

NEUE REIHE:

HEILSAMES HANDELN? TUGENDEN UNTER DER LUPE



VON NICOLA HERNÁDI

In dieser neuen Reihe widmen wir uns der Untersuchung von „alten“ Tugenden, die nicht mehr in aller Munde, geschweige denn in aller Herzen sind. Wir setzen diese kulturell „westlichen“ Tugenden in Relation zu den buddhistischen heilsamen Geistesfaktoren und erhoffen uns Klärung, Erkenntnisse und Bereicherung – für die heilsame Praxis. Manche der genannten Tugenden sind aus der Mode gekommen oder liegen auf dem Aussterbebett, ob zu Unrecht oder nicht. Sind einige davon bloß als Wort etwas angestaubt, ihre Inhalte aber noch gut, und sollte man sie kultivieren? Können andere evtl. getrost vergessen werden, auf dem Schrotthaufen der Geschichte enden? Schauen wir mal! Und wie immer, wenn man sich auf eine geistige Forschungsreise begibt, begegnet man dabei allerlei Überraschungen am Wegesrande.

BESCHEIDENHEIT

Hinter dem Wort „bescheiden“ verbirgt sich in der Bedeutung „entsprechend dem, was einem „beschieden“, was einem „zugeteilt“ ist“. Als Tugend steht sie für Genügsamkeit, Schlichtheit, Anspruchslosigkeit, Beschränkung, Verzicht – haufenweise Kandidaten für weitere Untersuchungen in unserer Reihe. Doch eignen sich diese Inhalte auch für eher abfällige Verwendungen, wie: „Die Intelligenz des Verfassers dieses Artikels ist bescheiden.“ Missverstanden und missbraucht wurde und wird Bescheidenheit als Unterdrückung eigener Sehnsüchte und freien Willensäußerungen, zur Deckelung eines gesunden positiven Selbstbewusstseins, und so halten viele Menschen heutzutage Bescheidenheit für verzichtbar, für eine unnötige, unfrei machende Knebelung, verklemmte Schwächlichkeit oder nachteilige Selbstbescheidung. „Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr...“ wie die Berliner sagen.

In Poesiealben schrieb man früher gern: „Sei wie das Veilchen im Moose, sittsam, bescheiden und rein, und nicht wie

die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“ Das darin beschriebene Frauenideal ist glücklicherweise als eher der weiblichen Ungleichheit dienlich entlarvt, denn einem Mann würde man diese Attribute wohl kaum anraten. Dabei würde andererseits auch niemand einen sittenlosen, unbescheidenen und schmutzigen Kerl gutheißen. Die dümmliche Rosenschmähung überzeugt definitiv nicht als Weisheit. Bescheidenheit scheint jedoch mehr zu sein als gefordertes schüchternes Mauerblümchendasein und Duckmäusertum.

Die Gegenteile von Bescheidenheit sind die Untugenden Geltungssucht, Hoffart, Unmaß, Gier, Stolz, Verschwendung, Prassen, Großspurigkeit, Prahlerei etc.

BEDEUTUNGSWANDEL IM LAUF DER GESCHICHTE

Im mittelhochdeutschen Sprachgebrauch empfand man die Bedeutung von „bescheiden“ als gleich mit einsichtsvoll, verständig und bedacht, in Übersetzung der lateinischen Worte „sapientia,

scientia und prudentia“, und auch als „discretio“, was eine Fähigkeit ethischen Unterscheidens von Gut und Böse meint, und entsprechende entschiedene Zurückhaltung diesbezüglich, ein bewusstes Sich-Bescheiden auf das Gute. Bescheidenheit war also ein Synonym für Verständigkeit und Vernunft und damit eine weise Selbstbeschränkung. In der griechischen Antike galt Bescheidenheit als die Tugend, die als Askese Natürlichkeit, Bedürfnislosigkeit und innere Unabhängigkeit bescherte, und damit das Finden wahren Glücks begünstigte (Anisthenes, Diogenes u.a.).

Seit Martin Luthers Bibelübersetzung bis in die Neuzeit versteht man nun darunter eher die Übersetzung von „moderatio“ und „modestia“, also ein zurückhaltendes Wesen, ein absichtsvolles Sich-Zurücknehmen, Sich-Zügeln, Sich-Kleinmachen. In religiösem Sinn ist Bescheidenheit ähnlich der Demut eine Haltung der Ehrfurcht vor dem Höheren, dem Göttlichen, und sie ist geprägt von Konzentration auf Überweltliches durch freiwilligen Verzicht auf weltliches Streben nach Ruhm, Geltung, materiellen Reichtum etc. Sie kennzeichnet die Haltung eines Schülers, der sich bewusst ist, dass er lernen muss, nicht ans Ende gelangte, und damit offen für Erkenntnis und Unterweisung ist.

Die Psychoanalyse gibt zu bedenken, dass hinter Bescheidenheit auch schlicht eine „Reaktionsbildung“ stecken kann, d.h. ein innerer Abwehrmechanismus als Antwort auf einen Triebimpuls des Unterbewussten. Auf bestehenden und empfundenen Mangel reagiert man mit vermeintlicher Bescheidenheit, um aufkommende Gier zu vermeiden und zu überspielen. Man fügt sich scheinbar in die Armut, erkennt ihr den erhöhenden Wert der Bescheidenheit zu und kompensiert ihn so, obwohl man sich insgeheim nach Üppigkeit, Luxus, Ruhm, überragende Fähigkeiten etc. sehnt. Das führt bekanntlich zu nichts Gutem, weil diese gespaltene Haltung der Bescheidenheit eben keine echte, einsichtsvolle Tugend ist. Friedrich Nietzsche spottet in Anlehnung an das christliche Wort: „Wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“ (LK18,14): „Wer sich selbst erniedrigt, will erhöht werden!“ und benennt so die Heuchelei kriecherischer und untertäner Bescheidenheit. Regisseur Josef von Sternberg („Der blaue Engel“) haut mit seinem Bonmot: „Kein Mensch ist so groß, als dass er sich selbst verkleinern müsste“ in diese Kerbe.

Doch als echte Tugend erlebt die Bescheidenheit als „Einfachheit“ und „Ungekünsteltheit“ kontinuierlich ihre Wiederentdeckung, bzw. Wiedererweckung - offensichtlich aus dem schmerzlich empfundenen Mangel ihrer Abwesenheit. Z.B. nach dem ersten Weltkrieg und den ernüchternden Erfahrungen mit seinem pathetischen, großmannsüchtigen Heroismus diente das Ideal der Bescheidenheit als Gegenentwurf, auch zur grellen Künstlichkeit des städtischen Lebens und der gefühlten allgemeinen sinnlichen Überreizung. Bescheidenheit diente als Leitbild der verschiedenen Lebensreformbewegungen, Wandervogel, Naturfreunde, FKK etc., die sie als Motto in der Präambel ihrer Vereine aufführten. Auch die moderne Trekking- und Survival-Training-Szene leitet ein Gegenbild der „Bescheidenheit“, wider den Überfluss der Wohlstandsgesellschaft. Man nimmt den freiwilligen Verzicht auf Komfort auf sich, um sich durch diese Askese an Grenzen zu bringen, die man für erstrebenswert, naturhaft authentisch und bereichernd erachtet. Dass dies häufig nur auf Zeit praktiziert wird und mit der luxuriösen Anschaffung von teurem Spezial-Equipment und recht exklusiven Fernreisen einhergeht, ist ein Stück Heuchelei unserer Zeit. Eine weitere

interessante Instrumentalisierung erfuhr Bescheidenheit nach der Wirtschaftskrise 2007, wo sie zu „Frugalismus“ umgestylt wurde: Hier geht es darum, so minimalistisch bescheiden wie möglich zu leben, um alsbald finanzielle Unabhängigkeit durch Ansparen der nicht verbrauchten finanziellen Ressourcen zu erlangen. In Amerika abgekürzt zu „FIRE“, „Financial Independence, Retire Early“, ein kalkuliertes Frührentnerum, damit mehr Zeit bleibt im Leben für die wichtigen Dinge. Dabei setzt man auf weniger Konsumgüter, aber von hoher Qualität. Ziel ist frühe finanzielle Autarkie, die es einem ermöglicht, sich den Rest des Lebens materiell sorglos und frei den selbstgewählten sinnvollen Beschäftigungsinhalten zu widmen. Es geht um eine geschickte Maximierung der sinnerfüllten Lebensfreude und des Kontostandes durch materielle Bescheidenheit und Investition des ersparten Einkommens in Kapitalanlagen. Konsumverweigerung als „Downshifting“, also als bedachte Vereinfachung der Bedürfnisse des Lebens und ihre Reduzierung auf das Notwendige. Ebenfalls Ziel ist, die Umwelt mit seinem eingeschränkten, bescheidenen Konsum weniger zu belasten. Kritiker bemängeln, dass diese Art von Bescheidung nur in einer kapitalistischen Überflussgesellschaft funktionieren, wo die Mehrheit durch ihren Überkonsum die Renditen, die solches Sparen mit Verzinsung und auch den Rückgriff auf Second-Hand Artikel etc. überhaupt erst ermöglichte. Würden alle so leben, bräche das System zusammen.

WIE STEHT DER BUDDHISMUS ZU BESCHIEDENHEIT?

Echte Bescheidenheit bietet viele Vorteile, die auch im Buddhismus als wertvoll gelehrt werden. Sie geht mit dem Erzeugen von Zufriedenheit einher, dem direkten Mittel zur Schwächung des Geistesgiftes Begierde. Sie beschneidet ebenso die Entwicklung von Stolz und Egoismus, den ständigen unheilvollen Drang der Selbstbezogenheit, gepaart mit Geltungsdrang und Abwertung anderer. Dem buddhistischen Rat zu einem einfachen Leben, zu Natürlichkeit, zu Entschleunigung und zur Konzentration auf das Wesentliche leistet Bescheidenheit ebenfalls gute Dienste. Um Bescheidenheit zu leben, braucht es Wissen um ihre Vorzüge und eine gezielte willentliche Achtsamkeit auf das eigene Verhalten, welche mit Vernunft und Nachdenken einhergehen. Die Bescheidenheit des Schülers öffnet für Wissen, die Bescheidenheit des Lehrers erleichtert Schülern den Umgang und Zugang mit ihm oder ihr.

Missverstanden birgt übertriebene, unweise Bescheidenheit offenbar auch Gefahren. SH Dalai Lama wurde einmal bei einer Belehrung gefragt, ob es erlaubt sei, ihn als persönlichen Lehrer zu betrachten. Er grübelte kurz und antwortete dann sinngemäß, dass es doch jedem freistehe, sich zum Vorbild und als Lehrer zu wählen, wen immer man als jemanden betrachte, an dem man sich orientieren möchte. Er selbst sähe einige Personen als seine persönlichen Lehrer an, ohne sie jemals um Erlaubnis gefragt zu haben. Er spüre in der Frage einen unguuten Hauch von zu viel Bescheidenheit, welche eher eine Unterwürfigkeit und mangelndes Selbstbewusstsein widerspiegeln, die er nicht für gesund halte.

Um den buddhistischen Pfad zu gehen, brauchen wir ein gesundes Selbstbewusstsein und nur das führt auch zu einer echten, weisen Bescheidenheit. Also: Keine falsche Bescheidenheit, bitte!