

über
morgen

KREMAJR & SCHERIAU



**Maureen
Reitinger**

REISE

Zur besseren Verständlichkeit wird im folgenden Essay auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen nicht nur verzichtet, sondern es wird ganz mutig überwiegend das generische Femininum verwendet. Verständlich ist vielleicht auch nur, wofür wir Verständnis aufbringen. Es ist an manchen Stellen allerdings explizit nur von Männern (männlich gelesen und als solche sozialisiert) die Rede, das ist so gewollt. Wird das generische Femininum verwendet, sind prinzipiell nicht nur zwei Geschlechter gemeint, sondern alle Menschen. Auch hier entwickelt sich Sprache mutig und vielfältig weiter. Daher bitte ich um den Rahmen und Raum zur Experimentierfreude.

*Mut brüllt nicht immer nur. Mut kann auch die
leise Stimme am Ende des Tages sein, die sagt:
Morgen versuche ich es nochmal.*

Mary Anne Radmacher¹

Inhalt

- 11 Am Anfang war das Vorwort
- 17 Mut, wo stehen wir?
- 24 Mut im Patriarchat und Kapitalismus
- 40 Alltagsheldinnen und der Alltagsmut
- 48 Mut und ich
- 53 Starthilfe Erstickung
- 61 Licht an!
- 66 Wieder Mut fassen
- 72 Mut zur Vulnerabilität
- 78 Mut zum Alleinsein
- 84 Mut zur Veränderung
- 92 Mutfolgerung
- 97 Zielgerade

- 102 Eine Ode an meine Heldinnen
- 105 Mutliste
- 108 Anmerkungen

The best protection a woman can have... is courage.

Elizabeth Cady Stanton

Mut, wo stehen wir?

Der Frühling war gerade ins Land gezogen und ein paar Tage jung. Und ich postete auf meinem Social-Media-Kanal das Bild von dem schweren, weißen, wunderschönen Tor, durch das ich vor und nach jeder Sitzung bei meiner Therapeutin hindurchging. Ich war ein letztes Mal auf dem Weg hinaus, hinaus in eine neue Zukunft, in ein sortierteres, perspektivenreicheres, ein bejahendes Leben, und schrieb unter das Foto diese Worte:

Drei Jahre Selbsterfahrung, ein letztes Mal durch diese Tür, sich selbst zu stellen, zu begegnen, ist das Schlimmste und Tollste zu gleichen Teilen.

Was ist Mut? Alles eine Frage der Perspektive und Definition. Danke fürs Bleiben, als es am schwersten

war zu bleiben. Ich bin auch geblieben. Gewonnen. Ich weiß jetzt, was Freiheit ist.

In diesem Moment und auch darüber hinaus fühlte ich mich unbesiegbar, wagemutig, stark, als Siegerin. Ich hatte mich selbst hinterfragt und besser kennengelernt. Ich hatte mich jahrelang Woche für Woche meinen Traumata, Depressionen und Ängsten gestellt. Ich hatte mehrere Diagnosen überstanden oder zumindest gelernt, damit umzugehen.

Für dieses überwältigende Gefühl verwendete ich intuitiv das kleine Wort „Mut“. Trotzdem fragte ich mich beim Schreiben sofort: Gilt das eigentlich als Mut, wie wir ihn benennen und kennen, in unserer Gesellschaft? Darf ich mich überhaupt als mutig bezeichnen? Und warum fällt es uns anscheinend leichter, die Teilnehmerinnen von gut gesponserten Extremsportveranstaltungen als mutig zu bezeichnen als uns selbst, wenn wir die Schwierigkeiten unseres Alltags, unsere Ängste oder Schicksalsschläge meistern?

Fakt ist, diese Art von Mut ist oft unsichtbar. Im Vergleich mit dem lauten Mut, der uns aus den Blockbustern und buchbaren Adrenalin-Veranstaltungen anschreit, ist dieser Mut leicht zu übersehen. Wahrscheinlich stützte ich auch deshalb bei der Verwendung des Begriffs.

Warum ist das so? Woher kommt nun dieses Wort mit so großer Bedeutung?

Der Duden² beschreibt den Begriff „Mut“ einerseits als „Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden“ und als „Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.“ Andererseits kann Mut auch eine „grundsätzliche Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält“ bedeuten.

Im Mittellenglischen bezeichnete das Wort „was in den Gedanken ist“, „Tapferkeit“, aber auch „Zorn“, „Stolz“, „Vertrauen“, „Lebhaftigkeit“ oder jede Art von Neigung und Hingabe. Im Englischen heißt Mut „courage“, was wie im Französischen, Italienischen und Spanischen zurückzuführen ist auf das lateinische Substantiv „cor“, das Herz.³ Den Bezug zum Herzen finde ich besonders spannend, da in der heutigen Zeit Herzensangelegenheiten und Emotionen überwiegend nicht mit Männern in Verbindung gebracht werden – im Gegensatz zu früher anscheinend. Ich bin allerdings stark der Ansicht, dass Mut ohne absolute Beherrschung unmöglich ist.

Mut wird seit jeher den Männern zugeschrieben. Da gibt es die Drachentöter, die kühnen Ritter aus den Überlieferungen. Die Tochter des Königs wurde eben nur an den Wagemutigsten verschenkt. Das heutige Äquivalent dazu sind die muskelüberladenen Helden in den Block-

bustern, welche die übersexualisiert dargestellte und meist reizend hilflose, „Und was jetzt?“ sagende Frau retten, und unsere binäre, patriarchal strukturierte, sexistisch institutionalisierte, misogynie Welt gleich mit.

Mut war und ist also prinzipiell männlich konnotiert. Im Heute geht es da eher um die Todesmutigen, die sich beim Base-Jumping im Wingsuit irgendwo hinunterstürzen. Mut wird oft mit Leistungsdemonstration gleichgesetzt, in Form von Abenteuern oder sportlichen Herausforderungen. Es muss zumindest ein Berg erklimmen werden, am besten noch mit Steigeisen inklusive exponierter Stellen. Wer sich den Mount Everest nicht leisten kann, ist in jedem Fall am Großglockner zu finden. Ob wir mit dem Mountainbike den Berg hinunterjagen oder absurd teuren Autos und ihren mutigen Fahrern zusehen, wie sie bei über 300 km/h im Kreis fahren: Was gibt es Schöneres als *the need for speed*?

Das Internet ist voll von buchbaren Abenteuern, mit denen mensch den eigenen Mut auf die Probe stellen kann, um dem langweiligen, repetitiven Alltag zu entfliehen und sich einmal als richtige Abenteurerin zu fühlen. Egal ob Bergbesteigungen, Segeltörns, Tiefseetauchgänge, Seilrutschen, Baumhäuser in luftigen Höhen oder Weitwanderungen inklusive langer, gefährlich schwankender Hängebrücken.

Doch ist für derartige Mainstream-Abenteuer wirklich noch Mut nötig? Sehen wir uns das einmal genauer

an. Stellen wir uns eine Situation vor, die uns Angst macht. Das kann eine unbedeutende Angst sein, eine, mit der wir gut leben können, eine Insektenangst oder Höhenangst beispielsweise, oder aber eine Angst, die uns in unserer Lebensrealität wirklich Probleme bereitet und uns einschränkt, wie etwa die Angst vor Keimen oder die Angst, die Wohnung zu verlassen. Wenn wir uns gedanklich in eine Situation mit dieser Angst begeben, dann merken wir schon, dass sich etwas in uns tut. Das Herz fängt vielleicht schneller zu schlagen an, wir bemerken ein beklemmendes Gefühl in der Brust, wir spüren Unruhe. Wir fühlen die Symptome von Angst, allein durch unsere Vorstellungskraft. Würden wir uns nun in die reale Situation mit dieser Angst begeben, uns also in der Höhe an einer exponierten Stelle befinden oder in der Nähe eines Insekts, dann würde das vermutlich zuerst Panik in uns auslösen. Wenn wir aber vorsätzlich diese für uns riskante, respektive gefährliche Situation aushalten, ist das nichts anderes als die Definition von Mut: Mut kann bedeuten, einen inneren Kampf zu führen, eine leise Entscheidung zu treffen, sich den eigenen Ängsten zu stellen.

Wenn wir allerdings mit buchbaren Abenteuern einen geplanten Adrenalinkick erleben möchten und körperlich und geistig in der Lage sind, dieses Erlebnis zu bewältigen, ist dafür dann tatsächlich Mut nötig? Wenn wir im Hinblick auf das „Abenteuer“ keine Angst verspü-

ren, sondern Nervenkitzel und Freude? Im Grunde sind diese Abenteuer nichts anderes als eine Dienstleistung, für die mensch bezahlt und die sorgfältig vorbereitet und professionell geplant ist. Die Pakete sind geschnürt zum Flatrate-Preis, wir müssen nur mehr zugreifen. Es lebe der Profit!

Wo Mut draufsteht, muss also nicht unbedingt Mut drin sein. Vor kurzem sah ich ein Interview mit dem Shaolin-Meister Shi Heng Yi. Er nutzt das Beispiel eines Sprungs aus einem Flugzeug, um zu zeigen, in welchen Situationen wir unseren Mut tatsächlich trainieren können: „When you are standing right before jumping, you’ve never done it before. It’s like maybe your first time and your knees are really, really shaking and you have fear. Then I think exactly that would be the moment now when you then overcome yourself. That is the moment where your courage just started adding one plus point, okay? But if you’re standing up on the airplane and you’re a bit like me, like you love the adrenaline, that’s gonna come. There’s no courage needed. I would have done it anyway. Okay, so that means this type of case would not be suitable for me to increase anything about my courage.”⁴

Ich habe diese Erfahrungen selbst gemacht in meinem Leben. Es gibt Menschen, die können sich den riskantesten Situationen stellen, sind allerdings gleichzeitig

nicht in der Lage, ein Gespräch über ihre Beziehungen zu führen oder Nähe zuzulassen. Schämen sich für Zärtlichkeit und kommen sich dabei dumm vor. Schaffen es nicht, sich vulnerabel zu zeigen. Der Mut, der dafür notwendig wäre, ist nicht leicht, oder sogar gar nicht, aufzubringen. Wenn ich also kein persönliches Wachstum erfahre, dann ist es nicht Mut im Sinne der Definition, sondern einfach nur ein Wettbewerbsgedanke, dem ich folge, oder die Suche nach Ablenkung, Selbstwert oder Bestätigung durch andere. Es ist nicht mutig, wenn es kalkulierbares Risiko ist. Mut zu beweisen, scheint also auch mit einer gewissen Unvorhersehbarkeit verbunden zu sein.

Was mir bei diesem patriarchalen „Adrenalin-Mut“ konkret fehlt, ist das tiefgehende Wachstum. Vorhersehbar und oberflächlich, müssen für ihn in Wahrheit keine Opfer gebracht, keine Ängste überwunden werden. Ganz im Gegensatz zu den Menschen, die Alltagsmut aufbringen müssen, ohne dies zu wollen. Jene, die mit Ausgrenzung und Marginalisierung konfrontiert werden, was wiederum mit persönlichem Risiko und Ängsten verbunden ist. Täglich diesen Mut aufzubringen, verlangt Menschen viel ab.

Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien
Rotenturmstraße 27/5, 1010 Wien
office@kremayr-scheriau.at
www.kremayr-scheriau.at

ISBN 978-3-218-01454-0

Copyright © 2025 by Verlag Kremayr & Scheriau GmbH & Co. KG, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Linolschnitt, Schutzumschlaggestaltung, typografische Gestaltung und Satz:

Sheila Ehm

Reihen-Konzept: Stefanie Jaksch im Verlag Kremayr & Scheriau

Lektorat: Isabella Eckerstorfer

Herstellungsleitung: vielseitig.co.at

Druck und Bindung: Finidr, s.r.o., Czech Republic

© Kremayr & Scheriau 2025
Bitte beachten Sie die Sperrfrist bis 20. Mai 2025!