

»Habe ich manchmal Angst? Ja«



FOTO RTL

RTL-Journalistin Sophia Maier, 37, ist in den Kriegs- und Krisenregionen dieser Welt unterwegs – und hat von den Frauen, die sie dort trifft, viel über Mut gelernt

Gebiet fahren. Die Temperaturen sind eisig, im Hintergrund hören wir im Minutentakt Einschläge der Artillerie. Svitlana arbeitet für eine Hilfsorganisation und fährt regelmäßig an die Kriegsfront – freiwillig. Ihr Ehemann ist in Kyiv geblieben. Die Ukrainerin riskiert ihr Leben, um andere Menschen mit Essen und lebensnotwendigen Medikamenten zu versorgen. Sie weiß, dass sie bei jeder dieser

Missionen sterben kann. Dass sie auch heute sterben kann. Ich frage sie: „Hast du jemals den Gedanken damit aufzuhören?“ Nach einer langen Pause antwortet sie mir: „Nein. Ich glaube fest an unseren Sieg. Es ist nur eine Frage der Zeit.“

Fawzia versteckt sich in einem Haus mitten in der afghanischen Hauptstadt Kabul. Ich besuche sie heimlich, wenige Wochen nach der Machtübernahme der

islamistischen Taliban. Frauen auf offener Straße zu interviewen ist extrem gefährlich. Seit Jahren kämpft Fawzia für die Rechte der Frauen in Afghanistan, kritisiert die Taliban öffentlich im Fernsehen und auf Social Media. „Ich akzeptiere, dass ich meinen Tod herausfordere“, sagt sie fest entschlossen. „Wenn ich ruhig bleibe und unsere Leute jeden Tag weiter sterben, niemand frei leben kann, dann ist das >

S

Sofortlösung. Aber Demokratie ist ein Marathon, ebenso wie die Klimakrise. Wir müssen also auch Hoffnungsarbeit leisten und fragen: Was gibt dir Kraft? Wo hast du erfolgreiche Initiativen erlebt? Wo kannst du Verbündete finden, damit du den Mut nicht verlierst?

Dabei hilft mir vor allem Humor und Spaß. Politische Teilhabe muss wieder sinnlich und verbindend werden, damit Menschen langfristig dabei bleiben. Mit bunter Aktionskunst gehen wir Themen konkret an: Eine Teilnehmerin, die mit dem Rad zum Workshop erscheint, ist gestresst davon, wie oft sie unterwegs angehupt wurde. Wir überlegen zusammen: Welche Stadtentwicklungsideen gibt es? Wer könnte ihre Unterstützerr-Bande sein, was ihre Bühne? Zum Schluss gestaltet sie einen Pop-up-Radweg, der sich wie ein Teppich ausrollen lässt, wo immer er gebraucht wird.

Nach unseren Workshops gehen die Teilnehmenden oft zusammen auf Demos und vernetzen sich auf den sozialen Medien. Meine Vision ist es, dass überall im Land kreative Zellen entstehen, die sich für Demokratie einsetzen.

Protokoll: Nadja Bossmann

Der Satz, der mir am meisten Mut macht:

„Es geht nicht um mich, es geht um die Sache.“
Wenn ich weiß, wofür ich kämpfe, kann ich auch ohne vorbereitete Rede oder Make-up vor die Welt treten und mich dennoch nicht verletztlich fühlen.

Das würde ich anderen gern mitgeben:

Wenn du den Mut verlierst, schau dich ganz bewusst um, was schon alles gelungen ist und was du mit anderen bewegt hast.

habe ich das Thema Bildung für mich entdeckt: Wissen weitergeben, in Vorträgen und Workshops. Aber Wissen allein genügt nicht. Wir müssen handeln.

Darum gibt es seit 2019 „Radikale Töchter“ (radikaletochter.de). Unser Name steht nicht für ein Geschlecht, sondern für den Anbruch einer neuen, nicht patriarchalen Zeit. Bei „Radikale Töchter“ können natürlich auch Männer mitmachen.

Wir wollen gemeinsam gesellschaftliche Wut-Themen in Mut-Themen verwandeln. Menschen ins Handeln bringen, ob es um den Verlust unserer Demokratie geht, um den Klimaschutz oder um Rassismus. Unser Augenmerk liegt auf Jugendlichen im ländlichen Raum Ostdeutschlands, wo besonders viele Menschen nicht zu Wahlen gehen. Ein weiterer Fokus sind Frauen und Mädchen, weil sie deutlich mehr Hass erfahren, wenn sie politische Haltung zeigen.

Wir bieten diesen Jugendlichen in Schulen, Ausbildungsbetrieben und Jugendzentren Workshops an, die das Politische mit Aktionen verbinden. Als Erstes fragen wir die jungen Leute, was sie wütend macht. In einer Gruppe von Auszubildenden sagte neulich ein junger Mann, der in einem Schuhgeschäft arbeitet, er sei nicht politisch. Dann erzählte er, wie wütend es ihn mache, dass seine Kollegin oft von Kunden ignoriert wird, weil sie ein Kopftuch trägt. Durch unseren Workshop wird ihm klar: Das ist Rassismus. Ich bin dagegen und ich möchte etwas tun.

So geht es vielen Teilnehmenden. Sie denken vielleicht zum ersten Mal darüber nach, was in ihrem Umfeld politisch ist und welche Haltung sie dazu haben. Das allein erfordert Mut, und diesen Mut muss man trainieren wie einen Muskel, damit er größer wird und zum Handeln führt.

Ich trainiere meinen eigenen, indem ich mich bemühe, nach meinen Werten zu leben. Wenn ich Angst habe, sie zu vertreten, mache ich mir bewusst, dass Werte wichtiger sind, als nicht aufzufallen. Die Frage „Wer will ich sein in dieser Welt?“ ist mein ständiges Training.

Kriege, Rechtsruck, Inflation und Klimakatastrophen machen viele gerade hoffnungslos. Unsere kapitalistische Gesellschaft verlangt immer nach einer



ein Problem. Wir müssen unsere Stimme erheben, damit die Welt es mitbekommt und unseren Leuten hilft.“

Ich bin im Libanon, an der Grenze zu Syrien. In einem der abgelegenen Flüchtlingslager sitze ich mit Warde in einem Zelt, ihrem Zuhause. Warde ist 8 Jahre alt. Ihr Tag beginnt in den frühen Morgenstunden. Zum Frühstück gibt es nur etwas Brot und Tomatenpaste. Sie sagt mir: „Ich arbeite, weil wir kein Geld haben und ich meinen Eltern helfen möchte.“

Ich darf sie auf das Feld begleiten. Hier muss sie Kartoffeln in glühender Hitze ernten. Sieben Stunden täglich für etwa vier Euro. Für die Familie ist es die einzige Möglichkeit zu überleben. Das Mädchen erzählt mir, dass es vom Acker aus andere Kinder beobachtet. Kinder, die zur Schule gehen dürfen. Ihr Traum: „Ich möchte Lehrerin werden und Kinder unterrichten. Wenn ich älter bin, möchte ich, dass meine Kinder lernen und nicht so leben wie ich jetzt.“

Drei völlig unterschiedliche Schicksale. Drei Perspektiven von Mädchen und Frauen aus verschiedensten Weltregionen, die täglich in Not, in Angst, in Lebensgefahr sind. Doch eines eint sie alle: der Mut,

für sich und andere einzustehen. Der Mut, an sich und an die Gerechtigkeit zu glauben. Etwas verändern zu wollen. Ihr unbändiger Mut zu leben. Und ich weiß: In uns allen steckt etwas von ihnen.

Ein Satz, der mir oft Mut macht:

Von Hermann Hesse, der mich in vielem inspiriert: „Damit das Mögliche entsteht, muss immer wieder das Unmögliche versucht werden.“

Was ich gern früher gewusst hätte:

Dass es auch Mut bedarf, eine wertschätzende und liebevolle Beziehung zu sich selbst zu finden, und dass sie der Wegbereiter für ein erfülltes Leben und Liebe zu anderen ist.

D

Das Ocean Race ist eine maximale Grenzerfahrung. Wellenmonster, Orkane, Stress und Schlafmangel machen Mensch und Boot gleichermaßen fertig. Warum tut man sich das freiwillig an?

SANNI BEUCKE: Weil es ein Abenteuer ist. Irrsinnig anstrengend und irrsinnig schön. Das Meer ist unberechenbar. Du weißt nie, was passieren wird, und musst jederzeit mit Überraschungen rechnen, guten wie schlechten.

Was war die größte?

Während eines Sturms fielen mitten in der Nacht der Bordcomputer und die Elektronik aus. Ohne die läuft nichts. Über Stunden habe ich wie eine Verrückte das Ruder festgeklammert und versucht, uns auf Kurs zu halten. Ich dachte: Gleich reißt es mir die Arme ab. Gleich zerbricht uns das Schiff.

Hatten Sie Angst?

Und wie. Ich war mir nicht sicher, ob wir den Zielhafen in Südafrika jemals erreichen würden. Aber Angst ist etwas Gutes. Sie aktiviert deine Energiereserven und setzt sie frei. Man darf sich nur nicht von ihr lähmen lassen. Wird sie zu stark, kann man ihr sagen: „Schön, dass du gekommen bist, deine Arbeit ist getan. Du kannst wieder gehen.“

Sind Sie ein Adrenalinjunkie?

Überhaupt nicht. Ich bin eher vorsichtig. Ich wäge ständig ab: Wann pushe ich weiter und wann setze ich lieber auf Sicherheit. Die Balance zu finden ist nicht immer leicht. Offshore-Segeln ist eine Aneinanderreihung von ersten Malen, die man meistern muss, obwohl man keine Ahnung hat. Das verändert einen. Man wird stärker, resilienter, aber auch dankbarer und demütiger.

Sollten wir alle mehr Mut haben?

Definitiv! Man darf nicht darauf warten, dass einem das Leben die Chancen in den Schoß wirft, man kann sie sich oft selbst schaffen. Etwas wagen – auch wenn die

»Am Anfang fühlt es sich an wie freier Fall«



Als erste deutsche Frau segelte Sanni Beucke, 32, beim Ocean Race mit, der härtesten Team-Regatta der Welt – und weiß, wie man Ängste in Schach hält und wie Träume wahr werden

FOTOS: RTL, FELIX DIEMER

Folgen ungewiss sind. Als ich vor zwei Jahren nach Lorient in Frankreich zog, um ins Hochseesegeln einzusteigen, hatte ich nichts: kein Netzwerk, kein Equipment, keine finanziellen Rücklagen. Monatelang habe ich in meinem Camper gewohnt, so viele Stunden wie möglich auf dem

Wasser verbracht. Wenn kein Wind war, habe ich Navigation, Technik und Französisch gelernt. Um mich an den Schlafmangel zu gewöhnen, bin ich nächtelang durchgesegelt, während Meer und Wind mir kübelweise Wasser ins Gesicht geschüttet haben. Erst dachte ich: Warum

tust du das nur? Dann wurde es mein neues Normal.

Was war das Schwierigste?

Überhaupt loszufahren. Der erste Schritt fühlt sich an wie freier Fall. Aber das sollte uns nicht stoppen. Die besten Abenteuer sind die, die wir selbst erleben. ➤