

MUT ZUR DEMUT

Warum Gier traurig, Bescheidenheit dagegen glücklich macht

Die Zeiten ändern sich. Sie ändern sich immer, aber im Moment ändern sie sich auf bedeutende Weise. Noch ist es nicht ganz offensichtlich. Noch dominieren Selbstdarstellung, Castingshows, Millionenboni und mit ihnen eine absurde Gier, die die Welt ins Wanken bringt. Aber hinter dieser Fassade macht sich eine andere Sehnsucht breit: die Sehnsucht nach Wert, nach Sinn, Bescheidenheit und Einfachheit. Man könnte ein altes, ein uns so gut wie abhanden gekommenes Wort dafür verwenden: Es geht um Demut. Denn das Gegenteil von Gier ist Demut – die schöne und wohltuende Einsicht, dass es nicht nur um uns selbst geht.

Noch hechelt die Gier ein paar wilden Verlockungen hinterher. Wir haben ganz aufs Ego gesetzt und müssen nun zur Kenntnis nehmen, dass es uns nicht das brachte, was wir uns erhofften. Wir wollten die Welt ganz gross, aber wir selbst blieben klein dabei. Und so werden wir vielleicht wieder etwas bescheidener und dankbarer. Ich glaube, das gibt dem wirklichen Glück eine neue Chance. Wir können innehalten und uns die wichtigen Fragen stellen: Was ist wertvoll im Leben? Was ist das wirklich Wesentliche? Und welchen Anteil haben wir daran?

Das ist eine Art von Meditation: einen Sinn zu finden, der über uns selbst hinausgeht. Und damit zu sehen, dass das, was uns wirklich glücklich und zufrieden macht, viel eher im Geben als im Nehmen liegt. In heiterer Entspannung und nicht im andauernden Kampf um alles und gegen jeden. Das ist nicht nur erfreulicher sondern auch weitaus gesünder.

Wenn wie eher das Ganze sehen als nur uns selbst, werden Dankbarkeit und Demut selbstverständlich. Denn wir sind dann Teil von etwas Bedeutenderem. Und wenn wir so zu mehr Einfachheit und Achtsamkeit zurückfinden, tauchen plötzlich ungeahnte Qualitäten des Lebens wieder auf: Wir sehen eine Harmonie, die vorher nicht erkennbar war, und werden verständnisvoller gegenüber uns selbst und unseren

Mitmenschen.

Dadurch können wir mehr gewinnen als verlieren. Wir entwickeln ein neues Empfinden dafür, was im Moment da ist und welchen Wert es hat. Wir entdecken wieder vermehrt das Glück im Kleinen und die Wohltat heiterer Gelassenheit, wir erkennen die Qualität kleiner Momente und Gesten und nehmen nichts mehr für so selbstverständlich wie bis anhin. Das ist in gewissem Sinne ein spiritueller Akt. Die Verbindung mit etwas, das über uns und unsere Eigeninteressen hinausgeht. Und daraus ergibt sich das, was, im Buddhismus als Mitgefühl bezeichnet wird.

Dieses Glück in Form von Demut liegt elegant zwischen den beiden Extremen Missmut und Hochmut. Die Extreme bringen uns nicht weiter. Missmut lähmt und Hochmut verblendet. Mehr Demut aber kann zum Ausgangspunkt unseres eigenen Fortschritts werden: Dem Erkennen neuer und tieferer Wahrheiten – wir wachsen, weil wir uns nicht mehr zu sehr durch uns selbst limitieren. Denn die bedeutenderen Dimensionen gehen unweigerlich verloren, wenn wir nur auf unsere eigene Oberfläche fixiert sind. Das herauszufinden, ist eine spannende Sache. In immer weniger immer mehr entdecken, das ist wirklich etwas Erstaunliches. Mit weniger zufrieden zu sein und dafür mehr Reichtum in sich selbst zu tragen – das ist nicht nur günstiger, sondern auch weitaus befriedigender. Im Vergleich dazu kann die Gier nur ein Auslaufmodell sein.

Peter Steiner

(Erschienen in der Zeitschrift ANNABELLE)

www.petersteiner.info