

Wir schicken zur Abwechslung unsere **Wünsche an das Universum**. Ob man dort in **Teilzeit Chefin** sein kann? Wir sind beglückt von **Urlis und Enkeln**. Eine Brotbäuerin weiß, was **Reife** ist. Wir **pilgern** los und singen vergnügt mit **Angelika Kirchschräger**. Weil in den **Handtaschen** der Queen für vieles Platz ist. Und auch unscheinbare Blüten **Glücksmomente** auslösen können.

Welt *der* Frau

03
12

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.

Für Kinder, Umwelt
und ein freies Leben:

*Was macht
Frauen
mutig?*

>> greifen. Wer im Kleinen mutig neue Wege geht, wird bei großen Schritten, die er machen muss, mehr Vertrauen in das eigene Handeln haben. „Der Mut kommt mit vielen Erfahrungen“, sagt Schirl. Und so wächst ein kleiner Mut zu einem großen heran.

Oft steht uns auch unser eigener Perfektionismus im Weg und macht uns zu Memmen. „Wer immer wartet, bis die Bedingungen perfekt sind, wird keinen Schritt weiterkommen“, macht Christa Schirl „Mut zu neuen Fehlern“. Und sie rät, ein mögliches Scheitern positiv zu sehen, sei es doch einfach ein Zeichen dafür, dass man etwas gewagt hat. „Es ist mein Lebensrecht, Dinge auszuprobieren!“, lautet der Mut-Satz der Psychologin. Und gerade Frauen hätten mit ihrer starken Intuition eine wunderbare Quelle, aus der sie Mut für neue Wege

schöpfen können, meint Schirl. „Wir sollten lernen, wieder stärker auf unsere innere Stimme zu hören. Vielleicht mag manche Idee, die einem da kommt, zuerst komisch erscheinen. Aber wenn uns etwas in uns sagt: ‚Tu das‘, dann sollten wir uns darin auch mutig vertrauen.“

Für etwas mehr wagenden kindlichen Übermut plädiert auch der Berliner Unternehmensberater Günter F. Gross, Autor des Buches „Mut und Entschlossenheit. Die Multiplikatoren des Erfolgs“. Für ihn liegt der Schlüssel zum Mut im positiven Denken und aktiven Handeln. „Verzichten Sie auf negative Kommentare: Was für ein schöner Tag! Ja, aber morgen soll es wieder schlechter werden! An kaum einem Kommentar lässt sich besser zeigen, wie wenig die meisten Menschen in der Lage sind, sich am gegenwärtigen Positi- >>

Ira Mollay: Frechheit siegt

Zumindest wenn die etablierten Lösungsansätze für Probleme nicht mehr greifen. Die Mutmacherin Ira Mollay propagiert pffiffige, unkonventionelle Wege für mutige Taten.

TEXT: Felicitas Freise

Manchmal kommt Mut leichtfüßig daher, beschwingt und bunt gekleidet – so wie Ira Mollay, Gründerin der Initiative „Mutmacherei“. „Mut wird oft interpretiert als Wagemut. Aber er ist auch das Gegenteil von Verzagttheit oder Verzweiflung. Wenn ich bei Veranstaltungen die ‚Mutmacherei‘ vorstelle, bekomme ich nachher oft zu hören, dass meine Beispiele ermutigen, selbst aktiv zu werden. Dabei geht es nicht darum, etwas zu wagen, sondern einfach wieder

zuversichtlich zu sein“, erklärt die Mutmacherin. Mit ihrem Wissen und ihrer Begabung zum Netzwerken möchte sie allen „Frustbürgern“ Lust machen, selbst aktiv zu werden – für eine bessere Welt.

Die ehemalige Geschäftsführerin von Greenpeace, Unternehmensberaterin und Coach startete vor einigen Jahren zusammen mit Kolleginnen eine Good-News-Initiative, denn ihr war aufgefallen, wie sehr jeder täglich mit schlechten Nachrichten bombardiert wird und was das für Auswirkung auf Befindlichkeit und Lebensqualität hat. Sie begann, Positivbeispiele zu sammeln und diese in einem Good-News-Forum zu veröffentlichen, das schließlich zu einer der Wurzeln der „Mutmacherei“ wurde.

„Ich habe mich gefragt: Wie kann ich mein Wissen über konstruktive Beispiele jemandem vermitteln? Denn der Fokus bei der ‚Mutmacherei‘ liegt nicht in der Analyse von problematischen Zuständen, sondern im Lösungsansatz.“

Damit hat Ira Mollay eindeutig einen Nerv getroffen. Während in immer mehr Lebensbereichen Krisen auftreten und die bisherigen politischen

oder wirtschaftlichen Rezepte immer seltener helfen, ergreifen immer mehr **„Mutbürger“** selbst die Initiative und versuchen, mit kreativen und manchmal kuriosen Maßnahmen ihre Lebensqualität zu verbessern. Wie etwa die Guerilla-Gardening-Bewegung, die heimlich öffentliche Plätze, Hinterhöfe oder Verkehrsinseln bepflanzt, damit die Großstädte grüner werden. Oder eine Bürgerinitiative in São Paulo, die während einer Fußballübertragung Zebrastrifen auf eine stark befahrene Straße malte, nachdem die Stadtregierung auf ihre Anfragen nicht reagiert hatte.

Vor einem Jahr präsentierte Ira Mollay die „Mutmacherei“ zum ersten Mal der Öffentlichkeit. In der ersten Ausbauphase entstand die Internetplattform www.mutmacherei.net, auf der die Mut-Map Hinweise zu den verschiedensten ermutigenden Projekten weltweit gibt. Um die positive Kraft der „Mutmacherei“ noch weiter in die Welt hinauszutragen, hat das Team in den letzten Monaten „Grätzl-Mut-Walks“ in Wien organisiert, in der U-Bahn getanzt oder auf der Mariahilfer Straße Umarmungen an PassantInnen verteilt. Denn manchmal braucht es auch Übermut.



Zuversicht ist eine immens wichtige Ressource für Mut, ist Ira Mollay überzeugt.



>> ven zu erfreuen, und wie stark sie gedanklich bereits verknüpft sind mit dem Negativen, das vielleicht kommen könnte. Sie warten ständig auf die kommende Verschlechterung und kündigen diese während der Wartezeit auch noch an. Absurd!“ Gerade ein fröhlicher Übermut könne uns helfen, zu innerer Stärke und echtem Mut zu finden, meint Gross: „In der Zeit des Übermuts sind Sie immun gegenüber jedem Bedrohungsgefühl. Die Insel des Übermuts ist weit entfernt vom Festland der Besorgtheit und Gefährdung.“ *

Wer mutig ist, trifft Entscheidungen und setzt sich auch für sie ein.

Aikido macht Mut

Mut ist auch eine Frage von Selbstvertrauen. Eine Frage des Bewusstmachens der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Es gibt viele Wege, dies zu tun. Einer davon ist Aikido. Die japanische Kampfsportart ist eine sanfte Art der Selbstverteidigung. Als Kampfkunst lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit anderen, die uns als PartnerInnen für die eigene Entwicklung dienen – und umgekehrt. Der Trainingspartner (Uke) bringt seine Energie in Form eines Angriffs ein. Diese Energie leitet der Verteidiger (Tori) weiter und führt sie in kreis- und spiralförmige Bewegungen, deren Zentrum der Verteidiger selbst bildet. Die Techniken des Aikido zeigen dem Angreifer, dass die gegen den anderen gerichtete Energie neutralisiert wird. Gleichzeitig geht es darum, einen Standpunkt einzunehmen und diesen klar zu vertreten. Geübte Aikido-TrainerInnen schwören darauf, dass diese mehr

als **1.000 Jahre alte japanische Sportart** nicht nur zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens führt, Aikido soll auch den Geist beweglicher machen und uns damit die Fähigkeit geben, uns den Gegebenheiten unserer Umwelt anzupassen und mit dieser in Harmonie zu leben. Ein beweglicher Geist sei in der Lage, Träume und Visionen zu entwickeln und diese in die Tat umzusetzen. Außerdem zeige der Umgang mit einem Angreifer ängstlichen Menschen, dass man sich nicht von Energie, die auf einen zukommt, einschüchtern lassen muss, sondern dass es Wege gibt, diese in kontrollierbare Bahnen zu lenken.



Mut ist erlernbar

Nimm deine Ängste an!

Dies ist die einzige Möglichkeit, sie zu besiegen. Und Mut und Angst sind nur zwei Seiten einer Medaille. Man kann Mut trainieren, indem man Dinge probiert, vor denen man Angst hat. Am Anfang kleine Dinge, aus deren Bewältigung man Mut schöpft. Um mit Seneca sagen zu können: „Nicht weil es schwierig ist, wagen wir es nicht. Sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwierig.“

Erlaube dir Fehler!

Oft steht uns unser Perfektionismus im Weg. Wer mutig neue Wege geht, darf auch Fehler machen. Etwas mutig zu wagen bedeutet auch, die Möglichkeit eines Scheiterns einzukalkulieren. Nur wer sich selber einen Fehler oder ein Scheitern erlaubt und verzeihen kann, wird den Mut finden, etwas überhaupt auszuprobieren.

Achte (auf) deine Gefühle!

Mutige hören auf ihren Bauch. Sie sprechen es klar aus, wenn sie sich mit einer bestimmten Situation oder einem Verhalten unwohl fühlen. „Mir ist wichtig, dass ...“ könnte eine Formel dafür werden.

Suche dir Vorbilder!

Mut ist ansteckend. Ein Vorbild kann sich auch jeder selber sein, wenn er sich seine Stärken bewusst macht. Zu oft legen wir unser Augenmerk auf das, was wir nicht können.

Vertraue deinem Handeln!

Mut braucht Selbstvertrauen. Das Vertrauen, dass unser Handeln etwas bewirken kann. Wer sich vergangene Erfolge immer wieder vor Augen führt, wird Mut für neue finden.

Definiere deine Ziele!

Wenn wir ein klares Ziel vor Augen haben, werden Hindernisse zu überwindbaren Hürden. Nicht immer müssen es große Ziele sein. Auch wenn die Ziele klein sind, schenkt uns ihr Erreichen Zufriedenheit und Motivation. Generell gilt: Schau auf die Lösung, nicht auf das Problem!



Den Mutigen gehört die Welt

Welt der Frau stellt fünf Frauen vor, deren Mut Mut machen kann! Diese Frauen haben vielleicht nicht viel gemeinsam, außer eines: Das wagende Vertrauen in die eigene Kraft!

TEXT: Yvonne Schwarzinger

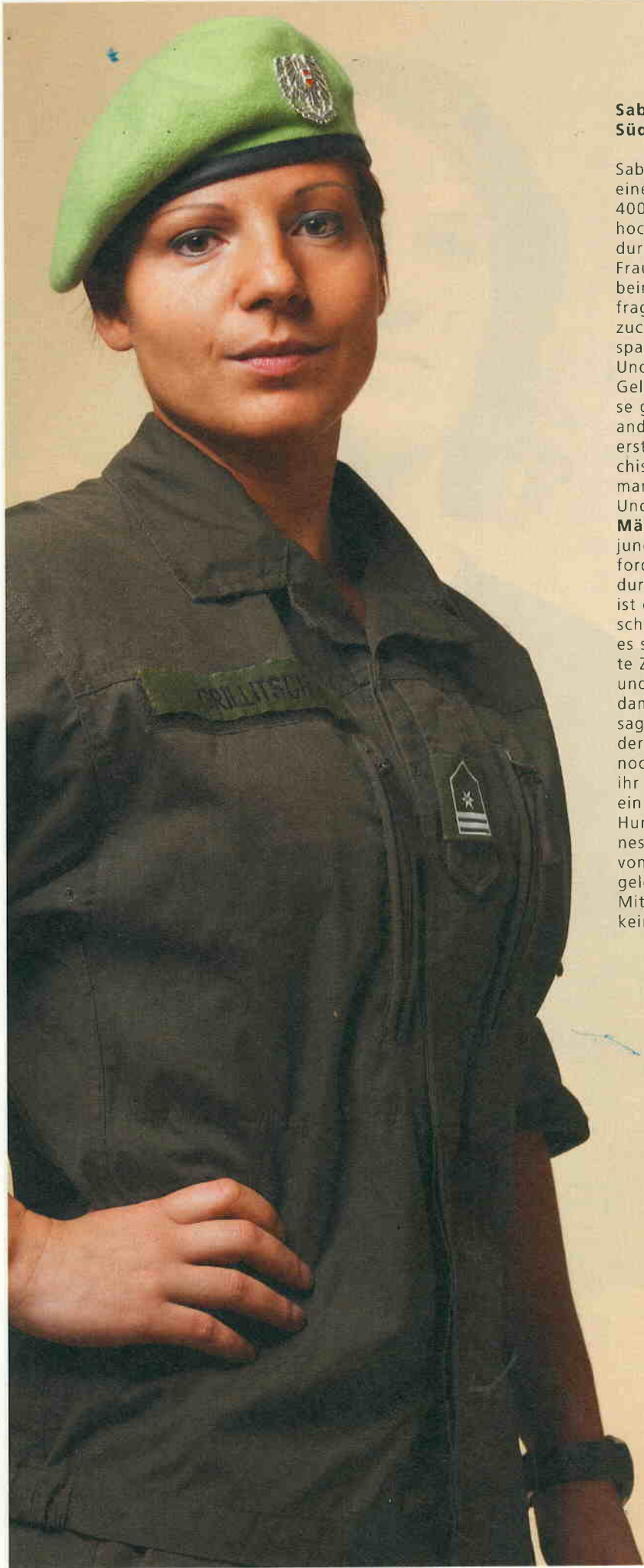
Roswitha Tscheliesnig, Ziegenkäse-Bäuerin

Als Roswitha Tscheliesnig 42 Jahre alt war, passierte ihr „das Schlimmste, was ich mir denken konnte“. Die zweifache Mutter hatte 2006 gerade den Mut gefasst, nach ihrer Karenz in der Obersteiermark einen landwirtschaftlichen Betrieb aufzubauen – geplant als Familienunternehmen. Da kam der früheren Universitätsdozentin fast von einem Tag auf den anderen ihr Ehemann, auch Firmenpartner und Rückhalt, abhanden, weil dieser sich zu seiner Homosexualität und zum Leben mit seinem neuen Freund bekannte. So stand sie alleine mit zwei Kindern vor einer Riesenaufgabe mit ungewissem Ausgang. **„Den Mut, weiterzumachen**, hat mir irgendwie meine Naivität gegeben. Ich fühle mich wie eine Katze, die immer wieder auf die Füße fällt, und habe ein echtes Scheitern gar nicht einkalkuliert. Außerdem hat mich die **Verantwortung für meine Kinder** aufrechterhalten, weiterzumachen“, erinnert sich Roswitha Tscheliesnig an ihren damaligen „Schockzustand, der zwei Jahre lang anhielt“. Heute, sechs Jahre später, kann die Landwirtin wieder ganz befreit lachen. Ihre Ziegenkäserei läuft hervorragend. Ihr Mann ist mit seinem Freund auf den Hof zurückgekehrt. Ihr neuer Lebensgefährte wird auch bald dazukommen, sodass Verantwortung und Arbeit dann auf acht Schultern statt auf nur ihren beiden lasten. Und Roswitha Tscheliesnig hat neben ihrer beruflichen Selbstverwirklichung noch etwas gewonnen: „Eine unglaubliche Freiheit. Denn ich weiß jetzt, ich kann alles schaffen!“

**Hanna Schwarz,
Greenpeace-Aktivistin**

Sie klettert auf Balkone und Dächer und setzt sich bei Nacht und Kälte und angesichts einer berittenen, mit Wasserwerfern und Tränengas bewaffneten Polizeiübermacht auf Schienen, um den Atommülltransport „Castor“ zu stoppen. Ihr Engagement für die Umwelt und gegen Atomkraft brachte die frühere Volksschullehrerin Hanna Schwarz 2006 zu Greenpeace. Damals campierte sie im Winter bei Eiseskälte in der Lobau, um den dort geplanten Autobahnbau zu verhindern. Bei so mancher gefährlichen Aktion war die 32-Jährige seither beteiligt. „Natürlich macht einem das auch manchmal Angst. Aber zu sehen, wie viele unterschiedliche Menschen sich engagieren, und die Gemeinschaft mit ihnen gibt mir immer wieder Mut“, sagt Hanna Schwarz. Außerdem bescheinigt sie sich selbst eine grundsätzlich positive Einstellung und ein **„Urvertrauen in die Welt“**, das ihre Eltern ihr mitgegeben hätten. „Mut heißt für mich, dass ich mich auf Neues und Unbekanntes einlasse. Aber es ist immer ein kalkulierbares Risiko, und ich kann abschätzen, was ich mir zutrauen kann“, sagt die Wienerin mit Kärntner Wurzeln, die sich dabei auch gerne an Vorbildern orientiert. Hannah Arendt und Maria Montessori fallen ihr da spontan ein: „Frauen, die es sich selbst nicht einfach gemacht und neue Wege eingeschlagen und dafür gekämpft haben.“





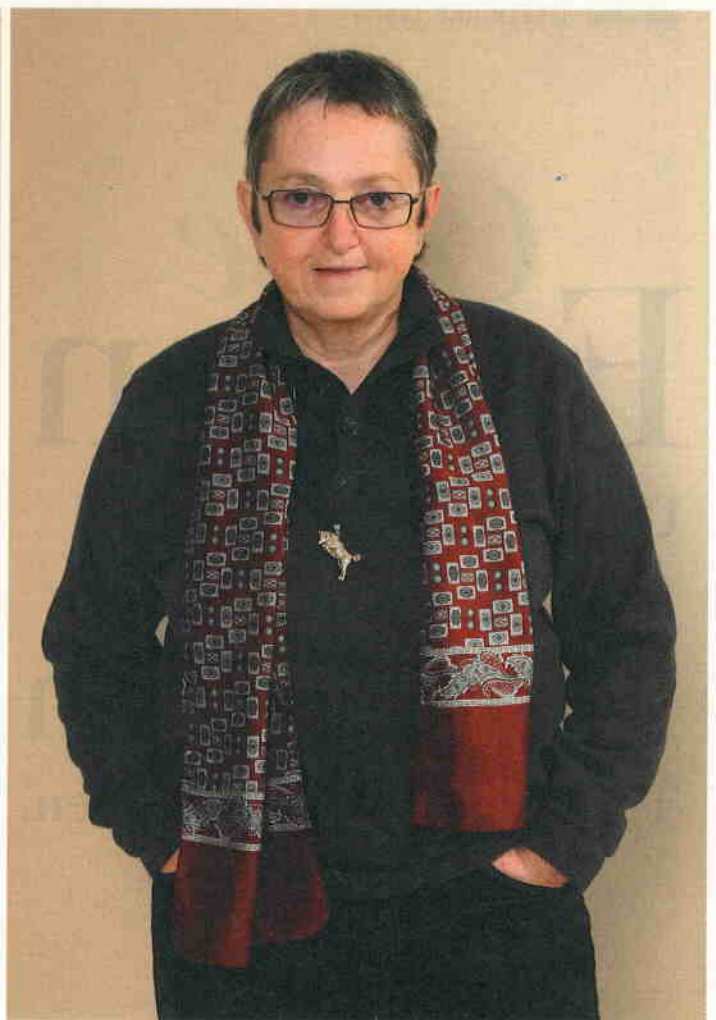
**Sabrina Grillitsch,
Südpol-Bezwingerin**

Sabrina Grillitsch ist 28 und Soldatin. Vor einem Jahr marschierte sie an acht Tagen 400 Kilometer weit auf einem 3000 Meter hoch gelegenen Eisplateau bei minus 40 Grad durch eine Eiswüste zum Südpol. Als einzige Frau im siegreichen österreichischen Team beim Wettlauf zum Südpol. Wenn man sie fragt, woher sie den Mut dazu nahm, dann zuckt sie die Schultern: „Klar war ich angespannt vorher, aber ich war gut vorbereitet. Und ich bin durch hartes Training an alpines Gelände und widrige Witterungsverhältnisse gewöhnt.“ Dass dem so ist, liegt unter anderem daran, dass die aparte Tirolerin die erste und bislang einzige Frau beim österreichischen Bundesheer ist, die die Jagdkommando-Ausbildung erfolgreich absolviert hat. Und dieses **Eindringen in eine absolute Männerdomäne** war für die zielstrebige junge Frau rückblickend die größere Herausforderung als ein fernsehreifer Gewaltmarsch durch Eis und Schnee. „Für manche Männer ist es schwer, zu sehen, dass eine Frau etwas schafft, was ihnen selber schwerfällt. Da gab es so richtiges Mobbing. Das war keine leichte Zeit.“ Der Rückhalt von Familie, Freunden und Kameraden, die sie akzeptierten, sei damals für sie besonders wichtig gewesen, sagt Sabrina Grillitsch. Doch im Gespräch mit der quirligen Frau wird schnell klar, dass sie noch über weitere Eigenschaften verfügt, die ihr Mut zum Erfolg machen: Selbstreflexion, ein starker Wille und eine gehörige Portion Humor! Sabrina Grillitsch lacht gerne. Und eines hat sie gerade als weibliche Ausbilderin von männlichen Rekruten beim Bundesheer gelernt: „Erkenne und nutze deine Stärken. Mit den von dir gewählten Waffen wird dich keiner schlagen!“



**Lina Ben Mhenni,
Bloggerin der tunesischen Revolution**

Lina Ben Mhenni wurde bekannt als Stimme der Revolution. Die 28-Jährige war 2010 mit ihrem Internet-Blog eine der ersten Protagonistinnen der Jasminrevolution in Tunesien, mit der der arabische Frühling seinen Anfang nahm. Von Beginn an beteiligte sie sich am Aufstand und informierte die Außenwelt in ihrem Blog über den Protest der Jugend und die Gewalt der Sicherheitskräfte. Orte, wo grausame Dinge geschahen – Lina war vor Ort. Ihre Ausrüstung für die Jasminrevolution? Ein Handy fürs Bild, Laptop für den Text, die Sim-Karte für die mobile Datenübertragung. Genug, um „Beweismaterial“ zu sichern, wie sie es nennt, noch bevor die Propaganda des gestürzten Diktators Ben Ali so etwas verwischen konnte. Bis Anfang 2011 wurde Linas Blog vom Regime, der alten Regierung, zensiert. Ihre Kamera wurde gestohlen, die Wohnung ihrer Eltern durchsucht, ihr Freund mehrere Wochen eingesperrt, vielleicht sogar gefoltert. Für ihren Mut war Mhenni **für den Friedensnobelpreis im Gespräch**. Heute reist sie durch ganz Europa, um über das Geschehene zu berichten. Und sie ist überzeugt, weiterkämpfen zu müssen, um wirkliche Demokratie für ihr Land zu erreichen. Doch sie will vor allem auch eines: erinnern! Damit die Namen der bei den Unruhen Erschossenen nicht in Vergessenheit geraten.



**Hermine Reisinger,
Autorin mit Kampfgeist**

Hermine Reisinger hat die bittere Erfahrung gemacht, dass man im Leben oft doppelt zum Opfer wird. Sie wird als sechstes Kind einer ledigen Mutter geboren. Mit 32 Tagen kommt sie ins Heim, mit sieben Monaten zu einer Pflegefamilie. Der Pflegevater tut ihr bereits in den ersten Lebensjahren schwerste sexuelle Gewalt an. Mit zwölf wird sie von ihm schwanger und zur Abtreibung gezwungen. Mit 14 „flieht“ sie in ein Erziehungsheim. Doch als ihr „Fall“ publik und gerichtsanhängig wird, erfährt sie keine Hilfe, sondern nur das Gefühl, durch ihre „dreckige, sexbesessene Gedankenwelt“ selber schuld und „wirklich so schlecht“ zu sein. Mit 23 bekommt Hermine Reisinger nach einer Vergewaltigung eine Tochter, die bei Adoptiveltern aufwächst. Sie selbst schlittert in die Prostitution und schwere Drogen- und Alkoholsucht. Mit 42 schafft Hermine Reisinger den Weg in ein neues, besseres Leben.

In ihrem Buch „Tote Kinderseele“ erzählt sie mit mutiger, schonungsloser Offenheit ihre Geschichte. Und sie lebt dafür, mit ihrem Mut zur Wahrheit anderen Gewaltopfern Mut zu machen. Mut zum Weiterleben, Mut die Täter anzuklagen, Mut zu Offenheit. Mit ihrer Initiative „Gegen sexuelle Gewalt“ will sie „eine Stimme sein für die Betroffenen“. Hermine Reisinger hat ihre Betroffenheit, ihre Wut auf die Täter umgeleitet in Kreativität und Kraft: „Die Wut in mir ist noch lange nicht vergangen, sie treibt mich an und lässt mich das tun, was ich als meine menschliche Pflicht allen Kinderopfern gegenüber sehe!“