



Dr. Werner Ehrhardt

Der Psychologe gilt als einer der führenden Burn-out-Experten, bietet spezielle Stress- und Motivationstrainings an

Warum wir viel mehr können, als wir glauben

Ist Mut eine Frage des Alters? Warum schützt er vor Burn-out und Depressionen? Antworten liefert Dr. Werner Ehrhardt



Herr Dr. Ehrhardt, sind junge Menschen mutiger?

Nein. Sie sind eigentlich eher unwissend, leichtsinnig, frech und cool. Sie probieren etwas aus, ohne zu wissen, worauf sie sich einlassen. Was sie als Mut erleben und bezeichnen, ist oft Leichtsinns. Sie kennen viele Konsequenzen der Dinge, die sie beginnen, noch nicht. Das ist gut so, weil sie aktiv aufs Leben zugehen. Leider aber auch kreuzgefährlich, wenn sie polnische Feuerwerkskörper abfackeln, die neuesten Designerdrogen ausprobieren, Ausbildungen abbrechen oder Vorge-

setzten etwas mitteilen müssen, was die weder hören wollen noch tolerieren können. Sie können die zahllosen Risiken des Lebens noch nicht so gut abschätzen. Deshalb wagen sie häufig Dinge, die ältere Menschen nicht tun würden. Das hat jedoch oft weniger mit Mut zu tun als vielmehr mit Unwissenheit.

> Dabei wirken gerade ältere Menschen häufig verzagt und mutlos.

Jede Niederlage braucht ihre Form der Erlebnisverarbeitung. Dazu benötigt man Vorbilder, Anleitung, Hilfe, gute Gesprächspartner und Zeit. Vieles davon fehlt oft, und je mehr Kränkungen, Reinfälle, nicht erreichte Ziele, nicht funktionierende Beziehungen man zu verkraften hat, um so „vorsichtiger“ wird man. Wenn man nun aber in der Verantwortung ist und diese auch fühlt, werden die Negativerfahrungen Stück für Stück immer höher bewertet als die Positiverfahrungen. Denn über das, was nicht geklappt hat, denkt man mehr und häufiger nach als über das Positive. Das wird einfach kommentarlos abgetan: „Hat ja funktioniert. Nicht getadelt ist genug gelobt, und so weiter.“ Das führt dazu, dass man Jahr für Jahr immer mehr Gefahren und Risiken im Vi-

sier hat. Und vieles sein lässt. Was man Altersweisheit und Klugheit nennt. „Daraus habe ich meine Lehren gezogen“ heißt das dann.

> Welche wären das?

Genau abzuwägen, bevor man ein Risiko eingeht. Und im Zweifel lieber weniger zu wagen als zu viel.

> Also ist der wahre Mut der Älteren ein Kind der Weisheit?


Im Grunde schon. Die Kunst besteht jedoch darin, trotz aller Erfahrungen und im Bewusstsein all der Risiken, weiterhin mutig zu sein. Sonst beginnt in uns etwas zu wachsen, das man früher als Schwermut bezeichnete.

> Gibt es so etwas wie die dunkle Seite des Mutes?

Früher nannte man es Melancholie, dann Depression. Heute heißt es Burn-out.

> Aber was genau hat Mut mit einer Depression zu tun?

Nichts. Das Wort Mut wird verändert zu Schwermut, weil man letztlich vor sich selber alles begründen muss. Um sich abends oder sonntags mit sich selber im Reinen zu fühlen. Mut ist was Kerngesundes, was Tolles, was Aktives, Zuversichtliches. Es sind die gesun-

A woman with long brown hair, wearing a white jumpsuit, stands barefoot on a grey rock. She has her arms raised and her head tilted back, looking towards a bright blue sky. The background is a vast, shimmering blue sea under a clear sky.

Erst nannte
man es
Melancholie,
dann
Depression.
Heute heißt es
Burn-out.

den Aggressionen. Das sind unsere Superhormone Adrenalin und Dopamin in einer fantastischen Dosierung. Diesen Mut im Alltag, den spürt man am besten, wenn man Entscheidungen trifft. Denn wenn die Entscheidung „Jetzt will ich’s wissen, jetzt lege ich los, jetzt werde ich aktiv“ getroffen ist, dann befinden wir uns hormonell und mental in einem sehr positiven Zustand. Drei Beispiele: Heute spreche ich die Probleme in meiner Ehe offen aus. Am Sonntag sage ich meinen Kindern, dass sie alt genug sind, um auf eigenen Beinen zu stehen, und deshalb ausziehen müssen. An einem wunderbaren Regentag gestehe ich mir ein, dass ich zu alt bin, um allein zu wohnen, und in eine betreute Wohnung ziehen muss.

➤ **Es gehört viel Mut dazu, diese Dinge anzugehen.**

Stimmt. Aber wer sie nicht angeht, den Mut nicht findet, die Entscheidungen nicht fällt, der wird verkümmern. Denn das Leben wird den Druck erhöhen und irgendwann eine Entscheidung fällen, auf die man keinen Einfluss mehr hat. Dann wird das eigene Leben von äußeren Einflüssen gesteuert. Man fühlt sich so machtlos, führt kein selbstbestimmtes Leben mehr. ▶

Die Geheimnisse mutiger Menschen

Dabei ist es genau das, was Menschen wollen: ihren freien Willen leben. Das nicht zu können, erhöht die Gefahr, depressiv zu werden.

➤ **Männer scheinen entscheidungsfreudiger zu sein als Frauen. Ist bei Frauen die Gefahr einer Depression größer?**

Das war einmal. Als wir unsere Lebensphilosophie noch von den Gebrüdern Grimm importierten. Um es deutlich zu machen: Eine Depression hat ihren Ursprung nicht in der Mutlosigkeit. Sondern in der registrierten Niederlage. Aber Mutlosigkeit kann eine Depression stark vorantreiben. Denn dann wird auf dem Selbstwertkonto nicht mehr nur nichts eingezahlt, sondern es werden täglich immer größere Abbuchungen vorgenommen. Und das sind Mann/Frau gleich. Lediglich der Sensiblere von beiden leidet schneller und ehrlicher. Der Verdränger hält zunächst länger durch, fällt dann aber tiefer in die Erschöpfung, in die Depression und in den Burn-out.

➤ **Wie also werde ich mutiger?**

Mit jedem ersten Schritt. Wagen Sie ein kleines Abenteuer: Kochen Sie etwas Kompliziertes. Oder beweisen Sie Mut zur Farbe und tragen endlich mal das wild gemusterte Halstuch, das Sie zu Weihnachten geschenkt bekommen haben. Sagen Sie Ihren Freunden, Lebenspartnern und Kindern, was sie wirklich denken. Lassen Sie alle Arten von Kompensation wie Rauchen, Alkohol, Rechthaben oder Fernsehen mal weg, hören Sie in sich hinein und machen dann einfach das, was Sie wirklich möchten. So werden Sie wieder mutiger. Schritt für Schritt. Und ganz wichtig: Lassen Sie sich dabei von Ihrem Körper unterstützen.

➤ **Was hat mein Körper mit Mut zu tun?**

Die Haltung hat erheblichen Einfluss auf unsere Entscheidungskraft. Also: Kopf hoch,

- 1 Sie wissen, **wofür sie kämpfen** (niemals gegen etwas)
- 2 Sie kennen ihre inneren Stimmen und **vertrauen ihrer Intuition** (meist *im Bauch*) spürbar
- 3 Sie haben ein **positives Bild von sich selber und vertrauen** ihren Gefühlen
- 4 Sie **akzeptieren Risiken, Niederlagen und lernen** aus ihren Fehlern
- 5 Sie verfügen über **ausreichend Angst- und Stressbewältigungsstrategien**
- 6 Sie kennen die **4 Phasen einer Entscheidung**: Gefällt mir, ich will es, ich will es wirklich, die Entscheidung, ich will es wirklich, ist bereits gefallen

Schultern zurück, Lächeln, dreimal tief ein- und ausatmen, und beim Spaziergang stets große Schritte machen.

➤ **Das soll helfen, schwierige Entscheidungen zu treffen?**

Es unterstützt unsere Willenskraft.

➤ **Was hilft noch?**

Belohnungen für das Ansprechen von schwierigen Entscheidungen. Sich selber gegenüber Respekt ausdrücken, sich mal was Nettes sagen. Reinfälle ehrlich kommentieren, Fehler analysieren und dann sofort umschalten, wenn das Ding das nächste Mal richtig läuft. Vorfreude und Zuversicht einschalten. Sich eine Belohnung gönnen. Verbal und real, klein und winzig, aber auch mal gigantisch, auf jeden Fall immer angemessen. Das Selbstwertkonto wieder füllen. Und von anderen füllen lassen. Wenn man nach einer Mutprobe berechtigt stolz ist, kann man schon mal unauffällig fragen, ob der andere das überhaupt mitbekommen hat und wie er es wirklich findet. Auch die unter Freunden übliche Mischung aus Ironie und Neid kann Anerkennung sein. Und natürlich der richtige Augenblick. Wer einmal anfängt, wieder mehr in Chancen zu denken, der fühlt immer öfter JA, JETZT, HIER. Wer sich gut fühlt, wird wieder und wieder mehr und eher den Mut finden.

➤ **Kann ich Mut trainieren?**

Der Volksmund gibt dazu super Hinweise. Wer vom Pferd gefallen ist, soll sofort weiterreiten. Wer einen Unfall hatte, soll so schnell wie möglich wieder Auto fahren. Wo man/frau sich drücken möchte, ist die größte Lernchance. Wenn du aufgeben willst, frag andere, ob sie das auch schon mal erlebt haben und wie sie damit umgegangen sind. Wenn sie etwas noch mehr verschlimmert haben, kann das eine genauso wertvolle Information sein, wie wenn sie es richtig oder besser gemacht haben. Allein der Fakt, zu wissen, dass es anderen genauso ergangen ist, tut gut. Und hier noch einer aus der „Weisheitskiste“: „Wenn der Schüler bereit ist, ist der Meister nicht weit“, sagen die Sufis. Der Meister kann sowohl eine Person als auch eine Situation sein. Wann immer du nicht weiterweißt, frage jemanden, der dir kompetent erscheint. Auch wenn zehn Leute sagen, dass etwas niemals gehen wird, kann das Mut machen. Weil du es dann sein wirst, der es diesmal schafft. Stell dir vor, wie sich das anfühlt, wenn du dein Ziel erreichst, und male es dir in allen Details aus. Dann sind der Mut und die Entscheidung und der Zustand nach Zielerreichung plus die emotionale Belohnung schon mal im Unterbewusstsein abgespeichert. Danach entspannt auf den „Einsatz“ warten. Diese Art von Mut – Adrenalin plus Zuversicht und Vorfreude – ist etwas völlig anderes als der Mut der Übermotivation: Adrenalin plus Angst und Panik. Denn das geht in der Regel schief.

➤ **Worin besteht der Unterschied zwischen Mut und Zivilcourage?**

Mutig bin ich, wenn ich weiß, was ich will, die potenziellen Gefahren kenne und akzeptiere. Und nicht nur trotzdem, sondern erst recht losgehe.

Von Zivilcourage spricht man, wenn man sich für jemand anderen einsetzt, sich mit der eigenen Angst und den in der Situation enthaltenen Risiken auseinandergesetzt hat und trotzdem handelt. Oft geht es dabei um Werte, z. B. wenn die Würde des anderen angetastet wird oder wenn Schwächeren Unrecht geschieht.

BUCH-TIPP

Werner Ehrhardt:
„Lebe Deine Kraft“,
Südwest-Verlag, 208 Seiten,
17,99 Euro



TV-TIPP

MI 20.15 RBB rbb Praxis
Schlaflos und ausgebrannt – Wege aus der Burnout-Falle 1.929.235

Die richtige Körperhaltung unterstützt unsere Willenskraft

