

„Stellt Euch der Angst
und seid mutig!“



EIN NACHRUF AUF RUDI MAHNERT

Foto: Wolfgang C. Goede

26

RUDI war ein durch und durch von der Angst beseelter Mensch. In vielfacher Hinsicht. Zum einen hatte er, wie viele in diesem Leserkreis, einen über lange Zeit nachbebenden Angst- und Panikschock erlebt. Der Reisemensch, der weite Teile der Welt wie seine Westentasche kannte, war danach für viele Jahre an seinen Heimatort gefesselt. In Briefmarken und dem Handel damit lebte er fortan in den so geliebten, aber nicht mehr erreichbaren Welten.

Um die Jahrtausendwende stieß er zur Münchner Angstselbsthilfe (MASH). Im Gesprächskreis und in Selbsterfahrungsübungen rüttelte er an den Gitterstäben seiner Ängste und denen der Anderen. Wichtig waren ihm die Solidarität in der Gruppe und gemeinsame Unternehmungen, auf dem Fahrrad und in der Bahn in die nähere, später auch weitere Umgebung. Damit erweiterte er Stück für Stück seinen Aktionsradius und Freiheitsgrad gegen den Klammergriff der Angst.

So gefestigt, ging er an sein Lebenswerk, die Gründung von Angstselbsthilfegruppen in der Region im Münchner Westen. „Mutiger“ e.V. ist eine bildliche Wortschöpfung mit der Mission, noch mehr Mut im Leben und Umgang mit Ängsten aufzubringen, wie ein Tiger, der als orange-

farbenes Tiersymbol über den Schriftzug springt. Die Botschaft dahinter war Rudis Mantra: Kein Vermeiden, „sich der Angst stellen!“, wie er unermüdlich verlangte, von sich und Gruppenteilnehmern.

Als Gruppenleiter war Rudi nie dogmatisch, stets ein guter Zuhörer, er ermutigte die Teilnehmer zum Austausch und Dialog, vor allem für eine pro-aktive Angsthaltung. Diese Haltung lebte er nicht zuletzt durch seine vielen Aktivitäten vor. Im persönlichen Umgang war er meinungsstark, durchsetzungsfähig, manchmal auch streit- und verletzbar.



Dies war auch der Tenor in der Aussegnungshalle an einem schönen Sommertag auf dem Friedhof von Gröbenzell anlässlich Rudis plötzlichen Todes. Die Trauernden, viele darunter Weggefährten aus der Angstselbsthilfe, drängten sich bis weit vor dem Eingang und lauschten den ergreifenden Worten des Trauerredners Dr. David Althaus.

Der Psychologe und Mutiger-Supervisor beschrieb einfühlsam den ungewöhnlichen Lebensweg des Verstorbenen und setzte ein öffentliches Denkmal für Mut und Wege aus der Angst. Er betonte vor allem Rudis Anliegen, „Menschen darin zu unterstützen, zu einem besseren Leben zu finden“.

Mit schließlich 60 schien Rudi sein eigenes Angstdilemma überwunden zu haben. Er machte den Führerschein und erwarb, stolz wie Oskar, ein Auto (Foto). Nur ein Jahr später schlug der Krebs zu, unerbittlich und schnell. Rudi Mahnert starb am 21. Juni 2018.

Wir, die mit Ängsten Vertrauten, werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren. „Sein Mut, seine herzliche und wertschätzende Art, nicht zuletzt seine Verlässlichkeit“, so Althaus, bleiben ein Vorbild für alle, die sich der Angst nicht beugen wollen ...

Gute Reise Rudi, mach's gut!

Wolfgang Chr. Goede mit Monika Téoule,
im Namen seiner MASH-Wegbegleiter und
Freunde