möglich, die angesichts zunehmender Nachrichten- und Meinungsflut kritisches Hinterfragen möglich machen. Smartphones, Facebook; für den Konsum aufbereitete TV- und Streaming Formate, Zeitschriften und Co. sind nicht mehr nur Fenster zur Welt, sondern konkrete Handlungsorte. Die Seriosität gut recherchierter Informationen verliert sich in der Masse inhaltlicher Lügen, fake news, Verunglimpfungen und Machtkämpfen. Menschen bewegen sich in Scheinrealitäten von social media.
Objektive Tatsachen lassen sich nicht verändern, sie zu interpretieren, geschieht subjektiv. Alle haben eine Meinung, noch lange nicht alle davon halten sachlich-korrekter Nachfragen stand. Stattdessen wird beleidigt, angefeindet, ge- und real bedroht. Auf diesen Plattformen als Einzelne/r den sachlichen Austausch zu suchen, Widerstand zu leisten, bedarf des Mutes, sich den im Schutz der Anonymität tätig, gleichgeschalteten Communitys zu stellen.

Doch auch Ermutigung und Halt finden ihren Platz in den sozialen Medien. Die Kontaktmöglichkeiten durch das Internet haben uns über die Zeit des Lockdowns während der Pandemie geholfen.



(Bild aus Facebook)

(Bild aus Facebook)

Ermutigend kann ein Zeitungsartikel sein wie Entwicklungshilfe: „Ich bin nicht sicher, ob die Deutschen wissen, wie viel ihr Land leistet“ - WELT, Nachrichtenportale wie z.B. Good News und Gute Nachrichten: Positive Meldungen aus Deutschland und der Welt | ZEIT ONLINE; ein Podcast wie Hopeful News - Hosted by Nicole Diekmann für hauseins (acast.com), Seiten wie https://www.arschhuh.de oder auch Meldestellen im Internet wie Hetze melden! Gegen Hetze im Netz. (meldestelle-respect.de) und Meldeformular — HateAid.

Auch Poetry Slam ist eine Form des Widerstands in Parrhesie, Humor und Ironie nutzend. Empfänger*innen von Hassbotschaften lesen diese laut vor Publikum vor und treten so aus ihrer Ohnmacht heraus. Gemeinsames Lachen über teilweise absurde Hassbotschaften schüttelt Sorge und Ängste ab, ohne den Ernst dieser Botschaften als amüsant abzutun. Es geht darum, die Inhalte, nicht die Schreibenden, in den Blick der Öffentlichkeit zu stellen.

Solche Beispiele und andere ihrer Art, sie mögen vielleicht manchmal gering zu den überbordenden Nöten der Welt wirken, aber sie sind da und wir können das Unsrige dazu tun, sie zu verstärken.

Es ist unerlässlich, dass wir, uns mit den vielfältigen Gedankenwelten auseinandersetzend, in cerebralen, mentalen und personalen Prozessen zentrale Integrationsarbeit leisten. Wir müssen uns mit kognitiven Gedankenwelten unterschiedlicher Kulturen und Religionen auseinandersetzen, denn nur eine uniplurale Welt ist eine mundane Welt. Auseinandersetzung bedeutet, generalisierende Ablehnung, Abwertung, Verurteilung zu vermeiden. Wachsam,

bewusst, kritisch denkend bleibend, ist auch das zu sehen, was aus diesen Gedankenwelten bereichernd war und weiterhin sein kann. Der Mut zur Exzentrizität, Mehrperspektivität, Mehrebenenreflexion in salutogenetischer Zielsetzung bringt den Zugewinn an Freiheit und Kreativität. Denn eines ist sicher, wir müssen weiterhin in und mit der Welt leben, die wir kreiert haben. Wir müssen transversal in klarbewusster Zukunftsorientierung Selbst- und Weltverstehen verbinden. Zukunftsorientierung ist nach dem „Jetzt“, denn das Wort gelesen, ist das „Jetzt“ bereits vorbei. Vergangenheit und Gegenwart werden trotzdem zukunftsgerichtet einbezogen, um vergangene Fehler nicht zu wiederholen, aktuelle Fehler zu beenden und aus der Vergangenheit Erreichtes zu erhalten und weiterzuentwickeln. Leider beweist der Mensch gerade wieder einmal, dass er dazu schwerlich in der Lage ist. Das „große Nachkriegsschweigen“ hat gerade erst seine Macht verloren, der Mensch wäre bereit gewesen, für epigenetisch komplexes Lernen. Doch „der alte weiße Mann“ (im Sprachgebrauch verselbständigter Ausdruck als Inkarnation des ewig Gestrigen) lässt sich seine Machtposition nicht so einfach nehmen. Wo noch viel an tatsächlichem Umdenken des Embodiments und Handelns der Umsetzung bedurft hätte, finden weltweit erschreckende Rückschritte statt. Weltweit bezieht auch unsere nahe Welt des eigenen Landes mit ein. Die Wichtigkeit, auch bei uns selbst zu schauen, nicht nur von uns selbst allzu überzeugt über unsere Landesgrenzen hinweg, ist so hoch wie schon lange nicht mehr. Politischer Radikalismus und menschenverachtende Gesetzgebungen nehmen zu. Geben wir auf oder bleiben wir mutig? Wer wird die Geschichte der Zukunft schreiben, die am lautesten schreien, die Machthaber oder wir?

Ich habe nicht versagt.
Ich habe mit Erfolg zehntausend Wege entdeckt,
die zu keinem Ergebnis führen.
(T. E. Edison)

5.3 Der Halt in den 5 Säulen unserer Identität

Je stabiler die 5 Säulen das Dach unserer Identität stützen, desto leichter wird es uns fallen, mutige Entscheidungen zu fällen und sie umzusetzen.
Die Säule der Leiblichkeit ‚my Body' und ‚social body', gibt die Sicherheit, solange wir es mutig bedacht planen, schaffen zu können, was wir uns vornehmen und die Zuversicht, daran weder körperlich, geistig noch psychisch zu erkranken.

In der *Säule des sozialen Kontextes*, der mir zugehört und dem ich angehöre, finden wir das Gefühl der Zugehörigkeit und Solidarität. Ihr Halt lässt uns mutig unsere gewohnten Netzwerke verlassen, um auf die Menschen außerhalb dieser zuzugehen, um auch ihnen das Gefühl der Zugehörigkeit zu unserer gemeinsamen Welt zu ermöglichen. Denn es ist ein Unterschied, dazuzugehören und sich tatsächlich dazugehörig zu fühlen. Ist unser Vertrauen aus unserem Zugehörigkeitsgefühl heraus stabil, laufen wir kaum Gefahr, in Abhängigkeit des Denkens und (Be)Wertens von Ersatzgruppen zu geraten. Als soziales Wesen sind wir auf Zugehörigkeit angewiesen. In der Sicherheit und Solidarität unserer sozialen Gemeinschaften haben wir die Möglichkeit der Selbstgestaltung, um aus diesem Ich-Sein Solidarität übergreifend auch aus unseren Gemeinschaften heraus zu leben.
In der *Säule der Arbeit und Leistung*, mit der ich mich identifizieren kann und durch die ich identifiziert werde, erfahren wir Bestätigung und Sinn. Unsere Bedeutung wird nicht an unserem Wert für die Gesellschaft gemessen, sondern am sozialen Rang und finanziell erwerbbarer Statussymbole. Die Nicht-Wertung systemrelevanter, so auch sozialer Berufe, die Abwertung sog. Nerds sprechen dazu ihre eigene Sprache. Diesem System standzuhalten, gar zu widersprechen, erfordert den Mut, Destabilisierung dieser Säule in Kauf zu nehmen und sich in den Säulen der sozialen Netzwerke und der Werte auffangen zu lassen.
Eng verknüpft damit ist die *Säule der materiellen Sicherheiten*. Sie bietet eine besondere Möglichkeit, Solidarität zu leben. Denn es braucht Mut, existentiale Sicherheiten zu verlassen. Nicht nur in Worten „man müsste“, sondern wirklich in Verzicht, um mit anderen zu teilen. Nicht nur ein bisschen abgeben, was leicht zu verschmerzen ist, sondern Opfer bringen. Ebenso braucht es Mut, selbst als Vorbild andere zu Verzicht anzuregen. Es könnte sich negativ auf die vorher benannten drei Säulen auswirken.
Die letzte Säule ist die der *Werte und Normen*, die meine sind und die ich mit anderen, Gleichgesinnten teile. Sie ist die einzige Säule, die das Dach unserer Identität tragen kann, wenn die anderen bereits brüchig oder weggebrochen sind. Sie birgt das ganze Potential und die Ressourcen des sozialen Mutes, die wir ermutigend mit anderen teilen. Der gesellschaftliche Wandel der Werte, der Verlust sozialer Normen gefährdet auch uns in unseren Werten. Wir müssen auch hier kritisch bleiben, in unserer Sprache und Wort nicht zu verrohen. Bevor wir sprechen und handeln, auch im Widerspruch, sollten wir uns immer unserer Werte bewusst sein

und sie, mutig bleibend, nicht verraten. Denn schlechtes Reden wird nicht wahrer, je lauter und emotionaler es erfolgt. Freiheit braucht den Mut, sie auch zu leben. Unsere Freiheit liegt darin, diese Säule selbst zu befüllen.

Mut ist Selbsthingabe aus Liebe,
nicht Selbstabhärtung durch eiserne Disziplin.
(H. Miller)

5.4 Die Kraft von Ermutigung statt Entmutigung

Auch wenn unsere Wertesäule zur Not lange allein stützen kann, ist es ihr nicht bedingungslos auf immer möglich. Erfährt der Mensch beständig Entmutigung, wird auch sie brüchig bis zum Einsturz werden. „Gegen die da oben kommst du nicht an“, „Das schaffst du eh nicht“, „Ein herausragender Baum wird gefällt“, solch negative oder auch fehlende Resonanz, Verbote von Emotionalität werden zu internalisierten Glaubenssätzen über sich selbst. „Ich allein kann ja doch nichts bewirken“, „Ich will ja nicht als Angeber*in dastehen“, „Besser, ich versuch es erst gar nicht“, „Warum bin nur immer ich so gutgläubig.“ Negative Konsequenzen bis hin zur Bestrafung sind und bleiben, auch als Ermutigung verdeckt, entmutigend. Entmutigung findet in generalisierten Denk- und Sprachmustern wie z.B. alles auf sich zu beziehen, in Verallgemeinerungen (immer, alle, jeder…) und rigiden Feststellungen (ich bin, ich habe, nie …) Niederschlag. Selbstermutigung wie Fremdermutigung ist diesen Menschen kaum möglich, Ebenso wie Ermutigung von außen anzunehmen. Sie können sie nicht als wahr und möglich mit ihrer Identität verbinden.
Doch das ist, was wir alle brauchen: uns ermutigt fühlen. Zu ermutigen heißt nicht, alles und euphorisch gut zu heißen. Begeisterung in großen Tönen kann Misstrauen hervorrufen, weil sie als übertrieben empfunden wird. Sie kann aber auch beschämend und deshalb demotivierend bei den Adressaten ankommen. Leiser, im Verlauf eines Gespräches geäußert, gibt sie hingegen dem Gegenüber die Möglichkeit, sie für sich als angemessen zu bewerten. Die Unterscheidung liegt zwischen Lob für etwas bereits Getanes und Ermutigung, etwas (wieder) zu tun. Deswegen erfolgt sie differenziert auf die Handlung bezogen, nicht auf die Person. Ermutigung wird nicht aus Motiven der Er-ziehung gegeben, sondern erfolgt erwartungsfrei aus einer Be-ziehung heraus. Sie bewertet nicht zwischen gut und schlecht gemacht, sondern äußert das Vertrauen in die Wachstumsmöglichkeiten und Fähigkeiten. Ohne zu überfordern ist Ermutigung wie der Mut selbst immer

zukunftsgerichtet. Sie muss zuallererst ernst gemeint sein und auch so vermittelt werden. Genauso müssen wir es annehmen können, um es in selbstermutigende Ressourcen aufzunehmen.

Manchmal braucht man nur 20 Sekunden wahnsinnigen Mut.
Ich verspreche dir, dass etwas Großartiges daraus wachsen wird.
(we bought a zoo, Vater zum Sohn)

5.5 Ermutigung im therapeutischen Kontext mit dem Fokus auf die vier Wege der Heilung und Förderung und den 17 Wirkfaktoren der Heilung und Förderung

Auch wenn ich mich nun bewusst der ontogenetischen Arbeit zuwende, soll die Umsetzung in die Praxis immer in Auflösung der reinen Humanzentriertheit erfolgen. Therapie greift in ermutigender Fürsorglichkeit (sensitiv caregiving und intuitiv parenting) und stets zukunftsorientiert auf die Ressourcen des Menschen zu. Sie übernimmt hier professionell die Stellvertreterrolle für bisherige Strukturen, die an Einfluss verloren haben.
Nicht jedem Menschen fällt es leicht, Ermutigung anzunehmen. Sie erfordert Nähe, kann Ängste auslösen, vielleicht muss auch erst eine Stärkung der guten Gefühle für sich selbst erfolgen, um sich ermutigender Worte wert zu fühlen.
Patient*innen kommen mit emotionalen Problemen in die Praxis. Sie bringen die Hoffnung und den Willen mit, neue Wegsicherheit zu finden. Sich selbst zum Projekt machend, können nur sie ihrem Leben Sinn auf der Ebene ihres Seins verleihen. Den Willen mit der Erkenntnis der Selbstverantwortung zu befüllen, ist Mit-Aufgabe von Therapeut*innen. Willenstherapeutische Strategien dienen der Ermutigung, Menschen fordernd zu fördern.
In der Integrativen Therapie findet hier der komplexe Ansatz in Theorie- und Methodenpluralität Anwendung. Die vier Wege der Heilung und Förderung und die 14 + 3 Heil- und Wirkfaktoren der Heilung und Förderung begleiten Menschen in der Therapie und darüber hinaus. In ihrer Nutzung verbinden sich Patient*innen- und Helfer*innensysteme in transversaler Kulturarbeit.

Erster Weg: Bewusstseinsarbeit nach dem Modell der hermeneutischen Spirale (wahrnehmen - erfassen - verstehen - erklären … verändern). Sich selbst verstehen,

die Menschen, die Welt verstehen. Identitätsarbeit. Einsichtsorientiert. Der erste Weg wirkt immer in die anderen Wege hinein.
Die Patient*innen sollten immer noch gefestigt in ihrer Persönlichkeit sein.

Zweiter Weg: zugehörig sein, beziehungsfähig werden, Liebe spüren und geben, sich zum/r Freund*in werden. Nach- und Neusozialisierung/Nacherleben, Entwicklung/Stärkung von Grundvertrauen und Nach-Beelterung, korrigierende emotionale Erfahrungen durch perzeptive, emotionale, volitionale Differenzierungsarbeit und ebensolches parenting.
Besonders für Menschen mit frühkindlichen Schädigungen in den ersten zwei Lebensjahren, *wenn* die dritte Modalität auf Basis gesunder Ich-Stärke genutzt werden kann.

Dritter Weg: Neugierde auf sich selbst, sich selbst zum Projekt machen, sich in Beziehung entfalten. Ressourcenorientierte Erlebnisaktivierung, Erlebnis- und Ausdrucksspielraum öffnen, alternative Erfahrungen ermöglichen, Selbstwirksamkeit stärken, Persönlichkeitsentwicklung.
Besonders für Menschen mit frühkindlicher Schädigung in den ersten zwei Lebensjahren*, wenn* die dritte Modalität auf Basis gesunder Ich-Stärke nicht genutzt werden kann und ein stützender Weg notwendig ist.

Vierter Weg: Förderung von exzentrischer Überschau und Solidaritätserfahrung. Nicht allein gehen, füreinander einstehen, gemeinsam Zukunft gewinnen. Beständige solidarische Haltung der Therapeut*innen, Solidaritätserfahrung, komplexes Bewusstsein durch mehrperspektivischen Blick.

Sind die vier Wege der Heilung und Förderung die Strategie, so gelten die 14+3 Wirkfaktoren der Heilung und Förderung als mitwirkende Kräfte. Hinzu kommen noch die drei Modalitäten (übungszentriert-funktional, erlebnisaktivierend-stimulierend und konfliktzentriert-aufdeckend). Mit Blick auf das notwendig gut gewichtete Zusammenwirken der Faktoren, der Wege und der Modalitäten ist die folgende Liste entstanden, sie für Ermutigung zu nutzen:

- Beziehung herstellen „Ich bin an deiner/Ihrer Seite“ und darüber ermutigende Beziehungserfahrungen ermöglichen
- Die Balance zwischen Wertschätzen und klarem Benennen der Verantwortung muss gehalten werden
- Unterscheidung zwischen kognitiver, emotionaler („sich bewegen lassen“ im Wissen um die Bedeutung der Gefühle) und somatosensorischer Ko-Empathie (Empathie Verständnis aus der integrativen Therapie)
- Empathische Kompetenz, die Therapeut*innen wissen und sind sich stets bewusst, dass sie nicht wie ihre Patient*innen fühlen
- Ermutigung darf weder manipulativ noch übertrieben sein. Zu beachten ist dabei immer, zu welchen mutigen Schritten die Patient*innen bereit sind.
- Rückhalt gebende Verlässlichkeit, sich mutig den eigenen Ängsten zu stellen
- Vertrauensaufbau und Akzeptanz
- Schaffen einer entspannten, beruhigenden, angstfreien Atmosphäre der Konvivialität
- Ermutigung immer mit der Achtsamkeit für die Altlasten der Patient*innen verbinden
- Vielleicht sogar als Erste/r überhaupt an die Fähigkeiten der Patient*innen glauben und es ihnen lösungsorientiert wahrhaft vermitteln. Mimik, Tonfall, Betonung, Nonverbaler Ausdruck, respektvoller körperlicher Kontakt (z.B. über die Augen) müssen stimmig sein, nur so kann Ermutigung wirken
- selektive Authentizität (Ruth Cohn) seitens der Therapeut*innen, alles kann ausgedrückt werden, um zu ermutigen; sollte es aber nicht, um Entmutigung zu vermeiden
- Feingefühl für den richtigen Zeitpunkt
- Protektive Faktoren, benigne Erfahrungen, salutogene Begebnisse realistisch ermitteln: „Was und wer hat mir geholfen, mir Mut gemacht, mich gestärkt“, innere Beistände und Konvois in der Zeit, Zeichen der Selbstermutigung bewusst machen und/oder kreieren
- Ermutigen, Netzwerke des „guten Erlebens“ zu pflegen
- Auf innere Dialoge der Patient*innen Acht geben:
    - sensibel nachfragen
    - maligne Regressionen und Progressionen vermeiden
    - auf überlagernde, trübende oder hemmende Gefühle achten

    - Stärke und Resilienzfaktoren nicht verwechseln
- Sensibilität für das Tempo der Patient*innen. Gerade am Anfang führen erst kleine Schritte zu einer verändernden Dynamik größerer Schritte
- zufällig gemachte Überwindungserfahrungen durch neue Situationsbewertung in den Möglichkeitsraum der bewussten Wiederholung holen
- Durchhaltekraft (Persistence) stärken
- Kurz- mittel- und langfristige Zielformulierung: „Wir arbeiten gemeinsam an dem, was einmal sein könnte und in dem Tempo, was heute möglich ist“
- Seriosität in der Thematisierung möglicher Misserfolge als nicht-linear zugehörig zu Entwicklungsverläufen verbunden mit einer realistischen Entwicklungsperspektive
- Ermutigung, den Mut nicht zu verlieren
    - durch Fragestellung Selbstreflexion ermöglichen
    - bereits aus den eigenen Anstrengungen Gelungenes nahebringen
    - Probleme/“Nicht-Gelungenes“ sind noch zu entwickelnde Ressourcen
- Hoffnungsarbeit leisten durch Motivation, Wege zu beschreiten und/oder Zukunftsvisionen zu gestalten.
- Die Angst vor einem Zusammenbruch reduzieren. „Es gibt Augenblicke, in denen man dem Patienten sagen muss, dass die Angst vor dem Zusammenbruch, der sein Leben untergräbt, bereits stattgefunden hat.“ (*Ryan Holiday* 2023)
- Intermediale Quergänge in spielerischer Qualität zur Willensstärkung nutzen

Therapeut*innen stärken als selbstreflexiertes Vorbild den Glauben der Patient*innen an die eigene Selbstwirksamkeit. Offenheit, Flexibilität und Lernfähigkeit werden von ihnen als grundlegende anthropologische Konstanten erwartet. Sie sollten jedoch immer auch in Selbstfürsorge auf Unterstützung, Ermutigung, Begleitung für sich selbst achten. Supervision und selbsterfahrende aktive Auseinandersetzung mit der „Er“mutigungsdynamik des eigenen Weges nehmen Auswirkung auf eine positive Grundhaltung des Selbstbildes, des Fremdbildes und der Zukunftserwartungen. So bleibt auf Basis eines realistischen Optimismus die Freude an der Arbeit mit Menschen erhalten.

Das Ziel therapeutischer Ermutigung ist, dem Menschen über die Wahrnehmungs-Verarbeitungs- und Handlungsverschränkung wohlmeinend und

entwicklungsfördernd Wege zu öffnen, in einen Ermutigungskreislauf von Ermutigung - Erfolg – ermutigt – Selbstermutigung - Erfolg - … zu finden. Dabei ist nicht das Leiden der Patient*innen der Antrieb, der bis zum Ende der Therapie erhalten bleiben muss (*S. Freud*), sondern Partizipation durch Offenlegung auch möglicher „Risiken und Nebenwirkungen von Therapie“. Durch Weitung (Enlargement), Bereicherung (Enrichment) und Ermächtigung (Empowerment) soll der Mensch befähigt werden, seine Wege zukünftig selbst zu erschaffen und gestalten und sich von ihnen formen und gestalten zu lassen. Die salutogenetisch-heilungsorientierten Konzepte und Methoden der Integrativen Therapie richten sich mit ihrer Aufforderung für Mut und ihren Ermutigungen immer an alle Menschen, auch an die mit Menschen Arbeitenden. Aus dieser Vielfalt wende ich mich nun der Poesie- und Bibliotherapie zu.

6. Mut als Thema in der Poesie-, und Bibliotherapie

6.1 Mut als Schritt in die schöpferische Kraft

„Das Selbst ist Künstler und Kunstwerk zugleich“ (Formel der *Integrativen Therapie*) finally. Nun schließt sich der Kreis, ich bin wieder angekommen bei dem, was mich zu dieser Arbeit geführt hat, und fühle mich doch so weit weg davon wie schon lange nicht. Es ist an der Zeit, einen Abschluss zu finden.
Texte in allen Formen sprechen für uns und zu uns. Gefühle und Geschichten sprechen uns an, berühren uns, inspirieren uns, fordern uns auf, unsere eigenen Narrationen zu sprechen, singen, malen, schreiben… Der Mensch geht auf Suche nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Nicht allen Menschen ist dies als selbstverständlich erlebt möglich. Um sie zu finden, muss er den Mut haben, seinen Wahrnehmungen im Inneren Aufmerksamkeit zu geben, um dann nach außen zu gehen. Er muss den Mut haben, sich mit den erkannten Ängsten, Schwächen, Vermeidungshandeln auszusöhnen, und dann grübelnde Gedankenkreisel bewusst verlassen, Misstrauen gegenüber kreativen Prozessen abzulegen oder es erst einmal doch hoffend zu ignorieren. Diese Entscheidung bezieht auch den selbstermutigenden „Ungehorsam“ gegen Widerstände von außen ein. So führt ihn seine Entscheidung hin zu eigenen Freiheiten, gezähmte Freude und lustvolle Energie wieder ausleben zu wollen. Das muss nicht zwingend körperlich erfolgen. Das durch die vergangene Pandemie und zunehmende Ängste ausgeweitete digitale Miteinander ermöglicht auch ohne direkten Präsenz-Kontakt ein Zugehörigkeitsgefühl

zu Interessensgruppen. Wäre es nicht mutig und schön, gerade kreativen Tätigkeiten das „Ko“ wieder in leiblicher Realität zuzufügen? Mit dem Entschluss, sich dieses Erleben zu ermöglichen, ist der mutige erste Schritt getan. Gestärkt findet der Wechsel aus vermeidendem Grübeln in kreativ-schöpferische Planung statt.
Wer sich in Sprache und Worten ausdrücken möchte, sucht nach Schreib- und Lesegruppen. Findet er in die der Poesie- und Bibliotherapie wird er in Nutzung der hermeneutischen Spirale dem eigenen Mechanismen der Er- und Entmutigung begegnen und kann, sich in ko-kreativem Tun mit ihnen auseinandersetzend, Ermutigung erfahren. Dazu bieten intra- und intermediale Methoden und Materialien jedem Menschen Inspiration. Gerade als Einstieg in noch ungewohnte Schreibprozesse zu finden, werden sowohl top down Ansätze (aus konkretem Tun von außen nach innen) als auch bottom up Ansätze (von innen nach außen, z.B. durch Imagination) ermutigend eingesetzt. Die Poesie- und Bibliotherapie versteht den Menschen als multisensorisches, multiexpressives und multimnestisches Wesen in ständiger Auseinandersetzung mit seiner Umwelt, Mitwelt, Innenwelt, Vorwelt und Zukunftswelt. Die schöpferische Kraft des Menschen öffnet ihm die Möglichkeiten, die Welt und sich selbst in autoplastischer und alloplastischer Wirkung zu gestalten. So viele Eindrücke - so viel Auseinandersetzung. Sie strebt nach Ausdruck des poietischen Selbst.

Habe Mut, dich Büchern zu bedienen!
(P. Fiebag)

6.2 Die Aufgabe von Leitung in Schreibwerkstätten

Wir haben durch die Weiterbildung im Zweig „Integrative Poesietherapie und Bibliotherapie, kreatives Schreiben und Biographiearbeit“ so vieles mit auf unseren Weg bekommen, andere Menschen auf ihren Wegen zu begleiten. Über intramediale und intermediale Quergänge, die zentrifugale und zentripetale Kraft der hermeneutischen Spirale, über Mundanität und Hominität, konviviales Miteinander, den heraklitischen Fluss und vieles mehr. Und nicht zuletzt, sondern in vielen vertiefenden Übungen, das tetradische Modell.
Wenn Poiesis mit Lernen verbunden ist und Lernen den Menschen erneut in Poiesis führt, so haben wir das in teilweise unerwarteter Tiefe und Intensität in Mit- und Füreinander immer wieder eigenleiblich erlebt. Denn wir haben gelernt, durchs Tun, durchs Spüren, durch Erleben und Hindurchgehen dessen, was kommen wollte. Wir

haben uns eingelassen. Das müssen wir ko-empathisch mit den Menschen, mit denen wir schreiben und lesen, beibehalten. So können wir ihre Wege nachfühlen, sie ermutigen und stärken.
In der Inititalphase ermöglichen wir ihnen die Ankunft im Raum, bei sich und bei den anderen hier an diesem Ort, den wir ernst nehmen. Nicht nur das, wir ermöglichen ihnen, die Sinne aufschließend, das Heraustreten aus ihren Einengungen. Jede der folgenden Phasen kostet ein sich mehr oder weniger mutiges Einlassen. Wir als Leitung müssen uns dessen bewusst bleiben, dass wir die Menschen in eine Sensibilität mit sich selbst führen, in der sie unserer aufmerksamen Wachsamkeit bedürfen. Also hören wir hermeneutisch zu; schauen, wo die Gruppe, Kleingruppe, der/die Einzelne steht, evtl. besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Wir achten darauf, dass im gesamten Prozess die Grenze von Vergangenheit und Gegenwart deutlich bleibt. Biografisches findet Raum, ohne in der Er- manchmal auch angemessenen Bearbeitung jemals den Weg der gesunden Ermutigung verlassend, in die **Ver**arbeitung zu überschreiten. Ein Verweisungswissen gehört durchaus auch dazu und ist anzuwenden, sollte sich im Prozess die Notwendigkeit erweisen, Menschen dieses anzubieten. Unsere Aufgabe ist es, die Wahrnehmungsräume nach innen und außen zu öffnen, zu Ausdruck zu ermutigen, selbst wenn Worte fehlen oder zu schmerzhaft werden. Wir verharren nicht in einer entmutigenden Erwartungshaltung an die, die wortlos bleiben, um erst dann kreative Alternativen anzubieten. Wir bieten den Menschen unser Wissen an, um sie an das natürliche Ausdruckspotential jedes Menschen, also auch ihres, heranzuführen.

Wenn wir, beginnend mit der Intitialphase, durchgehend achtsam mit ihnen sind, können wir sie stärken, ihre eigene Ausdrucks „Sprache“ zu finden, das Ausgedrückte mitzunehmen und damit zunehmend sicherer in ihrer Alltagswelt zu werden.

Aber der Lehrer muss den Mut haben, sich zu blamieren.
Er muss sich nicht als der Unfehlbare zeigen,
der alles weiß und nie irrt,
sondern als der Unermüdliche,
der immer sucht und
manchmal findet. Warum Halbgott sein wollen?
Warum nicht lieber Vollmensch?

(A. Schönberg)

6.3 Die Geschichten der Menschen

Haben wir nicht alle unsere eigenen erlebten Geschichten? Nicht die einverleibten der Menschheit. Die finden sich auch vielfältig niedergeschrieben. Ich meine die derer, die in den schreibenden, erzählenden, dichtenden Ausdruck finden wollen. Ihre ersten erinnerten Geschichten spielten in Bilderbüchern, selbst erfundene Geschichten kamen, die erlernte Sprache nutzend, hinzu. Einige bleiben in der Erinnerung. Die Atmosphäre, Menschen, Orte des Vorlesens, die bleiben und können erzählt werden. Mit Schulbeginn finden dann Lesen, sprachlicher und schriftlicher Ausdruck zusammen. Welten werden erlebt und bereist, von dem einen mehr, von dem anderen weniger „begeistert“. Doch jeder Mensch bringt seine Erinnerung an die eigene Ausdrucksweise als Kind und Jugendliche/r mit. Bücher, die Orte an denen und wie wir sie erfahren und die Menschen, mit denen wir sie erfahren haben, sind Dominanten. Sie neu anzusprechen, ermutigt die Menschen genau darin, weswegen sie in Schreibgruppen gefunden haben. Erste Erzählungen über „zerlesene“ Bücher können miteinander geteilt, die Stimmung des damaligen Lesens ausgedrückt werden. Diese für jeden individuell und doch verbindend erlebte Stimmung, die unvergleichbar ist mit späterem realem Erleben. Ein Ort in einer Geschichte in einem Buch erlebt, wird niemals der gleiche Ort in der realen Welt sein. Selbst die erfüllte Sehnsucht, diesen Ort tatsächlich besucht zu haben, kann die gefühlte Sehnsucht nach diesem Ort beim Lesen nicht erfüllen, sie ist anders. Wir reisen in Geschichten, Fotobänden, Gedichten, in die Welt oder die Welt reist zu uns, so wie es andere mit genau den gleichen Geschichten, Fotobändern, Gedichten ebenfalls erleben. In ihnen sind wir in polylogischem Austausch über Zeit und Raum vernetzt.
Bibliotope - Bücherorte - Schreibgruppen sind Orte des stillen oder gemeinsamen Verweilens. In ihnen entwickeln sich neue Narrationen. Mit sich selbst in intramentalen Gesprächen und ermutigt mit anderen in „unseren“ Schreibgruppen geteilt. Eigenes Schreiben bewegt, eigene Geschichten sind immer zutiefst persönlich. Sie ermöglichen einen Blick auf die Passagengänge durch sich selbst. Dem gilt es, respektvoll, wertschätzend zu begegnen. Sich anderen schreibend, vorlesend, sich kreativ ausdrückend zu öffnen, braucht Vertrauen auf ko-empathisches Verständnis. Mit positiv gestalteter Resonanz auf die Emotionalität in den eigenen Geschichten erfährt der Selbstausdruck Stärkung. Ermutigend und

achtsam können nun auch Erzähllücken oder „Schönschreibungen“ betrachtet werden, um die Geschichten prozessorientiert weiterzuschreiben. Dabei an sich selbst zu wachsen muss nicht bedeuten, das Träumen aufzuhören. Stattdessen können Fantasien in Imaginationen und dann in Geschichten transportiert werden. „Erwachsen zu werden“ heißt lediglich, Narrative zu finden und Narrationen zu schreiben, die sich mit der gegenwärtigen Realität verbinden. Das bedarf einer erforschenden Sprache, die berührt. Erforschende Sprache verbindet die Menschen mit ihren Gefühlen. Im Prozess des Schreibens werden Räume der Kontextualisierung - Dekontextualisierung - Rekontextualisierung durchschritten. Neben den daraus entstandenen eigenen Geschichten selbst ist „die Freude am Gelingen“, das Erstaunen darüber, „was aus der Feder fließt“, der Lohn dafür, sich getraut zu haben, sich das Ausdrucksbedürfnis auf die ganz persönliche Art zu erfüllen.

Two roads diverged in a wood, and I –
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference.
(R. Frost)

6.4 Schreiben in der Gruppe als ko-kreative Ermutigung

In Schreibgruppen erleben die Teilnehmenden die agogisch Salutogenese-orientierten Mikroheuristiken von Enlargement (Horizonterweiterung), Enrichment (Lebensqualitätsbereicherung) und Empowerment (souveräne Selbstvertretung). Das Schreiben in der Gruppe findet in Bezogenheit statt. Die Vielfalt und Verschiedenheiten werden in der Basis des gemeinsamen Interesses am Schreiben verbunden. Schreiben soll Freude bereiten. *„Das Gedicht braucht den Hallraum des Herzens der Zuhörer“* (*H. Domin*). In Schreibgruppen erfahren Menschen diesen Hallraum in Gegenseitigkeit, bei sich selbst und bei den anderen. Diese Verbindung macht Mut, sich weiter zu öffnen. Freude, Mitfreude, aber auch traurig zu sein und Trost zu finden stiftet Vertrauen, gemeinsam und jede/r für sich gestaltend zu wirken. Ko-kreativ gehen Menschen in dieser Orts- und Zeitnische sich gegenseitig inspirierend und ermutigend miteinander um. Geschriebene und geteilte Geschichten von Übergängen im Leben, von außen nach innen und von innen nach außen, machen Lust auf Zukunft. Niemand ist in den Heterotopien der Schreibräume allein.

Die Ankunft ist ein Moment des Sich selbst Willkommen Heißens, des Willkommens durch den Ort und durch ein stilles grüßendes Kopfnicken der bereits Anwesenden.

Für mich war es immer und wird auch in einer besonderen Erinnerung bleiben, wenn ich in Hückeswagen angekommen war, zum See zu gehen, voller Freude auf den ersten Blick, dann Stille zu atmen. Und es war immer eine ganz besondere Stimmung, wenn wir das Seminar im großen Raum zum See abhalten durften. Ich habe immer geschaut, dass mich ein Stuhl mit Blick aus dem Fenster zum See zum Sitzen einlud.

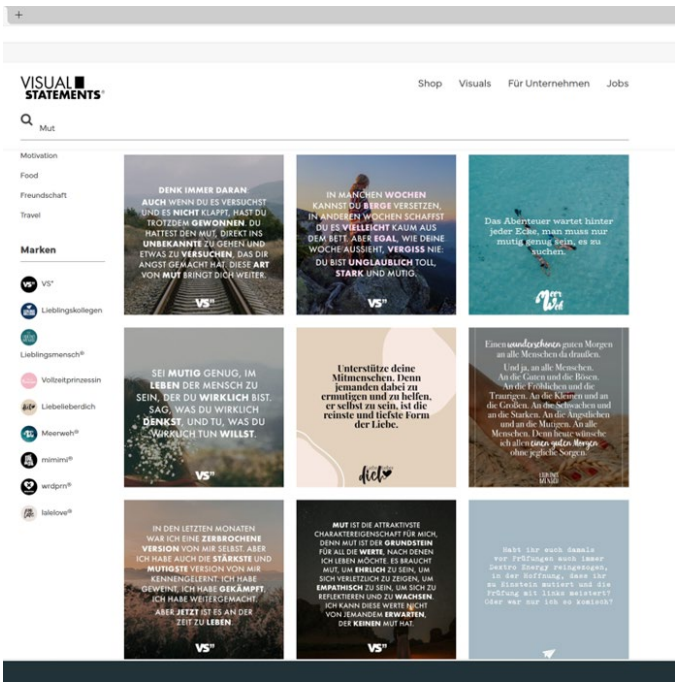
In bewusst geschaffener Konvivialität empfinden die Schreibenden sich als zugehörend, ob in inter- und intramentalen, tatsächlichen In-Door-Räumen oder Out-Door-Räumen der Natur. In ihnen findet Kommunikation nicht als Einbahnstraße statt, sondern eher wie auf einer Mehrfachkreuzung, auf der der Verkehrspolizist (die Leitung) regelnd tätig ist. Reziprok-positive Rückmeldungen und inspirierende Reflexion ermutigen, die besondere Freiheit von Kreativität experimentierend zu (er)leben. Kommunikation auf Ebene der gemeinsamen Sprache und in diesem ko-kreativen, ehrlich-empathischen Umfeld, individuell ausgedrückt, lässt uns subjektiv Erzähltes, Gedichtetes in Gegenwart untereinander teilen.
Das Empfindungs- Gefühls- und Ausdrucksvermögen des Menschen ist interaktional angelegt. In Dyaden, Triaden und Polyaden handelt jede/r schreibend Teilende narrativ-beziehungsorientiert, ist Mensch im Mit Sein. Die Gefährtenschaft in Schreibgruppen unterstützt den Mut zu Gefühlsmetamorphosen. Von interiorisierten Einengungen „Du darfst nicht spüren - du darfst spüren, es aber nicht zeigen - du darfst zeigen, aber nicht, was du wirklich spürst“ zu „Du darfst wahrhaft spüren und zeigen.“ Gefühle finden in geschriebene Sprache, mal abfedernd aushaltbar, mal differenzierter beschrieben als tatsächlich empfunden, mal nur umschrieben, wenn sie sonst unaushaltbar wären. Als „Ich“ geschrieben machen sie empathisches Mitschwingen möglich. Wenn dann jemand sagt: „Deine Geschichte hat mich berührt und mich berührt, dass du sie mir anvertraut hast. Danke dafür“, dann ist das eine Form von ermutigtem Glück.

„Schreiben… ist ein Training der Wahrhaftigkeit... Um seine Erfahrung zu formulieren, dazu braucht der Schreibende Mut. Mut zum Sagen, den Mut zur eigenen Identität, den Mut zum Benennen, der der Mut ist, die Erfahrung wahrhaftig zu benennen, ihr Zeuge zu sein und der dritte Mut ist der, an die Anrufbarkeit des andern zu glauben… dieser Glaube, dass das Wort ein Du erreicht. Dichtung setzt Kommunikation voraus, die sie stiftet.“ (*H. Domin*, 1993)

Ein anderes Wort für Kreativität ist Mut.
(H. Matisse)

6.5 Die Kraft von Zitaten und Aphorismen in der Initialphase des tetradischen Modells

Ein ganzes Genre befasst sich mit der Gestaltung von Zitaten, Lebensweisheiten und Aphorismen. Die Idee von *Visual statements* hatte das Ziel, Menschen zu erreichen. In Bild und Wort soll Sprache fühlbar erlebt werden. Zielgruppen waren vermehrt Frauen. Heute kann die zielgenaue Gestaltung auch auf Nutzergruppen der gewerblichen Anwendung zugeschnitten werden. Die Reichweite ist besonders in social media enorm. Visual statements können auf den entsprechenden Seiten nach Themen und Masken sortiert und durchsuchbar nach Worten besucht werden, so auch nach „Mut“.



Quelle: https://www.visualstatements.net/

Aber auch andere Quellen, wie z.B. Jahres-Zitate-Kalender wissen Sprüche, Aphorismen, Gedichte, Kurztexte, Zitate gut zu nutzen. Zunehmend sensibilisiert für „alles, was mir medial an Mut begegnet“ ist mir immer mehr aufgefallen. Ein Frühstücksbrettchen „Mut ist … „, Inspirationskarten in Form verschiedener Kartensets, das Buch „Worte in finsteren Zeiten“, eine Fachtagung für den Bereich Pflegekinder, investigative Fernsehformate, die zu solidarisierendem Mut auffordern und selbst ein ganzer - christlich orientierter - Kongress zu Mut.
Manchmal mögen Aphorismen und Zitate trivial wirken, für mich besonders in ihrer visuellen Gestaltung. Doch wir alle kennen solche Worte, sie haben eine Depotfunktion, über die wir mit den Menschen über Zeit und Raum Verbindung finden. Und sie entfalten ihre inspirative Wirkung. Gerade wenn noch die eigenen Worte fehlen, ermöglichen sie, sich zu spüren und sich nicht mehr allein mit der Empfindung zu fühlen. Mindestens ein Mensch hat es auch empfunden, sonst wäre es nicht geschrieben worden.

In der Schule hatte ich ein Poesiealbum, erste Sammlung von Wörtern und Sprüchen, oft verbunden mit kleinen, selbstgemalten Blumenbildchen. Als Jugendliche hatte ich immer ein kleines Buch bei mir, in dem ich solche - teils sehr, sehr emotionale - Sprüche gesammelt habe. Heute finde ich meine eigenen Worte. Und ja, meine Berührbarkeit durch sie ist nach wie vor gegeben. Ich habe jedes Jahr solch einen Kalender auf meinem Schreibtisch stehen. Über mutige Frauen, vergessene Worte, Worte berühmter Dichter, usw. Und ich freue mich immer wieder, sie zu lesen und mich durch sie anregen zu lassen.

Die inspirative Kraft von Aphorismen und Zitaten habe ich auch in dieser Arbeit zu nutzen gesucht. In der Initialphase des Schreibens können sie ihre Wirkung entfalten. Es wird spannend bleiben, was dann daraus ko-kreativ in Gruppen entstehen und geteilt werden wird.

Mut ist berauschend.
(E. Roosevelt)

6.7 Schreibimpulse

Auf meinem Weg, diese Arbeit zu schreiben sind mir natürlich viele Ideen begegnet, Menschen das Thema Mut mit dem Ziel der Ermutigung zu öffnen.

Eigenes Foto

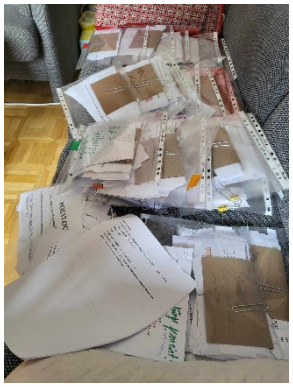
Auch ich wurde zu dieser Arbeit weiter ermutigt und bekam drei Samenkapseln geschenkt, auf denen „Mut“ stand. Im Frühjahr habe ich sie eingepflanzt, zwei sind recht schnell angegangen. Auf ihrem ersten Blatt stand tatsächlich Mut. Meine eigenen Bohnenranken sind fleißig gewachsen, so wie meine Arbeit.

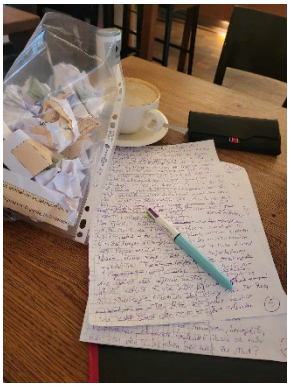
Die folgenden Anregungen sehe ich als Aufforderung zu Erweiterung und eigener konkreter inhaltlicher Gestaltung in Ziel- und Umsetzung.

- Ermutigende Schlüssel- oder Kernerlebnisse und Wendepunkte im Lebensverlauf. Es sollte sich um Momenterlebnisse im Zeitraum höchstens weniger Tage handeln. Wichtig dabei ist nicht die objektiv beschriebene Situation, sondern die subjektive erzählte Erinnerung
- Beschreibung der ermutigendsten Menschen oder auch der mutigsten Vorbilder im Leben, warum sie so erlebt wurden und was sich daraus entwickelt hat
- Wie würde ein von mir wertgeschätzter Mensch meine Erlebnisse der letzten Tage erzählen; was würde er positiv einschätzen und wo würde er mich freundlich auf Veränderungsmöglichkeiten hinweisen
- Lernerinnerungen der Ermutigung und des mutigen Erlebens in der Biografie, nach Alter und Lebenseinflüssen differenzierend
- Positive Pläne der Zukunft in 2 – 3 Jahren, es darf auch geträumt werden.
- (Er)kennen positiver Leitmotive, Lebensmottos als Grundhaltung und wie sie verstärkt und unterstützt werden können
- Reframing, eine Negativbeschreibung in eine positive umschreiben. Beispiel: „Alles ist schief gegangen“ - Reframing: „Heute sind mir zwei Dinge misslungen“ oder sogar erneutes Reframing: „Heute sind mir vier Dinge gelungen, zwei könnte ich noch besser machen.“

Und abschließend sei empfohlen: „Eigenlob stinkt nicht“ kann mehr als nur ein Titel sein.

7. Persönliche Abschlussgedanken





Eigene Fotos

Was noch zu sagen bleibt, ich habe mich bemüht, immer beide Bereiche der *Poesie-* und *Bibliotherapie* zu beachten. Mein Herz, die Selbsterfahrung und Kenntnisse liegen jedoch schwerpunktmäßig in der Poesietherapeutischen Richtung. Die Mut - Wege zu tatsächlich realer Arbeit mit Menschengruppen bleiben noch zu gehen. Das mag man aus meiner Arbeit herauslesen, so bleibt sie authentisch. Die Inhalte gebe ich weiter, wie ich sie verstanden habe. Mein Recht auf freie Rede, welches ich erweitert habe auf freie inhaltliche Gestaltung, habe ich von mutig, mich überwindend bis freudig genutzt. Vieles kann trotzdem nur angerissen bleiben, basierend auf der gelesenen Literatur für Erwachsene, ich verweise hier auf die Literaturliste. Das Thema Mut mit und für Kinder, Jugendliche und Patient*innen zu beleuchten, möchte ich hiermit sehr bewusst anregen. Bleibt hier nicht insgesamt eine Lücke zu schließen?
Es ist ein Ziel der IT, Kandidat*innen zu vertiefenden Arbeiten zu ermutigen. Es wäre schön, wenn ich mit meiner nun dazu beitragen kann, dass dieses Thema mehr Raum findet.

Es braucht viel Mut,
die Welt in all ihrer verdorbenen Herrlichkeit
zu sehen und
sie trotzdem zu lieben.
(*O. Wilde*)

Ich komme zum Ende. Noch ein paar Sätze, Korrektur lesen, final formatieren und dann habe ich es geschafft. Für mich wird es auch Zeit. Mich so lange mit dem Thema zu beschäftigen, hat mich von meinem „nach der Arbeit Lesen und Schreiben Alltag“ und der Planung meiner eigenen Arbeit mit Menschen entfernt. Nicht nur, dass ich dorthin zurückfinden möchte, es hat auch etwas mit mir gemacht. Zeitweise sind mir die Worte abhandengekommen.
Bevor Mut mein Thema wurde, hatte ich bereits begonnen, mich auf ein anderes Thema vorzubereiten. Der Titel sollte lauten „Erleben von Trauma Leiblichkeit und Weiterbildung in Integration und Interiorisierung gelebter Heilungswege“, Untertitel „Überlegungen für gelingende Trauma sensible Weiterbildung für und mit Erwachsenen, orientiert an der Poesie- und Bibliotherapie.“ Ein aus meiner Sicht heraus noch zu wenig bewusst besprochenes und wichtiges Thema, auch wenn es hohe Anforderung an die Offenheit von Instituten und Betroffenen stellt. Denn ich weiß aus meinem heutigen Selbstwertgefühl, dass traumatisierte Menschen ein Recht auf eine eigene Normalität haben, das Berücksichtigung finden muss. Sonst sind wir dem ständigen Druck ausgesetzt, dass Heilung, Loslassen der Vergangenheit ein „Nichtgeschehen des Traumas“ bedeuten soll. Als Frau, die sehr offen mit ihren Trauma Erfahrungen, vor allem aber mit ihren Heilungswegen umgeht, sage ich auch sehr bewusst, dass ich ein Opfer war, es nicht mehr bin. Es hat mich geprägt und auch heute noch lebe ich mit Beeinträchtigungen.
Meine Hoffnung, meinen Humor, meine Resilienz, Potentiale und auch Trigger - Gefahren hat mich die Weiterbildung noch einmal ganz anders spüren lassen. Vieles hat mich besonderen Mut gekostet. Und ja, Mut hallt immer nach. Ich nehme zwei mir sehr, sehr wertvolle Geschichten aus ihr mit, die mich ohne diese Weiterbildung und ohne den Willen, mich einzulassen und ohne diesen besonderen Ort am See nicht gefunden hätten. *H. Petzold* danke ich für die Zu-MUT-ung, mich aus meiner thematischen Komfortzone herauszubewegen und mich diesem Thema zu stellen,

um dann noch einmal festzustellen, dass Mut sehr wohl auch eines meiner Lebensthemen war und ist.

Man darf sich auch
von sich selbst
nicht alles gefallen lassen.
(V. Frankl)

8. Aufruf zu MUT-Ausbrüchen

Do not believe me if I talked to you of war, because when I spoke of blood, I was drinking coffee, when I spoke of graves, I was picking yellow daisies in Marj Ibn Amer, when I desrcibed the murderes I was listening to ma friends giggles, and when I wrote about a burned theatre in Aleppo, I was standing before you in an air-conditioned one.
I could smell the sent oft he tribe of blood my grandfather had left in my body and hers. (A. Azaizeh)

Aus der Beschäftigung mit meiner Arbeit ist das Bewusstsein über die Notstände unserer Welt übervoll. Das Bewusstsein, dass ich sie aus meiner noch ziemlich sicheren Welt geschrieben habe, ist auch gegeben. Mit dem Gefühl einer Selbstverständlichkeit, ist es nicht so? Denn ich muss auch gestehen, dass die Größe und Vielfalt der Bedarfe, die mutiges Hinsehen, Entscheiden und Handeln immer dringlicher erforderlich machen, mich überfordern. Sie entmutigen und beschämen mich in meinem menschlichen Mit-Sein. Und doch ist es umso wichtiger, für das Lebendige einzustehen, egal wie groß die Aufgabe insgesamt ist. Jede/r sucht sich das eigene, zu Schaffende aus.

Mut zum geo-bio-psycho-sozio-ökologischen Modell: „wir waren jung und in gewisser Weise mutig, vielleicht auch ein wenig unbedarft, denn sonst hätten wir vor der sich damit stellenden riesigen Aufgabe erschrecken müssen. Wieviel Mut es brauchen wird, war uns … noch nicht vollauf klar. Wir ahnten indes, es wird eine gigantische Aufgabe sein“. (*H.G. Petzold*, 2020o)

Auch ich habe natürlich meine Themen. Je selbstverständlicher mir das mutige Handeln darin wird, desto eher öffne ich mich für ein weiteres neues Thema, welches mir Mut abfordert. Definitiv ist für mich das Frausein in dieser Welt hinzugekommen. Die Thematik der Dualität der Geschlechter, nein, der gestohlenen Frauenleben (Buchtipp: beklaute Frauen von *L. Schöler*), hat mich wütend gemacht, macht es mich noch. Vornehmlich mit Blick auf männliche Strukturen, aber auch mit dem Blick darauf, wie oft diese Strukturen noch von Frauen mitgetragen und weitergegeben werden.

Als Missbrauchsopfer, in Liebe aufgewachsen und doch erzogen zur dem Mann Dienenden, unter Opferung meiner Kreativität und freien Denkens den damaligen Normen unterworfen, habe ich all dies zutiefst verinnerlicht. Heute muss ich nur noch selten mit meinen Interiorisierungen umgehen. Entsprechend lange habe ich gebraucht, die Geschichte des Frauseins zu fühlen. Aber nun bin ich wach, und es wird mein zusätzliches Thema bleiben. Aus und in meiner eigenen Welt werde ich weiterhin für M e l i o r i s m u s einstehen. Mit dem Eingeständnis, mehr nicht schaffen zu können, wachse ich weiter.

Die Menschen, die sich mit ihrer ganzen Person einsetzen, in Kriegsgebieten, im eigenen Land, in Hunger- und Notgebieten, gegen Verbrechen im Darknet…ihnen gilt mein Dank und tiefer Respekt für den Mut, den sie aus einer inneren Selbstverständlichkeit und Selbstlosigkeit aufbringen. So viele Orte, die mutiger Menschen bedürfen. Ich bin ihnen nur im Lesen für diese Arbeit begegnet und brauche doch so dringend eine Pause, Bilder aus meinem Kopf zu bekommen, die mich entsetzen, traurig und hilflos machen.
Wozu wir Menschen doch fähig sind. Ich möchte weiterhin an „das Gute“ im Menschen glauben. Aber Humanität und Hominität bedeutet leider auch, dass der Mensch zu Bösem, sehr Bösem fähig und Willens ist. Es ist notwendig, dass wir dies eingestehen und (hin)sehen. Ja, wir müssen sogar den Mut haben, nach den eigenen dunklen Seiten in uns zu schauen. Das kann schmerzhaft sein, über andere redet es sich leichter im Schlechten als über sich selbst, und sei es in inneren Polylogen. Die Welt wird eine durch den Menschen gestaltete Welt bleiben. Zu retten, was zu retten geht, hier setzt die desillusionierte Anthropologie an. Um mutig Dinge voranzubringen, braucht es mutige Menschen, die etwas verändern w o l l e n

und die bereit sind, mit ihrem eigenen Namen dafür einzustehen. Wir - Du - Ich müssen üben, Mut zu *Unserer - Deiner - Meiner* selbstverständlichen Praxis werden zu lassen. Die Welt braucht neue Narrationen, auch die der Hoffnung und des Glücks. Narrationen, die die Zukunft wieder öffnen. Die dem „Aber“ in gegenseitig ermutigender Gewissensarbeit ein „Und“ entgegensetzen. Das Mut-Potential ist uns Menschen gegeben. Wir müssen es nur nutzen wollen und mehr tun als reden.

9. Zusammenfasssung / Summary

Zusammenfassung: Angst ist eine Empfindung und ein Gefühl? – Mut ist eine Entscheidung und ein Gefühl! Gedanken zu einem alten Tugendkonzept in der Integrativen Therapie

Gedanken zu einer alten Tugend, sie für das Salutogenese orientierte Konzept der Integrativen Therapie neu zu entdecken.

Die dringende Notwendigkeit kritischer Kulturarbeit für unsere gemeinsame Welt nimmt zu. Ängste und Angststörungen sind parallel zu den Geschehnissen der letzten Jahre erstarkt; bleiben sie in dieser Auswirkung Zeiterscheinungen oder werden sie dauerhaft interiorisiert und verleiblicht werden? In der psychologisch vielfältig orientierten Literatur findet Mut auch seinen Raum. Was aber ist, wenn wir ihn als Auslöser für Verhalten direkt in den Blick nehmen? Diese Arbeit will Menschen ansprechen, die sich explizit mit der Thematik des Mutes auseinandersetzen wollen. Dazu bietet sie im ersten Teil Gedankenansätze, Mut wieder zu einer neuen Wertigkeit zu verhelfen. Der zweite Teil beschäftigt sich dann konkreter werdend mit Mut in der Arbeit mit, für und von Menschen.

Schlüsselwörter: Mut, Ermutigung, Tugend, Angstbewältigung, Selbstermächtigung, Empowerment

Summary: Fear is a feeling and an emotion? - Courage is a decision and a feeling! Thoughts on an old concept of virtue in integrative therapy

Thoughts on an old virtue, to rediscover it for the salutogenesis oriented concept of integrative therapy

The urgent need for critical cultural work for our shared world is increasing. Fears and anxiety disorders are growing in parallel with the occurrences of recent years; will they remain a temporary phenomenon, or will they be permanently interiorized and embodied? In a psychologically orientated variety literatur finds courage its place, too. But what if we take a direct look at courage as a trigger for behaviour? This thesis is aimed at people, who want to engage with Courage as topic. In the first part, it offers thought-provoking approaches as a bridging function, to help courage regain a new value. The second part then takes a more concrete look at courage in working with, for and by people.

Keywords: Courage, encouragement, virtue, anxiety management, self-empowerment

Literatur zu Lydia Ulspergers Text

ARD Mediathek (2024): Close Up: Mutwärts - Ihr seid stärker, als ihr denkt | ARD Mediathek, https://www.ardmediathek.de/video/close-up/mutwaerts-ihr-seid-staerker-als-ihr-denkt/hr-fernsehen/ZGJiYTA2ZTctZmZkYy00NGE4LWE5MjktMTM5YmUzZjIzNDg4

Aristoteles: Nichomachische Ethik, III Tugend und einzelne Tugenden, der Mut (Neuntes Kapitel, Übersetzung E. Rolfes, 1921), www.textlog.de/33444.html

Boie K. (2024): Aufruf zum Größenwahn: Warum Frauen den Mut haben sollten, alles zu wollen, Zürich: Arche Literatur Verlag AG,1. Auflage

Borchers D. Dr., Domradio (2018): Mut aus philosophischer Sicht – Wir müssen uns oft überwinden, Mut aus philosophischer Sicht - DOMRADIO.DE

Bossart Y. (2013): Über den Mut, hervorzutreten und nicht auszuweichen, Gesellschaft & Religion - Über den Mut, hervorzutreten und nicht auszuweichen - Kultur - SRF

Breithaupt, F. (2017): Die dunklen Seiten der Empathie. Berlin: Suhrkamp.

*Dick, A. (*2010): Mut – über sich hinauswachsen, Bern: Hans Huber, 1. Auflage,

DWDS – Verlaufskurven – Mut – DTA-Gesamt+DWDS-Kernkorpus

DWDS – Verlaufskurven – Mut – Gegenwartskorpora mit freiem Zugang

Emcke C. (2018): Gegen den Hass, Frankfurt a.M., S. Fischer, 4. Edition

Frankl V. E. (2017): Dem Leben Antwort geben, Autobiografie, Weinheim: Beltz, 4. Edition

Frick J. (2018): Die Kraft der Ermutigung: Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe, Bern: Hogrefe AG, 3. überarbeitete und ergänzte Auflage

Fuchs, T., Wiebicke, J. (2024): Phil Cologne, Denken gegen die Angst (rausgegangen)

Hänssler B. (2017): Über Mut, Psychologie heute, Was ist Mut genau und wie können wir ihn zeigen? - Psychologie Heute (psychologie-heute.de)

Henrichmann C. (2016): Was unterscheidet kreatives Schreiben im Schreibseminar nach der Methode der Poesie- und Bibliotherapie im Integrativen Verfahren von der Aufsatzerziehung in der Schule?

Holiday, R. (2023): Mut – das Glück ist mit den Tapferen, München: Finanz Buch Verlag, 2. Auflage

*Kames, H. (*2011): Ein Fragebogen zur Erfassung der „Fünf Säulen der Identität“ (FESI), Polyloge, Ausgabe 18/2011, https://www.fpi-publikation.de/polyloge/18-2011-kames-helmut-ein-fragebogen-zur-erfassung-der-fuenf-saeulen-der-identitaet-fesi/ sowie: Textarchiv H.G. Petzold, Kames. 5 Säulen.Gesamt.3.8.11.pdf (fpi-publikation.de)

Kast V. (2022): Vertrauen braucht Mut; was Zusammenhalt gibt. Ostfildern: Patmos Verlag, Erstveröffentlichung 2023

Kishimi I. (2018): Du musst nicht von allen gemocht werden: Vom Mut, sich nicht zu verbiegen, Leipzig: Rowohlt, 30. Edition

Klumbies H. (2013):Buchvorstellung, Rollo May stellt seine Menschenkunde vor und übt Kulturkritik, Rollo May stellt seine Menschenkunde vor und übt Kulturkritik – Psychologie Guide (psychologie-guide.de)

Kremer E. Dr. (2021): Artikel aus einer Phil. Praxis: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“, „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“ - Praxis Dr. Ellen Kremer-Wilmes (praxis-dr-kremer-wilmes.de)

Larmagnac-Matheron O. (2022): Acht Perspektiven auf Mut, Acht Perspektiven auf Mut | Philosophie Magazin (philomag.de)

Müsse H. G.: Platons Seelenlehre, Seelenlehre (platon-heute.de)

Pauen; M. (2001): Grundprobleme der Philosophie des Geistes: Eine Einführung. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

Petzold, H.G.(1971k): Der Beitrag kreat iver Therapieverfahren zu einer erlebnisaktivierenden Erwachsenenbildung, Vortrag auf der Arbeitstagung "Kreativitätstraining, kreative Medien, Kunst- und Kreative Therapie", VHS Dormagen und Büderich 1.6.1971; VHS Büderich.

Petzold, H.G. (1975e): Thymopraktik als körperbezogene Arbeit in der Integrativen Therapie. *Integrative Therapie* 2/3, 115-145; erweiterte Fassung in: *Petzold* 1977n; revid. Bd. I, 2 (1996a [S.341-406]).

Petzold, H.G.(1982c): Entwicklungspsychologie über die Lebensspanne, rekursive Sprach- und Sozialentwicklung als Grundlage einer integrativen

Entwicklungspsychotherapie im Lebensverlauf: Life Span Developmental Therapy. Vortrag auf der Arbeitstagung „Psychomotorics and life span development“, 24. 3. 1982, Interfaculty of Human Movement Sciences, Free University of Amsterdam, Amsterdam.

Petzold, H.G. (1988a): Integrative Therapie als intersubjektive Hermeneutik bewußter und unbewußter Lebenswirklichkeit, Fritz Perls Institut, Düsseldorf; repr. Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann Bd. II, 1(1991a) S. 153 – 332; 2. Aufl. (2003a) S. 181 - 298.

Petzold, H.G. (1990b): "Form und Metamorphose" als fundierende Konzepte für die Integrative Therapie mit kreativen Medien - Wege intermedialer Kunstpsychotherapie. In: *Petzold, Orth* (1990a) II, 639-720 (gänzlich überarbeitet und ergänzt von 1987k). http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-1987k-1990b-form-metamorphose-integrative-therapie-kunstpsychotherapie-polyloge-11-2017.pdf.

Petzold H.G. (1995f): Heilkraft der Sprache und Kulturarbeit, Ausgabe 31/2017: Fremdheit, Verfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit – anthropologische Reflektionen, Textarchiv H.G. Petzold, fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-sehnsucht-nach-verbundenheit-reflexionen-heilkraft-sprache-31-2017.pdf

Petzold, H.G. (1995g/2021): Die Wiederentdeckung des Gefühls. Emotionen in der Psychotherapie und der menschlichen Entwicklung. Paderborn: Junfermann. 2021als e-book: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-hrsg-1995-die-wiederentdeckung-des-gefuehls-e-book-EAG.2021.pdf

Petzold, H.G. (2002j): Das Leibsubjekt als „informierter Leib“ – embodied and embedded. Leibgedächtnis und performative Synchronisationen. Düsseldorf/Hückeswagen. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit* 07/2002 http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/07-2002-petzold-h-g-der-informierte-leib.html und in *Petzold* (2003a): Integrative Therapie, Paderborn: Junfermann, 2. Aufl. Bd. III, 1051-1092.

Petzold, H.G. (2005r/2010): Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ **auf dem Wege**. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Hier als Update 2010. www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* - 04/2010. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html

Petzold H.G.(2006h): Aggressionsnarrative, Ideologie und Friedensarbeit, integrative Perspektiven, Textarchiv H.G. Petzold, grüne Texte, fpi-publikation.de/downloads/?doc=gruene Texte_petzold-2006h-aggressionsnarrative-ideologie-friedensarbeit-integrative-perspektiven-gruene-texte-22-2017.pdf

Petzold H.G. (2014), Zweifel I – Marginalien zu Zweifel-Zyklen, Kritik und Parrhesie, Textarchiv H.G. Petzold, Polyloge 02/2014, fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-2014e-zweifel-1-marginalien-zu-zweifel-zyklen-kritik-und-parrhesie-polyloge-02-2014pdf.pdf

Petzold H.G. (2017b/2020p): Polyloge, Ausgabe 08/2020, Budo Therapie und „fundamentale Budoerfahrung", metakritische Reflexionen zu OIKEIOSIS, Kampf- und Friedenswegen aus Sicht „Integrativer Therapie und Kulturarbeit", Textarchiv H.G. Petzold, Polyloge, fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2017p-2020b-budo-therapie-fundamental-metakritische-reflexionen-oikeiosis-polyloge-08-2020.pdf

Petzold H.G. (2022o): Das „Summen des Lebens" am Rande ökologischer Desaster: mutiges Eintreten für das Lebendige – Heilsames Nature Embodiment, Arbeit mit Honigbienen in tiergestützter Integrativer Therapie, Textarchiv H.G. Petzold, fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2022o-summen-des-lebens-oekologisches-desaster-heilsames-nature-embodiment-honigbienen.pdf

Petzold, H. G. (2023e): BÜCHER SIND SCHLÜSSEL ZUR WELT. Ko-aktive „komplexe Kulturarbeit" und „differentielle Bewusstseinsarbeit" für eine „transversale Bewusstseinskultur" in unserer „unipluralen WELT" – auch eine Sache von Büchern, Bücherorten, Bibliotopen. Persönliche Bemerkungen. Hückeswagen: Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Auch: *POLYLOGE* 2572023. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-2023e-buecher-sind-schluessel-zur-welt-ko-aktive-komplexe-kulturarbeit-polyloge-25-2023.pdf

Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2019a/2020): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie"und „zwischenleiblicher Mutalität" als Grundlage melioristischer Lebenspraxis, Therapie und Supervision. Forschungsbericht aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen. *POLYLOGE* 3/2019, https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-mathias-2019a-integrative-modell-wechselseitige-empathie-zwischenleiblich-polyloge-03-2019.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2024): Integrative Therapie als Zukunftsarbeit. Integrative Multimethodik, Intermedialität, „Bündel von Maßnahmen" fördern das

„Konnektom komplexer Leiblichkeit in Kontext/Kontinuum. EAG-Forschungsbericht. Hückerwagen: EAG

*Petzold H.G., Orth I., Sieper J. (*2009): Integrative Zeitschrift für vergleichende Therapie und Methodenintegration, Managing Differences die Kunst, die Vielfalt zu nutzen), IT1_2009_F.indb (fpi-publikation.de)

Petzold H.G., Sieper*, J.* (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie | FPI-Publikationen, Polyloge 02/008: https://www.fpi-publikation.de/polyloge/02-2008-petzold-h-g-sieper-johanna-der-wille-die-neurobiologie-und-die-psychotherapie/

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius.

Schmidt-Atzert, L., Ströhm, W. (1983). Ein Beitrag zur Taxonomie der Emotionswörter, *Psychologische Beitrage,* 25(1-2), 126–141.

Schmidt I. (2014): Was bedeutet eigentlich Mut, Was bedeutet eigentlich ... Mut? | www.emotion.de

Schöler L. (2024): Beklaute Frauen, Penguin Verlag München, 7. Auflage

Schoenaker T. (2016), Mutig anders – Psychologie für den Frieden, BoD (Books on Demand), 2. Edition

Simon G. (2007): Mut und Gemüt: www.magazin.institut1.de (Anm.: diese Domain dieser Website steht zum Verkauf, sie scheint also aufgelöst zu sein, der link wird als unsicher eingestuft, weswegen ich ihn hier nicht hineinsetze. Gerne kann ich aber meine Word Datei mit den daraus gezogenen Auszügen zusenden)

Stäblein R. (1993): Mut „Wiederentdeckung einer persönlichen Kategorie“, Bühl-Moos : Elster-Verlag, Ersterscheinung

Steiner P. (Jahr unbek.): auf der Suche nach dem verlorenen Mut, Auf der Suche nach d#B604D2.doc (petersteiner.info), lt. pdf erschienen in der Zeitschrift Beobachter

Steiner P. (Jahr unbek.): Mut zur Demut, MUT ZUR DEMUT.doc (petersteiner.info), lt. pdf erschienen in der Zeitschrift Annabelle, keine weiteren Infos

Vogel O., Heppe S. von, Baier M., Reinfarth M. (2023): Worte in finsteren Zeiten,Frankfurt a.M., S. Fischer

Walde, *B*. (2006): Willensfreiheit und Hirnforschung: das Freiheitsmodell des epistemischen Libertarismus. Paderborn: Mentis (2006)

Wikipedia: Dominante: (Dominante (Psychologie) – Wikipedia)

Williamson W., Poems: Our Deepest Fear Poem: Marianne Williamson und the invitation (personalgrowthcourses.net)

Wölfle, C. F., Petzold, H.G., Mathias-Wiedemann, U. (2023): Unterwegs zu "komplexer Achtsamkeit"- Integrative Perspektiven auf die mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) und Achtsamkeitsmeditation. *POLYOGE* 03/2023. https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/03-2023-woelfle-c-f-petzold-h-g-mathias-w-u-unterwegs-zu-komplexer-achtsamkeit-integrative-perspektiven-auf-die-mindfulness-based-cognitive-therapy/

Nennen möchte ich auch:

Rechmann S. J., einer der wenigen Psychologen, der sich mit dem physischen Mut beschäftigt hat. Seine Bücher sind leider nur auf Englisch erhältlich, weswegen sie für mich nicht als Möglichkeit in Frage kommen konnten.

Das Kinderbuch Ist das mein Zuhause? (orsted.de). Solidarisch für unsere Welt und ohne finanzielle Gewinnorientierung ist es für alle kostenfrei als download verfügbar.

Literatur zur Vorbemerkung von Hilarion G. Petzold:

Assagioli, R. (1973): The Act of Will. New York: Viking Press; dtsch. (1982): Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. 9. Auflage 2003. Hrsg. *Hilarion G. Petzold*. Paderborn: Junfermann.

Assagioli, R. (1999): Das Willens-Projekt, *Psychosynthese* 1, 10-13. https://www.nawo-verlag.com/wp-content/uploads/2022/04/Inhalt-Zeitschrift-bis-46.pdf

Derrida, J. (1972): Marges de la philosophie, Paris: Minuit, coll. Critique.

Escher Koromzay, A. (2023): Denken an den Übergängen Vernetzte Vielheit in der Integrativen Supervision [und Psychotherapie], *POLYLOGE* 23/2023, https://www.fpi-publikation.de/polyloge/23-2023-escher-koromzay-a-denken-an-den-uebergaengen-vernetzte-vielheit-in-der-integrativen-supervision-und-psychotherapie/

Fanelli, K. (2024): „Licht angeln“ – Erfahrungsräume in der Natur erkennen. Green Meditation® und zwei Wege der Heilung und Förderung – Konzepte und Übungen, *Grüne Texte* 10/24, https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/10-2024-fanelli-k-licht-angeln-erfahrungsraeume-in-der-natur-erkennen-green-meditation-und-zwei-wege-der-heilung-und-foerderung-konzepte-und-uebungen/

Frankl, V. (1956): Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. München/Basel: Reinhardt.

Frankl, V. (1987): Logotherapie und Existenzanalyse. München/Zürich: Piper.

Giovetti,P. 2007): Roberto Assagioli. Leben und Werk des Begründers der Psychosynthese. Rümlang: Nawo.

Kolb; M. (2021); Die Farben des Waldes – das schönste Kleid der Erde, eine unendliche Liebesgeschichte, *Grüne Texte* 06/2019, https://www.fpi-publikation.de/gruene-texte/06-2019-kolb-m-die-farben-des-waldes-das-schoenste-kleid-der-erde-eine-unendliche-liebes/

*Längle, A. (*1998): Viktor Frankl – Ein Portrait. München/Zürich: Piper.

McDermott-Ferber, I. (2024): Das Einsetzen von Poesie-und Bibliotherapie als Therapieform zur Behandlung von Broken-Heart Syndrom / tako-tsubo Kardiomyopathie nach dem Verlust des Kindes. Materialien aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Keativitätsförderung“. Hückewagen: EAG

Orth, I., Petzold, H.G. (2000): Integrative Therapie: Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie. *Integrative Therapie* 2/3, 131-144, und in *Petzold, H.G.* (2001a): Integrative Therapie – Das „biopsychosoziale“ Modell kritischer Humantherapie und Kulturarbeit. Ein „lifespan developmental approach“. Paderborn: Junfermann. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/08-2000-orth-i-petzold-h-g-2000-integrative-therapie-das-biopsychosoziale-modell.html

Orth, I., Petzold, H. G. (2021a): NatureArts und ForestArt Therapy. *GREEN CARE* 2/2021 und *Grüne Texte* 12/2021 https://www.fpi-publikation.de/polyloge/20-2021-orth-i-petzold-h-g-2021-nature-arts-forest-art-natur-heilend-erleben-und-gestalten/

Petzold, H.G. (1994a/2007a): Mehrperspektivität - ein Metakonzept für die Modellpluralität, konnektivierende Theorienbildung für sozialinterventives Handeln in der Integrativen Supervision, Gestalt und Integration 2, 225-297 und in: *Petzold, H.G*. (1998a): Integrative Supervision, Meta-Consulting & Organisationsentwicklung. Modelle und Methoden reflexiver Praxis. Paderborn: Junfermann. S. 97-174; 2. erw. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften 2007a, S. 88 -147. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=supervision_petzold-1994a-2018-mehrperspektivitaet-ein-metakonzept-fuer-modellpluralitaet-supervision-13-2018.pdf

Petzold, H.G. (1995f/2017): Fremdheit, Entfremdung und die Sehnsucht nach Verbundenheit - anthropologische Reflexionen, Vortrag auf dem internationalen Symposion des Orff-Instituts am 29.06.1995 in Salzburg. In: Orff-Schulwerk Forum Salzburg (1995) (Hrsg.): Das Eigene - das Fremde - das Gemeinsame, Dokumentation. Salzburg: Mozarteum, 20-32. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-und-sehnsucht-nach-verbundenheit-anthropologische-reflexionen.pdf. Neueinstlellung: https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=HeilkraftSpracheNEU_petzold-1995f-fremdheit-entfremdung-sehnsucht-nach-verbundenheit-reflexionen-heilkraft-sprache-31-2017.pdf

Petzold, H.G. (1996k): Der „Andere“ - das Fremde und das Selbst. Tentative, grundsätzliche und persönliche Überlegungen für die Psychotherapie anläßlich des Todes von Emmanuel Levinas (1906-1995). Integrative Therapie 2-3, 319-349; auch Textarchiv 1996: http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-1996k-der-andere-das-fremde-das-selbst-tentative-persoenliche-ueberlegungen-emmanuel-lvinas.pdf und in: *Petzold, H.G., Orth, I*. (1999a): Die Mythen der Psychotherapie. Ideologien, Machtstrukturen und Wege kritischer Praxis. Paderborn: Junfermann. S. 337-360. - 2. erw. Aufl. als *Petzold*, *Orth, Sieper*, Bielefeld Aisthesis (2013).

Petzold, H.G. (2001i): Wille und Wollen. Psychologische Modelle und Konzepte. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht.

Petzold, H.G. (2001k/2012): Sinnfindung über die Lebensspanne: Collagierte Gedanken über Sinn, Sinnlosigkeit, Abersinn – integrative und differentielle Perspektiven zu transversalem, polylogischem SINN. Düsseldorf/Hückeswagen, bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäische Akademie für psychosoziale. Erg. in: Petzold, Orth (2005a) 265-374. https://www.fpi-publikation.de/polyloge/14-2012-petzold-h-g-2001k-2005b-2012-sinnfindung-ueber-die-lebensspanne-collagierte-gedanken-ueber-sinn/

Petzold, H.G. (2001m): Trauma und “Überwindung“ – Menschenrechte, Integrative Traumatherapie und „philosophische Therapeutik“. Integrative Therapie, 4, 344-412; auch in Petzold, Wolf et al. (2002): Das Trauma überwinden; http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/11-2015-petzold-h-g-2001m-neueinst-2015-trauma-und-ueberwindung-menschenrechte.html

Petzold, H.G. (2003d/2006i): Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit, Menschenwürde - der „Polylog“ klinischer Philosophie zu vernachlässigten Themen in der Psychotherapie. Integrative Therapie 1 (2003) 27 – 64. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 2006i http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/14-2006-petzold-h-g-2003b-updating-2006i-unrecht-und-gerechtigkeit.html.

Petzold, H.G. (2003e/2006k/2011): Menschenbilder und Praxeologie. 30 Jahre Theorie- und Praxisentwicklung am „Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung“ (1972-2002). Teil I, Gestalt 46 (Schweiz) 3-50. Teil II, Gestalt 47, 9-52, Teil III, Gestalt 48, 9-64. Updating 2006k als: Integrative Therapie als „angewandte Anthropologie“ in einer „transversalen Moderne“ - Menschenbild und Praxeologie. Bei www. FPI-Publikationen. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit 2/2011. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2011-petzold-h-g-2006k-update2011-integrative-therapie-anthropologie-menschenbild-u.html

Petzold, H.G. (2005r/2010): Entwicklungen in der Integrativen Therapie als „biopsychosoziales“ Modell und „Arbeit am Menschlichen“. Überlegungen zu Hintergründen und proaktiven Perspektiven. Integrative Therapie 40 Jahre in „transversaler Suche“ **auf dem Wege**. Krems, Zentrum für psychosoziale Medizin. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. Hier als Update 2010. www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 04/2010. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-04-2010-petzold-h-g-2005r.html

Petzold, H.G. (2006p): Ökosophie, Ökophilie, Ökopsychosomatik Materialien zu ökologischem Stress- und Heilungspotential Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm - POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 16/2006 und Integrative Therapie 1 (2006) 62-99. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-16-2006-petzold-hilarion-g.html

Petzold, H.G. (2007h/2018): “Randgänge der Psychotherapie – polyzentrisch vernetzt” Einführung zur Gesamtbibliographie updating 2007. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2007h-randgaenge-der-psychotherapie-polyzentrisch-vernetzt.html und POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für Psychosoziale Gesundheit - 1/2009 und in Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W. (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG - Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlag. S. 677 -697. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/13-2018-petzold-h-g-2007a-2018-integrative-psychotherapie-tree-of-science-wissen.html

Petzold, H.G. (2007o): Die sanften Gefühle in der Psycho-Therapie und ihre Bedeutung für die therapeutische Beziehung. Vortrag auf der DGIB-Tagung vom 8.-10.12.2006 in Geldern/Niederrhein: Die Kraft der Beziehung: Bewegungstherapie zwischen Intersubjektivität und Neurobiologie. DVD Deutsche Gesellschaft für Integrative Leib- und Bewegungstherapie e.V.

Petzold, H. G. (2010r): Der Wille für gelingende Hochaltrigkeit. Integrative Perspektiven. In: *Petzold, H. G., Horn, E., Müller, L.* (2010): Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag. S. 279-324. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtsein.html

Petzold, H. G. (2015b): „Green Meditation“ – Ruhe, Kraft, Lebensfreude.*Green Care* 2, 2-5; http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/index.php und erw. POLYLOGE Ausgabe 05/2015. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/05-2015-petzold-hilarion-g-2015b-green-meditation-ruhe-kraft-lebensfreude.html.

Petzold, H. G. (2016f): NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliotherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“ Praxeologisches Material zur Vor- u. Nachbereitung biographischen Arbeiten Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und im Interent-Archiv „Heilkraft der Sprache“ 2/2016 https://www.fpi-publikation.de/polyloge/12-2016-petzold-h-g-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-in-der/; gekürzt in: Petzold, Leeser, Klempnauer 2018, 339 -370.

Petzold, H. G., (2016l): Zeitgeist und kollektive Beunruhigung als Krankheitsursache – therapeutische Arbeit mit Atmosphären und Zeitgeisteinflüssen, *POLYOGE* 30/2016, http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-2016l-1989f-zeitgeist-kollektive-beunruhigung-krankheitsursachen-sozialisationsklima-polyl-30-2016.pdf

Petzold, H.G., Bloem, J., Moget, P. (2004): Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. *Integrative Therapie* 1-2, 24-100. http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-bloem-j-moget-p-c-m-2004-budokuenste-als-weg-und-therapeutisches.html

Petzold, H.G., Orth, I. (2004b): „Unterwegs zum Selbst“ und zur „Weltbürgergesellschaft“ - „Wegcharakter“ und „Sinndimension“ des menschlichen Lebens - Perspektiven Integrativer „Kulturarbeit“ - Hommage an Kant, Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit, Hückeswagen 2004b, mimeogr. ergänzt in: *Petzold, H.G., Orth, I.* (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag. S. 689-791. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/09-2009-orth-i-petzold-h-g-2004b-unterwegs-zum-selbst-und-zur-weltbuergergesellschaft.html

Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag.

Petzold, H.G., Orth, I. (2005b): Sinn, Sinnerfahrung, Sinnstiftung als Thema der Psychotherapie heute – einige kritische Reflexionen. In: Petzold, H.G., Orth, I. (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Edition Sirius beim Aisthesis Verlag, S. 23 – 56. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=polyloge_petzold-orth-2005b-sinn-sinnerfahrung-sinnstiftung-thema-der-psychotherapie-heute-polyloge-26-2017.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2008): Der „Schiefe Turm“ fällt nicht – Salutogenetische Arbeit mit Neuromentalisierungen und kreativen Medien in der Integrativen Therapie. in: *Petzold, H.G., Sieper, J.* (2008a): Der Wille, die Neurowissenschaften und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S. 593-653. - http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-orth-i-2008a-der-schiefe-turm-faellt-nicht--weil-ich-das-w-i-l-l.html

Petzold, H. G., Orth, I. (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ - "Fundierte Kollegialität" in Beratung, Coaching, Supervison und Therapie. In: www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm Supervision: Theorie – Praxis – Forschung. Eine interdisziplinäre Internet-Zeitschrift – Jg. 2014. http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet.html

Petzold, H.G., Orth, I. (2020a): She was so bright and engaged. Ein Nachruf für Prof. Dr. phil. Johanna Sieper *21. 9. 1940 – †26.9. 2020; Polyloge 25/2020; https://www.fpi-publikation.de/polyloge/25-2020-petzold-h-g-orth-i-she-was-so-bright-and-engaged-ein-nachruf-fuer-prof-dr-phil-johanna-sieper-21-9-1940-26-9-2020/

Petzold, H. G., Orth, I. (2020b/2021c): Green Meditation und Oikeiosis: Wege zu ökologischem Selbstverstehen und Naturbezug, zu „ökophiler Lebenspraxis“ und aktiver „ökologischer Kultur“ – Gedanken und Materialien. Hückeswagen: Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit. *Grüne Texte* 10/2021. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-orth-2021a-green-meditation-oikeiosis-oekophile-lebenspraxis-arbeitsversion-gruene-texte-10-2021pdf.pdf

Petzold, H.G., Orth, I. (2024a): Integrative Therapie als Zukunftsarbeit. Integrative Multimethodik, Intermedialität, „Bündel von Maßnahmen“ fördern das „Konnektom“ komplexer Leiblichkeit in Kontext/Kontinuum. EAG-Forschungsbericht. Hückeswagen: EAG. POYOGE Jg. 2024.

Petzold, H. G., Petzold-Heinz, I., Sieper, J. (1972/2019): Naturverbundenheit schaffen, Natur-Sein erfahren: Grün Erleben, Grüne Übungen, Grün Erzählen – ökologische Lebenspraxis. Projektkonzept. Büttgen: Volkshochschule Büttgen. http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/05-2019-petzold-h-g-petzold-heinz-i-sieper-j-1972-naturverbundenheit-schaffen-gruen.html

Petzold, H.G., Sieper, J. (1988b): Die FPI-Spirale - Symbol des "heraklitischen Weges". *Gestalttherapie & Integration, Gestalt-Bulletin* 2, 5-33, auch in idem *Integrative Therapie,* Bd.I, 2003a, 351-374. Paderborn: Junfermann. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-nr-24-2017-petzold-h-g-sieper-j.html

Petzold, H.G., Sieper, J. (2003a) (Hrsg.): Wille und Wollen. Psychologische Modelle und Konzepte. 2 Bde. Göttingen: Vandenhoek & Ruprecht.

Petzold, H.G., Sieper, J. (2003b): Der Wille und das Wollen, Volition und Kovolition – Überlegungen, Konzepte und Perspektiven aus Sicht der Integrativen Therapie. Bei www. FPI-Publikationen.de/materialien.htm. POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit - 04/2003. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-04-2003-petzold-h-g-sieper-j.html

Petzold, H.G., Sieper, J. (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Aisthesis, Sirius.

Petzold, H. G., Sieper, J. (2008c): Integrative Willenstherapie. Perspektiven zur Praxis des diagnostischen und therapeutischen Umgangs mit Wille und Wollen. In *Petzold, Sieper* (2008a): Der Wille, die Neurobiologie und die Psychotherapie. 2 Bände. Bielefeld: Sirius, S.473-592; auch in *Petzold*; Textarchiv 2008. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_sieper_2008_integrative_willenstherapie_teil2.pdf.

Petzold, H. G., Sieper, J. (2012e): Über sanfte Gefühle, Herzensregungen, „euthyme Erfahrungen“ und „komplexe Achtsamkeit“ in der „Integrativen Therapie“. Überlegungen anlässlich 40 Jahre FPI und 30 Jahre EAG. Gestalt und Integration 73, 23 – 43. http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/28-2012-petzold-h-sieper-j-2012e-ueber-sanfte-gefuehle-herzensregungen-euthyme-erfahrung.html

Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I. (2005/2006): Erkenntniskritische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“ Grundlagen für Selbsterfahrung in therapeutischer Weiterbildung, Supervision und Therapie – Theorie, Methodik, Forschung. Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit. - *POLYLOGE: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit* – 02/2005; http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/02-2005-petzold-h-g-sieper-j-orth-i-erkenntniskritische-entwicklungspsychologische.html und in: *Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W.* (2006): Integrative Suchttherapie. Bd. II. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 627 – 765.

Petzold, H.G., Sieper, J., Orth, I., (2006): Erkenntnistheoretische, entwicklungspsychologische, neurobiologische und agogische Positionen der „Integrativen Therapie“ als „Entwicklungstherapie“. In: Petzold, H.G., Schay, P., Scheiblich, W. (2006): Integrative Suchtarbeit. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 627-713, und e-version in POLYLOGE 2/2005, http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-polyloge/download-02-2005-petzold-h-g.html

Petzold H.G., Steffan A. (1999b): Ausbildung, Selbsterfahrung und Selbstmodelle in der Integrativen Therapie - Hintergründe, Konzepte und Forschungsergebnisse zu einer „transversalen“ Weiterbildungskultur P0F* Erschienen in: Gestalt (Schweiz) 37 (Februar 2000), 25-65. *POLYLOGE* 15/2017; http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/15-2017-

petzold-h-g-steffan-a-1999b-2017- ausbildung-selbstmodelle-forschungsergebnisse.html

Petzold, H.G, Wolf, H.-U., Landgrebe, B., Josić, Z. (2002): Das Trauma überwinden. Integrative Modelle der Traumatherapie. Paderborn: Junfermann. https://www.fpi-publikation.de/downloads/?doc=petzold-wolf-landgrebe-josic-Das%20Trauma%20%c3%bcberwinden-9.4.20.pdf.

Portmann, A, (1939(**:** Nesthocker und Nestflüchter als Entwicklungszustände von verschiedener Wertigkeit bei Vögeln und Säugern. *Revue Suisse Zoologie.* 46, 385–390.

Seung, S. (2013): Das Konnektom – Erklärt der Schaltplan des Gehirns unser Ich? Heidelberg: Springer. Spektrum.

Sieper, J. (2000**):** Ein neuer „POLYLOG“ und eine „Dritte Welle“ im „herakliteischen Fluß“ der INTEGRATIVEN THERAPIE - Transgressionen III. Polyloge 03/2000. http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2000-sieper-j-ein-neuer-polylog-und-eine-dritte-welle-im-herakliteischen-fluss.html

Sieper, J., Orth, I., Petzold, H. G., Mathias-Wiedemann, U. (2021): Psychotherapieverfahren entwickeln sich – Zwanzig Jahre POLYLOGE Entwicklungen der Integrativen Therapie seit 1965 zu ihrer „Dritten Welle“ 2000 – 2020. POLYOGE 24/2020, https://www.fpi-publikation.de/polyloge/24-2020-sieper-j-orth-i-petzold-h-g-2020-psychotherapieverfahren-entwickeln-sich-zwanzig-jahre-polyloge/

Warwitz, S. A (2005): Vom Sinn des Wagens. Warum Menschen sich gefährlichen Herausforderungen stellen. In: DAV (Hrsg.): Berg 2006. München-Innsbruck-Bozen 2005. Seiten 96–111.

Warwitz, S. A. (2021): Wagnis muss Wesentliches wollen, In: Ders.: Sinnsuche im Wagnis. Leben in wachsenden Ringen. Erklärungsmodelle für grenzüberschreitendes Verhalten. 3. Auflage. Baltmannsweiler: Schneider. S. 296–311

Zittlau, J. (2019): Jeder Mensch ist eine Frühgeburt. *Frankfurter Rundsschau* 17.01.2019; https://www.fr.de/wissen/jeder-mensch-eine-fruehgeburt-11273795.html