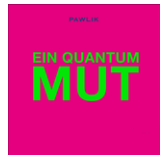




MUT TUT GUT

THEO SCHOENAKER



Aus dem Kongress:
EIN QUANTUM MUT

AUTORENPORTRÄT

Theo Schoenaker (Jahrgang 1932) ist Begründer des Adler-Dreikurs-Instituts und der Individualpsychologischen Sozialtherapie. Er ist einer der bedeutendsten Schüler von Rudolf Dreikurs. Der individualpsychologische Berater und Logopäde ist zugleich Autor mehrerer populärwissenschaftlicher Lebenshilfe- und Fachbücher. Im Lauf seiner Arbeit entwickelte er das „Encouraging-Training nach Schoenaker Konzept®“, mit dem er zur Etablierung der Ermutigungsidee beiträgt.

KERNAUSSAGE DES BUCHES

Nach dem Lesen des Buches weiß man, dass Lebensmut kein Privileg ist, das einigen wenigen Glücklichen in den Schoß gelegt wurde, sondern das Ergebnis eines ganz bestimmten bewussten Umgangs mit sich selbst. Ermutigung ist danach die einzige Kraft, die das natürliche Wachstumspotential im Menschen zur Entfaltung bringen kann. Schoenakers Anliegen besteht darin, seine Erkenntnis in der Praxis umzusetzen, um auch die Gesellschaft positiv zu verändern.

INHALT

Das Buch „Mut tut gut“ zielt in seinen sieben Kapiteln darauf ab, Menschen darin zu schulen, mehr sozialen Mut zu entwickeln und damit zugleich ihr Umfeld (Kinder, Lebenspartner, Freunde, Arbeitskollegen) häufiger zu ermutigen, statt sie durch ständiges Nörgeln, Kritisieren und Fehlersuchen zu entmutigen.

ENTMUTIGENDE GESELLSCHAFT UND ERMUTIGENDE ERKENNTNISSE

Im ersten Kapitel „Die entmutigende Gesellschaft“ beschreibt der Autor, wie Kultur und Erziehung uns Mut nehmen können. Permanente Kritik, Ermahnungen, Warnungen, gut gemeinte Ratschläge, aber auch Verwöhnen, unnötige „Hilfe“ und andere Verhaltensweisen untergraben von Kindesbeinen an unseren Lebensmut. Die Folge ist die Entwicklung von Minderwertigkeitsgefühlen.

„Entmutigung raubt uns
das Wichtigste, was
wir im Leben brauchen,
nämlich Mut.“

S.9

Ein besonders wirksamer Entmutigungsmechanismus ist die „üble Nachrede“, im Sinne von „Sprechen über die Fehler und Schwächen anderer in deren Abwesenheit“.

Im zweiten Kapitel „Ermutigende Erkenntnisse“ gibt der Autor eine kompakte und praxisorientierte Einführung in die Grundlagen der Individualpsychologie. Da der Mensch ein soziales Wesen ist, kann er nur dann optimal funktionieren, wenn er sich seines Platzes in der Gemeinschaft sicher ist. Denn nur wenn wir uns einer Gruppe, zum Beispiel am Arbeitsplatz oder in der Familie, zugehörig fühlen, erledigen wir unsere Aufgaben erfolgreich.

Gemäß diesem Leitgedanken beschreibt Schoenaker den Menschen als ein zielorientiertes und unvollkommenes Wesen. Zudem fordert er, dass man sich mit dieser Tatsache anfreunden sollte „Du könntest viel entspannter leben, wenn du dich akzeptierst, so wie du bist und nicht wie du meinst, dass du sein sollst.“ (S. 73)

DIE ERMUTIGUNG

In Kapitel 3 „Die Ermutigung“ beschreibt Schoenaker, dass Ermutigung bewirken kann, dass „wir unserer Stärken und Fähigkeiten gewahr werden, Minderwertigkeitsgefühle beseitigen, den Mut zur Unvollkommenheit und Lebensfreude entwickeln, unabhängiger und selbstständiger werden und zu der Überzeugung gelangen: Ich bin ich, und so wie ich bin, bin ich gut genug. Ich habe meinen Platz in dieser Welt, und was auch kommen mag, ich schaffe das schon irgendwie“ (S. 110) Der Autor weist darauf hin, dass Ermutigung nichts mit Egoismus zu tun hat, sondern Hinwendung zur Gemeinschaft bedeutet und einen nützlichen Beitrag, den jeder Einzelne zum Gemeinwohl leisten kann:

Im Abschnitt „Die andere Haltung“ erläutert Schoenaker, was die persönlichen Vorbedingungen für Ermutigung sind: „Wir können andere erst ermutigen, wenn wir glauben, dass wir, so wie wir sind, gut genug sind, (...), wenn wir Selbstvertrauen haben, (...) wenn wir aufhören zu glauben, dass Kritisieren nützlich ist“ (S. 113 ff.) Der Autor macht aber ebenso deutlich, dass Ermutigung nicht bedeutet, negative oder kritische Aspekte auszublenden, zu verschweigen oder zu verharmlosen. Diese sollen durchaus benannt und bearbeitet werden, allerdings ohne sie unangemessen aufzublasen. Sein Ratschlag für den Umgang mit negativen Aspekten lautet daher: „Mach's nicht so wichtig!“ (S. 137). Die Individualpsychologie spricht in diesem Zusammenhang vom „Mut zur Unvollkommenheit“.

„Mut ist aber ein Ausdruck des Selbstvertrauens und entsteht demnach aus deinem Glauben an deine Fähigkeiten. Ohne Selbstvertrauen kein Mut.“

S. 135

„Wenn du Fehler nicht so wichtig nimmst, bleibt dir ein größerer Handlungsspielraum, indem du dich mutig verhalten kannst.“

S. 137

In Kapitel 4 werden „Erstrebenswerte Qualitäten“ vorgestellt, also bestimmte Verhaltensweisen, die es sehr wahrscheinlich machen, dass Ermutigungen ankommen: Interesse für andere und für sich selbst, aufmerksames Zuhören, Geduld, freundlicher Blick und Stimme, Anerkennen von Versuchen und Fortschritten sowie selbstverantwortliches Handeln. All diese Hinweise sind nicht neu, es ist jedoch nötig, dass immer wieder darauf hingewiesen wird und diese Ermutigungen auch in die Praxis umgesetzt werden.

„Wege zur Selbst- und Fremdermutigung“ werden im 5. Kapitel vorgestellt. Eine zentrale Rolle spielt dabei die aktive Umgestaltung unseres inneren Dialogs hin zu einem „konstruktiven Selbstgespräch“. Die Erfahrungen aus der Kindheit, die uns anspornen oder uns warnen, haben uns gelehrt, in einer bestimmten Weise zu denken. Dies sind unsere Selbstgespräche, so sind wir durch Eltern, Lehrer, Nachbarn, Freunde, Medien usw. programmiert. Der Autor fordert, dass wir unsere Meinungen auf Vorurteile hin untersuchen und unsere „Pseudowahrheiten“ in Frage stellen. Das ist gleichzeitig Kern der Selbstermutigung. Schoenaker empfiehlt das „neue Programm“ in die Form eines konstruktiven, ermutigenden Zielsatzes zu fassen und erläutert, was es dabei zu beachten gilt. Das 5. Kapitel schließt mit 24 Übungen zur Selbst- und Fremdermutigung. Das vorletzte 6. Kapitel enthält zwei ermutigende Märchen, die aus der langjährigen Arbeit des Autors im Encouraging-Training stammen.

