

Alltägliches:

## Mut ...

... brauchen wir jeden Tag.

Manchmal schon, um überhaupt aus den Federn zu steigen. Dann, wenn wir Zweifel haben, die Berge vor den Füßen überhaupt bewältigen zu können. Das sollte aber in jedem Leben höchstens einmal geschehen und das Gefühl der Ohnmacht sofort wieder verschwinden. Durch irgendein Wunder, das einem – mehr als einmal – passieren darf.

**N**a ja, Mut kann man brauchen, wenn man endlich die Klamotten wegbringt, in die man sowieso nie mehr passen wird. Mut braucht das Kind, wenn es zum ersten Mal einen Schritt von der Mama weg macht. Mut braucht der alte Mensch, wenn er den Rollator ein bisschen beiseite schiebt. Wenn unser Herz poppert, bevor wir den Schwarm ansprechen. Oder den Briefkasten aufmachen, wo die nächste Absage rausguckt.

**M**ut und Motivation sind mein gutes Gespann. Sie befinden sich im Zwiegespräch. Weil von Grund auf ist der Mensch ja positiv und zuversichtlich. Die Motivation zeigt sich in verschiedenen Farben.

Mal als Sonnenschein, mal als Sport oder Glaube, als Freund, als Familie und immer gern gesehen als innerer Antrieb. Wenn es draussen grau und feucht ist, muss die Motivation hell leuchtend und warm sein. Egal wie sie sich zeigt; als Entspannungsbad, würzigen Tee, deftiges Mahl, als Aussicht auf bessere Zeiten, auf Ferien oder einer Umarmung im richtigen Moment. Es gibt doch nichts Schöneres, als wenn wir für andere motivierend sein können. Ein liebes Wort kann jeder geben, ein Kompliment oder ganz einfach da sein.

**D**er Mut zur Veränderung kann an sich selber schon zur Motivation werden. Zusammen mit der Hoffnung geht sie eine weitere wertvolle Verbindung ein. Das Wissen, dass auf die Nacht der Tag folgt bringt Mut, Zuversicht, Hoffnung und Motivation zu einem schönen Kleeblatt zusammen, welches Glück verspricht!

**W**enn Mut durch Druck von aussen gefordert wird, ist es noch schwieriger. Und die Erwartungen der Umwelt sind gross. Jeder soll dort mutig sein, wo er sich am meis-

ten fürchtet. Ängste soll man überwinden, in dem man sich schrittchenweise in die vermeintliche Gefahr begeben. Alles, was nach Mutlosigkeit aussieht, ist ein Makel und passt nicht zur Perfektion. Und diese ist ja unbedingt anzustreben. Total beschwingt und relaxt. Weil Mut hat nichts mit Stress zu tun. Nein, gar nicht. Der ist ja ungesund.

**I**ch soll nun also in ein ganz fremdes, berufliches Umfeld wechseln und meinen Begabungen entsprechend gefördert werden. Wenn ich weiss, wovon ich das finanzieren soll, klingt das ja gut. Mutig also einen Platz mit Menschen zu suchen, die mir mutig eine Chance geben. Mein behinderter Sohn wiederum soll kochen lernen, um seine Selbstständigkeit zu stärken. Und damit er für den Steuerzahler weniger Kosten verursacht.

**U**nd was ist mit all den anderen Männern und Frauen, die bis heute nicht kochen können? Fehlte es denen bisher an Mut?

Momo Appenzeller,  
8.10.2016, 115. Jahrgang, Nr. 282.