

Andreas Dick

# Mut

Über sich  
hinauswachsen



HUBER



---

# Inhalt

Vorwort .....	9
1. Eine kurze Geschichte des Mutes .....	13
2. Was Mut (nicht) ist. ....	43
3. Mutig Ängste überwinden. ....	63
4. Sich mutig aus Abhängigkeiten befreien .....	83
5. Mutig lieben und sich hingeben .....	113
6. Mutig existenzielle Krisen bewältigen .....	129
7. Mutig sich selbst sein .....	159
8. Mutig träumen und glauben .....	181
9. Die Entwicklung des Mutes. ....	205
10. Die Kunst der Ermutigung .....	237
Literaturverzeichnis .....	259
Personenverzeichnis .....	263

# 1

## Eine kurze Geschichte des Mutes

*Die Tapferkeit aber erwächst aus natürlicher Anlage und richtiger Bildung der Seele.*  
– Platon

### Die germanische Herkunft des Mutes

*Mut* – so erfahren wir aus Grimms Wörterbuch – ist ein altes germanisches Wort (*muod*), direkt verwandt mit dem englischen *mood*, und bezeichnet im gesamten westgermanischen Sprachraum allgemein das menschliche Innere «als Sitz des Fühlens, Denkens, Begehrens, Strebens», was sich noch im deutschen Wort *Gemüt* teilweise bewahrt hat. Im Ostgermanischen nahm die Bedeutungsentwicklung des Wortes eine etwas andere Richtung, indem es hier Aufgeregtheit, Erbitterung, Groll oder Zorn bedeutet, was jedoch auch in der deutschen Redewendung «an jemandem sein Mütchen kühlen» ausgedrückt wird. Als gemeinsame Grundbedeutung bietet sich «Bewegung des Innern, lebendige Empfindung» an, die sich offenbar in den beiden germanischen Hauptzweigen verschieden entfaltet hat.

Dass *Mut* ursprünglich ganz allgemein das Innerseeleliche bezeichnete, jedoch stets auf dem deutlichen Grund des bewegten Gefühlslebens im Gegensatz etwa zum bloßen Verstandesdenken oder zur Erinnerung, wird, außer beim schon erwähnten *Gemüt*, auch in der Redewendung «mir ist gut/schlecht zumute» und besonders in Wortzusammensetzungen wie *Großmut*, *Kleinmut*, *Sanftmut*, *Langmut*, *Edelmut*, *Hochmut*, *Schwermut*, *Freimut*, *Wankelmut*, *Missmut*, *Unmut*, *Übermut*, aber auch *Anmut* und *Demut* deutlich. Das dazugehörige Verb *muten*

„Mut  
als Inbegriff  
des inneren  
Erlebens“

(den Sinn auf etwas richten, begehren) ist untergegangen und nur noch sinngemäß erhalten in *anmuten*, *zumuten*, *vermuten* und *mutmaßen*. Insofern ist die alte Bedeutung von *Mut* geradezu der Inbegriff dessen, womit sich die Psychologie beschäftigt, und steht im Gegensatz zur äußeren, körperlichen Erscheinung des Menschen. Die enge Beziehung zwischen *Mut* und der Gefühlswelt zeigt sich auch im heutzutage synonym verwendeten Begriff *Beherztheit* und im bedeutungsgleichen englischen und französischen Wort *courage*, das sich vom lateinischen *cor* (Herz) herleitet.

Bis ins 19. Jahrhundert hinein bezeichnete *Mut* also die Gesamtheit des menschlichen Inneren, das, was in der Brust und im Herzen lebt. Oftmals wurde der Begriff *Mut* zusammen mit einem Adjektiv verwendet, das die Beschaffenheit eines inneren Zustandes näher bezeichnet (z. B. froher Mut, betrübter Mut, dankbarer Mut). Dabei wurde im Hochmittelalter im Umfeld des Minnegesangs der *hohe Mut* (Hochmut) als seelische Hochstimmung zur Tugend erhoben. Eine weitere häufige Zusammenfügung ist der *gute Mut*, der sowohl eine innere Zufriedenheit als auch Hoffnung auf einen glücklichen Ausgang (Optimismus) bedeuten kann. Dieser Bezug des Mutes zur Hoffnung zeigt sich deutlich im Begriff *mutlos*, der nicht etwa «ohne Mut» (also feige), sondern «ohne Hoffnung und Zuversicht» bedeutet.

„Mut als  
Beherztheit  
gegenüber  
Wagnis und  
Gefahr“

Seit dem 16. Jahrhundert, zur Zeit der großen Konfessionskriege, entwickelte sich die Hauptbedeutung von *Mut* in unserer neueren Sprache aus der Steigerung des alten germanischen Wortsinnes heraus, der mehr und mehr zurückgedrängt wurde. Nun bezeichnet *Mut* eine beherrschte Stimmung gegenüber Wagnis und Gefahr. *Mut* wird zum *Wagemut*: Man ist bereitwillig und fähig und traut sich, etwas zu wagen. *Mut* rückte damit in die Nähe von *Kühnheit* und *Tapferkeit*.

Eine besondere Rolle spielt das Kompositum *Demut*, ein der christlichen Mission in Oberdeutschland entstammender Begriff. Während sich der zweite Teil von *Mut* im Sinne einer inneren Gesinnung und Regung ableitet, geht der erste Teil (*De-*) auf ein urnordisches Wort zurück, das dienen und Gefolgschaft zum Inhalt hat. *Demut* ist somit «Dien-Mut», eine dem Hochmut entgegenstehende Bescheidenheit und Unterwürfigkeit unter Gottes Willen. Interessant ist auch die Herkunft der *Anmut*, ein Wort, das erst im 14. Jahrhundert erstmals nachgewiesen ist und ursprünglich vor allem als Maskulinum gebraucht wurde (der Anmut) in der Bedeutung der an etwas gesetzten inneren Regung (Begier, Lust, Leidenschaft,

Affekt). Auch die weibliche Form (die Anmut) zeigte im 16. und 17. Jahrhundert noch jene Bedeutung der Begierde und Lust (so etwa bei Opitz: «Was Anmut hat mir deine Red erregt?»). Aus dieser Bedeutung der begierlichen Lust ging später der heute allein geltende Sinn der anziehenden und reizenden Lust hervor.

Der Mut, wie wir ihn heute verstehen, setzt somit zunächst die Erfahrung der seelischen Bewegtheit, der lebendigen Empfindung voraus. Ohne die Fähigkeit des Menschen, seine eigenen Stimmungen, Affekte, Begierden und Absichten innerlich wahrzunehmen, wäre Mut nicht denkbar. Nun zeigt sich außerdem, dass die beste Art des Mutes, der *gute Mut*, eine Verwandtschaft zur Hoffnung auf ein positives Ergebnis, auf einen glücklichen Ausgang aufweist. Ohne Hoffnung ist es schwierig, Mut zu entwickeln oder gar eine mutige Handlung zu vollbringen. Empfinden wir Mut, dann besteht zwar keine Garantie auf ein glückliches Ergebnis, aber es gibt wohl zumindest einen gewissen Anlass zur Hoffnung. Schließlich gilt das Herz als Sitz des Mutes. Der Mut und die Liebe teilen sich dasselbe Organ.

Das Wort *Tapferkeit* wird im Deutschen oft bedeutungsgleich mit *Mut* verwendet. Im Althochdeutschen bedeutete *taphar* «schwer, reif», im Mittelhochdeutschen «gedrungen und voll» und im Neuhochdeutschen schließlich findet sich eine große Bedeutungsvielfalt (u. a. gewichtig, fest, tüchtig, wichtig, stattlich, würdig, schön), je nach dem Zusammenhang. Seit dem 14. Jahrhundert entwickelte sich die heutige Bedeutung von *tapfer* im Sinne von «ausdauernd und anhaltend mutig». Inzwischen veraltet ist das zusammengesetzte Wort *Tapfermut*, das die ältere Bedeutung von Mut als innere Empfindung mit der Tapferkeit vereinigt. Wahrscheinlich ist *tapfer* etymologisch verwandt mit dem slawischen *dobru* (schön, gut).

Während der Begriff *Mut* von seiner Herkunft her auf das Gemüt und das Herz verweist, steht die *Tapferkeit* dem Selbstverständnis der oberen Schichten der feudalen Gesellschaft näher und besitzt somit stärker einen adeligen und kriegerischen Beigeschmack. Man könnte sogar so weit gehen und den Mut als psychologisch-existenzielle Tugend betrachten, während sich die Tapferkeit auf eine physisch-soziale Tugend bezieht. Allerdings werden *Mut* und *Tapferkeit* heute oft synonym verwendet, so dass dieser Unterschied dem aktuellen Gebrauch dieser beiden Begriffe nicht gerecht würde. Ich mache deshalb in diesem Buch keinen Unterschied zwischen *Mut* und *Tapferkeit*, gebe aber dem Begriff *Mut* meist den Vorzug, weil er

„Tapferkeit  
als Tugend des  
kriegerischen  
Adels“

„Riesen  
und Zwerge  
können nicht  
wirklich mutig  
sein“

von der Bedeutungsentwicklung her stärker mit dem Anliegen dieses Buches verknüpft ist, die psychologischen Dimensionen des Mutes herauszuarbeiten.

Das Grimm'sche Wörterbuch vermutet, dass der Mut im ursprünglichen Wortsinn eine eigentümliche, rätselhafte Äußerung des germanischen Geistes darstelle, sei dies nach der kriegerischen oder nach der religiösen Seite hin, da dieser Wortstamm in keiner der mit dem Germanischen verwandten Sprachen vorkomme, was jedoch nicht gesichert ist. In seiner Vorlesung über das altenglische Epos *Beowulf* entwickelte J. R. R. Tolkien, Autor der berühmten Fantasy-Trilogie *Der Herr der Ringe*, die These des «nordischen Mutes» als unbedingtes Beharren des Helden, stets das Richtige zu tun, selbst im Angesicht der sicheren Niederlage und ohne Hoffnung auf Belohnung oder Rettung. Nach Tolkien sind nackter Wille und bedingungsloser Mut typische Merkmale der Monster in der nordischen Mythologie, was ihnen zwar den Sieg, aber keine Ehre verleiht. Bei den Wikingern, die keine Götter kannten, fand dieses martialische Heldentum um seiner selbst willen einen Höhepunkt.

Die Monster und Riesen in der germanischen Mythologie unterscheiden sich von Menschen, Zwergen und Elfen durch ihre überlegene Körpergröße und Kraft. Dagegen zeichnen sich Elfen und Zwerge durch einen aufgeweckteren Geist, einen feineren Sinn aus. Der Mensch steht in der Mitte zwischen der rohen Stärke der Riesen und der geistigen Beweglichkeit der Zwerge und Elfen. In seiner Ungeschlachtheit schätzt der Riese alles gering, sogar die Götter, und zeigt einen Mut ohne Klugheit und ohne Gerechtigkeit. Dem Zwerg, der im Gegensatz zum Riesen zwischen Gut und Böse unterscheiden kann, fehlt dagegen die Willenskraft sowie die Fähigkeit zur selbstbewussten, unabhängigen Handlung. Nur der Mut des Menschen zeichnet sich sowohl durch kluge Urteilsfähigkeit als auch durch freien Willen und Selbstbestimmung aus.

«Die Völkerschaften nämlich, die in den kalten Gegenden Europas wohnen, sind zwar voll des Mutes, aber weniger mit Denkvermögen und Kunstfertigkeit begabt», schreibt Aristoteles (*Politik*, 1327). Die Griechen vereinigen nach Aristoteles beide Vorzüge miteinander, den Mut und das Denkvermögen. Hier findet sich wiederum der Gegensatz zwischen dem grobschlächtigen Mut (der Riesen) und der Urteilskraft (der Elfen und Zwerge), wobei die Griechen – und im Besonderen die Athener – als Inbegriff vollkommener Menschen beide Eigenschaften in sich verbinden. So

wie der Mut im ursprünglichen germanischen Sinn eine Gemütswallung bedeutete, bildeten in der griechischen Mythologie der Held und sein Zorn anfänglich eine unzertrennliche Einheit. Der Zorn verleiht dem Helden die notwendige Kraft, um sich den Gefahren zu stellen und den Sieg davonzutragen. Im weiteren Verlauf der griechischen Geschichte kam es dann jedoch zu einer Art Domestizierung des Zorns, der sich zur mannhaften Tapferkeit wandelte, die auf Klugheit und Urteilskraft nicht verzichten kann.

## Mut als griechisch-römische Tugend

Die altgriechischen Begriffe, die der heutigen Verwendung von *Mut* nahestehen, sind *arete* (ἀρετή) und *andreia* (ἀνδρεία), während bei den Römern vor allem *virtus* und *fortitudo* auf den Mut verweisen. In seiner grundlegenden Bedeutung bezeichnet *arete* einfach das Gute, Hervorragende und Vortreffliche irgendeiner Art. Man kann es dementsprechend mit «Tauglichkeit, Tüchtigkeit» übersetzen. Der dazugehörige Superlativ, *aristos*, bedeutet «das Beste» und wurde im Plural (*aristoi*) zur Bezeichnung des Adels verwendet. Ursprünglich wurde *arete* auf alle möglichen Dinge bezogen, etwa zur Kennzeichnung der Qualität eines Pferdes (Schnelligkeit), eines Messers (Schärfe), des Auges (Sehkraft), des Körpers (Stärke) oder des Geistes (Klugheit). *Arete* ist somit eine dem Träger innewohnende Qualität, die dessen Vollkommenheit ausmacht, und ist bezogen auf den Zweck und die Funktion des betreffenden Objekts.

„Das Streben nach außergewöhnlichen Qualitäten“

In Homers *Ilias* und *Odyssee* wird *arete* zur Kennzeichnung von Helden benutzt, deren Vortrefflichkeit die Stärke und der Wagemut im Kampfe sind. *Arete* ist bei Homer jedoch nicht ausschließlich auf diesen Zusammenhang eingeschränkt. So rühmt zum Beispiel Agamemnon die *arete* von Penelope. Bei der adligen Ehefrau des Odysseus bezieht sich das Hervorragende auf ihre Schönheit und Klugheit sowie auf die Fähigkeit, Haushalt und Besitz zu bewahren und ihrem Ehemann beständig treu zu bleiben. Bei den Göttern bezieht sich *arete* auf deren Macht.

Beim Menschen ist *arete* immer auch verbunden mit dem Streben, eine außergewöhnliche Qualität zu entwickeln, um sich von anderen Personen gewöhnlichen Charakters und Standes abzuheben. Der Begriff bezieht sich auf die Fähigkeit, sein volles Potenzial

## Personenverzeichnis

- Adler, A. 132  
 Ambrosius von Mailand 25  
 Antonovsky, A. 137–138, 158  
 Aristoteles 16, 18, 20, 22–24, 28, 36, 45, 49, 51  
 Atteshli, S. 220–222  
 Augustin von Hippo 23, 26, 53  
 Bandura, A. 144–146, 158  
 Bauhn, P. 49  
 Bellini, V. 115  
 Bismarck, O. von 45  
 Bloch, E. 77  
 Bonhoeffer, D. 230–231  
 Braunmühl, E. von 248–249  
 Carver, C. S. 44  
 Cäsar 21, 211  
 Churchill, W. 45  
 Cicero 21–24, 51–52  
 Coelho, P. 214  
 Demokrit 11, 175  
 Desmond, W. 211  
 Dickens, C. 102  
 Dubiel, R. M. 106  
 Egger, R. 208  
 Finfgeld, D. L. 131  
 Flöttmann, H. B. 77  
 Fontane, T. 189, 209  
 Frank, J. D. 251  
 Frankl, V. 132–134, 138  
 Freud, S. 78, 132, 134  
 Frick, J. 238, 244, 247, 257  
 Fromm, E. 159–161  
 Gandhi, M. K. 45, 216, 218  
 Gide, A. 129  
 Gill, J. 27  
 Gilligan, S. 114, 128  
 Goethe, J. W. von 81, 113, 115, 128, 143, 193, 197, 203, 205, 228  
 Goldstein, K. 161  
 Großer, T. 132  
 Hazard, R. 105–106  
 Heidegger, M. 171  
 Henning, K. H. 44, 75–76  
 Hesiod 141  
 Hölderlin, F. 77  
 Homer 17–18  
 Horney, K. 162, 165, 167, 189, 193  
 Hugo, V. 117  
 James, W. 108–110  
 Jesus von Nazareth 22–23, 31, 36, 45, 142, 202  
 Johanna von Orléans 45  
 Jung, C. G. 99, 105–107, 167–170, 174, 179  
 Kabat-Zinn, J. 153  
 Kafka, F. 247–248  
 Kast, V. 76–77  
 Kekes, J. 191–192, 204  
 Kennedy, J. F. 46  
 Key, E. 52  
 Kierkegaard, S. 33–36, 38, 41, 63, 107–108, 187–188, 195–198, 203–204, 223, 227–228  
 King, M. L. 45, 63, 226  
 Kipling, R. 55  
 Kirchner, F. 140  
 Köhler, H. 75  
 Korchin, S. 74  
 Lao-tzu 47  
 Lazarus, R. S. 164  
 Lewis, C. S. 182  
 Loren, S. 159  
 Luther, M. 39  
 Maddi, S. R. 129–131, 136, 147, 158  
 Mandela, N. 226  
 Maslow, A. 161

- May, R. 172–174, 179  
 McDonnell, M. 20  
 Mengzi (Menzius) 28, 41, 137  
 Miller, W. I. 80  
 Nietzsche, F. 36–37, 41, 237  
 Opitz, M. 15  
 Ovid 113  
 Parks, R. 216, 218  
 Paulus von Tarsus 22–23, 116, 128,  
 213  
 Peterson, C. 44, 52  
 Platner, E. 140  
 Platon 13, 19, 21–23, 48, 51–52, 217  
 Popovic, N. 176, 178  
 Pscherer, J. 145  
 Putman, D. 47  
 Rachman, S. J. 50, 73–75, 138, 147  
 Rahner, K. 165  
 Rand, A. 135  
 Reich, W. 165  
 Rogers, C. 161, 243  
 Rouner, L. S. 40  
 Ruff, G. 74  
 Sallust 21  
 Scheier, M. F. 44  
 Schellenbaum, P. 126  
 Schiller, F. 143, 225  
 Schliemann, H. 181, 185  
 Schoenmaker, T. 237  
 Schopenhauer, A. 176  
 Schwindt, E. K. 134  
 Selby, J. 122, 124  
 Seligman, M. E. P. 44, 52  
 Seneca 83  
 Shakespeare, W. 212, 238  
 Smith, R. 106  
 Smoes, E. 224  
 Snyder, C. R. 138–139, 144  
 Sokrates 19, 33, 45, 52, 217–218,  
 231  
 Sophokles 215  
 Spinoza, B. de 31–33, 41  
 Stauffenberg, C. S. von 45  
 Steiner, P. 172  
 Sullenger, C. B. 147  
 Sutton, S. K. 44  
 Thatcher, E. 106  
 Thomas von Aquin 23–26, 52, 83  
 Thoreau, H. D. 147  
 Tillich, P. 31, 38–41, 64, 129,  
 153–154, 172  
 Tolkien, J. R. R. 16, 51, 136, 222  
 Ustinov, P. 71  
 Vargas, P. 54, 56–57  
 Volkmann, W. 140  
 Walker, L. J. 44  
 Wayne, J. 43  
 Wengenroth, M. 135, 153  
 Willi, J. 96–97, 108  
 Wilson, B. 105–106  
 Zibis, A.-M. 37