

Was macht mich demütig?

Demut: ein sperriger, altmodisch erscheinender Begriff, der bei vielen Menschen Widerstand auslöst oder auch Erinnerung an unschöne, verletzende Situationen. Situationen, in denen wir uns beschämt, ausgeliefert oder bloßgestellt fühlten.

So wie es eine toxische Scham gibt, gibt es auch verletzende Demut: die Demütigung. Davon spricht zum Beispiel schon Nietzsche, wenn er sagt: „Der getretene Wurm krümmt sich. So ist es klug. Er verringert damit die Wahrscheinlichkeit, von Neuem getreten zu werden. In der Sprache der Moral: Demut.“

Doch etymologisch betrachtet zeigt sich ein ganz anderes Bild: das Wort „Demut“ stammt aus dem Althochdeutschen; es bezeichnet eigentlich die Bereitschaft zu dienen, letztlich aber auch das Bewusstsein, als Menschen an das vollkommene, absolute Göttliche niemals heranzureichen.

Demut verweist uns auf etwas, das größer ist als wir. Das kann eine uns wichtige soziale Gruppe sein, eine Idee, die uns begeistert oder motiviert und/oder eine Transzendenz – Gott, JAHWE, Allah.

Demut kann auch Einsicht in die „Grenzen des Machbaren“ bedeuten; Demut kann auffordern, das Bestmögliche selbst zu tun, dann aber auf eine höhere Kraft zu vertrauen. Darüber hinaus kann Demut eine Einladung sein, die eigene Fehlerhaftigkeit anzunehmen – in Empathie mit sich und anderen.

Wolfgang Thierse hat es einmal so formuliert:

Demut ist das Bewusstsein von der Erbarmungswürdigkeit des Menschen. Das Bewusstsein, dass man Fehler und Irrtümer begeht und darauf angewiesen ist, dass einem andere verzeihen und vergeben und man selbst dazu bereit ist. Eine tiefere Einsicht in die Fehlbarkeit der eigenen Person. Und das Gefühl der Dankbarkeit für das, was gelingt.

Demut wird in vielen Kulturen als Tugend betrachtet, auch in unserem westeuropäischen Kulturkreis, wo die Demut als himmlische Tugend gilt. Als solche fällt sie nicht vom Himmel, sondern beschreibt eine Haltung, die erarbeitet werden will (vgl. die Psychomachia, einen Text des christlichen Dichters Prudentius aus dem vierten Jahrhundert).

Demut schützt insofern vor Größenwahn und maßloser Selbstüberschätzung. Sie lädt ein, nicht alles, was gelingt, als Ergebnis eigenen Tuns zu sehen, sondern das Geschenk darin zu erkennen (nicht machbar, nicht beeinflussbar – z. B. geschenkte Talente und andere Gaben).

Zugleich kann Demut motivieren, das zu tun, was getan werden muss. Darüber nachzudenken, lädt das Beispiel von Kapitänin Carola Rackete ein.

Carola Rackete ist Nautikerin mit Kapitäns-Patent. Eigentlich ist sie Klimaaktivistin und möchte vor allem die Pole erforschen, aber ein Kapitän war ausgefallen für die „Seawatch 3“; für die Seenot-Rettung im Mittelmeer wurde dringend ein Kapitän benötigt. Rackete sprang ein; ihr Engagement endete bekanntlich im Gefängnis.

Carola Rackete hatte ein Talent, das dringend benötigt wurde, und niemand anders war zur Stelle:

Die Seenotrettung ist eigentlich eine staatliche Aufgabe. Es ist überhaupt nicht der Sinn der Sache, dass das die Zivilgesellschaft macht. Wir machen das wirklich nur, weil das sonst keiner tut. Wir haben keine Flüchtlingskrise. Wir haben eine Krise der Solidarität. Die EU ist letztlich eine Wirtschaftsgemeinschaft.

Friedrich Nietzsche, Götzen-Dämmerung oder Wie man mit dem Hammer philosophiert, 1889. Sprüche und Pfeile.

Wolfgang Thierse: www.spiegel.de/panorama/wolfgang-thierse-zum-thema-demut-a-829463.html

Carola Rackete: www.deutschlandfunkkultur.de/carola-rackete-kapitaeninder-seawatch3-ich-definiere-mich.970.de.html?dram:article_id=462325

Foto: © Stephen Walker

WAS MACHT MICH DEMÜTIG?

Der Prophet Micha

Die Prophet*innen legten oft ihren Finger in die Wunden ihrer Zeit: kritisierten offen und in aller Deutlichkeit soziale oder politische Missstände oder religiöse Fehlentwicklungen. Sie forderten auf zu Umkehr, Besinnung, Wiederherstellung der von Gott gewollten Ordnung, von Gerechtigkeit und Befreiung. Sie gaben aber auch Hoffnung in schweren, dunklen Phasen der Geschichte. So auch Micha.

Micha stammte aus Moreshet, einem kleinen Ort 35 km südwestlich von Jerusalem; er trat als Prophet in Jerusalem um 725 – 701 v. Chr. in Erscheinung, ist also ein Zeitgenosse von Jesaja und Hosea.

Micha äußert harsche Kritik an den politischen und religiösen Herrschern, die ihren Verpflichtungen, vor allem den Armen gegenüber, nicht gerecht werden, die korrupt sind und die Gebote Gottes wider besseres Wissen missachten. Er setzt sich vor allem für die Rechte der armen Landbevölkerung ein, für die Durchsetzung ihrer Rechte im Alltag und für das schonungslose Aufdecken von Rechtsbrüchen. Micha beschreibt das Fehlverhalten der Mächtigen eindrücklich, spricht starke Warnungen und viele Drohungen aus. Immer wieder sind die aber verbunden mit der Verheißung einer friedvollen und erfolgreichen Zukunft nach der erforderlichen Umkehr.

Eine zentrale Stelle in Michas prophetischem Reden formuliert, worum es geht: *Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was Gott von dir fordert, nämlich Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott* (Micha 6,8, eigene Übertragung). Das fasst Gottes Erwartung an sein Volk zusammen.

www.die-bibel.de/bibeln/bibelkenntnis/inhalt-und-aufbau-der-bibel/altes-testament/prophetenbuecher/

Micha macht damit deutlich, dass ohne Herstellung von Gerechtigkeit, ohne Güte gegenüber den Anderen, ohne Orientierung am Gebot nichts geht. Wenn also Menschen- und Gottesliebe fehlen, bricht alle öffentliche und soziale Ordnung zusammen. Ein Neuanfang ist erst dann möglich, wenn das Volk – und zwar jede*r Einzelne – umkehrt und sich an diesen Werten orientiert und sie lebt.

Aktionsideen

Amewu

Auf unserer Website prophetisch.com finden Sie Links zu einem Song und Songtext des Musikers Amewu. Hören Sie sich den Song von Amewu mit dem Titel Demut an und diskutieren Sie es.



Demut: malen

Malen Sie die Demut und tauschen Sie sich mit anderen dazu aus.

Demut: hörbar machen

Wie klingt die Demut? Welche Geräte, Dinge, Instrumente sind in Haus, Büro, Gemeindezentrum vorhanden, mit deren Hilfe Sie den Klang von Demut zum Ausdruck bringen können? Ist gar ein spontanes Zusammenspiel mit anderen möglich?

Wer hätte das gedacht?

Veränderte Perspektiven führen zu veränderten Wahrnehmungen. Dabei kann diese Schreibübung helfen. Es werden benötigt: pro Person drei Blätter Papier, gerne verschiedene Stärken oder Farben, drei verschiedenfarbige Stifte. Suchen Sie sich einen Platz; nehmen Sie sich 10 Minuten und schreiben auf, was Ihnen einfällt „Demut! Wer hätte das gedacht.“. Nach 10 Minuten wechseln Sie den Sitzplatz. Sie nehmen einen andern Stift zur Hand, das neue Stück Papier nutzen Sie in einem neuen Format (wenn vorher Hoch- dann jetzt ein Querformat oder umgekehrt). Die Aufgabe bleibt die gleiche: schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt zu „Demut! Wer hätte das gedacht.“ Sie haben wieder 10 Minuten Zeit. Sie wechseln ein letztes Mal: Sitzplatz, Stift und Papierformat. Die Aufgabe bleibt: was Ihnen einfällt zu „Demut! Wer hätte das gedacht.“ Diesmal vielleicht eine kurze Geschichte? Eine Gedichtzeile?

Tauschen Sie sich zu zweit aus.

In Anlehnung an: Petra Rechenberg-Winter/Antje Randow-Ruddies: Poesietherapie in der systemischen Praxis, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2017

