



Mittwoch, 27. September 2023, 14:00 Uhr  
~3 Minuten Lesezeit

# Mut macht es möglich

Im Manova-Exklusivgespräch erzählt der Autor und Coach Thomas Eisinger, wie Menschen sich aus den Mechanismen der Manipulation und Ausbeutung befreien können.

von Elisa Gratias

*Wenn keiner mehr mitmacht, ist es vorbei. Doch nicht mehr mitzumachen erfordert Mut. „Nein“ zu sagen, in Diskussionen zu sich stehen zu können, Autoritäten*

nicht blind zu gehorchen oder Ängsten keine Macht über sich einzuräumen – vieles wird möglich, wenn Menschen ihren Mut stärken. In ihnen wachsen das Gefühl von Selbstwirksamkeit und die Lebensfreude. Das Gegenprinzip, die hemmende Angst, hält uns stets in unserer Sicherheits- und Komfortzone fest, was hin und wieder seine Berechtigung hat, uns jedoch oft daran hindert, im Einklang mit unseren Werten zu leben – als freie Menschen in Würde, nicht als kleine Rädchen in einem System voller Zwänge. Im Gespräch mit Manova-Redakteurin Elisa Gratias führt der Autor und Coach Thomas Eisinger aus, wie wichtig die Qualität „Mut“ für unsere heutige Gesellschaft ist.

**Thomas Eisinger hat hellseherische Fähigkeiten. Zumindest**  
scheint es so. Laut Nicolas Riedl

(<https://www.manova.news/artikel/dystopie-ist-uberwindbar>) ist Eisingers dystopischer Roman „Hinter der Zukunft“ „von solch erschreckender Aktualität, dass man sich fast schon fragen könnte, ob der Autor beim Schreiben eine Glaskugel zurate gezogen hat“.

Während die einen immer besser und umfassender informiert sind, versuchen andere den Nachrichten und Medien aus dem Weg zu gehen. All die Aufklärung hat an dem System der Zerstörung und Ausbeutung bis heute nicht viel geändert. Macht, Medien und Manipulation prägen Eisingers Werke und unser Leben. Doch der Autor schreibt auch über die Gegenmittel: Achtsamkeit, Mut und Mitmenschlichkeit.

Viele leben im Alltag nicht gemäß ihren Werten und ihrer Aufklärung. Einerseits, weil sie oft aus dem Affekt heraus re-agieren

anstatt kurz innezuhalten, zu beobachten, welche Muster in ihnen anspringen, und dann bewusst zu agieren. Andererseits liegt es an dem Wunsch dazuzugehören und sich deshalb dem Konformitätsdruck zu unterwerfen – mit der Folge, dass wir uns selbst und unsere Werte verraten. Um dieses Muster zu durchbrechen, gibt der ausgebildete Coach Eisinger auch Mut-Seminare, in denen Teilnehmer die Grundlagen der typischen Mut-Verhinderung kennenlernen, Alternativen abwägen und vor allem den persönlichen Umgang mit entsprechenden Situationen üben.

Am 14. Oktober 2023 veranstaltet er in Zusammenarbeit mit der Mutigmacher-Academy in der Nähe Stuttgarts ein Gruppenseminar mit dem Titel „**Die Kraft des Mutes – frei und selbstbestimmt leben** (<https://mutigmacher.academy/seminar-mut-mutverhinderer-souveraen-sein/>)“. Auch in **individuellen Sitzungen** (<https://www.mut.coach/>) sowohl online als auch vor Ort hilft er Menschen, ihren Mut zu stärken, damit sie öfter zu sich selbst, ihren Werten und Überzeugungen stehen, ihre Meinung vertreten können, auch wenn sie damit nicht in der Mehrheit sind, öfter „nein“ sagen können, ohne deshalb die Beziehung zu anderen zu gefährden, und bestimmte Situationen besser zu bewältigen als bisher. Die Coronajahre haben gerade maßnahmenkritischen Menschen gezeigt, wie wichtig die Eigenschaft „Mut“ für die gesamte Gesellschaft ist. Es kostet Mut, Maßnahmen nicht zu befolgen und sich den Obrigkeiten zu widersetzen.

Eisingers prophetischer Roman endet, „ohne dass man danach den Drang verspürt, sich das Leben zu nehmen“ (1), schreibt Nicolas Riedl in seiner **Rezension** (<https://www.manova.news/artikel/dystopie-ist-uberwindbar>). Und weiter:

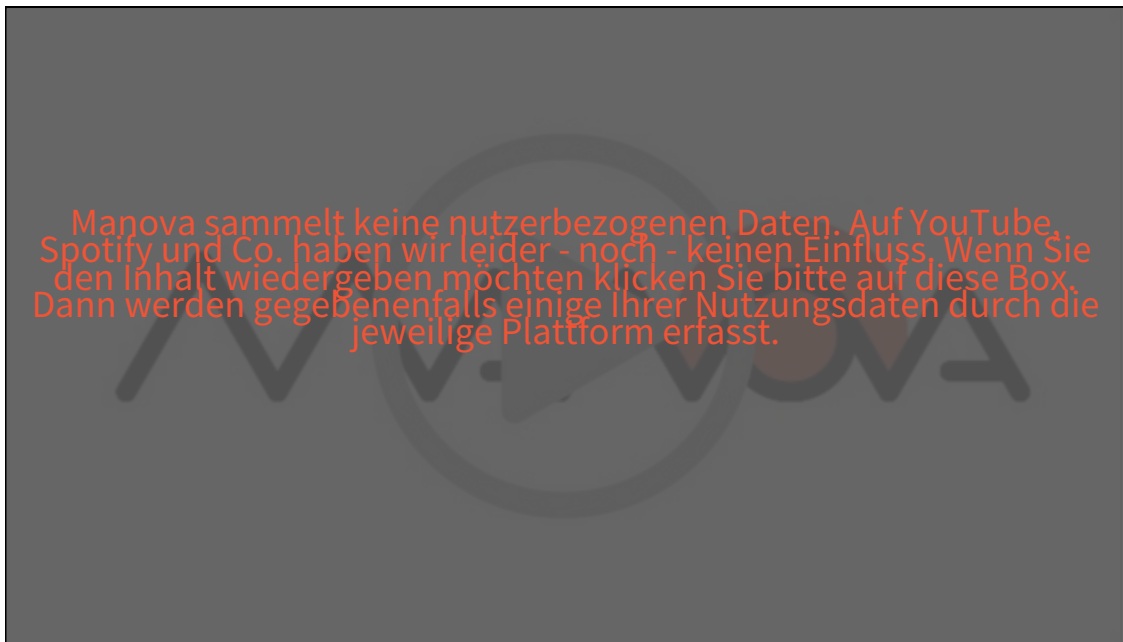
„Im Zentrum des Romans steht der unzerstörbare Kern der Menschlichkeit. Oder auch der ‚gesunde Anteil‘, wie Traumaforscher Franz Ruppert sagen würde. Es ist dieser durch keinen Totalitarismus

*der Welt zu vernichtende Wesenskern dessen, was den Menschen menschlich macht. Wir begleiten in diesem Buch die beiden Protagonisten bei ihrem Wandlungsprozess, in welchem sich die schale Hülle einer seelenlosen Person füllt mit der Lebendigkeit, Kreativität und Eigenermächtigung eines Menschen, der sein Potenzial auslebt.“*

Nachdem der Autor die dystopischen Ausmaße des Mangels an Mut in unserer Gesellschaft so präzise vorausskizzierte, zeugt der Ausgang des Buchs von der realen Möglichkeit, dass immer mehr Menschen den Mut entwickeln, sich selbst zu ermächtigen und eine wirklich freie und friedliche Gesellschaft zu erschaffen. Der Beginn dafür liegt bei kleinen Entscheidungen im Alltag.

---

### Elisa Grätias im Gespräch mit Thomas Eisinger



Inhalt auf Ursprungswebseite ansehen: [Odysee](#)

---

## Quellen und Anmerkungen:

Weitere Informationen finden Sie auf folgenden Websites:

<https://www.thomas-eisinger.de/> (<https://www.thomas-eisinger.de/>)

<https://www.mut.coach/> (<https://www.mut.coach/>)

<https://mutigmacher.academy/>  
(<https://mutigmacher.academy/>)

---



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, ist Redakteurin bei Manova. Sie studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Mutmach-Redaktion. Zu den Themen Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog [flohbaier.com](http://www.flohbaier.com) (<http://www.flohbaier.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf [elisagratiass.com](https://elisagratiass.com/) (<https://elisagratiass.com/>).