

# Inhalt

Vorwort .....	7
1. Auf die „schöpferische Kraft“ vertrauen .....	11
2. Hinderliche Vorstellungen und Erwartungen aufgeben .....	18
3. Einer Inspiration vertrauensvoll folgen .....	23
4. Standpunkte – halten und loslassen .....	29
5. Gefühle wahrnehmen und aussprechen .....	35
6. Humor – die erträgliche „Leichtigkeit des Seins“ entdecken ...	43
7. Last oder Lust? – Verantwortung neu wählen .....	55
8. Dramaturg der Stunde sein .....	63
9. Die Licht- und Schattenseite leben .....	70
Zum Ausklang .....	82
Anhang .....	84
Literaturverzeichnis .....	92

*Mein Dank gilt all den Menschen,  
die mich auf meinem Lebensweg ermutigt haben.*

# Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

der Titel dieses Buches hat Sie angesprochen und angeregt, in diesem Buch zu blättern und zu lesen. Ausgelöst durch Worte wie „Mut“ und „Ermutigung“, haben sich bei Ihnen Bilder, Assoziationen und Erinnerungen eingestellt, vielleicht auch die Vorstellung, Vertrautes oder gar Neues zu entdecken. So verschieden, so widersprüchlich die inneren Bilder auch ausfallen mögen, vielleicht verbirgt sich dahinter ein gemeinsamer Gedanke: der Wunsch, den Schulalltag mit seinen Licht- und Schattenseiten zu bestehen, diesen immer wieder aufs Neue mit Leben zu füllen zum Wohle aller Beteiligten. Wie kann das bei all den alltäglichen großen und kleinen Anforderungen gehen?

Um das gleich deutlich zu sagen: Dieses Buch ist kein Ratgeber zum Thema: „Wie pflege ich meinen beruflichen Gemütsgarten?“. Es gibt keine Rezepte, kein „Man nehme dreimal täglich ...“ und schon gar keine Lösungen. Dieses Buch soll eher ein guter Begleiter sein, der unterwegs Anregungen gibt, der Sie ermutigt, Ihre eigenen Gedanken, Sichtweisen, Gefühle, Empfindungen, Hoffnungen, Wünsche, Fragwürdigkeiten wahrzunehmen, ein Begleiter, der, wie Alfred Adler es genannt hat, Ihre „schöpferische Kraft“ anspricht und Sie, falls Sie das wollen und für nötig halten, darin unterstützt, eigene Lösungen für bestimmte Fragestellungen zu finden.

Ermutigende und genauso entmutigende Erfahrungen, wie wir sie alle auf die eine oder andere Weise rund um unser Berufsfeld „Schule“ machen, stehen beispielhaft im Mittelpunkt der Betrachtung. Sie dienen gleichsam als Spiegelfläche für Ihr persönliches inneres und äußeres Erleben. Am Ende eines jeden Kapitels bietet sich deshalb noch zusätzlich Gelegenheit zur Reflexion. Die symbolhaften Leerzeilen, aus Platzgründen auf ein Minimum beschränkt, können Sie nach Lust und Laune mit ihren Assoziationen, Erfahrungen seitenweise erweitern.

Anlässlich einer Tagung zur inneren und äußeren Schulentwicklung wurde H. von Hentig zitiert: „*Schulentwicklung braucht große Visionen und kleine Schritte.*“

Auf Mut übertragen heißt das: „Mutentwicklung“ braucht große Visionen und kleine Schritte.

Lehrer, Begleiter und Gestalter sein mit Freude, Fantasie und Begeisterung, mit Mut die Licht- und Schattenseite leben – gewiss eine große Vision. Von den kleinen möglichen Schritten handelt dieses Buch.

Eine Ermutigung für Lehrer – schon im Titel der Vorgriff auf die in diesem Buch verwendete männliche Form. Ich bitte um Ihr Verständnis, dass ich diese Form schlicht aus Gründen der Einfachheit gewählt habe und darin keinen Verstoß sehe gegen „Gender Mainstreaming“, den zu begrüßenden systematischen Ansatz zur Gleichstellung zwischen Mann und Frau.

### **Mut – was ist das?**

Vielleicht ist es Ihnen auch schon einmal so ergangen? Auf einer Wanderung, einem Spaziergang stehen Sie ganz plötzlich vor einem Gebirgs- oder Wiesenbach, den es zu überspringen gilt. Bei genauer Betrachtung stellen Sie fest, dass wohl ein großer Schritt nicht ausreichen wird, dass Sie vielmehr mit etwas Anlauf mutig zum Sprung ansetzen müssen. Und mit einer Mischung aus Zufriedenheit und Erleichterung schauen Sie nach geglücktem Sprung noch einmal zurück, stolz das Hindernis dank Ihres Mutes trockenen Fußes überwunden zu haben.

Mut ist demnach das, was wir brauchen, wenn es darum geht, die kleinen und größeren Hindernisse, die uns das Leben in den Weg stellt, manchmal sogar mit Anlauf zu überspringen, erst recht dann, wenn wir uns selbst das Hindernis sind, wenn wir über unseren eigenen Schatten springen müssen. Aber für so viel Mut werden wir ja dann auch reichlich belohnt. Das gute Gefühl der Erleichterung stellt sich beispielsweise ein, wenn wir all unseren Mut zusammen genommen haben und einem Menschen etwas gesagt haben, das uns vielleicht schon länger auf dem Herzen liegt. Umgekehrt ärgern wir uns, wenn wir das, was wir sagen wollten, wieder einmal mehr unterdrückt haben.

Wie viel Mut brauchen wir, wollen wir Hindernisse mal in kleinen, mal in großen Schritten überwinden und Dinge, die uns wichtig sind, in die Tat umsetzen? Mutig sein, das ist sicher für jeden von uns eine Sache

der persönlichen Tagesverfassung und natürlich auch eine Sache des Alters. Denken wir an die Mutproben, die wir als Kinder oder als Jugendliche zu bestehen hatten, wollten wir in der Gruppe anerkannt und aufgenommen sein. Den Wiesenbach an seiner breitesten Stelle zu überspringen war eine der Mutproben in meiner Kindheit. Jahre später, zu meiner Schulzeit, war neben unerlaubtem Entfernen vom Schulgelände in der Freistunde das Rauchen im Fahrradkeller während der großen Pause eine der beliebtesten Mutproben, und es war ein erhebendes Gefühl, die Pausenaufsicht hintergangen zu haben.

„Mit 25 Jahren, da bin ich durch Europa getrampt, habe im Straßen Graben geschlafen, das würde ich mich heute nicht mehr trauen“, meint ein Kollege. Stattdessen trauen wir uns heute etwas zu, das wir uns in jungen Jahren nicht erlaubt hätten, beispielsweise einem Vorgesetzten laut und deutlich zu widersprechen.

Nach ersten Bildern, die sich mit dem Begriff „Mut“ spontan einstellen, nun zur genaueren Orientierung ein Blick in den Duden. Unter den Begriffen „Mut“, „mutig“, „mutig sein“ findet sich u.a. :

- *Tapferkeit, Kühnheit, Beherztheit, Herzhaftigkeit, Furchtlosigkeit, Unerschrockenheit, Unverzagtheit, Schneid, Courage, Risikobereitschaft, Mumm, Tollkühnheit, Wagemut, Draufgängertum*
- *tapfer, heldenhaft, heldenmütig, todesmutig, heroisch, mannhaft, beherzt, herzhaft, unverzagt, unerschrocken, furchtlos, couragiert, kühn, wagemutig, waghalsig, verwegen, draufgängerisch, kämpferisch, tollkühn, risikofreudig, abenteuerlustig, vermessen, zielstrebig*
- *Das Herz auf dem rechten Fleck haben, ohne Furcht und Tadel, die Gefahr verachten, der Gefahr trotzen, ins Auge sehen, sein Herz in die Hand-/in beide Hände nehmen, sich ein Herz fassen, die Zähne zusammenbeißen*

Was hier an Begriffen und Redewendungen genannt wird, kommt uns doch irgendwie bekannt vor, als etwas, das wir schon erlebt haben, oder als etwas, das wir gerne erleben würden, so wie die Helden in den Märchen: Gretel, die die Hexe unerschrocken und wagemutig in den

Ofen schiebt, das tapfere Schneiderlein, das kühn sieben auf einen Streich erlegt und abenteuerlustig in die Welt hinauszieht.

Und gar Schillers Wilhelm Tell, der Widerstand gegen die Tyrannei leistet. Ihm gelingt es in der Überzeugung: „*Dem Mutigen hilft Gott.*“

Aber so tapfer, heldenmütig, furchtlos und wagemutig müssen wir häufig gar nicht sein. Manchmal genügt schon ein kleines bisschen Überwindung, mit Mut eine Veränderung in unserem Leben herbeizuführen, mit der wir uns dann sehr viel wohler fühlen.

Schon Cicero (106–43 v.Chr.) wusste um den Zusammenhang von Mut und Wohlergehen: *Fortes fortuna adiuvat – dem Mutigen hilft das Glück!*

In diesem Sinn: Mut tut gut!

- *Eine Mutprobe meiner Kindheit/Jugend war:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

- *Heute traue ich mich/traue ich mich nicht mehr:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---

- *Da wurde ich für meinen Mut belohnt:* \_\_\_\_\_

---

---

---

---