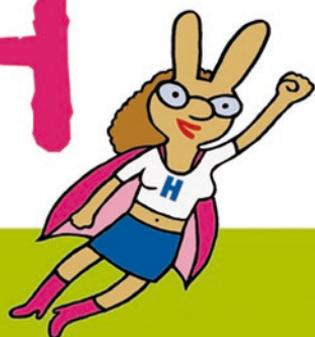


campus

Irene Becker

KEIN
ANGST
HASEN
BUCH

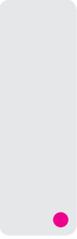


Warum sich
Risikofreude
für Frauen lohnt

Kein Angsthasenbuch ●

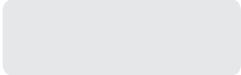
● *Irene Becker* ist seit über einem Jahrzehnt selbstständig als Managementtrainerin für Großunternehmen tätig. Sie führt außerdem regelmäßig Seminare und Coachings durch. Bei Campus erschienen von ihr bisher *Lieber schlampig glücklich als ordentlich gestresst*, *Everybody's Darling*, *everybody's Depp* und *Endlich Rose statt Mimose*.

www.irenebecker.de



Irene Becker

Kein Angsthasenbuch



***Warum sich Risikofreude
für Frauen lohnt***

Illustrationen von Wolfgang Buechs

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***

© Campus Verlag GmbH

Für all die mutigen Frauen und Männer, echte und erfundene, durch die ich selbst in den schwarzen Momenten der Mutlosigkeit immer wieder neue Kraft schöpfen kann – danke!

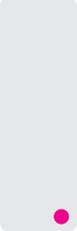
Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

● ISBN 978-3-593-38706-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Copyright © 2009 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck und Ruth Botzenhardt
Umschlagmotiv: © Wolfgang Buechs, www.wbworks.de
Satz: Fotosatz L. Huhn, Linsengericht
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

© Campus Verlag GmbH



Inhalt

1. Einleitung: Mit angezogener Handbremse durchs Leben . . .	7
Risikoscheu – na und?	9
Risikoscheu – oh weh!	12
Als Angsthäschen geboren?	14
2. Riskieren Sie mal einen näheren Blick	20
Riskante Vielfalt	21
Was für ein Typ sind Sie denn?	25
3. Überprüfen Sie doch einmal Ihre Hand(lungs)bremse	32
Der Bremstest	32
4. Lösen Sie die Angstbremsen und geben Sie Gas!	42
Blicken Sie Ihrer Angst tapfer ins Auge	43
Legen Sie die Messlatte ruhig hoch – keine Angst vor dem Erfolg!	50
Auch umgekehrt ist unnötig – keine Angst vor Misserfolg!	64
Seien Sie ruhig neugierig – das ist viel besser als die Angst vor Unbekanntem	79
5. Machen Sie riskanten Denkfehlern den Garaus	92
Einige beliebte Klassiker: Häufige Irrwege beim Umgang mit dem Risiko und Wahrscheinlichkeiten	93

Gebranntes Kind – lösen Sie sich von unerfreulichen Erfahrungen, die Sie ausbremsen	104
Realismus statt Perfektionismus – manche Messlatten sollten Sie wirklich tiefer hängen	118
6. Erwerben Sie das Know-how für Mutige	133
Kopf oder Bauch, gern oder ungern – welche Entscheidungspräferenzen haben Sie?	134
Einige Schlaglöcher auf dem Weg – umkurven Sie die Entscheidungsfallen	148
Mit System zur mutigen Entscheidung	167
7. Souveräner Slalom: Erkennen und beseitigen Sie Hindernisse	183
Nicht alle Wünsche werden wahr – fahren Sie nicht in die Sackgasse falscher Erwartungen	184
Lassen Sie sich nicht entmutigen	196
Selbst ist die Frau – suchen Sie Verbündete	204
8. Mut im Alltagsverkehr	212
Von der mutigen Grundlage zum mutigen Handeln	213
9. Endspurt: Sie haben Ihr Ziel erreicht	223
Anhang	225
Ihr Werkzeugkasten	225
Zum Weiterlesen	227
Register	228

1.

Einleitung: Mit angezogener Handbremse durchs Leben



Pudding. Um genau zu sein, Wackelpudding. So und nicht anders fühlten sich ihre Knie an. Sarah schluckte und wankte weiter. Wie war sie nur auf diese wahnwitzige Idee gekommen? Welcher Teufel hatte sie geritten? Nun war es zu spät, umkehren war ausgeschlossen, ein Rückzieher unmöglich. Sie saß in der Falle. Der gesamte Vorstand befand sich schon im Konferenzraum und wartete nur darauf, dass sie endlich mit ihrer Präsentation für ihren Verbesserungsvorschlag zur Kundenbetreuung begann. Nur eine theatralische Ohnmacht hätte sie noch retten können, aber sie wusste beim besten Willen nicht, wie sie die auf Kommando erzeugen sollte.

Vorsichtig streckte Sarah eine Hand von sich. Gott sei Dank, wenigstens zitterte die nicht auch noch – aber Wackelpuddingknie waren ja auch schon Plage genug. Und wenn ihr womöglich gleich die Stimme versagen würde? Welche Blamage! Bis an ihr Lebensende würde sie sich davon nicht erholen; die Karriere war ruiniert, morgen wahrscheinlich schon würde sie auf der Straße stehen und nie wieder einen Job finden ... und nie wieder würde sie sich so weit aus dem Fenster lehnen.

Sie ist ja schließlich nicht so ein furchtloser, in ihren Augen



fast tollkühner Draufgänger wie ihr Kollege Frank. Der hatte vor ein paar Monaten vehement darauf gepocht, das Resultat seines Projekts höchstpersönlich vor der Geschäftsleitung vorzustellen, damit klar wurde, was er da Tolles geleistet hatte. Und bei ihm hat es ja auch super geklappt – er ist vor zwei Wochen zum Teamleiter befördert worden. Aber sie! Gleich so ein umfassender, nassforscher Vorschlag! Wie hatte sie es nur wagen können, dem Marketingleiter von ihrer Idee zu erzählen! Galoppierenden Größenwahn nennt man so etwas wohl in Fachkreisen. Eine ernsthafte Störung. Behandlungswürdig. Und nun hatte ihr Chef sie beim Wort genommen, und sie stand mit weichen Knien vor dem Konferenzraum mit der gesammelten Geschäftsführung ... Sie atmete tief durch, murmelte innerlich ein paar aufmunternde Worte zu sich, reckte die Schultern und öffnete die Tür.

Typisch Frau? Angst vor der eigenen Courage? Stimmt der Mythos vom schwachen Geschlecht, das sich nicht gerade durch Mut und Risikofreude auszeichnet? Das zögernd und zagend furchtsam durchs Leben huscht und dauernd mit weit aufgerissenen Augen ängstlich über die zarte, bebende Schulter blickt? Wenn man ein Geschichtsbuch aufschlägt oder nach einer spannenden Biografie außergewöhnlicher, mutiger Menschen sucht, so werden in der Regel die Lebensgeschichten mehr oder weniger draufgängerischer, risikofreudiger Männer geschildert. Sind Frauen einfach nicht so mutig wie Männer oder fallen sie nur einer perfiden männlichen Zensur zum Opfer?

In der Tat scheint es so zu sein, dass im Durchschnitt Frauen wirklich nicht so risikofreudig sind wie Männer. Im Berufsleben tendieren sie dazu, lieber eine weniger gut bezahlte Stelle mit einem Fixgehalt anzunehmen, statt eine mit einer leistungsabhängigen variablen Komponente. Und ein möglicher Sprung in die berufliche Selbstständigkeit erscheint vielen gegenüber der Sicherheit einer festen Anstellung geradezu aberwitzig verrückt.

Sie halten sich mit eigenen Vorschlägen und Ideen eher zurück und überlassen die Position im Rampenlicht des Chefs gerne ihren Kollegen. Sie agieren bei Finanzgeschäften meist vorsichtig und konservativ. Auch beim Autofahren riskieren sie deutlich weniger als Männer, und sie sind in extremen Risikosportarten nicht so stark vertreten wie das draufgängerische männliche Geschlecht.

Die geringere Risikofreude zeigt sich nicht nur in den klassischen Situationen, mit denen man Mut assoziiert wie großartige Heldentaten in extremen Gefahrensituationen, souveränes Meistern von fürchterlichen Bedrohungen aus dem All oder sonst woher, lächelnd und lässig mit einer Hand in der Hosentasche getroffene existenzielle Entscheidungen; nein, auch im ganz normalen Alltag sind Frauen oft zögerlicher, risikoscheuer und zurückhaltender: lieber sitzen sie einsam zu Haus und lassen sich die Decke auf den Kopf fallen, als allein in eine Gaststätte zu gehen. Jahrelang schlucken sie Neid oder Wut auf die bessere Bezahlung des Kollegen herunter, weil sie sich nicht trauen, den Chef um eine – gerechtfertigte! – Gehaltserhöhung zu bitten.

Sie wählen lieber den Urlaubsort, den sie schon kennen, damit sie ja nicht mit unbekanntem Situationen und Örtlichkeiten in Berührung kommen. Sie gehen doch im kleinen Schwarzen wie alle anderen auf die Vernissage, weil sie sich nicht getraut haben, das enge freche Rote mit dem großen Ausschnitt anzuziehen. Aus Angst vor einer unangenehmen Situation schauen sie lieber weg und sagen nichts, wenn eine überforderte Mutter ihr kleines Kind in der Öffentlichkeit heftig schlägt und anschreit. Genauso lassen sie sich jahrelang die Sticheleien und den Tratsch der gehässigen Nachbarin gefallen, weil sie es nicht wagen, sich diesen böartigen Klatsch zu verbitten.

Risikoscheu – na und?

Also ja, Frauen scheinen das schwächere, risikoscheuere Geschlecht zu sein. Aber – warum denn auch nicht? Hat ja auch viele Vorteile.

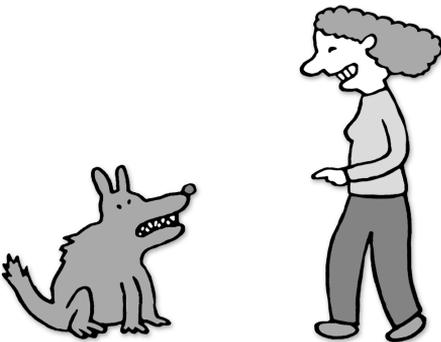
Wer das Risiko scheut, lebt länger (denken Sie an die jungen männlichen Autofahrer – die Gruppe mit der höchsten Unfallrate, oft mit Todesfolge), man bricht sich nicht so oft die Knochen oder zerreißt sich die Sehnen bei irgendeiner überkandidelten Sportart, die kleine Altersversorgung mit der soliden Lebensversicherung ist auf der sicheren Seite, sodass man gut und beruhigt schlafen kann.

Der Job ist vielleicht kein Spitzenjob, jedoch solide und stabil ohne die Gefahr eines vorzeitigen Herzinfarkts durch Burnout, die sozialen Beziehungen laufen glatter und harmonischer, wenn man nicht dauernd eine dicke Lippe riskiert. Ein bewährtes Urlaubsland in Europa, in dem nicht regelmäßig arglose Touristen überfallen oder entführt werden, ist doch ebenfalls ein vernünftiger Garant für einen unbeschwerten Urlaub ohne unsinnige Gefahren für Leib und Leben. Wer sich für bewährtes Bekanntes entscheidet, entgeht sicher vielen unangenehmen Überraschungen bei Experimenten mit unerprobtem, riskantem Neuem.

Denn Risikoscheu beziehungsweise Ängstlichkeit ist wirklich ein sehr sinnvoller Mechanismus der Evolution. Unbekanntes war und ist in der Tat oft gefährlich – es ist sehr viel klüger, erst einmal den netten Hund mit diesen putzigen Zähnen aus der Distanz zu beobachten und ihn nicht sofort zu streicheln, ehe man nicht weiß, ob er nicht doch das Temperament eines hochaggressiven Kampfhundes hat und Sie ruck, zuck ein paar Finger weniger haben. Unser ungutes Gefühl der Angst warnt uns und fordert uns auf, erst einmal wachsam abzu-

warten und zu beobachten, anstatt sofort mit unkalkulierbaren Folgen loszustürmen.

Das ängstliche Gefühl macht auch darauf aufmerksam, was für uns schützenswert und wichtig ist – die Sicherheit, die Gesundheit, die Zuneigung und Anerkennung anderer, mit Vernunft getroffene sinnvolle Entscheidungen in wich-



tigen Bereichen. In manchen Städten dieser Welt sollte man eben nicht furchtlos tief in der Nacht schmuckbehängt und unbegleitet zu Fuß herumstreunen – das ist nicht mutig, sondern schlicht und ergreifend dumm. Auch ist es der Gesundheit sehr zuträglich, nicht gleich jeden hübschen, harmlos aussehenden Pilz, der Ihnen auf der Wiese unterkommt, tollkühn mit in die Pfanne zu hauen – scheuen Sie ruhig das Risiko und lassen Sie Ihre Fundstücke erst von einem Fachmann begutachten, das schützt – mindestens – vor heftigen Bauchschmerzen.

Ebenso wenig ist es sozial intelligent oder ein Zeichen von großer Tapferkeit, Ihrem Chef mutig ins Gesicht zu sagen, dass Sie ihn für den größten Versager der Abteilung halten; es sei denn, Sie wollten ohnehin Ihren Kontakt mit der Agentur für Arbeit dauerhaft intensivieren. Und bei dem Zusammenfall der Dotcom-Blase haben sich wohl sehr viele Anleger nachträglich gewünscht, sie hätten mit etwas mehr Risikoscheu agiert und die moderne Börse nicht mit dem guten alten Monopolspiel verwechselt – leider ging es um echtes, hart verdientes Geld, das da den Bach runterging ...

Auch die kollektive Furcht vor etwas Bedrohlichem regt zu sehr sinnvollen Veränderungen an – wir würden heute noch munter mit gefährlichen Pestiziden um uns spritzen und unseren Müll einfach so unbekümmert in die Landschaft werfen, wenn nicht viele Menschen Angst vor den Folgen der Umweltschäden für ihre Gesundheit und die ihrer Kinder hätten und entsprechende Maßnahmen forderten. Nur gut also, dass wir öfter erst einmal ängstlich innehalten und die Situation und ihre möglichen Konsequenzen mit Überlegung abschätzen.

Ein völlig angstfreies Leben wäre also weder möglich, sinnvoll noch wünschenswert. Die Dosis ist wie bei allem der entscheidende Schlüsselfaktor – etwas ist gut, viel hingegen kontraproduktiv. Denn wenn die Dosis stimmt, steigert das Gefühl der Angst die Aufmerksamkeit, Energie und Leistungsfähigkeit. Alle erfolgreichen Künstler oder Sportler bestätigen, dass sie auch nach jahrelanger Erfahrung immer noch ein gewisses Lampenfieber (auch eine Variante der Ängstlich-

keit) haben und es auch gar nicht missen möchten, da es sie wach, aufmerksam, konzentriert und flexibel bleiben lässt. Es darf nur nicht so groß sein, dass es lähmt und handlungsunfähig macht – die richtige Dosis hingegen lässt uns zu Höchstform auflaufen.

Fazit: Die weibliche Risikoscheu bewahrt uns Frauen davor, unser Leben, das Wohl unserer Lieben, unseren Besitz, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit übermäßig risikofreudig aufs Spiel zu setzen. Sie hält uns zuverlässig von törichten, da zu riskanten Entscheidungen ab und lässt uns erst einmal besonnen abwägen, welche Reaktion in einer bestimmten Situation denn tatsächlich angemessen ist. Die Ersparnisse für das Leben als Rentnerin werden nicht wild verspekuliert, weil ein (sowieso unrealistischer) phantastisch hoher Gewinn winkt. Die Rücksichtnahme auf nahestehende oder von uns abhängigen Personen bremst die Lust am Risiko und lässt uns verantwortungsbewusst handeln. Wir blamieren uns nicht so oft als tönernes Großmaul, das den Mund zu voll genommen hat und in der Öffentlichkeit vorhersehbar und folgerichtig jämmerlich vom Sockel stürzt.

Wir fahren auf der Autobahn vernünftig und eher defensiv – und kommen deshalb zwar (nur eventuell) langsamer, aber dafür auch heil und unversehrt an unserem Ziel an und verbrauchen dabei auch noch weniger Benzin. Wir fordern nicht gleich aus verletztem Stolz jemanden heraus, dessen Aggressions- und Gewaltpotenzial wir gar nicht einschätzen können. Lieber halten wir auch einmal den Mund, um nicht unnötig eine gefährliche Reaktion zu provozieren. Wir behalten unsere Freunde, weil wir nicht aus falsch verstandenem Mut zur Ehrlichkeit verletzende Wahrheiten von uns geben und damit verbrannte Erde hinterlassen.

Risikoscheu – oh weh!

Doch es gibt natürlich auch die Kehrseite solch rücksichtsvollen und risikoscheuen Verhaltens. Und zwar dann, wenn man es übertreibt

mit der Vorsicht, der Ängstlichkeit und der Risikoscheu. Denn dann wiederum entgeht Ihnen sehr viel im Leben. Nie ein eigentlich verlockendes neues Gericht probieren, welches garantiert nicht giftig ist, wäre doch ziemlich überzogen – das Schlimmste, was passieren kann, ist ja nur eine kleine Enttäuschung wegen eines sonderbaren Geschmacks. Immer nur Urlaub am Wörthersee lässt Sie den Duft von südlichen Lavendelfeldern verpassen. Zu viel Angst vor Aufmerksamkeit und Erfolg im Beruf lässt Ihre Karriere leblos vor sich hin dümpeln und Sie auf Dauer frustriert in einem Routinejob für Blöde versauern. Aus Angst vor Aids Ihr Leben dem Zölibat zu weihen, anstatt zum kleinen Hilfsmittel aus Gummi oder Silikon zu greifen, würde Ihre Lebensfreude wahrscheinlich doch sehr beeinträchtigen.

Ohne das gewisse Quäntchen Mut werden Sie sich nicht groß weiterentwickeln und Ihr Potenzial kaum ausschöpfen – persönliche Fortschritte erfordern nun einmal das Verlassen der heimeligen, sicheren Komfortzone. (Unter der persönlichen Komfortzone versteht man den Handlungsbereich, den wir ohne Schwierigkeiten, Ängste und mit wenig Anstrengung abdecken können und dabei mit hoher Wahrscheinlichkeit, ja fast mit Sicherheit erfolgreich sein werden.) Ja, Sie werden bleiben, wie Sie sind – und damit auf Dauer zu einer Karikatur Ihrer selbst, genau wie die ewig gestrigen Hippies, die Jahrzehnte nach Woodstock immer noch mit Blumen im Haar und Jesuslatschen an den Füßen durchs Leben schlurfen.

Erfolg ohne jegliches Risiko ist leider die Ausnahme und nicht die Regel. Ein wenig Angst gehört nun mal dazu, wenn man sich einer neuen Herausforderung stellt, die einen weiterbringen wird. Vielfalt der Begegnungen, Bereicherung des Lebens, Anregung des Geistes, Erweiterung des Horizonts, lebenslanges Lernen, Dynamik in der persönlichen Entwicklung, überbordende Lebensfreude – auf all das verzichten Sie, wenn Sie zu risikoscheu und ängstlich durchs Leben navigieren. Damit verurteilen Sie sich selbst zu einem vorhersehbaren Leben: 20 Jahre lang überbackener Schafskäse bei immer demselben Griechen; die Sandkastenfreundschaft mit Heike und Uli, deren Dialoge Sie schon auswendig mitsprechen können; in der Firma werden

Sie schon zur Einrichtung gerechnet und bei der Jahresinventur mitgezählt; das »Du hast dich aber gar nicht verändert!« bekommt eine deutlich mitleidige Note; wenn Sie Ihren Kindern eine interessante Geschichte aus Ihrem Leben erzählen sollen, müssen Sie verlegen verstummen. Und es gibt wohl kaum etwas Unangenehmeres und Traurigeres, als irgendwann einmal seine Lebensbilanz zu ziehen und erkennen zu müssen, dass sie aus unzähligen bedauernden »Ach, hätt' ich doch ...« besteht – lauter aus Angst verpasste Chancen, die nun unwiederbringlich dahin sind.

Auch die persönliche Integrität und das Selbstwertgefühl können unter zu großer Risikoscheu Schaden nehmen. Wegschauen aus Angst mag im Moment beruhigend und die sicherere Wahl sein, aber langfristig ist es leider mit zunehmendem Verlust Ihrer Selbstachtung verbunden. Drohend taucht die Scham am Horizont auf, wenn Sie zu oft kneifen, sich mutlos unterbuttern lassen, nie aufbegehren gegen Dinge, die Sie nicht richtig finden. Und Scham ist auf Dauer ein sehr belastendes und zerstörerisches Gefühl, das die eigene Wertschätzung vernichtet. Die berühmte (und heutzutage allerdings bei beiden Geschlechtern oft vermisse) Zivilcourage bedeutet ja nichts anderes, als dass Sie mutig für das einstehen, was Sie für richtig halten, und Sie somit in Einklang und integer mit Ihren moralischen Überzeugungen und Werten leben, sich Ihrer feigen Reaktion nicht schämen müssen. Natürlich sollen Sie jetzt nicht wie ein weiblicher Rambo oder Catwoman als selbstgerechte Kämpferin für die Unterdrückten mit der Pumpgun durch die Welt toben, aber es schadet auch nicht, in einer Alltagssituation ab und zu mal den Mund aufzumachen, wenn etwas wirklich nicht tolerierbar ist.

Als Angsthäschen geboren?

Es wäre also durchaus erstrebenswert, wenn auch die Frauen öfter einmal etwas mehr wagen würden. Die interessante Frage ist nur,

welche Ursachen die höhere weibliche Risikoscheu und Ängstlichkeit haben. Zwar haben die Herren der Schöpfung schon seit Jahrhunderten versucht, Gründe für die Unterschiede zwischen Mann und Frau überwiegend in der genetischen Ausstattung zu finden – hätten sie wirklich gute Beweise gefunden, wäre es mit der Gleichberechtigung nicht weit her, weil wir Frauen ja sozusagen genetisch beschränkt wären. Noch Anfang des letzten Jahrhunderts hat der damals renommierte Wissenschaftler Paul Julius Möbius ein Werk namens *Über den physiologischen Schwachsinn des Weibes* verfasst, um eines endgültig klarzustellen: Den Frauen sind eine geringere Intelligenz und Leistungsfähigkeit leider angeboren, und daher können sie selbstverständlich auch keine wagemutigen Unternehmungen erfolgreich bewältigen. Das ist nun hoffentlich endgültig widerlegt, denn es ist bis heute auch den modernen Genforschern nicht gelungen, ein Gen für Mut und Risikofreude zu finden, welches nur die Männer besitzen ...

Wie bei fast allen Charaktereigenschaften des Menschen geht man heute davon aus, dass wir mit einer Grundausrüstung geboren werden, dass aber die Ausprägung und der Grad des Persönlichkeitsaspekts durch Prägung, Erfahrungen und Lernen bestimmt werden. So wird jeder Mensch – Männlein wie Weiblein – mit einem gewissen Sicherheitsbedürfnis geboren, aber wie stark es dominieren wird, ist eine Frage der individuellen Lebensgeschichte.

Neben dieser persönlichen Biografie spielen noch ein paar weitere Faktoren eine Rolle, die die Risikoscheu beeinflussen. Zum einen zeigt sich ein Zusammenhang mit dem Alter: Je älter die Menschen werden, desto weniger risikofreudig sind sie. Man hat ja schon viel erreicht, also hat man auch viel zu verlieren. Lieber mehr auf Nummer sicher gehen! Und zudem sind etliche Bedürfnisse schon gestillt, für deren Erfüllung man eventuell einiges riskiert hätte: Familie, Haus, Karriere, das teure Hobby genießt man schon seit langem, der Reiz von noch etwas Neuem hat stark nachgelassen.

Ein weiterer Faktor ist die aktuelle finanzielle Situation: Wer sich Sorgen machen muss, ob er im nächsten Winter wegen Geldmangels

immer nur abwechselnd einen Tag heizen, einen Tag essen kann, geht mit diesem wenigen, existenziell wichtigen Geld viel vorsichtiger um als jemand, der schon die ein oder andere Million abgezweigt hat und sich an ihrem stetigen Wachstum in Luxemburg erfreut. Sie studieren vielleicht vor dem Kauf eines neuen Laptops alle erhältlichen Berichte von Stiftung Warentest, um nur ja den besten zu finden, da Sie mit ihm leben müssen, falls es ein Fehlkauf war – der gut situierte Wohlstandsbürger kann sich ein paar Experimente mit verschiedenen Modellen locker leisten.

Und nicht zuletzt ist auch das kulturelle Umfeld ein Einflussfaktor: In Deutschland ist traditionell die Vorsicht die höchste Tugend, in Amerika zum Beispiel ist es hingegen der Wagemut. Mal eben Branche, Job, Frau und Wohnort wechseln geht ihnen so leicht von der Hand wie uns der tägliche Wechsel unserer Unterwäsche. Hierzulande versichert man sich gegen alles und jedes, man braucht selbst für die unwichtigste Tätigkeit einen behördlichen Freifahrtschein; dort ist man dem Risiko einer ernsthaften Erkrankung gegenüber so unbekümmert, dass eine Krankenversicherung wie herausgeworfenes Geld erscheint – und wenn Sie in Amerika glauben, dass Sie irgendetwas können und damit Geld verdienen möchten, na, dann mal los!

Aber den größten Einfluss hat wohl die erwähnte individuelle Lebensgeschichte. Und die ist in der Tat nicht nur individuell, sondern hier lassen sich immer noch recht gravierende Unterschiede in der Erziehung (und nicht in der geistigen Physiologie, geschätzter Herr Möbius!) der lieben Buben und Mädchen ausmachen. Ein echter Junge weint und flieht nicht. Wenn er sich fürchtet, ist er ein jämmerlicher Feigling und sollte bitte schön zumindest so tun, als ob er mutig wäre. Unerschrocken soll er sich durchsetzen und nicht sofort klein begeben; er wird ermuntert, die Welt forsch zu erkunden und auf Bäume zu klettern – wird schon hoffentlich nicht so viel passieren. Die forschenden Buben dürfen früher mit gefährlichen Werkzeugen hantieren als die bei so etwas so ungeschickten Mädchen; den kleinen Rabauken schraubt man die Stützräder am Fahrrad eher ab; sie werden einfach ohne Schwimmflügel ins Becken geschubst – man

wird sie schon rechtzeitig wieder herausfischen, wenn es noch nicht so klappt.

Der Bruder soll die Schwester beschützen, wenn ihr jemand das Schäufelchen wegnehmen will – selbst wenn er jünger ist. Echte Jungs drücken sich nicht vor Herausforderungen und Gefahren, sie suchen sie sogar und blicken ihnen mutig, tapfer und unerschrocken ins Auge. Und zur Not dürfen sie sich sogar auch mal mit den Fäusten wehren, denn weglaufen oder nachgeben wäre feige und ziemt sich daher nicht. Lange Zeit war die Verweigerung des Kriegsdienstes ein Verbrechen, auf das lange Haftstrafen standen und das den Übeltäter bis an sein Lebensende gebrandmarkt hat. Und diesen Mut fürs Vaterland muss man früh üben. Memme, Drückeberger, Weichei, Feigling, Mädchen (sic!) – das sind die Schimpfwörter, mit denen daher der kleine Angsthase in Hosen rechnen muss.



Bei den Angsthasen im Rüschenkleidchen ist das anders. Die ältere Schwester soll eher auf ihren jüngeren Bruder aufpassen und ihn bei Gefahr aus der Gefahrenzone bringen – dass sie ihn aktiv mit ihren Fäusten beschützt, wird meist gar nicht erwartet. Ein boxendes, schimpfendes und tretendes Mädchen – welch absurde und abschreckende Vorstellung! Ja, so ein unerschrockenes kleines Mädchen, das keine Angst zu haben scheint, wirkt immer noch ziemlich befremdlich. Man erwartet doch eher, dass der süße Lockenkopf losheult und wegrennt, wenn eine Situation oder Aktion ansatzweise in den Augen der Kleinen gefährlich erscheint.

Die lieben kleinen Sonnenscheine werden oft von zu wildem Toben abgehalten und eher dazu ermuntert, harmlose, nette Spiele mit niedlichen Puppen zu bevorzugen. Harmonisch, ruhig und ungefährlich soll es bei den Mädchen zugehen – keine kühnen Abenteuer erwünscht. So hält man sie erfolgreich davon ab zu lernen, wie man mit riskanten Situationen umgeht, ihre Grenzen zu erkennen, ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und sich mutig zu verhalten:

ohne Gelegenheit keine Übung und somit auch keine Meisterinnen ... Man kann eben beides lernen: angemessenen Mut oder aber überzogene Risikoscheu.

Zudem mangelt es auch an Vorbildern, seien es verstorbene, lebende oder erfundene. Außer Pippi Langstrumpf gibt es nicht viele mutige kleine Mädchen, die durch die Literatur toben, die meisten leben sanftmütig und brav in irgendwelchen Internaten mit gescheckten Ponys und spielen allenfalls mal der doofen Lehrerin einen harmlosen Streich. Die mutigen und wehrhaften Amazonen waren den Menschen so unheimlich, dass sie sich durch das Abschneiden einer Brust zumindest so männlich gestalten mussten, dass sie in das Denkschema über Tapferkeit und Mut gerade eben so als halber Mann hineingepresst werden konnten.

Und das ändert sich auch wenig in der wirklichen Welt – wie viele für ihren Mut berühmte und gelobte Frauen kennt man schon? Nie hört man spannende Geschichten von mutigen Feuerwehrfrauen, tapferen Ehefrauen, die ihren hilflosen bedrohten Gatten bei einem gefährlichen Überfall verteidigt und gerettet haben, selten wird eine Politikerin für ihre Zivilcourage gelobt, sondern viel eher muss sie mit Kritik wegen Äußerlichkeiten rechnen: Wie darf sie sich fotografieren lassen, was hat sie bloß für eine Vergangenheit, welches Outfit darf sie privat tragen – ist der Ausschnitt nicht doch zu gewagt? Wie kann sie sich das nur trauen!

Die wenigen, über die berichtet wird, werden denn auch als die berühmte Ausnahme von der Regel dargestellt: Wie erstaunlich, dass eine Frau solchen Mut beweisen kann! Wer hätte das gedacht! Und außerdem – wirkt sie nicht ohnehin sehr unweiblich? Ohne alternative Rollenvorbilder ist es aber sehr schwer, Verhaltensweisen zu entwickeln, die der traditionellen Rolle eher nicht entsprechen und somit gegen die gesellschaftlichen Normen verstoßen. Kein Wunder also, dass wir Frauen gelernt haben, dass es von uns gar nicht erwartet wird, viel Mut zu zeigen – im Gegenteil, eine Frau soll sozusagen lieber eine typisch weibliche Ängstlichkeit demonstrieren, sonst wirkt sie irgendwie aus der Art geschlagen, unweiblich und bedrohlich.

Und so wandelt sich eine gesellschaftliche Erwartung »Frauen sollten nicht ...« schleichend in die sichere innere Überzeugung »Ich (als Frau) kann gar nicht ...«

Und all das haben viele Frauen gründlich gelernt. Sehr, sehr gründlich. Das Resultat sind etliche innere Hand(lungs)bremsen, die sie davon abhalten, sich realistisch abwägend und mit Selbstvertrauen auch mal auf ein moderates Risiko einzulassen (geschweige denn auf ein wirklich großes) und sich ihm mutig zu stellen. So mäandern sie als kleine – gut angelernte – Angsthasen mit angezogener Bremse auf sicheren Schleichwegen durchs Leben, um nur ja jedem Risiko auszuweichen.

Aber wenn man nicht als Angsthase geboren wurde, sondern es erst mühselig lernen musste, dann kann man selbstverständlich auch beschließen, etwas Neues zu lernen: angemessener Mut und realistische Risikofreude sind auch für Frauen im Angebot des Lebens. Lassen Sie also nicht Ihre Ohren hängen, sondern machen Sie sich auf in neue, auf- und anregende Gefilde des mutigeren Lebens! Nach einem staunenden Blick in die Welt der Risiken und einer kurzen Diagnose, wo genau bei Ihnen der Angsthase im Pfeffer sitzt, finden Sie in den folgenden Kapiteln Anregungen, wie aus ihm ein tapferer kleiner Löwe werden kann, der auch mal brüllt oder sogar beißt, wenn es notwendig ist.

Riskieren Sie mal einen näheren Blick



Das Leben ist verflucht riskant, es führt sogar bei jedem Menschen irgendwann einmal zum Tod! Jeder Tag ist geprägt von einer unglaublichen Fülle an Risiken. Sie können morgens in der Dusche ausgleiten und sich eine Gehirnerschütterung zuziehen, Sie können sich an Ihrem Croissant verschlucken und sich wegen akuten Luftmangels leider vorzeitig auf den Weg ins Jenseits machen, auf der Autobahn können Sie in eine Massenkarambolage verwickelt werden, Ihre Firma kann überraschend Insolvenz anmelden, das Vogelgrippevirus ausgerechnet Sie finden, Ihr geliebter Göttergatte sich in seine neue Sekretärin verlieben und Sie schmachlich im Stich lassen, der Mieter unter Ihnen kann mit seiner Zigarette im Bett einschlafen und Ihr Haus in Brand setzen – jede Sekunde Ihres Lebens ist hochgradig riskant.

Trotzdem schlafen die meisten Menschen bestens und verbringen fröhlich ihr Leben in seliger Ignoranz all dieser Risiken. Warum sich das Hirn zermartern, wenn das unberechenbare Schicksal jeden Moment seine Laune an einem auslassen kann? Dann doch besser die Augen zukneifen und sich blind stellen. Das ist auch gut so, denn ansonsten bliebe nur die Alternative, sich vor lauter Verzweiflung und

Angst von diesem so riskanten Unternehmen namens Leben sicherheitshalber schnellstmöglich aktiv zu verabschieden. Und das ist ja wohl nicht im Sinne des Erfinders.

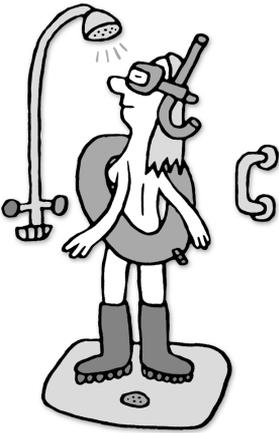
Andererseits ist es natürlich auch nicht gut, alle Risiken zu ignorieren – das könnte ebenfalls zu einem verfrühten Abschied von dieser Welt führen, wie uns die Verkehrsstatistiken jedes Jahr wieder aufzeigen. Es ist daher sinnvoll, diese verschiedenen Risiken ein wenig zu sortieren und sich klarzumachen, mit welchen man sich wirklich mutig auseinandersetzen und gar anfreunden sollte und welche man meiden oder getrost links liegen lassen sollte.

Riskante Vielfalt

Hier also eine Ansammlung von gefährlichen und weniger gefährlichen, von ernst zu nehmenden und zu vernachlässigenden Risiken:

Alltagsrisiken

Zum einen sind da die vielfältigen Risiken des Alltags. Diese müssen Sie eingehen, ob es Ihnen gefällt oder nicht. Sie müssen atmen, essen, schlafen, arbeiten, sich aus dem Haus begeben, in Bahn oder Auto steigen, auf Stöckelschuhen eine Straße mit Kopfsteinpflaster überqueren, kurz ein ganz normales Leben führen. Und dabei sind diese vielen Risiken mehr oder weniger unvermeidbar. Aus Angst vor nächtlichem Atemstillstand nie wieder zu schlafen oder nur noch breiige Speisen zu essen, damit sich bloß kein kratziger Krümel in Ihrer Luftröhre festsetzt und einen Krampf auslöst, mag diese Gefahren vielleicht in der Tat eine Zeit lang vermeiden, aber es scheint kein angemessener Umgang mit diesen Alltagsrisiken zu sein. Im Gegenteil, solange sie die normale Schwelle nicht überschreiten, sollten Sie sie getrost ignorieren, was Sie wahrscheinlich auch tun. Sie können



schon mal ganz schön stolz auf sich sein, dass Sie nebenbei täglich so viele Risiken souverän und mutig meistern, so ein großer Angsthase sind Sie gar nicht!

Was all diese Alltagsrisiken vereint, ist ihre ziemlich geringe Eintrittswahrscheinlichkeit. Bei der Betrachtung von Risiken sind ja zwei Faktoren wichtig: zum einen die Höhe des Schadens, den sie bei negativem Eintritt anrichten, und zum anderen die Wahrscheinlichkeit, mit der sie eintreten werden. So ist der potenzielle Schaden des verschluckten Krümel natürlich sogar existenziell – in der Tat sind daran schon Menschen erstickt.

Auf der anderen Seite ist die Wahrscheinlichkeit, wirklich daran zu sterben, sehr gering – meistens hustet man den Krümel wieder aus, trinkt ein Glas Wasser und isst munter weiter. So ist es mit den meisten Risiken des Alltags: natürlich kann es passieren und ist wohl auch schon passiert, dass dieser blöde rauchende Mieter im Schlaf das Haus in Brand setzt, aber es passiert eben sehr, sehr selten (auch Raucher sind offensichtlich durchaus mit einem gewissen trotzigem Überlebenswillen ausgestattet).

Für den Umgang mit etlichen dieser unausweichlichen Alltagsrisiken ist es also absolut ausreichend, normale Vorsicht walten zu lassen und es ansonsten ein bisschen lässig zu sehen: bei Nebel langsamer zu fahren, behutsam in die Dusche ein- und auszusteigen, den Urlaub nicht unbedingt in einem Vogelgrippeland zu verbringen, exzellent zu arbeiten, damit Ihre Firma zumindest nicht Ihretwegen Insolvenz anmelden muss. Das ist üblicherweise ausreichend, um diese Risiken in Schach zu halten. Mehr Vorsicht und Risikoscheu würde Ihre Lebensqualität empfindlich senken. Wenn Sie Ihrem Gatten nicht mehr trauen und das Risiko mit der Sekretärin dadurch ausschalten wollen, indem Sie ihn rund um die Uhr durch einen schmierigen Detektiv überwachen lassen, werden Sie an Ihrer Ehe wohl nicht mehr sonderlich viel Freude haben ...