

The logo for 'Brendow' is written in a white, sans-serif font with a black outline, set against a dark, circular background. The background of the entire cover is a vibrant, patterned illustration featuring stylized birds in orange, blue, and red, along with various green and white foliage and abstract line art.

Hanna Backhaus

*Das traue  
ich mir zu!*

Die Kraft der Ermutigung



Hanna Backhaus

*Das traue ich mir zu!*

Die Kraft der Ermutigung



Hanna Backhaus

*Das traue  
ich mir zu!*

Die Kraft der Ermutigung

**Brendow.**  
Verlag | Alles, was Sinn macht!

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

ISBN 978-3-96140-100-0

© 2019 by Joh. Brendow & Sohn Verlag GmbH, Moers

Die Bibelzitate stammen aus der Ausgabe „Neues Leben“,  
SCM. R. Brockhaus.

Einbandgestaltung: Brendow Verlag, Moers

Titelfoto: Adobe Stock Suriko; Adobe Stock Brosko;

Adobe Stock arturaliev

Satz: Brendow Web & Print, Moers

Druck und Verarbeitung:

Grafik Media Produktionsmanagement GmbH, Köln

Printed in Germany

[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)

# *Inhalt*

Haben Sie Lust, sich mit mir  
auf eine Reise zu begeben?

7

Entmutigung macht schlapp!

15

Neuen Mut schöpfen!

31

Mutige werden zu Mut-Machern!

53

Nachwort

63





## *Haben Sie Lust, sich mit mir auf eine Reise zu begeben?*

Mann und Frau sitzen am Mittagstisch.

Sie, im weißen Sommerkleid, verschüttet die Soße über ihren Schoß und sagt: „Ah, ich sehe aus wie ein Schwein!“

Er: „Ja, und gekleckert hast du auch noch!“

Ein schönes, schlechtes Beispiel für das, um was es in diesem Buch gehen soll.

Schlapp war gestern! – Neuen Mut schöpfen!

Der Fleck auf dem Kleid führt zu einer Aussage doppelter Entmutigung. Siehst aus wie ein Schwein, und gekleckert hast du auch noch! – Doppelte Entmutigung! Erstens bist du ungeschickt und zweitens gefällt mir dein Aussehen nicht.

Leider wird das Leben vieler, zu vieler Menschen, von solchen Sätzen bereits in der Kindheit geprägt. Mit solchen Erfahrungen im Gepäck werden sie in ihr Leben entlassen.

Diese frühen Erfahrungen von Entmutigung führen zu einer negativen Grundorientierung anderen Men-

schen gegenüber, weil sie ein negatives, von Defiziten überlagertes Bild von sich selbst haben und dadurch bedingt ein ebensolches Bild von den Menschen um sich herum. Zugespitzt kann man sagen: Sie haben die Tendenz, andere eher als feindselig, misstrauisch und überlegen anzusehen.

Dieses Menschenbild, das ein Mensch in sich trägt, ist die Grundlage seines individuellen Lebensstils. Seine Ziele, sein Handeln, seine Entscheidungen, Gefühle und Verhaltensweisen werden von dieser Haltung beeinflusst. Aufgrund negativer Erfahrungen erwartet er nichts Gutes von seinen Mitmenschen.

Der folgende Text von einem unbekanntem Verfasser beschreibt diese Form einer so gelebten Erwartungshaltung treffend am Beispiel eines Hundes; sie lässt sich auch auf menschliches Leben übertragen:

### Die fatale Erwartung

Ein Hund irrt in einem Raum herum, in dem alle Wände Spiegel sind.

Überall sieht er Hunde.

Er wird wütend, fletscht die Zähne und knurrt.

Alle Hunde in den Spiegeln fletschen ebenfalls wütend die Zähne.

Der Hund erschrickt, fängt an im Kreis herumzulaufen, so lange, bis er schließlich tot zusammenbricht.

Hätte er doch nur ein einziges Mal mit dem Schwanz gewedelt.

Ein extremes Beispiel, wie eine tief entmutigte Prägung unsere Sicht auf das eigene Leben prägen kann. Die meisten Menschen haben eher beides erlebt, haben sowohl ermutigende als auch entmutigende Erfahrungen gemacht.

Mir liegt das Thema Ermutigung sehr am Herzen, sicher auch, weil ich mir in meinen frühen Jahren mehr Ermutigung gewünscht hätte. Ich bin als drittes von acht Kindern im dritten Ehejahr meiner Eltern geboren und war nicht gerade heiß ersehnt.

Nun hat jeder Mensch von Anfang an das tiefe existenzielle Bedürfnis, geliebt und anerkannt zu sein! Er braucht das Empfinden, in seiner Einmaligkeit akzeptiert und geliebt zu sein. Um diese bedingungslose Liebe zu erfahren, eignet er sich Verhaltensweisen und Überzeugungen an, die ihm helfen sollen, an diese bedingungslose Liebe zu glauben. Ich z. B. habe aus diesem Bedürfnis heraus den Lebensstil gewählt: „Sei schön lieb, dann wirst du geliebt.“ Entmutigende Erfahrungen sind in dieser Erwartungshaltung vorprogrammiert. Später, wenn ich von Eltern, Geschwistern, Lehrern

oder anderen Personen kritisiert wurde, empfand ich das als Ablehnung und Entmutigung. Ich entwickelte ängstliche Unsicherheit mir selbst und anderen Menschen gegenüber.

Um ein ermutigtes Leben führen zu können, brauchen wir Vertrauen. Zuerst Vertrauen zu uns selbst! Nur wer Vertrauen in die eigene Existenz gewinnt, kann vertrauen und wird vertrauenswürdig für andere.

Wie kann dieses Grundvertrauen in uns wachsen? – Ich selbst habe viele Jahre danach gesucht, mir selbst Mut machende Sätze gesagt, durch viel zu hohe Erwartungen an mich selbst versucht, ein Ja zu meiner Persönlichkeit und auch ein Ja zu den Neins in meinem Leben zu finden. Irgendwann kam Hilfe von außen. Ich bekam eine bildliche Vorstellung, einen Eindruck von Gott, welches mir zu einem gewissen Grundvertrauen, gegen diese Tendenz zu einer negativen Grundorientierung, verholfen hat.

Es wurde mir bewusst, dass es 14 Tage in meinem Leben gab, in denen kein Mensch von meiner Existenz wusste, nicht einmal mein Vater und meine Mutter. In diesen ersten Tagen meines Entstehens sprach Gott sein Ja zu mir. Niemand von uns wäre in dieser Welt, wenn dieses erste Ja nicht von dem, der das Leben erfunden hat, gesprochen wurde.

Dieses Ja zu unserem Werden und Sein kann niemand auslöschen. Weder Vater noch Mutter noch irgendein

anderer Mensch. Aber so, wie wir mit Menschen und ihrer Unzulänglichkeit konfrontiert werden, werden Erwartungen an uns herangetragen, die uns signalisieren: Du solltest ein Junge/ ein Mädchen sein. So wie du bist, bist du nicht richtig. Diese Erwartungen entmutigen uns, nehmen uns Lebensmut.

*Gott spricht sein  
Ja zu mir.*

Es ist ein guter Auftakt für ein Leben, ein Neugeborenes dankbar als Geschenk anzunehmen, es in seiner Einmaligkeit kennenzulernen und ihm das zu geben, was es braucht. Ich gehe davon aus, dass wir alle Fehler machen und den Menschen, die wir am meisten lieben, nicht gänzlich gerecht werden, obwohl wir das gern möchten. Das Wichtigste, was wir Kindern mitgeben können, ist eine verlässliche, enge Bindung, die ein Urvertrauen in sie hineinpflanzt, das sie lebenslang begleitet. Dieses Urvertrauen ist die Grundlage, auf der sie ein eigenes Leben bauen können.

Ich habe für mich den Weg gewählt, nach diesem ersten Ja, das der Urheber allen Lebens zu mir gesprochen hat, zu suchen. Mir ist in diesem Suchen zutiefst bewusst geworden, und das begleitet mich, dass Gott diese Exzellenz in mein Leben gelegt hat und dies der Wert ist, den Gott jedem Menschen auf diesem Planeten gibt. Dieses Bewusstsein gibt mir den Mut, zu mir selbst zu stehen und andere in ihrer Andersartigkeit anzunehmen. So begegne ich Menschen und so begegnen sie mir.

## Die Kraft der Ermutigung

Ermutigung ist eine positive, verändernde Kraft. Dadurch können Menschen über ihre bisherigen Grenzen hinauswachsen und Dinge bewältigen, die sie sich selbst oft nicht vorstellen konnten.

Hanna Backhaus macht ihren Lesern Mut, sich selbst und andere zu ermutigen und zu einem Mut-Macher zu werden. Einfühlsam, lebensnah und alltagstauglich!

HANNA BACKHAUS ist Sozialpädagogin, Buchautorin und nach der Zeit als Familienfrau erfolgreich als selbstständige Referentin und Seelsorgerin in ganz Deutschland unterwegs. Seit 1972 ist sie mit Arno Backhaus verheiratet. Die beiden haben drei erwachsene Kinder und acht Enkelkinder.

**Brendow.**

Verlag | Alles, was Sinn macht!

[www.brendow-verlag.de](http://www.brendow-verlag.de)

ISBN 978-3-96140-100-0



9

783961 401000