

Mutig sein



Es ist nun einmal so: In gewissen Lebenssituationen sinkt uns – salopp ausgedrückt – das Herz in die Hose. Uns verlässt die Courage oder eben der Mut. Wir geraten ins Stocken, hindersinnen unser Unterfangen, suchen Ausreden, weshalb wir dieses oder jenes nun doch nicht anpacken wollen, schieben Entscheidungen auf die lange Bank oder gehen zwischenmenschlichen Konflikten aus dem Weg.

Die Liste könnte wohl noch x-beliebig weitergeführt werden – wir alle kennen solche Situationen. Mut. Ja, was ist das eigentlich? Ist es ein Gefühl, ein Wert, eine Tugend oder ein Charakterzug? Kann man mutig sein lernen? Warum verbinden wohl die meisten von uns dieses Wort mit einem eher mulmigen Gefühl, setzen es gar gleich mit Angst oder attributieren es mit der Vorstellung, sich aus der Komfortzone zu bewegen? Ich möchte Sie in diesem Beitrag einladen, sich auf meine persönlichen Gedanken zum Thema Mut einzulassen und sich im Anschluss vertieft mit Ihrer Gefühlswelt auseinanderzusetzen.

Selbstzweifel und Ideen auf Papier

Ende des letzten Jahres stand ich vor einer wichtigen Entscheidung: Wage ich den Schritt in die Teilselbstständigkeit als freie Autorin? Würden meine Texte auf Anklang stossen? Schaffe ich es, meinen Traum, ein Kinderbuch zu verfassen, zu verwirklichen? Würde diese Idee inhaltlich ankommen? Wie würde mein virtueller Auftritt aussehen? Selbstzweifel kamen trotz zahlreicher positiver Rückmeldungen aus meinem beruflichen und privaten Umfeld immer wieder auf. Mit dem Gedanken der Teilselbstständigkeit befasste ich mich bereits seit einigen Jahren. Immer wieder sagte ich mir, dass ich noch mehr Erfahrung sammeln müsse, der richtige Moment noch kommen und ich dann schon irgendwann Zeit finden würde, diesen Schritt beherzt zu machen.

Merken Sie etwas? Ich schreibe im Konjunktiv – sprich in der Möglichkeitsform, unverbindlich, vage und ausweichend. Irgendwann setzte ich mich an meinen Schreibtisch und hielt schriftlich fest, wie meine nächsten Schritte in Richtung Teilselbstständigkeit aussehen sollten. Glauben Sie mir, es ist ein kniffliger Prozess, das Gedankliche ins Stoffliche zu übertragen. Das, was sich so logisch, ja gar simpel in meiner Gedankenwelt abspielte, brauchte Hirnschmalz, Durchhaltewillen und viel Energie, um alles schlüssig zu Papier zu bringen. Ich schrieb auf, was ich bereits erreicht hatte und wohin mich meine Reise führen sollte. Wie viel Zeit möchte beziehungsweise kann ich neben meinem Vollzeitjob investieren? Wann erhole ich mich? Worüber möchte ich schreiben, was zeichnet mich aus, welche Themen bewegen mich und, ebenso wichtig, welche Themen interessieren meine potenzielle Leserschaft? Schreibe ich entgeltlich und/oder unentgeltlich? Wie möchte ich mich nach aussen präsentieren und positionieren? Das sind nur einige der Punkte, die ich an jenem Tag für mich visualisierte.

Immer konkreter

Wissen Sie, was während dieses Prozesses interessant war? Ich hatte Herzklopfen! Nicht nur vor Aufregung, sondern auch aus Respekt vor meinem Unterfangen. Plötzlich konkretisierte sich etwas ganz Persönliches, etwas, was mir wichtig und ein Bedürfnis ist: Ich möchte Menschen mit dem, was ich zu sagen habe, begeistern, berühren, auf gedankliche Reisen entführen, zum Diskurs und Nachdenken animieren, ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und die Vielfältigkeit des geschriebenen Wortes aufzeigen. Ich möchte der anspruchsvollen Leserschaft gerecht werden: Meine Texte sollen die Hektik des Alltags für einen Augenblick in den Hintergrund treten lassen; der mentale Fokus soll ungestört beim geschriebenen Wort verweilen, die mentale Auszeit soll im Vordergrund stehen.

So konkret und klar sich meine Vision liest, so schwer war doch der Weg von der Kopfgeburt bis zur realen Umsetzung. Ich erinnerte mich an mein kommunikationspsychologisches Studium, in welchem etwa der bekannte deutsche Psychologe und Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun das «innere Team» vorstellte und dort die Rede von den inneren Widersachern war: Wenn diese «inneren Stimmen» zu laut würden, sich zankende, nicht einig werdende «Teamspieler», die zu allem Übel gegensätzlicher nicht sein könnten (zum Beispiel kleiner Feigling versus mutiger Ritter), dann würde das Individuum wohl irgendwann verzweifelt ausrufen: «Ach, zwei Seelen schlagen in meiner Brust! Ich bin hin und her gerissen; was soll ich nur tun?» Entscheidungen brauchen ruhige Reflexionszeit, ein Abwägen, ob das Angedachte realistisch ist oder sich in der eigenen Fantasie besser anfühlt als in der Realität. Es braucht Freunde und Experten, die mit einem neutralen Ohr zuhören und kritische Fragen stellen. Und auch das, liebe Leserschaft, Kritik zu äussern ►►

Sie müssen nicht immer müssen!



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken



Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz, künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.

www.alpinamed.ch

braucht Mut – und von der Empfängerseite Mut, sich dieser zu stellen.

Besonnen in die Umsetzung

In meiner Umsetzungsphase begleitete mich eine ganz wichtige Tugend: die Besonnenheit. Ich gehöre wahrlich nicht zu den Menschen, die risikofreudig sind und bei jeder sich bietenden Gelegenheit lospreschen. Ich wäge lieber in Ruhe ab und treffe innert angemessener Bedenkzeit eine Entscheidung. Ich berufe mich auf meine vielfältigen Erfahrungen, reflektiere, was das Endergebnis meiner Entscheidungsfindung war, welche Folgen damit verbunden waren und beziehe immer auch meinen Instinkt und mein Bauchgefühl mit ein. Ich bin der Meinung, dass der heute vorherrschende opportunistische Zeitgeist ebenso Mut von uns einfordert, eine individuelle Entscheidung zu treffen und die Konsequenzen dafür zu tragen; mit Persönlichkeit einzustehen, wenn kritischer Gegenwind um die Ohren pfeift und, ebenso wichtig, sich über die Lorbeeren zu freuen, wenn aus der Sicht anderer etwas als gelungen gilt. Sich beherzt aus der eigenen Komfortzone hinauszubewegen, nicht wissend, was einen

erwartet, ist mutig. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle die Frage stellen, welches Gefühl sie verspürten, als Sie letztmalig eine aus Ihrer Sicht mutige Entscheidung fällten, einen für Sie bedeutungsvollen Schritt aus Ihrer Komfortzone machten oder sich aus einer mit Angst verbundenen Situation befreiten? Genau! Ich bin mir sicher, dass Sie zustimmen, dass Sie ein Gefühl des Stolzes, der Erleichterung, ja gar der Leichtigkeit und des Glücks verspürten. Es ist dieser euphorische Moment des persönlichen Triumphs, des «ich-kann-es-wenn-ich-es-will». Sich exponieren heisst, etwas wagen, über sich hinauswachsen, Risiko eingehen, Mut beweisen. Ungeachtet der Tatsache, ob das Experiment im gesellschaftskontextuellen Massstab gelingt oder nicht: Unsere persönliche und/oder fachliche Erfahrungskurve zeigt nach oben; wir haben unser Selbstbewusstsein gestärkt und unser Selbstwert steigt. Wir dürfen stolz sein; denn einen Fuss auf unbekanntes Terrain zu setzen, braucht Mut.

Für seine Meinung einstehen

Ich persönlich bin stolz auf mich. Ich bin mit Herzblut dabei, mein kleines, aber feines

Schreibatelier aufzubauen, neue Texte zu publizieren und für deren Inhalt einzustehen. Ich möchte teilweise kritische Fragen in die virtuelle Diskursarena meiner Website und meines Blogs stellen und – wie bereits angesprochen – zum aktiven Mitreden und interessierten Austauschen animieren. Schauen wir auf die weltpolitischen Debatten, stechen doch immer wieder mutige Protagonisten heraus, die sich wagen, für ihre Meinung, ihre Ideen, ihre Überzeugungen einzustehen und sich der lobenden oder kritischen Öffentlichkeit stellen. Ich zolle all jenen Respekt, die sich beherzt an ein disperses Publikum wenden und möchte mit diesen Zeilen ebenso ermutigend schliessen, dass es sich um des eigenen Entwicklungsweges lohnt, mutig zu sein. Die Meinung eines Jeden ist relevant. Es ist der Anspruch unseres gesellschaftspolitischen Systems, sich frei zu äussern und in den angeregten Diskurs zu treten.

Simone Jacober

Verstopfte oder laufende Nase im Winter?

Von einem klassischen Erkältungsschnupfen ist die Rede, wenn sich die Nasenschleimhaut entzündet und anschwillt. Dadurch werden die Nasenatmung und der Sekretabfluss erschwert. Wenn es in den Nasennebenhöhlen zu einem übermässigen Sekretstau kommt, spricht man von einer Sinusitis. Druckgefühl und Schmerzen im Bereich der Nebenhöhlen, Bildung von zunehmendem und zähflüssigem Nasensekret sind dafür charakteristisch.

SANACURA® Nasenspray mit natürlichen Komponenten – für eine Tiefenreinigung der Nasennebenhöhlen mit abschwellender Wirkung. Das Nasenspray basiert auf einer hypertonischen Meerwasserlösung (2,2 %) aus der Bretagne mit Pflanzenextrakten aus Aloe Vera und Schwarzer Johannisbeere, ätherischen Ölen aus Bergkiefer, Zitrone und Australischem Teebaum.

Die hypertonische Lösung verursacht beim Kontakt mit der Nasenschleimhaut eine Wassersekretion (Osmose). Dabei wird der angehäuften, zähflüssigen Schleim verflüssigt, was zur Normalisierung der angeschwollenen Nasenschleimhaut beiträgt. Zudem werden der Selbstreinigungsmechanismus der Nase verbessert und die Entfernung von Viren, Bakterien, Pollen, Makro- und Mikropartikeln begünstigt.

Die natürlichen Komponenten wirken befeuchtend, pflegend, lindernd und erleichtern die Nasenatmung.

Das SANACURA Nasenspray eignet sich im Winter wie auch im Frühjahr als unterstützende Behandlung

- bei saisonal bedingten Schnupfen (Erkältung und Heuschnupfen)
- bei Sinusitis und Entzündungen der Nasenschleimhaut
- nach chirurgischen Eingriffen

Das Nasenspray enthält keine gefässverengenden Mittel. Die natürliche Wirkung der Pflanzenextrakte und der ätherischen Öle biologischen Ursprungs machen das SANACURA Nasenspray zu einem gut verträglichen Produkt, dessen häufiger Gebrauch keine Angewöhnung und keine Gefahr von «Arzneimittel-Rhinitis» mit sich bringt.

Medizinprodukt, erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

