

motion

2013

KUNDENMAGAZIN DER GRIESHABER LOGISTICS GROUP AG

Mut

Statements

Persönlichkeiten zum
Thema Mut

08 - 13

Portrait

Existenzgründer:
Dr. Michael Groß

14 - 17

Interview

Angelika Gulder im
Gespräch

25 - 27

GRIESHABER
Logistics Group



„Mut ist mehrdimensional“

Ein Gespräch mit der Glücksforscherin Bea Engelmann

Bea Engelmann ist eine bemerkenswerte Frau. Wer mit ihr ins Gespräch kommt, entdeckt eine ausgeglichene, sympathische und verbindliche Person, die sich selbst als glücklich beschreibt. Wen wundert's, denn die gebürtige Hanseatin und studierte Psychologin beschäftigt sich beruflich mit den Themen Glück und Mut. Die Positive Psychologie hat sie für sich entdeckt. Diese betrachtet nämlich nicht die Defizite eines Menschen, sondern sie untersucht, womit man sich gut fühlt.

Doch bevor Bea Engelmann nun ihre Berufung gefunden hat, war es ein weiter Weg. Nach der Schule ließ sich die gebürtige Bremerin zur Schifffahrtskauffrau ausbilden. Nahe liegend für eine Hanseatin. Dass sie danach noch ein Sprachenstudium und Betriebswirtschaft draufsetzte, spricht für ihre Vielseitigkeit und ihre Energie. Hochschwanger machte sie das Examen und fand danach ihr kleines Glück, wie sie das selber beschreibt, im Familienleben mit Mann und Kind.

Nach einer längeren Familienphase begann sie dann mit einem Psychologiestudium. Während dieser Zeit begegnete sie der Positiven Psychologie und damit auch den Themen Glück und Mut. 2008 gründete sie das Institut für Glückspsychologie. Sie ist Autorin und Coach und kompetenter Gast in TV-Talkshows. Wir wollten von ihr wissen, was es mit dem Mut so auf sich hat und warum er so wichtig für die Menschen ist. ▶





Frau Engelmann, wann waren Sie das letzte Mal mutig?

Als ich meine Höhenangst überwunden habe.

Sie haben Höhenangst?

Ja, leider.

Wie machte sich die bemerkbar?

Ich bin nicht so gerne in sehr hohen Gebäuden, das kostet mich wirklich Mut.

Und was haben Sie gemacht?

Ich habe mich ganz doll konzentriert und mich mental darauf vorbereitet, dann schaffe ich das –es kostet mich wirklich Mut, das war nicht immer so. Aber im Moment ist das so eine kleine Macke.

Sie beschäftigen sich intensiv mit dem Thema Mut und haben auch eine Befragung dazu gemacht. Wen haben Sie denn befragt und was ist dabei heraus gekommen?

Ich habe mehr als achtzig Menschen, jung und alt, Männer wie Frauen aller Berufskategorien, befragt und dabei raus gekommen ist – aus meiner Sicht etwas sehr Verblüffendes – nämlich, dass wir im Grunde genommen den meisten Mut dafür benötigen, so sein zu können, wie wir gerne wären.

Warum ist denn Mut so wichtig für unser Leben? Und warum kostet Mut so viel Kraft?

Wenn wir mutig sein müssen, hängt das damit zusammen, dass wir nicht genau wissen, wie es ausgeht. Oftmals ist man gelähmt von der eigenen Angst, aber ich glaube, noch tiefer ge-

hend lässt sich auch sagen, dass wir uns eben fürchten, wirklich zu uns zu stehen, so wie wir denken, dass wir sind.

Ist Mut eigentlich das Gegenteil von Angst, oder steckt da mehr dahinter?

Ich denke Mut ist mehrdimensional. Eine Dimension von Mut ist sicherlich das Gegenteil von Angst, je nachdem wie man Angst definiert. Mut ist, Risiken einzugehen. Mut ist, zu springen – obwohl Sie nicht wissen, wie Sie landen werden. Also, Mut hat, wie ich finde, sehr viele unterschiedliche Facetten. Ein Unternehmer braucht einen anderen Mut als ein Künstler. Aber jeder braucht auf seine Art und Weise Mut, und, den Weg des Lebens zu gehen, kostet einfach Mut.

Warum lehnt uns denn häufig der Mut, so zu leben, wie wir wollen?

Wir alle haben das Bedürfnis nach Beziehungen und Freundschaften. Und wir möchten im Grunde genommen von anderen geliebt und anerkannt werden. So haben wir manches Mal Angst, etwas anderes zu machen, weil uns die Meinung der anderen daran hindert. Ein anderer wesentlicher Aspekt ist auch die Angst vor der eigenen Courage.

Nelson Mandela hat mal gesagt, dass wir uns nicht davor fürchten, zu versagen, sondern am meisten Angst haben wir davor, dass unsere eigene Kraft zu stark ist. Besonders charismatische oder erfolgreiche Menschen haben diese Angst nicht, weil die einfach mutig genug sind, ihren Weg zu gehen.

Zugehörig sein – aber sich trotzdem einzigartig zu fühlen, Wieso ist das ein so großer Widerspruch für die meisten Menschen?

Einzigartig zu sein heißt, sei wie Du bist, also in Deiner einzigartigen Schönheit. Und zugehörig meint, sei wie die anderen. Die Balance zu finden, sei wie alle anderen und sei wie kein anderer, darum geht es.

Sie haben ein Buch geschrieben, das Mut machen soll. Es heißt „Willkommen in der Mut-Zone“. Was ist für Sie die Mut-Zone und wie kommt man dahin?

Engelmann: Da kommt man Schritt für Schritt hin. Die Mut-Zone ist der Bereich, in dem Sie Ihr Leben leben, wie Sie es möchten. Das ist der Bereich, in dem Sie autonom und trotzdem noch zugehörig zu anderen sind. Das ist auch der Bereich, in dem Sie Ihr Leben nach Ihrer Fassung leben, ein bisschen so wie Pippi Langstrumpf.

In Ihrem Buch gibt es eine schöne Übung, die heißt „Living in the Box“. Können Sie uns erklären, wie uns diese Übung weiterbringt?

Ich arbeite oft mit Menschen, die Angst haben. Wenn Sie Menschen fragen, wo spüren Sie Ihre Angst, dann antworten sie meistens im Brustkorb oder im ganzen Körper. Die Angst scheint fast übermächtig zu sein, wie so ein Flaschengeist, der den ganzen Raum ausfüllt. Die Übung „Living in the Box“ dient dafür, zu sagen: Ok, stellen Sie sich vor, dass Sie all die Angst in eine kleine schöne Box tun könnten. So, und nur für einen Moment haben Sie Ihre Angst im wahrsten Sinne des Wortes „handhabbar“ gemacht.

Was sind denn neben der Angst die typischen Mut-Hemmer im Leben eines Menschen?

Mangelndes Selbstbewusstsein. Dass viele Menschen sich selber schlecht reden und nicht denken, sie könnten etwas schaffen. Ich frage dann, wie Sie mit Freunden umgehen? Was trauen Sie Freunden zu, wenn die Fehler gemacht haben? Dann kommt immer so etwas wie: Da hätte ich Verständnis, da würde ich ihnen Mut zusprechen. Man sollte sich selbst wie seinen besten Freund behandeln. Im Grunde genommen geht es darum, das eigene Selbstbild zu korrigieren.

Wie machen Sie Ihren Klienten Mut?

Ich arbeite als klassischer Coach, das bedeutet, ich unterstütze Sie auf Ihrem Weg. Ich stelle Fragen, sehe mich als Wegbegleiter. Ich halte ihm im Grunde genommen einen Spiegel vor. Als Vertreterin der Positiven Psychologie ist das aber ein sehr wohlwollender Spiegel, und das finde ich auch entscheidend. Also, ich glaube wir könnten alle viel mutiger sein, wenn wir wohlwollend mit uns und anderen sind

Sie haben das Institut für Glückspsychologie gegründet und viel über Glück geforscht, wie kam es eigentlich dazu?

Ich bin eigentlich von Haus aus Schifffahrtskauffrau und Betriebswirtin. Dann habe ich – wie das so schön heißt – ein kleines erfolgreiches Familienunternehmen geführt, das bedeutet, ich habe meine Kinder groß gezogen und mir dann mit Ende Dreißig meinen Traum erfüllt. Eigentlich wollte ich aus einem ganz anderen Grund heraus Psychologie studieren, weil mich auch sehr Intelligenz und Intelligenzforschung interessiert. Dann bin ich im wahrsten Sinne des Wortes während des Studiums ins Glück gestolpert. Und genau dann dachte ich, ich möchte al-

les darüber wissen. Ich bin wirklich sehr begeistert von der Positiven Psychologie. Deshalb bin ich zu dem Thema Glück gekommen. Ich dachte, ich möchte das einfach erforschen. Mein neues Steckenpferd ist Wertschätzung in Unternehmen. Ich wollte erst wissen, wie kann man glücklich sein. Dann habe ich gemerkt, man braucht Mut und dann stellte ich fest, ohne Wertschätzung ist Mut nicht möglich. Sie brauchen Ihre eigene Wertschätzung für sich und Wertschätzung von anderen, um mutig agieren zu können, sonst geht das einfach schief.

Wie würde denn eine Gesellschaft, aussehen, in der jeder Mensch über genügend Mut und auch Wahrhaftigkeit verfügt? Wäre das eine perfekte und harmonische Gesellschaft? Könnte man die überhaupt aushalten? Oder würde einem etwas fehlen?

Ich glaube, dass eine Gesellschaft die sich zusammensetzt aus starken und mutigen Menschen eine schöne Gesellschaft sein könnte. Nicht im Sinne einer Utopie, sondern ich glaube tatsächlich, dass es uns Menschen gut tut, Selbstvertrauen zu haben und mutig agieren zu können. Aber ich glaube, bis es soweit ist, werden wir beide das wahrscheinlich nicht mehr erleben.

Vielen Dank für das Gespräch

Das Interview führte Achim Eickhoff ■

