

**Susanne Rytina: Nur Mut**

Es gibt sie, die Tapferen, die beherzt in einer bedrohlichen Situation einschreiten und Zivilcourage zeigen. Der Mut ist ihnen nicht angeboren, sagen Psychologen. Man kann ihn lernen. Doch warum ist es so schwierig, tapfer zu sein? Mut ist nicht angeboren, sondern muss erlernt werden. Es beginnt damit, dass sich einer unverschämt in der langen Schlange an der Kasse vordrängelt, ohne dass wir ihn auf seinen Platz verweisen - nämlich ganz hinten. Dabei sollten wir einfach nur Nein sagen. Dazu braucht es Mut. „Mut ist das Zutrauen zu uns selbst, etwas zu wagen. Es ist eine Fähigkeit, die man erlernen kann“, sagt die Psychologin Anne Frey von der Ludwig-Maximilian-Universität in München, die sich mit einer speziellen Form von Mut beschäftigt: der Zivilcourage. Der soziale Mut - die Zivilcourage - wird uns nicht in die Wiege gelegt. „Es gibt kein Mut-Gen“, sagt die Psychologin. Damit wir diese Art von Mut entwickeln können, brauchen wir als Kinder Vorbilder: Eltern, Lehrer und andere Idole.

Zivilcouragierte Menschen kennen ihre Wertvorstellungen und formulieren sie ganz klar: „Ich schlage nicht. Ich grenze niemanden aus. Ich mobbe nicht. Ich bin gegen Willkür und für Demokratie.“ Und für diese Werte sind sie auch bereit, durch beherztes Einschreiten persönliche Nachteile in Kauf zu nehmen. Diese Haltung kann man auch schon bei Kindern beobachten, die den anderen sagen: „Ich finde es blöd, wenn ihr den anderen hänselt, und ich mache da nicht mit.“ Zivilcourage setzt bestimmte persönliche Eigenschaften voraus, zum Beispiel Einfühlungsvermögen. Menschen, denen es daran fehlt, sehen gar keine Notwendigkeit, anderen zu helfen. Kinder, die sich zudem in ihrer Haut wohlfühlen, können eher auf die Bedürfnisse von anderen achten. Sie spüren auch, dass sie kompetent sind, anderen zu helfen.

„Wer kein Selbstvertrauen zu sich hat, dem fehlt der echte Mut. Er wird dieses Defizit mit Mutproben kompensieren - doch das ist nur Fassade“, analysiert Mathias Jung, Psychotherapeut und Buchautor. Dieses Vertrauen zu entwickeln, ist eine Entwicklungsaufgabe für das ganze Leben. [...] Mut beinhaltet immer auch die Fähigkeit zur Angst. Auch der Mutige nimmt Warnsignale wahr und prüft, ob er der Situation gewachsen ist. Entfällt die Einschätzung des Risikos, dann herrscht der Übermut vor, mit dem man sich und andere in Gefahr bringt. Wer ein zu großes Risiko eingeht, hat vorher nicht gut nachgedacht. Etwa Kinder, die von anderen Kindern vor Mutproben gestellt werden - unangemessene Aufgaben, wie von Häusermauern springen oder S-Bahn-Surfen. „Der eigentliche Mut hier wäre, Nein zu sagen“, meint Psychologin Frey.

Oftmals sind wir auch feige, eine Meinung zu vertreten, weil wir befürchten, uns unbeliebt zu machen. Dass Jugendliche und Erwachsene oftmals nicht den Mut aufbringen, ihre eigene Meinung zu artikulieren, liegt häufig an einer starken Bindung an die Familie, an „die Kumpels“ oder die Clique. Loyalitätskonflikte und Isolationsängste hindern dann am mutigen kleinen Widerstand.

„Mut kann man lernen“, sagt die Psychologin. Dazu brauche es vor allem Fehlerfreundlichkeit. Wenn man sich zum Beispiel nicht traut, ein Referat zu halten, dann spricht man vielleicht noch nicht laut genug, hält nicht richtig Blickkontakt und verhaspelt sich. Doch das dürfte man nicht überbewerten. „Wenn man mutig ist, dann geht man neue Wege, dann traut man sich was und da darf man auch Fehler machen.“

Frey rät, den Mut in ganz vielen Situationen im Alltag zu trainieren. Jeder könne es sich vornehmen, einmal am Tag mutig zu sein. Was mutiges Verhalten für jeden bedeutet, hängt von seiner Entwicklung ab: Für ein Kleinkind ist die erste Rutsche eine riesige Herausforderung, später ist es der Sprung vom Einer, Dreier und Fünfer. Für einen Erwachsenen kann das Nein gegenüber dem Kollegen, der gern Arbeit an ihn abdrückt, ein großer Schritt in Richtung Tapferkeit sei.

**Eignungsprüfung Eingangsniveau Vorkurs – Fundamentum**

**Arbeitszeit Aufgabe 1 bis 4: 45 Minuten**

1. Was ist - laut Text - die Voraussetzung für selbstständiges, mutiges Handeln?
2. Was passiert mit Kindern, die sich gefährlichen Mutproben stellen?
3. Was benötigt man, um mutiger zu werden?
4. Welchen Rat würden Sie Jugendlichen geben, denen es an Mut fehlt? Bitte begründen Sie Ihre Meinung (mindestens 100 Wörter).

**Formulieren Sie in Aufgabe 1-4 Ihre Antworten in ganzen Sätzen und in eigenen Worten (keine Stichpunkte, keine Übernahme von Sätzen oder Teilsätzen aus der Vorlage).**

**Eignungsprüfung Eingangsniveau Einführungsphase Additum**

**Arbeitszeit Aufgabe 5 und 6: 45 Minuten**

*Erläuterung*

1. Im Text wird der Begriff „Fehlerfreundlichkeit“ erwähnt. Erläutern Sie bitte, was Sie darunter verstehen.

*Stellungnahme*

2. Nehmen Sie Stellung zu folgender Aussage: „Mut und Angst, das sind zwei Seiten einer Medaille.“ Bitte stellen Sie Ihren Standpunkt begründet dar.