Aristoteles (mit seiner *Nikomachischen Ethik)*

Thomas von Aquin *(Summe der Theologie). (Thomas Anquinas)*

# Laster und Tugenden (vices and virtues)

**Tugend = Abeleitet von Tauglichkeit/Tüchtigkeit = Gesundheit der Seele**

**Laster = Abeleitet von schmähen, tadeln, verbieten = Abgeleitet von lästern = Zur Gewohnheit gewordener Fehler**

**Tugenden -> Führen zum Glück | Laster versperren den Weg zum Glück**

**Wenn wir danach streben, im Tun, Sprechen, Denken und Fühlen möglichst immer tugendhaft zu sein und das Laster und die Leidenschaften zu verringern und zu meiden, kann sich die Tugend zunehmend von einem vereinzelten Ereignis zu einer gewohnheitsmäßigen Haltung entwickeln, freiwillig das Gute zu tun.**

## Mittelweg

## humanistische Liberalismus

Ohne Geiz, Habgier und Neid gäbe es kein ständig fortschreitendes Wirtschaftswachstum, keine Triebfeder zur Anhäufung von Kapital, während sich die Werbung unsere Eitelkeit und Genusssucht eifrig zunutze macht.

Dennoch muss man sich angesichts einer immer weiter fortschreitenden Ausbeutung der Natur, der schamlosen Geldgier ganzer Wirtschaftszweige, einer erschreckenden zwischenmenschlichen Entfremdung, der raschen und unbedachten Bereitschaft zur Ehrverletzung im Alltag sowie einer um sich greifenden psychischen Destabilisierung des Individuums fragen: **Leben wir nicht vielleicht in einer ausgesprochen dekadenten Gesellschaft, deren Grundübel im Fehlen einer Lebensführung besteht, die sich an den Tugenden orientiert und an dem, was wirklich gut ist, statt lediglich an dem, was sich gerade gut anfühlt?**

Die westliche Gesellschaft leidet allerdings auch an einer Störung. **Deren Ursache liegt in der Verwechslung des wirklichen Glücks mit einer zwanghaften Suche nach dem Ersatzglück in den Lastern. Die kollektive Gemütsverfassung, die große Teile der kapitalistischen Gesellschaft erfasst, zeichnet sich durch einen Verlust an Sinn, Geborgenheit, Lebensfreude und Seelenfrieden aus.**

## autoritäre Fundamentalismus

dogmatischen Vorschriften bezüglich Sitten und Moral, mit gesellschaftlicher Intoleranz und der Verfolgung Andersdenkender ersetzen. Doppelmoral -> moralisches Handeln aus Egoismus.

# Tugend- und Laster

Basierend auf dem Mittelweg (golden rule Aristotetle):

**Tugend als Mittelmaß zwischen zwei einander entgegengesetzten Lastern.** Die Tugend, die dazwischenliegt, bildet einen Ausgleich zu diesen beiden Extremen, **nicht unbedingt im Sinne eines Mittelmaßes, das ein wenig von beiden enthält, sondern eher im Sinne einer Synthese, welche die Einseitigkeiten der beiden Laster auf einer höheren Ebene auflöst.** So findet sich zum Beispiel bei einem tugendhaften Menschen nicht so sehr eine gesunde Mischung zwischen wütendem Jähzorn und Unempfindlichkeit gegenüber Ärger; vielmehr ist er in der Lage, mit der Tugend der Geduld und Sanftmut eine Wutreaktion, die automatisch abläuft, bewusst zu kontrollieren und den auftretenden Ärger auf eine Weise zu äußern, die andere nicht verletzt.

Jede Tugend kann lediglich vorgespielt und geheuchelt sein. Es ist deshalb wichtig, diese Scheintugenden ebenfalls als Variante des Lasters zu identifizieren und doch auch nicht den Fehler zu begehen, zugleich die Tugenden über Bord zu werfen. Es gibt eine geheuchelte Tugend und eine echte Tugend. Nur die echten Tugenden sind dazu in der Lage, das entsprechende Laster zu überwinden. Verstellung und Heuchelei sind Ausdruck des Lasters der Ungerechtigkeit und Falschheit, womit der Gerechtigkeit und der Wahrhaftigkeit – ähnlich wie der Klugheit und der Weisheit – eine gewisse Sonderstellung vor den anderen Tugenden zukommt.

**Es ist ein Irrtum zu glauben, die Tugend sei nicht mit der Erfüllung angeborener Triebe**, Instinkte und Bedürfnisse vereinbar. Der Unterschied zwischen einem »Heiligen« und einem »Sünder« besteht nicht darin, dass der »Heilige« sich von allem Triebhaften fernhält, während der »Sünder« den natürlichen Leidenschaften freien Lauf lässt. Ganz im Gegenteil ist ein tugendhafter Mensch viel besser dazu befähigt, seine angeborenen Triebe auf natürliche und ungehemmte Weise anzunehmen und auszudrücken, als ein Mensch, der tief in die Laster verstrickt ist. Ein tugendhafter Mensch begeht nicht den Fehler, seine Triebe mit denjenigen Dingen zu verwechseln, die ihn wirklich glücklich machen. Er kennt den Unterschied zwischen Lust und Glück und käme nicht auf die Idee, das Glück in der kurzfristigen Lustbefriedigung zu suchen, was aber nun auch nicht bedeutet, dass die Lust verboten wäre.

Nicht nur sind die Triebe und Instinkte nichts Schlechtes, vielmehr sind sie ganz besonders gut, ja heilig, denn sie entspringen dem Leben, das sich aus der Fülle ergießt. Das gilt für all jene Instinkte, die Freud als »Lebenstrieb« oder Eros zusammenfasste. Was aber ist mit dem »Todestrieb« (Thanatos), von dessen eigenständiger Existenz Freud unter dem Eindruck des ungeheuren Vernichtungswillens, der im Ersten Weltkrieg entfesselt wurde, zunehmend überzeugt war? Die unzivilisierte Grausamkeit, die oft in kriegerischen Auseinandersetzungen zutage tritt, oder die hartnäckige Destruktivität, mit der manche Menschen sich selbst und andere ins Elend stürzen, scheinen darauf hinzuweisen, dass nicht alle Triebe im Dienste des Lebens und der Entwicklung stehen. Besitzen die Lebewesen einen angeborenen Instinkt, der auf die eigene Zerstörung, die Zerstörung anderer oder des Lebens überhaupt gerichtet ist? Ist das Böse real? Was ist das Böse?

»Das Böse handelt kraft eines mangelnden Gut«, schreibt Thomas von Aquin. Das Gute ist dem Licht vergleichbar, das Böse der Dunkelheit. Die Dunkelheit ist nichts anderes als die Abwesenheit des Lichts und somit eigentlich aus sich selbst heraus nichts. Treffen Licht und Dunkelheit aufeinander, dann wird die Dunkelheit erhellt, nicht das Licht verdunkelt. **Wo das Gute ist, kann sich das Böse nicht halten. Doch wo das Gute fehlt, da breitet das Böse sich aus. Konkret äußert sich das Böse als Zusammentreffen von bestimmten Lastern mit entsprechenden Gelegenheiten in der Außenwelt, die destruktives Verhalten begünstigen (Krieg)**



# Leidenschaften

Die Leidenschaften sind von einer Defizitmotivation bestimmte Triebe, die aus einem Gefühl der Sinnlosigkeit, der Leere und der Abgeschiedenheit des Ichs heraus entstehen. Sie streben zwar nach einer Verwirklichung der unbefriedigten Sehnsucht und nach einer Wiederherstellung eines Zustandes der Erfüllung und Zufriedenheit, verhindern dies jedoch gleichzeitig.

## Emotion vs. Gefühle (Emotion vs. Feeling)

Leidenschaften sind nicht das Gleiche wie Gefühle. Kant verglich die Gefühle mit Wasser, das durch einen Damm bricht, die Leidenschaften aber mit einem reißenden Strom, der sein Bett tiefer und tiefer gräbt. Emotionen sind notwendige und hilfreiche Zustände unseres Organismus, mit denen wir unmittelbar auf Ereignisse reagieren und dadurch zu erkennen vermögen, ob etwas gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, wichtig oder unwichtig für uns ist. Dagegen sind die Leidenschaften wie eine Krankheit, die sich tiefer und tiefer in den Organismus hineinfrisst, wenn ihr nicht durch entsprechende Heilmittel entgegengewirkt wird. Werden wir von Leidenschaften gepackt, dann sind wir nicht mehr wir selbst, sondern handeln wie von einer fremden Macht besessen.

**Rochefoucauld: »Man mag noch so weit den Leidenschaften entrückt erscheinen, man ist ebenso gefährdet, von ihnen weggeschwemmt zu werden, wie zu erkranken, wenn man gesund ist.«**

Meist benutzen wir die gleichen Begriffe, um ein Gefühl und um eine Leidenschaft zu bezeichnen, obschon es sich dabei eigentlich um Unterschiedliches handelt. Die Emotion des Stolzes zum Beispiel, die wir erleben, wenn wir erfolgreich etwas Schwieriges geleistet haben, liegt in der Nähe des Glücksgefühls und stellt eine positive Bewertung dar. Dagegen ist Stolz als Leidenschaft mit dem Laster des Hochmuts verbunden und kann einen Menschen innerlich verzehren, wenn sein Leben ausschließlich darum kreist, das eigene Ansehen abzusichern. Es ist wichtig, klar zwischen den hilfreichen Emotionen und den verzehrenden Leidenschaften zu unterscheiden: Erstere gilt es achtsam wahrzunehmen und anzunehmen, auch wenn wir nicht immer ihren ersten Reaktionstendenzen müssen, während wir Letztere gleich einer Krankheit behandeln, mäßigen und verwandeln sollten.

### Emotion

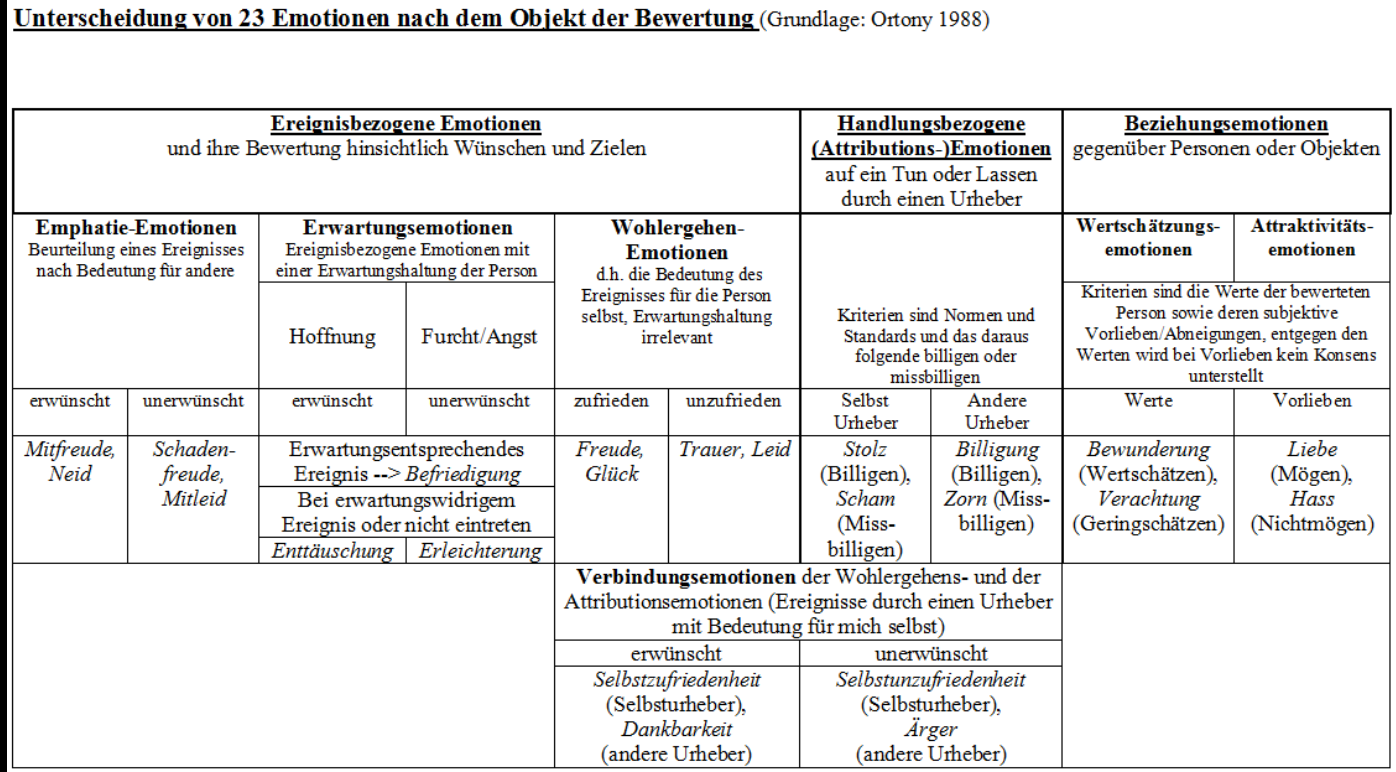
Emotion hingegen ist eine ex-motion - eine Bewegung von innen nach aussen. Manche lesen es auch als e-motion - Energie in Bewegung.**Es geht um Ausdruck, Handlung - und auch um Beurteilung.**

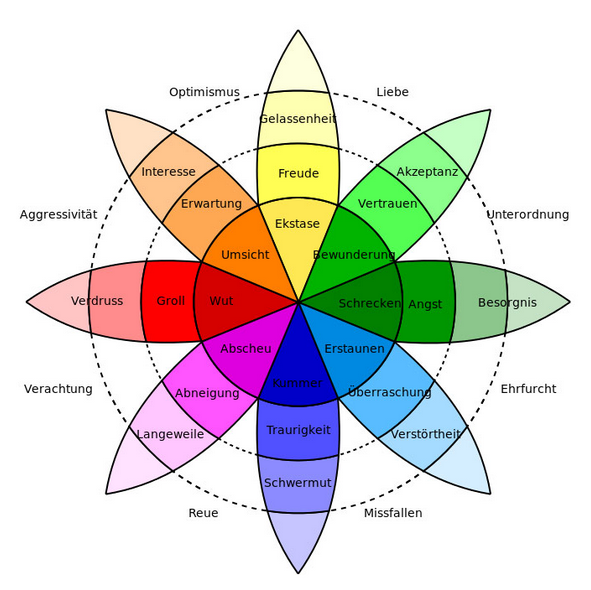
**Emotion ist eine Bewertung dessen, was gefühlt wurde, und wie dies ausgedrückt wird: der Tee ist heiss - das ist angenehm. Das Essen ist kalt - das ärgert mich.**

**Emotion** bezeichnet eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affektes. Affekt ist eine besondere Qualität des Fühlens, das durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Das Wahrnehmen **geht einher mit physiologischen Veränderungen**, **spezifischen Kognitionen, subjektivem Gefühlserleben und reaktivem Sozialverhalten. Im Gegensatz zum Gefühl sind Emotionen als ein Affekt − vom agierenden Individuum aus gesehen − meist nach außen gerichtet kurz und intensiv. Der Begriff Affekt betrifft im deutschen Sprachgebiet eine oftmals mit einem Verlust der Handlungskontrolle einhergehende kurzfristige emotionale Reaktion.** Physiologische Reaktionen auf Emotionen sind auch mit Messungen neurophysiologischer Parameter nachzuweisen. Es wurden jedoch keine Muster physiologischer Reaktionen gefunden, die eine eindeutige Diagnose einer Emotion erlauben würden.

Emotionen:

* Freude
* Wut
* Ekel
* Furcht
* Verachtung
* Traurigkeit
* Überraschung





### Gefühl

Ein Gefühl ist, was gefühlt wird, was wahrgenommen wird. Gefühl ist das, was über die Sinnesorgane an Impulsen und Empfindungen in das Bewusstsein hinein tritt. Da ist Wärme; da ist Kälte; da ist Hunger; da ist Angst...**Ein Gefühl ist ohne Bewertung. Es wird einfach festgestellt, was da ist, ohne Urteil darüber, ob das gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm sei. Es ist einfach so. Punkt.**

**Fühlen hat eine weibliche, passive Qualität. Es geht um Aufnehmen, Hingabe und Wahrnehmung.**

Die Emotion oder der Affekt ist vom **Fühlen oder dem Gefühl** zu unterscheiden. So erfassen die Begriffe des Fühlens oder des Gefühls die unterschiedlichsten **psychischen Erfahrungen und Reaktionen die sich beschreiben und damit auch versprachlichen lassen, wie u. a. Liebe, Angst, Ärger, Komik, Ironie sowie Mitleid, Eifersucht, Furcht, Freude und Liebe.**

# Vom Laster zur Tugend

Grundvoraussetzung für alles ist Liebe und guter Wille.

## Von der Unvernunft zur Weisheit (Angemessner Einsatz des Verstandes)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Unvernunft und Verblendung (übermäßige Selbstischerheit)   * Einseitigkeit * Kurzsichtigkeit * Befangenheit * Voreingenommenheit * Parteilichkeit * Unduldsamkeit * Borniertheit * Intoleranz * Vorurteil * Dogmatismus * Chauvinismus * Fanatismus * Wahn | Dummheit und Nachlässigkeit   * Unwissenheit * Unbesonnenheit * Überstürzung * Stumpfsinnigkeit * Wankelmut | Besserwisserei | Klugheit und Weisheit  **Klugheit** -> durch Einsicht gewonnenes Wissen das als gut Erkannte zu tun und das als schlecht Erkannte zu lassen   * Überlegung - Urteil – Beschluss * Mehrere angemessene langfristige Ziele * Rat einholen * Alle relevanten Informationen einbeziehen * Flexibel * Risikobereit und schnell handeln wenn nötig * Aus Fehlern lernen |
| Gegenmittel:   * Offenheit * Erkenntnisfähigkeit * sapere aude, »Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen«. | Gegenmittel:  Nicht zu bequem, zu eingebildet oder ist intellektuell zu beschränkt, sein um sich in seinen Handlungen durch kluge Überlegungen leiten zu lassen. |  | **Weisheit -** Wer weise ist, ist zugleich klug, aber nicht jeder, der klug ist, ist auch weise. Wer weise ist, vermag über alles richtig zu urteilen. Weisheit beruht auf Erkenntnis und guten Willen. Weisheit ist ein vollkom-menes Zusammenspiel zwischen Geist und Charakter, zwischen Wissen und Tun.  Voraussetzung für Weisheit:   * Abwesenheit von Laster und Leidenschaft * Wissbegierde * Freude am Lernen (Anwenden) * Kreativität * Geistige Offenheit * Demut |

Unwahrheit

Der Mensch ist fähig zur Einsicht. Durch den Intellekt gehen wir über reine Sinnestätigkeit hinaus und sehen in das innere Wesen der Dinge hinein. Der Verstand befähigt, den eigenen Standpunkt zu verlassen und einen anderen einzunehmen (zu verstehen). Die intellektuellen Fähigkeiten verhelfen dazu, eigene Absichten mit den vermeintlichen Erwartungen anderer zu vergleichen, und erlauben so, das Gegenüber zu beeinflussen. Der Intellekt befähigt, Impulse aufzuschieben. Ohne den Verstand würden wir einzig aus der unmittelbaren Empfindung heraus leben.

### Vernunft:

**Den Verstand für das zu benutzen was (langfristig) zu meinem (und meiner Mitmenschen) besten Wohl führt.**

Der Mensch ist dann vernünftig, wenn seine verschiedenen psychischen Kräfte und Fähigkeiten geregelt zusammenspielen und auf die Verwirklichung eines höheren Ziels und einer gesunden, förderlichen Entwicklung ausgerichtet sind. Verstand und Vernunft sind somit nicht das Gleiche. Der Verstand als Teilaspekt der psychischen Fähigkeiten lässt sich sowohl vernünftig als auch unvernünftig gebrauchen.

## Von der Falschheit zur Wahrhaftigkeit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Ungerechtigkeit und Falscheit  **Ungerechtigkeit ->** Bewusste und willentlichen Grenzüberschreitung, die jemandem etwas Gutes wegnimmt oder etwas Schlechtes zufügt, ohne dass diese Person es verdient hätte. Warum? Täter wollen keine Gerechtigkeit wollen oder bedenken die Folgen ihrer Taten nicht.  Gerechtigkeit ohne Liebe kann in Grausamkeit enden.   * öffentlich beschimpften * hinter dem Rücken reden * verspotten * Physisches verletzen * Stehlen * Betrügen | Gewissenslosigkeit | Scheinheiligkeit und Spießertum | Gerechtigkeit und Wahrhaft  Nicht nur nach eigenen Bedürfnissen handeln sonder bewusst sein, dass jedes Geschöpf bestimmte Rechte besitzt. Herstellung oder Erhaltung von Zuständen geht, auf die ein Anspruch besteht. Ordnende und ausgleichende Charaktereigenschaft und auf das zwischenmenschliche Handeln bezogene Tugend.  **Gerechtigkeit:**   * Ausgleichende: Beziehungen einzelner zueinander * Austeilende: Beziehungen des sozialen Ganzen zu den einzelnen (Staat) * Gesetzliche: Beziehungen der einzelnen zum sozialen Ganzen   Freundlichkeit, Dankbarkeit, Freigebigkeit, Fairness, Respekt gegenüber den Eltern |
| **Falscheit ->** Täuschung, Lügen, Heuchlei, Prahlerei, Manipulation, Hinterhalt, Verrat, Verlogenheit, List, Unaufrichtig gegenüber sich selbst. Die Warheit wird erkannt aber absichtlich verdreht. Sich selbst etwas vormachen. |  |  | **Wahrhaftigkeit** -> Ehrlichkeit  Der äußere Ausdruck entspricht dem inneren Sein -> Authentizität. Umgekehrt bedeutet authentisch zu leben jedoch nicht, dass man alles, was man innerlich erlebt, ungefiltert nach außen kommuniziert.  Ein wahrhafter Mensch kann nicht lügen, weil er nicht irgendetwas anderes sein kann, als er ist.  Persönliche Integrität:   * Handeln basierend auf Werten (Idealen) * Zu Überzeugungen stehen * Andere mit Respekt * Keine Falschheit * Rechtes Reden und Handeln |

## Vom Hochmut zur Demut

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Hochmut (Arroganz) und Stolz  Beide sind anmaßend, arrogant und überheblich. Hochmut -> unkluge Fehleinschätzung des eigenen Seins und Könnens.  Stolz -> eigenen Vorzüge werden richtig erkannt, doch auf unkluge und ungerechte Weise benutzt. Schwer zu beurteilen, ob jemand zu Recht auf einen Vorzug stolz ist oder ob er diesen nur hochmütig vorspielt.  Durch ein betont »cooles« Gehabe (rar machen), wird versucht, sich selbst und die eigene Referenzgruppe als außergewöhnlich darzustellen.   * **Ansicht, das Gute komme aus einem selbst** * **Glauben, das von Gott Gegebene erhalte man aufgrund eigener Verdienste** * Prahlerei, etwas zu besitzen, das man gar nicht hat * Anschein, den man sich selbst gibt: im Streben nach dem eigenen Vorrang | Selbstverachtung, Unterwürfigket  Bescheidenheit und Demut befreien und lösen ruhige, zufriedene Gefühle aus. Unterwürfigkeit dagegen führt zu Anspannung, zu Scham und Frustration. Wer sich nie zutraut, **offen zu seiner Meinung zu stehen, seine Wünsche zu äußern, für seine Bedürfnisse einzustehen oder sich bei Ungerechtigkeiten zur Wehr zu setzen**, erstickt den natürlichen Impuls des Ichs, seine eigenen Grenzen zu wahren. | Falsche Bescheidenheit  Wenn jemand bescheiden feststellt, Ehre und Lob wären ihm nicht wichtig, ein kleines Wort des Dankes würde schon genügen, verrät dieser als Bescheidenheit getarnte enttäuschte Wunsch nach Anerkennung, dass sich dieser Mensch in seinem Hochmut darin gefällt, innerlich auf all die Undankbaren hinabzublicken. | Demut/Bescheidenheit und Seelengröße  Wahre Demut erwartet weder Lohn noch Dank, denn sie geschieht aus Freude und Liebe, die sich selbst Lohn genug sind.  Demut:   * Sich nicht aufblasen * Zugeben dass man sich irren kann * wissen, dass man die meisten Gaben, als unverdientes Geschenk erhalten hat * nicht zu eingebildet, um den Anteil anderer an ihren Verdiensten dankbar anzuerkennen * glauben nicht, dass sie ein größeres Stück des Kuchens verdienten als andere, nur weil sie sich mehr anstrengen oder besser aussehen |
| Eine andere Strategie, sich einen Vorrang zu sichern, wählt derjenige, der versucht, andere offen herabzusetzen, sie zu kritisieren,  Eitelkeit -> übertriebenen Sorge um die eigenen Vorzüge.  Während der Eitle äußere Ehrenzeichen leidenschaftlich begehrt, der Hochmütige sie rücksichtslos fordert, verschmäht sie der Stolze  Ehrgeiz -> Im Sinne von Gier nach Ehre  Töchtern der Ruhmsucht   * Unfolgsamkeit * Prahlerei * Heuchelei * Zanksucht * Rechthaberei |  |  | Großsinnigkeit -> sich aufgrund der eigener Gaben großer Dinge für würdig halten. Sie schätzt andere dann gering ein, wenn sie scheinbar keinerlei Gaben besitzen oder diese nicht nutzen.  Demut -> sich selbst in Anbetracht der eigenen Unzulänglichkeiten gering schätzen und andere wegen der ihnen verliehenen Gaben hoch.  Seelengröße verhindert es, dass die Demut in Selbstverachtung und Unterwürfigkeit abgleitet, während die Demut verhindert, dass sich die Seelengröße zu Hochmut und Stolz aufbläht. Nur ein hochsinniger demütiger Mensch ist völlig frei sowohl von den Leidenschaften der Überheblichkeit wie auch vom Laster der Selbsterniedrigung. Er erkennt seine eigene Würde wie auch die Würde anderer an, ohne sich selbst oder andere zu überhöhen.  Demut macht es möglich, ein sicheres Fundament zu bauen, auf dem wir realistisch und entsprechend unseren tatsächlichen Fähigkeiten und Begrenzungen wachsen können. Dazu gehört die Bereitschaft, die verschiedenen Masken, in die sich die Persönlichkeit gerne hüllt, abzulegen, die falschen Ideale, an denen wir uns ständig ausrichten, fallen zu lassen und uns auch den Schattenseiten und den abgelehnten Selbstanteilen zuzuwenden. Demütig müssen wir lernen, uns so zu sehen, wie wir sind, und nicht so, wie wir gerne sein möchten.  Eigennutz abzulegen macht es möglich, anderen Menschen freiwillig und mit Freuden zu dienen, nicht aus feiger Unterwürfigkeit, sondern aus Achtung und Liebe. Wir müssen uns nicht mehr mit anderen vergleichen und nicht mehr abwägen, wer den größeren Nutzen davonträgt. Den eigenen Nutzen dürfen wir getrost vergessen, wenn wir zufrieden und mit dem erfüllt sind, was wir sind und haben. Die Demut macht es auch leichter, anderen zu vergeben. Wir müssen nicht mehr stolz an unserer Version der Wahrheit festhalten und benötigen keine Nahrung für den Hochmut, indem wir uns trotzig im Recht wissen wollen. |

### Demut

Exkurs: Die zwölf Stufen der Demut

Selbstlosigkeit zu erlernen ist eine lebenslange Herausforderung. Der Begründer des abendländischen Mönchstums, Benedikt von Nursia, beschreibt im siebten Kapitel seiner Regel zwölf Stufen der Demut, Die ersten Schritte in der Entwicklung der Demut beziehen sich somit auf die richtige spirituelle Verankerung. Je höher wir steigen, desto mehr verkörpert sich die Demut auch bis hinab ins Leibliche.

1. Gottesfurcht: Auf der ersten Stufe soll der Mönch jederzeit daran denken, was Gott befohlen hat, insbesondere sich vor der bösen Begierde hüten. Damit sind all die Laster und Leidenschaften gemeint, welche die Seele verdunkeln und von Gottes Gegenwart trennen. Die Gottesfurcht ist somit nichts anders als unbedingte Liebe zu Gott, wozu die Stärke notwendig ist, **stets das Gute zu tun und das Böse zu meiden.**

2. Willenlosigkeit: Auf der zweiten Stufe soll man den eigenen **Willen nicht lieben und sich nicht in der Befriedigung seiner Wünsche gefallen**. Statt eifrig immer neue Ziele zu verfolgen, die nur dem eigenen Stolz dienen, ermöglicht **das Loslassen der aktiven Willenstätigkeit eine Öffnung für das reale Leben, das größer und schöner ist, als sich das kleine Ich erträumen könnte.**

3. Gehorsam: Gehorsam im spirituellen Sinn bedeutet **die Fähigkeit, auf die innere Stimme zu horchen.** Der Gehorsam ermöglicht es, dass **dasjenige, das klein ist, sich demjenigen unterordnet, das groß ist.** Dadurch wird der Hochmut unmöglich gemacht, denn dieser beruht auf einer Verwechslung des Kleinen mit dem Großen. Wir **öffnen uns für die hilfreiche Führung durch andere Menschen, die auf dem Pfad der Demut vielleicht schon weiter vorangeschritten sind.**

4. Geduld: Die vierte Stufe der Demut ermöglicht es, **widrige Umstände geduldig anzunehmen, sie als notwendige Prüfungen zu verstehen und sogar still und selbstbeherrscht auszuharren, wenn einem Unrecht getan wurde. Ohne zu ermatten oder uns zu entziehen, entwickeln wir die Fähigkeit zur geduldigen Akzeptanz, indem wir versuchen, den Wert aller Ereignisse zu ergründen, auch der unangenehmen und schmerzhaften.**

5. Wahrhaftigkeit: Benedikt empfiehlt den Mönchen, »alle schlimmen Gedanken, die im Herzen aufsteigen, und das im Verborgenen begangene Böse« demütig ihrem Abt zu bekennen. **Statt dass wir uns selbst etwas vormachen und anderen etwas vorspielen, sind wir bereit, ehrlich unsere Unzulänglichkeiten anzuschauen und uns stets zu fragen, ob wir Unrecht getan haben. Indem wir unsere Mängel einer Person des Vertrauens offen mitteilen, verstecken wir uns nicht, sondern entwickeln den Mut zur Authentizität und Integrität.**

6. Bescheidenheit: Auf der sechsten Stufe der Demut begegnet uns das, was der Begriff der Bescheidenheit im Kern bedeutet, nämlich dass wir uns **mit dem »Allerniedrigsten und Geringsten« zufriedengeben**. Benedikt hatte hier nicht eine ängstliche Selbstbeschränkung im Sinn. Es geht vielmehr darum, seinen maßlosen **Egoismus zurückzunehmen und sich nicht zu scheuen, auch kleine, glanzlose Arbeiten ohne Aussicht auf Ruhm zufrieden und heiter auszuführen. Auch niedrige Arbeiten können Spaß machen. Auch einfache Lebensverhältnisse können beglücken. So stellt sich langsam die Fähigkeit zur heiteren Genügsamkeit ein.**

7. Selbstlosigkeit: Hier entwickelt sich **die Fähigkeit, seine ganze ichbezogene Persönlichkeit mit ihrem Anspruch auf Durchsetzung, Kontrolle und Macht loszulassen**. Das Ich **verzichtet auf jegliche Anspruchshaltung sowie auf Verteidigung**. Benedikt spricht von der tiefen Überzeugung des Herzens, der Letzte und Geringste unter den Menschen zu sein. Es geht hier nicht darum, alte Muster der Selbstabwertung zu verfestigen, sondern sich von einschränkenden Selbst-Definitionen zu lösen, nicht zuletzt auch von der irrigen Meinung, keine Liebe zu verdienen.

8. Lernbereitschaft: Die achte Stufe der Demut hat wieder mit dem Gehorsam zu tun, jetzt aber im Zusammenleben mit anderen Menschen und gegenüber Höherstehenden. Im Leben eines Mönches bezieht sich das nach Benedikt auf die gemeinsame Klosterregel und auf das Beispiel der älteren Brüder. Es geht um **die Fähigkeit und den Willen, von denjenigen zu lernen, die mehr wissen und erlebt haben als ich, die weiser und demütiger sind. Dies schließt auch die Bereitschaft ein, sich für neue und zunächst vielleicht ungewohnte Dinge zu öffnen, anstatt alles immer besser zu wissen und nur das hören und lernen zu wollen, was man ohnehin schon weiß.**

9. Schweigen: Auf der neunten Stufe empfiehlt Benedikt den Mönchen, ihre Zunge zu bezähmen und nicht zu reden, bis man ihnen eine Frage stellt. Wer soll denn da noch fragen, wenn alle schweigen, mag man sich vielleicht wundern! Ich verstehe diese Haltung des Schweigens einerseits als spirituelle Übung, **sich von der ständig kommentierenden und alles besser wissenden Stimme des urteilenden Verstandes zu distanzieren und still zu werden, um die leise Stimme des Herzens besser zu hören. Zugleich führt das Schweigen im zwischenmenschlichen Verkehr dazu, dass man sich mit Urteilen erst einmal zurückhält, um möglichst unvoreingenommen hinzuhören.** Wenn ich mich nicht wehre und wenn ich niemanden bewerte, dann muss oft auch gar nichts mehr gesagt werden. Aus dem Schweigen heraus kann dann etwas ganz anderes gesagt werden, als wenn man gleich losreden würde. Schweigen ermöglicht die wohlbedachte, demutsvolle Rede (siehe Stufe 11).

10. Ernsthaftigkeit: Immer mehr führen die Stufen der Demut bis hinein in die körperliche Existenz. Auf der zehnten Stufe rät Benedikt den Mönchen, nicht schnell und gern zum Lachen bereit zu sein. Hier entsteht vielleicht der größte Widerstand gegen Benedikts Anleitungen. Lachen ist doch nichts Schlechtes. Lachen ist gesund! Trotzdem ist Benedikts Zurückhaltung gegenüber dem Lachen nicht unberechtigt, denn nicht wenige Gelegenheiten, bei denen wir lachen, gehen auf Kosten anderer. Jemand schaut komisch drein, wirkt unbeholfen, stellt eine dumme Frage, führt sich tölpelhaft auf. Das finden wir zum Schreien. Die meisten Witze kommen nicht ohne eine Kategorie dummer Menschen aus, zu denen niemand gehören will. Man muss leider ernüchtert feststellen, dass ein großer Teil unseres Humors ungerecht und dumm ist, und vielfach lachen wir am lautesten, wenn wir betrunken sind. Das Lärmende, Grölende und Johlende des dummen Humors ist mit der Demut nicht vereinbar. **Nur eine ruhige, ernsthafte Haltung macht es möglich, dass die Demut auch bis in den Körper hinein vordringen kann. Aus der stillen Ernsthaftigkeit und Tiefsinnigkeit heraus kann dann aber durchaus Humor entstehen, und es darf auch lautes, herzhaftes Lachen ertönen. Es ist dies ein ganz anderer, feinfühligerer Humor, Ausdruck einer heiteren Seele und eines gelösten Leibes.**

11. Ruhige Rede: Die elfte Stufe der Demut knüpft daran an und beschäftigt sich mit der Ruhe im Körper, insbesondere in der Stimme. Benedikt empfiehlt eine **ruhige, bescheidene Rede und dass man nur wenig und wohlbedacht sprechen soll. Statt loszulärmen, drauflos zu plappern und pausenlos zu schnattern, verbreitet der demütige Mensch mit seiner Rede eine Stimmung um sich herum, die andere in die Stille und in die Demut einlädt**. Der bekannte Benediktinermönch Anselm Grün beschreibt in seinem Buch Herzensruhe, wie er in den siebziger Jahren oft Vorträgen von Karlfried Graf Dürckheim lauschte und wie es dadurch in ihm ganz ruhig wurde. »Nach einigen Vorträgen kannte ich mehr oder weniger den Inhalt. Ich konnte mir denken, was er da in etwa sagen werde. Aber das war nicht so wichtig. Von seinem Sprechen ging etwas aus, das in mir Ruhe erzeugte.«

12. Verneigung: Schließlich verwandelt die Demut auf der zwölften Stufe auch die Körperhaltung und die Bewegungen. Weil aus der ursprünglichen Gottesfurcht nun Gottesliebe geworden ist, die sich nicht anders äußern kann als demutsvoll, muss sich der Körper nicht mehr verkrampfen und anders darstellen, als er eigentlich ist. Es ist vielleicht nicht notwendig, dass man ständig demutsvoll das Haupt neigt, wie Benedikt den Mönchen rät, denn die Demut ist durchaus mit einem aufrechten Gang vereinbar. **Als bewusste Geste und Übung kann aber das Verneigen des Hauptes noch tiefer in die Demut hineinführen. Indem ich mich vor allem, was größer ist als ich, verneige, kann ich alles geduldig annehmen und bin vollkommen zufrieden. Das Sich-Verneigen in Demut als innere Grundhaltung des gesamten Lebens führt mit der Zeit zu einer vollkommenen Entspannung im Körper, die zugleich von Energie und Lebendigkeit erfüllt ist.**

### Seelengröße

* Selbstwert
* Optimismums
* Hoffnung
* Selbstvertrauen, Vertauen darauf, dass man etwas beeinflussen kann
* Zielorientierung (Realismus, Energie, Mut)

## Vom Neid zur Dankbarkeit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Neid und Eifersucht  Verbunden mit Vorstellungen des Ungenügens und des Mangels  Neid -> Die Person oder Gruppe, mit der ein Neider sich vergleicht, kommt besser weg als er selbst.  Der Begriff Missgunst bezeichnet die weniger schlimme Form des Neides. Bei der schlimmeren Form sprechen wir von Schadenfreude. | Selbstüberhöhung | Moralische Entrüstung  Man empört sich nicht deshalb über die Lasterhaftigkeit anderer Menschen, weil man sich aufrichtig um ihr Wohlergehen sorgt oder weil man selbst ein so leuchtendes Beispiel für Tugendhaftigkeit abgibt, sondern um dem verzehrenden Neid oder der nagenden Eifersucht Luft zu verschaffen. »Moralische Entrüstung ist Eifersucht mit einem Heiligenschein« | Dankbarkeit und Großherzigkeit (Güte)  Der Grund für die Herzensgröße gütiger Menschen ist ihre Dankbarkeit. Großherzige Menschen schauen nicht auf das, was sie nicht besitzen oder nicht sind, sondern sind zutiefst für alles Gute dankbar, das ihnen geschenkt wird.  Ein dankbarer Mensch vergisst nie, was ihm Gutes widerfährt. Er zehrt davon, wenn die Zeiten einmal schlecht werden, und er blüht auf, wenn er sich die vielen kleinen und großen Geschenke vergegenwärtigt, die das Leben ihm täglich bereitet. Um den Neid wirklich aufzulösen, ist es unumgänglich, sich ehrlich einzugestehen, dass man neidisch ist. Indem man bei sich selbst erforscht, um welche Eigenschaften oder Güter man andere am meisten beneidet, lässt sich herausfinden, in welchen Bereichen das Selbstwertgefühl am stärksten angegriffen ist. Eine schonungslose Analyse des eigenen Neides kann dazu beitragen, sich mit der Zeit immer mehr vom Neid zu lösen und eine Haltung der Dankbarkeit einzunehmen. Der Weg von einem missgünstigen Dasein zur Dankbarkeit führt über die Akzeptanz eigener Gefühle des Neides oder der Eifersucht. |
| Eifersucht -> »Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.«  Als Emotion erleben wir Eifersucht, wenn wir meinen, seitens einer Drittperson nicht genügend Aufmerksamkeit oder Zuneigung zu erhalten, während scheinbar eine andere Person, von der wir ausgestochen werden, in einem höheren Maße durch die Drittperson begünstigt wird. |  |  | **Ein Leben, das sich am Sein statt am Haben ausrichtet, betrachtet das Dasein stets vom Standpunkt der Ewigkeit aus – im Wissen darum, dass jeglicher Besitz wieder verloren geht, es sei denn, der Besitz kann im eigenen Herzen aufbewahrt werden.**  Die Dankbarkeit über das eigene Dasein führt zum Wunsch, anderen Menschen mit Nächstenliebe, mit Mitgefühl, Freundschaft, Sympathie und ohne Vorurteile oder Egoismus zu begegnen. Je mehr man sich durch die Dankbarkeit verwandeln lässt, desto stärker wächst der Impuls, gütig und großherzig zu sein. Man erlebt sich als jemanden, der vom Leben reichlich beschenkt wird, weshalb man auch andere beschenken möchte. |

## Vom Jähzorn zur Sanftmut

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Jähzorn und Grausamkeit  Jähzorn -> aggressiven Gefühlsausbruch, der plötzlich und unvermittelt (»jäh«) aus kleinstem Anlass gegenüber Personen oder Dingen auftritt.   * Streiterei * Ärger, Wut, Zorn * Rache * Beschimpfung, Lärmerei * Abstoßung * Fluchen * Unfreundlichkeit oder Unverträglichkeit.   Feindschaft, Hass, Rachsucht, Grausamkeit -> Wer hasst, verabscheut nicht nur einen Menschen, sondern möchte ihm auch schaden. Hass entspringt oft anderen Lastern, insbesondere dem Neid, dem gekränkten Ehrgeiz oder der Eifersucht. **Ohne vorangehende Liebe kann Hass nämlich gar nicht auftreten.** | Aggressionshemmung, Unerzürnbarkeit | Falsche Friedfertigkeit gespielte Freundlichkeit | Sanftmut (Milde) und Freundlichkeit   * **Friedfertig** * **Empathie** * **Respekt** * **Vergebung** * **Gelassenheit** * **Ruhe**   **Friedfertigkeit <> Schwäche Aggressivität <> Stärke**  Freundlichkeit -> ein freundlicher Mensch ist allen gegenüber rücksichtsvoll, taktvoll und höflich, auch gegenüber Personen, die er nicht mag. |

### Zorn in Sanftmut umwandeln

Bei der Verwandlung des Zornes ist es ganz besonders wichtig, seine eigenen Erlebnisse und Reaktionen ganz genau und möglichst unvoreingenommen zu beobachten. Hass und Rachsucht sind oft der traurige Endpunkt einer langen Entwicklung.

Jähzornigen Reaktionen geht praktisch immer ein leiser, unterdrückter Ärger voraus.

Diese erste leise Ärgerreaktion sollte man als Signal dafür wahrnehmen und schätzen lernen, dass man sich in seinem Respekt herabgesetzt, in seinen Grenzen verletzt fühlt und eine bestimmte Äußerung oder Handlung als ungerecht erlebt. **Wenn es gelingt, diese frühe, oft berechtigte Ärgerreaktion wahrzunehmen und das Gefühl auf angemessene Weise auszudrücken, nicht aggressiv und verletzend, sondern selbstbewusst und respektvoll, dann kann ein weiteres Aufschaukeln unterbrochen und eine Zornesexplosion verhindert werden. Tatsächlich stellt der Ärger oft eine gesunde Reaktion auf Übergriffe und Verletzungen dar, weitaus angemessener als ein niedergeschlagener und ängstlicher Rückzug.**

**Einfach ungehemmt »Dampf abzulassen«, seinen Ärger und seinen Zorn ungefiltert »abzureagieren«, verstärkt diese Gefühle nur noch weiter und lässt die Hemmschwelle für zukünftige aggressive Ausbrüche sinken**; stattdessen ist ein kluger Umgang mit dem Ärger erforderlich. Mit der Selbstbeobachtung in Situationen, in denen man sich ärgert, sollte eine Art Selbstgespräch einhergehen, indem man sich Fragen wie die folgenden stellt: **Was macht mich am meisten wütend? Wieso bin ich gerade auf diese Person zornig? Was verletzt mich so sehr? Gäbe es eine Möglichkeit, meine negativen Gefühle angemessen auszudrücken?**

Auch bei einer überschießenden, jähzornigen Reaktion laufen Selbstgespräche ab, nur leider automatisiert und mit dem immer gleichen Ergebnis, dass man sich als respektlos behandeltes Opfer erlebt. Es geht nun darum, diesen **Dialog mit sich selbst bewusst neu zu gestalten. Statt dass wir weiter Öl ins Feuer gießen und uns in den Zorn hineinsteigern, lernen wir, uns selbst zu beruhigen und Kontrolle über die Situation zu erlangen. So können eingefahrene Denkmuster, die Wut, Zorn und Rachgier zur Folge haben, langsam abgebaut und durch sanftmütigere und friedlichere Reaktionen ersetzt werden.**

* **Ärger direkt und knapp mitteilen (»das macht mich wahnsinnig ärgerlich«)**
* **auf globale negative Zuschreibungen verzichten**
* **Kritik nur ganz spezifisch äußern (»weil du mich einfach ignoriert hast«)**
* **die Position des andere verstehen durch geduldiges und tolerantes zuhören**
* **identifiziere unausgesprochene Forderungen an andere oder an das Leben die uns frustrieren, weil sie nicht erfüllt werden**

**Man darf und soll sich ärgern, aber so, dass man weder sich noch andere schädigt und kein neues Unrecht schafft.**

## Vom Trübsinn zum Fleiß

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Trübsinn und Lustlosigkeit   * Stress * Depression * Schlappheit * Müdigkeit * Unzufriedenheit * Überdruss * innere Unruhe/Leere * Gleichgültigkeit und Ignoranz * Ziellos * Kummer * Selbstmitleid   Kummer und Trübsinn sind somit die Folge einer Frustration, die wegen der Unbeständigkeit und Vergänglichkeit aller materiellen Dinge eintritt. | Agitiertheit, Zerstreuung  Party-Gesellschaft -> Krampf-hafte Ausgelassenheit gespielte Freude,  Suche nach Zerstreuung, Ablenkung, oberflächlicher Unterhaltung und Stimulation sind nichts anderes als die unruhige Kehrseite von Trübsinn und Überdruss. | Übertriebener Arbeitseifer, demonstrative Ausgelassenheit | Hoffnung und Fleiß   * Hauptsächlich im Hier und Jetzt sein * Kein Selbstmitleid * Humor * Den Überdruss heilen Standhaftigkeit und dass man alles mit großer Sorgfalt, Gottesfurcht und Ausdauer tut. Verordne dir selbst ein Maß in jedem Werk und steh nicht eher davon ab, als bis du es vollendet hast. * Kleine positive Ziele setzen * Geduld/Ausdauer -> achtsames verweilen in der Gegenwart |

## Von der Ängstlichkeit zum Mut

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Ängstlichkeit und Feigheit  Übertriebene Vermeidung von Risiken  Peinlichkeit/Scham  ie gleiche Person kann sich in unterschiedlichen Situationen einmal als mutig, dann als feige erweisen, und beides kann klug sein, wenn die zu erwartenden Ergebnisse der verschiedenen Handlungsalternativen abgewogen werden. Draufgängerisches Handeln ist nicht immer klug, während »Feigheit nicht selten auf guten Informationen beruht«, wie der englische Schauspieler Peter Ustinov bemerkte.  **Herrschaft der Mehrzahl fördert Passivität und Kleinmut** | Furchtlosigkeit, Schamlosigkeit | Tollkühnheit und Vermessenheit | Mut und Gelassenheit  Mutig ist, wer sich trotz Risiken und Widerwärtigkeiten auf eine Gefahr einlässt, weil er sich davon einen großen Gewinn erhofft.  **Mut -> überlegte und hoffnungsvolle Selbsthingabe aus Liebe.**  **Mut zeigt sich nicht nur im aktiven Tun (Energie), sondern auch im unerschütterlichen Festhalten (Standhaftigkeit) an dem, was wesentlich ist, und im Loslassen (Gelassenheit) dessen, was ich nicht mehr festhalten kann oder will** |

## Vom Geiz zur Großzügigkeit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Habgier und Verschwendungssucht  Habgier -> suchtartiges Streben nach materiellem Besitz, weitgehend unabhängig von dessen tatsächlichem Nutzen  »Habsucht ist nichts anderes als Völlerei mittels unverdaulicher Güter«, schreibt Sofsky | Geiz (Sparsucht), mangelnder Erwerbstrieb  Geiz -> übertriebene Sparsamkeit und Unwillen, etwas von seinem Besitz herzugeben. | Falsche Freigiebigkeit, geheuchelte Bedürfnislosigkeit  nur deshalb von seinem Besitz hergibt, um als großzügiger Wohltäter zu erscheinen | Großzügigkeit, Armut und Nicht-Anhaften  Die Haltung, den Besitz nicht so wichtig zu nehmen, lässt sich am besten einüben, indem man wertvolle Dinge loslässt und verschenkt. Durch bewusste Freigebigkeit lässt man andere am eigenen Besitz Anteil haben und verleiht dadurch zwei wichtigen Tatsachen Ausdruck:   * materielle Besitz ist nur geliehen (spätestens beim Tod zurückgeben) * Beziehung zu den Menschen, mit denen man teilt, einen ungleich höheren Wert hat als der materielle Besitz, den man ihnen schenkt.   Zwischen den beiden Polen des Geizes und der Verschwendungssucht ist die Freigebigkeit anzusiedeln. Der mit dieser Tugend Gesegnete versteht es, das Geld klug zu nutzen. Dazu gehört auch, mit anderen zu teilen und sich auf diese Weise gegenseitig Sicherheiten zu gewähren.  Ein freigebiger Mensch ist sich bewusst, dass sich das Rad des Schicksals beständig dreht. Wer im Moment oben ist und vieles besitzt, kann bald auch wieder alles verlieren und auf Zuwendungen angewiesen sein. Ein freigebiger Mensch sieht sein Hab und Gut nur als geliehen an. Er ist dankbar dafür, dass er es zeitweilig nutzen darf. Sogar wenn er nur wenig besitzt, denkt er immer noch daran, was er anderen geben kann.  **Geld und andere wertvolle Dinge bewusst spenden und verschenken, nicht wahl- und ziellos, sondern so, dass wirklich etwas Gutes und Sinnvolles bewirkt wird.**  **Indem wir die Distanziertheit aufgeben, uns auf jeden Augenblick neu einlassen und nicht »an unserem Revier festhalten« (Maitri), erwerben wir eine Freiheit, die Dinge loszulassen, aufzugeben, zu entsagen und somit wahrhaft großzügig zu leben. Der Unterschied zwischen Geben und Nehmen ist unwichtig geworden. Vollkommen entspannt öffnet sich das Herz für die unermessliche Fülle des Daseins.** |

## Von der Genusssucht zur Ausgeglichenheit

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Übermaß | Mangel | Scheintugend | Tugend |
| Wollust und Genussucht  die Bedürfnisbefriedigung übersteigt das sozial akzeptierte Maß | Lustfeindlichkeit, Empfindungslosigkeit  Abstumpfung des Geistes | Vorgespielte Zucht | Ausgeglichenheit und Harmonie  Mäßigkeit  Sinnliches geniessen  Das Schöne geniessens  Im Zustand der Nüchternheit nimmt der Organismus nicht mehr und nicht weniger auf, als er braucht. Statt dass Fantasien und Lüste alles mit sich reißen, verhilft die Nüchternheit zu einer festen Verankerung in der Realität und im Moment. |