

# Nur *Mut*

Was, wenn Angst bloß ein  
anderes Wort für Freiheit ist?  
Ein Essay

**N**achdem sie Anfang der 40er-Jahre nach Amerika emigriert war, hätte sich die jüdische Philosophin Hannah Arendt (1906–1975) eigentlich in den Elfenbeinturm zurückziehen können. Sie hätte in gut beheizten Hörsälen über Ethik und Moral dozieren und sich von ihren Studenten bewundern lassen können. Stattdessen reiste sie 1961 nach Jerusalem, um über den Prozess gegen Adolf Eichmann zu berichten – und es sich mit ihrer provokanten Rede von der „Banalität des Bösen“ mit Israel, Deutschland, den USA und vielen ihrer Freunde gleichermaßen zu verscherzen.

Hannah Arendt war, wie auch der jüngst im Kino gelaufene Film von Margarethe von Trotta beispielhaft zeigt, mutiges Handeln stets wichtiger als be-

quemeres Theoretisieren. Sie liebte es, sich einzumischen und klar ihre Meinung zu sagen. Ungeachtet der Konsequenzen ... Woher nahm diese Frau bloß ihre Courage?

Die meisten von uns kennen keinen Krieg. Wir wurden – Gott sei Dank! – nie verfolgt und gezwungen, in einem fremden Land heimisch zu werden. Dennoch plagen uns zahlreiche Ängste: Angst vor Arbeitslosigkeit. Angst vor Krankheit. Angst vor einer Beziehung. Angst vor dem Alleinsein. Vor lauter Angsthaben kommen wir gar nicht mehr zum Mutigsein.

Wir halten die Angst für etwas Negatives, Sinnloses, das so gar nicht in das perfekte Leben passt, das uns vor-schwebt. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855) sieht das ganz

anders. Für ihn ist Angst bloß ein anderes Wort für Freiheit. Angst entsteht nur, weil wir mit Geist gesegnete Lebewesen sind, meint er – weil wir uns (anders als Wellensittiche) frei entscheiden können, wie wir leben wollen. Und weil wir nie mit hundertprozentiger Sicherheit sagen können, ob das, wofür wir uns entschieden haben, richtig war ... oder ob es zum gewünschten Ziel führen wird: „War es die richtige Wahl? Habe ich da vielleicht etwas übersehen? Hätte ich nicht doch lieber anders entscheiden sollen? Was, wenn ich mir mit meiner Entscheidung irgendetwas Wichtiges verbaue?“ Diese grundlegende Ungewissheit ist es, die unsere Freiheit so beängstigend macht. Denn keiner von uns kann in die Zukunft sehen. Würde unser Leben einem vorherbestimmten Programm gleichen, wäre

schränkt, es ist in jedem Menschen angelegt. (Fast) jeder hat schließlich die Fähigkeit, wach durchs Leben zu gehen, Fragen zu stellen und den Dingen auf den Grund zu gehen – sofern er sich dafür entscheidet.

Wir müssen keine hochdekorierten Intellektuellen sein, um Mut zu beweisen. Mut ist lernbar. Durch Selberdenken: Indem wir in schwierigen Situationen erst mal in uns selbst nach Antworten suchen, anstatt blind drauflos zu googeln. Wenn wir uns angewöhnen, eine Situation kritisch zu durchdenken und versuchen, uns ein eigenes Urteil zu bilden, werden wir nicht nur unabhängiger von den Meinungen anderer. Wir lernen auch, uns selbst ernst zu nehmen und uns auf uns zu verlassen. Denn wer will behaupten, dass das, was „man“ sagt, automatisch der Wahrheit entspricht?

### Handeln statt Grübeln

Durch Spontaneität: Mittels exzessiven Grübelns ist noch kein Mensch mutiger geworden. Es gibt tausend Dinge, die sich unserem Verständnis entziehen. Unser Hirnkasten ist einfach nicht groß genug, um die Komplexität dieser Welt zu fassen. Deshalb gilt es im Zweifelsfall „zu handeln, bevor man versteht“, wie der französische Philosoph Emmanuel Lévinas (1906–1995) schrieb. Beim (mutigen) Handeln geht es weniger darum, eine bestimmte Zielvorgabe zu erreichen, als darum, einen Anfang zu setzen. Zum Helden des eigenen Lebens kann nur werden, wer sich spontan aus der Sofaecke heraus bewegt und dem Alten, Abgedroschenen, Ausgeleierten den Kampf ansagt.

Durch Verantwortung: Freiheit heißt nicht: tun und lassen können, was immer man will. Wirklich frei sind wir dann, wenn wir bereit sind, freiwillig Verantwortung zu übernehmen. Für uns selbst und andere. Je mehr wir uns auch um die Belange anderer sorgen, desto kleiner wird unsere Angst. Die Entschlossenheit zum Engagement ist letztlich der beste Weg zu einem mutigeren, selbstbestimmteren – und damit glücklicheren – Dasein. Unglückliche Menschen warten darauf, dass ihre Erwartungen erfüllt werden. Glückliche Menschen tun, machen, gestalten. Sie engagieren sich für eine bessere Welt, im Großen wie im Kleinen, egal, was am Ende dabei herauskommt. Meist eine ganze Menge ...

*Rebekka Reinhard*

*Freihändig den Gipfel  
erstürmen. Wer das wagt,  
gewinnt immer noch  
mehr Selbstvertrauen*

Angst überflüssig: Wir wüssten ja immer schon, was als Nächstes kommt.

Wenn Angst aber bloß ein anderes Wort für Freiheit ist, ist sie durchaus nicht sinnlos. Indem sie stets auf das hypothetische „Was wäre, wenn“ gerichtet ist, erinnert sie uns nämlich an das, was in diesem Leben alles auf dem Spiel steht. Unsere Familie. Unsere Gesundheit. Unser Glück. Angst kann lähmen – aber sie kann auch dazu motivieren, über sich selbst hinauszuwachsen.

Hannah Arendts Rezept gegen die Angst war Mut. Der Mut, sich nicht anzupassen, nicht der Schafherde hinterherzurennen, sondern den eigenen Verstand einzusetzen. Denn: „Menschen, die nicht denken, sind wie Schlafwandler.“ Ihrer Meinung nach ist Philosophieren nicht bloß auf „Denker von Gewerbe“ be-