Es gibt eine Frage, die sich nur wenige Menschen trauen, ganz ehrlich zu beantworten: **Wie viel von dem, was ich tue, sage und nach außen darstelle, entspringt wirklich meinen Überzeugungen, und wie viel entspringt meinem Bedürfnis, von anderen angenommen zu werden?**

Wir machen uns Gedanken darüber, was andere von uns denken. Es schmerzt uns, wenn man uns kritisiert, es beunruhigt uns, wenn jemand eine schlechte Meinung von uns hat, es fällt uns schwer, wenn unsere Leistungen nicht anerkannt werden, und manchmal verändern wir sogar unser Verhalten, um etwas so Zerbrechliches wie die Zustimmung anderer zu erhalten.

Wir wollen gemocht werden. Wir wollen respektiert werden. Wir wollen, dass unsere Verdienste anerkannt werden. Wir wollen recht haben. Und wenn jemand unser Selbstbild infrage stellt, empfinden wir das nicht einfach als Kritik an einer Meinung oder einem Verhalten: Es scheint, als würde er das angreifen, was wir sind.

Im alltäglichen Sprachgebrauch nennen wir das Ego.

Aber was ist das Ego eigentlich? Warum kann es unser Leben beherrschen? Welche Beziehung besteht zwischen ihm, dem Stolz, der Hoffart und der Eitelkeit? Und vor allem: Was lehrt uns der katholische Glaube über dieses ständige Bedürfnis nach Anerkennung?

Der heilige Paulus hat uns eine bemerkenswert aktuelle Aussage hinterlassen. In seinem ersten Brief an die Korinther erklärte er:

„Mir aber liegt sehr wenig daran, von euch oder von einem menschlichen Gericht beurteilt zu werden; auch ich beurteile mich selbst nicht. Zwar bin ich mir keiner Schuld bewusst, doch bin ich dadurch nicht gerechtfertigt; der Herr ist es, der mich beurteilt.“

(1 Korinther 4,3-4).

Diese Worte enthalten eine grundlegende Lehre, um die wahre innere Freiheit zu verstehen: **Der Christ darf die Meinung der Menschen nicht zum höchsten Gerichtshof seines Lebens machen.**

Das bedeutet nicht, dass er andere verachten, jede Zurechtweisung ablehnen oder verantwortungslos leben soll. Es bedeutet etwas viel Tieferes: Unsere Identität, unser Gewissen und unsere Beziehung zu Gott dürfen nicht von der menschlichen Anerkennung abhängig sein.

Denn wenn wir ständig darauf angewiesen sind, dass andere uns wertschätzen, hören wir

auf, gemäß der Wahrheit zu leben, und beginnen, nach dem Bild zu leben, das wir nach außen vermitteln möchten.

Und genau dort beginnt das Ego, zu einem Gefängnis zu werden.

1. Was ist das Ego? Das Problem aus christlicher Sicht verstehen

Das Wort „Ego“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet schlicht „Ich“. In der Philosophie und Psychologie wird es mit unterschiedlichen Bedeutungen verwendet. Im alltäglichen Sprachgebrauch bezeichnet es jedoch häufig eine übermäßige Beschäftigung mit sich selbst, mit dem eigenen Image, mit Anerkennung und mit der Stellung, die man in den Augen anderer einnimmt.

Aus Sicht der katholischen Morallehre muss zunächst etwas Wichtiges unterschieden werden: **Sich seiner selbst bewusst zu sein, ist nichts Schlechtes; zu einer geistlichen Unordnung kann es jedoch werden, wenn man das eigene Ich über Gott und die Wahrheit stellt.**

Gott hat uns nicht erschaffen, damit wir uns selbst verachten, unsere Würde leugnen oder uns für wertlos halten. Im Gegenteil: Jeder Mensch besitzt eine Würde, die daraus hervorgeht, dass er nach dem Bild und Gleichnis Gottes geschaffen wurde (Genesis 1,26-27).

Das Problem entsteht, wenn wir aufhören, unsere Identität als Geschenk anzunehmen, und beginnen, sie um unsere eigene Bedeutung herum aufzubauen.

Das ungeordnete Ego will im Mittelpunkt stehen. Es muss sich überlegen, bewundert, anerkannt oder unentbehrlich fühlen. Es erträgt es nur schwer, wenn ein anderer mehr Aufmerksamkeit erhält, jemand anderer ihm widerspricht oder seine Verdienste unbeachtet bleiben.

Manchmal geht es ihm nicht einmal darum, besser zu werden: Es möchte lediglich besser erscheinen.

Und dieser Unterschied ist entscheidend.

Ein Mensch kann sich bemühen, seine Arbeit gut zu machen, seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und nach Vollkommenheit zu streben, ohne vom Ego beherrscht zu werden. Das Problem beginnt, wenn der Wert dessen, was er tut, ausschließlich davon

abhängt, ob andere es sehen, loben oder anerkennen.

Dann arbeitet er nicht mehr nur aus Verantwortungsbewusstsein, sondern aus dem Wunsch nach Bewunderung. Er hilft nicht mehr ausschließlich aus Nächstenliebe, sondern auch, um Dankbarkeit zu erhalten. Er teilt sein Wissen nicht mehr nur, um zu lehren, sondern um zu beweisen, dass er mehr weiß als andere.

Selbst gute Werke können durch dieses Streben nach Anerkennung verunreinigt werden.

Jesus Christus warnte genau davor:

„Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zu üben, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn bei eurem Vater im Himmel."

(Matthäus 6,1).

Der Herr verurteilt damit nicht, dass andere unsere guten Werke sehen können. An einer anderen Stelle lehrt er, dass das Licht der Jünger vor den Menschen leuchten soll, damit diese den Vater verherrlichen (Matthäus 5,16).

Der Unterschied liegt in der Absicht: **Möchte ich, dass meine Güte sichtbar wird, damit Gott verherrlicht wird, oder möchte ich, dass sie sichtbar wird, damit ich bewundert werde?**

Diese Frage sollte uns viel häufiger begleiten, als wir vielleicht denken.

2. Das Ego und der Hochmut: eine uralte Krankheit der Seele

Die katholische Morallehre verwendet das Wort „Ego" nicht immer in der heutigen psychologischen Bedeutung. Sie kennt jedoch sehr genau jene geistliche Unordnung, auf die wir uns häufig mit diesem Begriff beziehen.

Es handelt sich insbesondere um den Hochmut.

Der Hochmut gehört zu den sieben Hauptsünden und besteht grundsätzlich in einem ungeordneten Streben nach der eigenen Vortrefflichkeit, durch das der Mensch sich eine Bedeutung zuschreibt, die er nicht in angemessener Weise als von Gott empfangen anerkennt.

Der heilige Thomas von Aquin widmet dieser Sünde in seiner *Summa Theologiae* eine eigene

Untersuchung (II-II, Frage 162). In seiner Analyse erklärt er ihre Schwere, weil der Hochmut eine Unordnung im Verhältnis des Menschen zu Gott und zur eigenen Vortrefflichkeit darstellt.

Der Hochmütige hält sich nicht unbedingt bewusst für vollkommen. Manchmal zeigt sich sein Hochmut gerade darin, dass er es nicht ertragen kann, wenn jemand seine Unvollkommenheiten entdeckt.

Deshalb gibt es verschiedene Erscheinungsformen des Egos:

- **Das Bedürfnis, immer recht zu haben:** Einen Fehler einzugestehen, erscheint wie eine unerträgliche Demütigung.
- **Überempfindlichkeit:** Jede ungünstige Bemerkung wird als persönliche Beleidigung verstanden.
- **Ständiger Vergleich:** Der Erfolg anderer wird als Bedrohung empfunden.
- **Das Bedürfnis nach Anerkennung:** Etwas Gutes zu tun, scheint nicht auszureichen, wenn niemand dafür dankt.
- **Die Unfähigkeit, um Verzeihung zu bitten:** Einen Fehler einzugestehen, scheint den eigenen Wert zu mindern.
- **Das Streben nach Überlegenheit:** Man muss ständig beweisen, dass man mehr weiß, mehr kann oder mehr wert ist.
- **Die Sorge um den äußeren Eindruck:** Es ist wichtiger, tugendhaft zu erscheinen, als sich aufrichtig darum zu bemühen, tugendhaft zu sein.

All diese Verhaltensweisen können unterschiedliche Ursachen haben und dürfen nicht automatisch zu Urteilen über andere Menschen führen. Sie sind jedoch Anzeichen, die zu einer Gewissenserforschung einladen.

Das Problem besteht nicht darin, etwas gut machen zu wollen. Das Problem besteht darin, ständig beweisen zu müssen, dass man besser ist als andere.

Der Hochmut verwandelt das Leben in einen dauerhaften Wettbewerb. Und wer ständig um Anerkennung konkurriert, findet nur schwer Frieden.

3. Der heilige Paulus: „Mir liegt sehr wenig daran, von euch beurteilt zu werden“

Kehren wir zu den Worten des heiligen Paulus zurück.

Im vierten Kapitel des ersten Korintherbriefes spricht der Apostel über die Diener Christi und ihre Verantwortung als Verwalter der Geheimnisse Gottes.

In dieser Gemeinde gab es Spaltungen, persönliche Vorlieben und Urteile über diejenigen, die das apostolische Amt ausübten. Der heilige Paulus erinnert daran, dass es nicht darauf ankommt, die Zustimmung der Menschen zu gewinnen, sondern der empfangenen Sendung treu zu bleiben.

Deshalb schreibt er:

„Mir aber liegt sehr wenig daran, von euch oder von einem menschlichen Gericht beurteilt zu werden."

Er sagt damit nicht, dass die Meinungen anderer grundsätzlich bedeutungslos seien. Er behauptet auch nicht, dass niemand ihn zurechtweisen dürfe. Unmittelbar danach erkennt er sogar an, dass nicht einmal sein eigenes Gewissen das endgültige Urteil darstellt.

Der entscheidende Satz lautet:

„Der Herr ist es, der mich beurteilt."

Hier finden wir einen der großen Schlüssel zur christlichen inneren Freiheit.

Der heilige Paulus überlässt sein Gewissen nicht der öffentlichen Meinung, dem Beifall oder der Kritik. Er weiß, dass sein Leben unter dem Blick Gottes steht und dass er vor Ihm für seine Taten Rechenschaft ablegen muss.

Das verändert die Art und Weise, wie man lebt, grundlegend.

Stellen wir uns einen Menschen vor, der ein gutes Werk vollbringt und dafür kritisiert wird. Wenn seine wichtigste Motivation die Anerkennung ist, wird er sich wahrscheinlich zutiefst verletzt fühlen. Wenn seine Motivation jedoch die Treue zu Gott ist, kann er die Kritik prüfen, das Wahre darin anerkennen und das Ungerechte zurückweisen, ohne zuzulassen, dass eines von beidem seinen inneren Frieden zerstört.

Der Christ braucht nicht die Zustimmung aller Menschen, um seinen Überzeugungen treu zu bleiben.

Er muss auch nicht jede Diskussion gewinnen, um seine Würde zu bewahren.

Und vor allem muss er nicht jede Kritik in einen persönlichen Kampf verwandeln.

Der heilige Paulus gibt uns eine weitere Lehre, die diese wunderbar ergänzt:

„Wenn ich den Menschen noch gefällig wäre, dann wäre ich kein Knecht Christi."

(Galater 1,10).

Der Zusammenhang ist wichtig. Der Apostel verteidigt die Echtheit des Evangeliums, das er empfangen hat, und weist jeden Versuch zurück, es zu verändern, um die menschliche Zustimmung zu gewinnen.

Seine Botschaft ist keine Einladung zur Überheblichkeit, sondern zur Treue.

Wenn es erforderlich ist, die Wahrheit zu verraten, um den Menschen zu gefallen, muss der Christ Gott wählen.

4. Das Bedürfnis nach Anerkennung: Wenn andere zu unseren Richtern werden

Warum ist es uns so wichtig, was andere von uns denken?

Die Antwort ist nicht für alle Menschen dieselbe. Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen und braucht Beziehungen, Zuneigung, Zugehörigkeit und Anerkennung. Es ist nichts Falsches daran, geliebt oder respektiert werden zu wollen.

Auch das christliche Leben entfaltet sich in Gemeinschaft. Wir brauchen andere Menschen, empfangen Hilfe, lernen von ihnen und sind dazu berufen, in Nächstenliebe zu leben.

Es besteht jedoch ein gewaltiger Unterschied zwischen der Wertschätzung der Zuneigung anderer und der Abhängigkeit von dieser Zuneigung, um den eigenen Lebenswert zu empfinden.

Wenn Anerkennung zu einem absoluten Bedürfnis wird, beginnen wir, unser Verhalten den Erwartungen anderer anzupassen.

Wir schweigen, wenn wir sprechen sollten. Wir sprechen, wenn es besser wäre zu schweigen. Wir akzeptieren Situationen, die unseren Überzeugungen widersprechen. Wir verbergen unseren Glauben, um Unannehmlichkeiten zu vermeiden. Wir tun so, als wären wir

einverstanden, um nicht die Anerkennung anderer zu verlieren.

Nach und nach hören wir auf, uns zu fragen, was richtig ist, und beginnen uns zu fragen, was am besten ankommen wird.

Das Problem besteht darin, dass menschliche Anerkennung niemals endgültige Sicherheit bietet.

Heute lobt uns jemand, morgen kritisiert er uns. Heute hält er uns für wertvoll, morgen kann er uns ignorieren. Heute werden wir von einer Gruppe angenommen, morgen vielleicht nicht mehr.

Wenn unsere innere Ruhe von dieser Anerkennung abhängt, wird unser Frieden immer in den Händen anderer liegen.

Das Evangelium lädt uns dazu ein, dieses Verhältnis umzukehren: Wir sollen die Menschen lieben, aber ihre Meinung nicht zum letzten Fundament unserer Identität machen.

Gott kennt uns, auch das, was niemand sonst sieht.

Und dieser göttliche Blick ist unendlich viel wichtiger als das Bild, das wir nach außen vermitteln können.

5. Das Ego kann sich auch hinter Tugend und Religiosität verbergen

Es gibt eine besonders gefährliche Erscheinungsform des Egos: jene, die sich als Tugend tarnt.

Es zeigt sich nicht immer durch äußere Eitelkeit, das Streben nach Reichtum oder die Suche nach wichtigen Positionen. Manchmal erscheint es mitten im religiösen Leben.

Ein Mensch kann viel beten und dennoch Anerkennung für seine Frömmigkeit suchen. Er kann an apostolischen Tätigkeiten teilnehmen und darauf angewiesen sein, dass alle seinen Einsatz kennen. Er kann die katholische Lehre verteidigen und diese Verteidigung dazu benutzen, Menschen zu demütigen, die weniger wissen als er.

Er kann ständig von Demut sprechen und sich gleichzeitig für moralisch überlegen halten.

Manchmal sind wir sogar stolz auf unseren eigenen Verzicht auf Stolz.

Jesus Christus gab uns diesbezüglich eine außergewöhnlich deutliche Warnung im Gleichnis vom Pharisäer und vom Zöllner (Lukas 18,9-14).

Der Pharisäer geht zum Tempel, um zu beten, und beginnt, seine Verdienste aufzuzählen. Er dankt Gott, doch sein Gebet endet in einem Vergleich mit anderen: Er sei nicht wie die übrigen Menschen und auch nicht wie jener Zöllner, der in seiner Nähe steht.

Der Zöllner dagegen bleibt in einiger Entfernung stehen, wagt es nicht, seine Augen zum Himmel zu erheben, und bittet um Erbarmen:

„Gott, sei mir Sünder gnädig!“

(Lukas 18,13).

Jesus schließt das Gleichnis mit der Aussage, dass dieser als Gerechtfertigter nach Hause zurückkehrte, während der andere es nicht tat.

Die Lehre ist tiefgründig: **Das wahre geistliche Leben besteht nicht darin, ständig unsere eigene moralische Überlegenheit zu betrachten, sondern darin, unsere Bedürftigkeit nach der Gnade Gottes anzuerkennen.**

Der Pharisäer war so sehr damit beschäftigt, seine eigenen Verdienste zu betrachten, dass er offenbar keine Barmherzigkeit zu benötigen schien.

Der Zöllner dagegen wusste, dass er sich nicht aus eigener Kraft retten konnte.

Dieses Gleichnis sollte uns besonders dann zum Nachdenken bringen, wenn wir den Glauben, die Bildung oder das Verhalten anderer Menschen beurteilen.

Verteidigen wir die Wahrheit, weil wir Gott lieben, oder weil wir beweisen müssen, dass wir treuer sind als andere?

Korrigieren wir, um unserem Bruder zu helfen, oder um uns überlegen zu fühlen?

Schmerzt uns der Irrtum des anderen wirklich, oder genießen wir die Gelegenheit, auf ihn hinzuweisen?

Die katholische Lehre muss mit Entschiedenheit verteidigt werden, aber diese

Entschiedenheit rechtfertigt keinen Hochmut. Die Wahrheit braucht unsere Eitelkeit nicht, um Wahrheit zu sein.

6. Die Eitelkeit: Gutes tun, um Applaus zu erhalten

Der heilige Thomas von Aquin unterscheidet den Hochmut von der Eitelkeit, obwohl beide eng miteinander verbunden sind.

In seiner *Summa Theologiae* (II-II, Frage 132) untersucht er die Eitelkeit als ein ungeordnetes Verlangen nach Ruhm oder Anerkennung.

Menschlicher Ruhm ist nicht zwangsläufig schlecht. Es ist legitim, für ein gut vollbrachtes Werk Anerkennung zu erhalten und sich über die Dankbarkeit derjenigen zu freuen, denen man geholfen hat.

Die Unordnung entsteht, wenn wir diesen Ruhm über Gott stellen, ihn zu unserem wichtigsten Ziel machen oder gute Taten vollbringen, um unseren eigenen Ruf zu stärken.

Jesus spricht dieses Thema im Evangelium unmittelbar an:

„Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden."

(Matthäus 6,2).

Und er fährt fort, indem er lehrt, dass das Almosen gegeben werden soll, ohne es zu einem Schauspiel zu machen.

Die Lehre besteht nicht darin, dass wir absolut alle unsere guten Werke verbergen müssen. Sie besteht darin, unsere Absichten zu reinigen.

Es gibt einen Unterschied zwischen einem bedürftigen Menschen zu helfen und darauf angewiesen zu sein, dass alle erfahren, dass wir ihm geholfen haben.

Es gibt einen Unterschied zwischen der Verkündigung des Glaubens und dem Streben nach Bewunderung für unser Wissen.

Es gibt einen Unterschied zwischen der Teilnahme an einem apostolischen Werk und dessen Umwandlung in ein Mittel zur Pflege unseres eigenen Images.

Die Frage, die wir uns stellen sollten, ist einfach:

Würde ich das weiterhin tun, wenn mich niemand loben, mir niemand danken und niemand jemals davon erfahren würde?

Wenn die Antwort Ja lautet, bewegen wir uns wahrscheinlich auf eine größere innere Freiheit zu.

Wenn uns die Antwort Unbehagen bereitet, haben wir vielleicht etwas entdeckt, das wir im Gebet vor Gott tragen müssen.

7. Jesus Christus: Das vollkommene Vorbild der Demut gegenüber dem menschlichen Ego

Um zu verstehen, wie ein Christ leben soll, müssen wir Jesus Christus betrachten.

Der Sohn Gottes suchte nicht den menschlichen Ruhm, baute seine Sendung nicht auf dem Beifall der Menschen auf und veränderte die Wahrheit nicht, um Zustimmung zu erhalten.

Sein Leben war vollständig auf die Erfüllung des Willens des Vaters ausgerichtet.

Der heilige Paulus bringt dieses Geheimnis im Brief an die Philipper zum Ausdruck:

„Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht: Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, Gott gleich zu sein, sondern entäußerte sich und wurde wie ein Sklave und den Menschen gleich.“

(Philipper 2,5-7).

Diese Stelle gehört zu den wichtigsten biblischen Grundlagen der christlichen Demut.

Christus nahm als wahrer Gott unsere menschliche Natur an und wurde zum Diener. Dabei handelt es sich nicht um eine Erniedrigung, die ihm aufgrund von Unterlegenheit auferlegt wurde, sondern um eine freie Hingabe aus Liebe.

Der Herr wusch seinen Jüngern die Füße (Johannes 13,1-17). Er nahm Unverständnis, Verlassenheit und Ungerechtigkeit auf sich. Er antwortete auf Gewalt nicht mit Gewalt und suchte nicht, ein öffentliches Ansehen zu verteidigen, das er um jeden Preis hätte bewahren müssen.

Und doch bedeutete seine Demut niemals Feigheit.

Jesus prangerte die Heuchelei der Pharisäer an, korrigierte seine Jünger, vertrieb die Händler aus dem Tempel und verkündete die Wahrheit, selbst wenn er wusste, dass sie bei seinen Zuhörern Ablehnung hervorrufen würde.

Hier finden wir eine wesentliche Unterscheidung: **Demut bedeutet nicht, sich von anderen manipulieren zu lassen, sondern aufzuhören, das eigene Ich zum Mittelpunkt von allem zu machen.**

Ein demütiger Mensch kann eine Überzeugung entschieden verteidigen, eine Ungerechtigkeit korrigieren und, wenn es notwendig ist, Nein sagen.

Was er nicht braucht, ist, dies zu tun, um seinen Stolz zu nähren.

Christus lebte nicht, um den Beifall der Welt zu erhalten. Er lebte, um den Willen des Vaters zu erfüllen.

Und genau zu dieser Freiheit ist jeder Christ berufen.

8. Demut bedeutet nicht, sich selbst zu verachten

Es ist wichtig, etwas klarzustellen: Das Ego zu bekämpfen bedeutet nicht, sich selbst zu hassen, sich für nutzlos zu halten oder zu akzeptieren, dass andere einen ohne Würde behandeln.

Die christliche Demut ist keine Form der Selbstverachtung.

Der Katechismus der Katholischen Kirche lehrt, dass die Würde des Menschen darin begründet ist, dass er nach dem Bild und Gleichnis Gottes geschaffen wurde (KKK 1700).

Daher ist es kein Hochmut, den eigenen Wert anzuerkennen. Ungeordnet ist es vielmehr, sich eine von Gott unabhängige Vortrefflichkeit zuzuschreiben, andere zu verachten oder ständig zu verlangen, dass die eigene Bedeutung anerkannt wird.

Demut bedeutet, in der Wahrheit zu leben.

Die Gaben anzuerkennen, die wir empfangen haben, ohne sie so zu behandeln, als wären sie ausschließlich unser eigenes Verdienst.

Unsere Fehler anzuerkennen, ohne an ihnen zu verzweifeln.

Zu akzeptieren, dass andere Menschen in bestimmten Bereichen besser sein können als wir, ohne uns dadurch bedroht zu fühlen.

Zu verstehen, dass wir Hilfe benötigen, ohne dieses Bedürfnis als Niederlage zu betrachten.

Der heilige Paulus erinnert uns:

„Was hast du, das du nicht empfangen hättest? Wenn du es aber empfangen hast, warum rühmst du dich, als hättest du es nicht empfangen?“

(1 Korinther 4,7).

Diese Frage entlarvt eine der tiefsten Wurzeln des Hochmuts.

Unsere Intelligenz, unsere Fähigkeiten, unsere Möglichkeiten und unsere Talente sind keine Wirklichkeiten, mit denen wir prahlen können, als wären wir ihr absoluter Ursprung.

Letztlich kommt alles Gute von Gott.

Selbst das, was wir durch unsere eigene Anstrengung erreicht haben, wurde durch Fähigkeiten, Umstände und Möglichkeiten ermöglicht, die wir uns nicht vollständig selbst gegeben haben.

Die Demut macht uns nicht weniger menschlich. Sie ermöglicht uns, besser zu verstehen, wer wir sind und von wem wir alles empfangen haben.

9. Das Ego in unserer Zeit: Leben unter dem ständigen Blick der anderen

Die moderne Gesellschaft bietet unzählige Möglichkeiten, das Ego zu nähren.

Soziale Netzwerke haben einen großen Teil des Alltags in eine Art Schaufenster verwandelt. Fotos, Meinungen, Reisen, Erlebnisse, berufliche Erfolge und persönliche Aktivitäten werden ständig den Blicken anderer präsentiert.

Likes, Kommentare, Aufrufe und die Zahl der Follower können zu scheinbaren Maßstäben des eigenen Wertes werden.

Das bedeutet nicht, dass die Nutzung sozialer Netzwerke schlecht ist. Ebenso wenig ist es zwangsläufig Eitelkeit, ein Erlebnis zu teilen oder ein Foto zu veröffentlichen.

Das Problem entsteht, wenn wir beginnen, für den Blick der anderen zu leben.

Wenn ein Erlebnis unvollständig erscheint, solange wir es nicht veröffentlichen. Wenn eine Meinung nicht mehr Ausdruck einer Überzeugung ist, sondern zu einem Mittel wird, Anerkennung zu gewinnen. Wenn wir ständig beweisen müssen, dass unser Leben interessant ist, dass wir Erfolg haben oder dass wir wichtig sind.

Das Ego findet in diesem Umfeld einen besonders günstigen Nährboden.

Dasselbe geschieht in anderen Bereichen: bei der Arbeit, in der Familie, unter Freunden und sogar innerhalb religiöser Gemeinschaften.

Es gibt Menschen, die immer das letzte Wort haben müssen. Andere ertragen es nicht, wenn ihre Entscheidungen infrage gestellt werden. Manche leben ständig in Sorge darüber, was gesagt wird, wenn sie nicht anwesend sind.

Und häufig entsteht das Leiden nicht so sehr aus dem, was tatsächlich geschehen ist, sondern aus der Interpretation, die wir dem Geschehen geben.

Jemand grüßt uns nicht und wir glauben, dass er uns verachtet. Eine Person antwortet nicht auf unsere Nachricht und wir denken, dass wir ihr nicht mehr wichtig sind. Wir erhalten eine Kritik und haben das Gefühl, unser Ruf sei zerstört.

Das Ego verwandelt gewöhnliche Situationen in Bedrohungen unserer Identität.

Angesichts dieser Wirklichkeit schlägt die christliche Spiritualität vor, die Stille, das Gebet, die Gewissenserforschung und den Blick Gottes wiederzuentdecken.

Wir müssen lernen, zu leben, ohne jeden Augenblick zu einer Gelegenheit zu machen, etwas beweisen zu müssen.

Nicht alles, was wir tun, muss gesehen werden. Nicht jede Meinung verdient eine Antwort. Nicht jede Kritik verlangt eine Verteidigung. Und nicht jedes Schweigen bedeutet eine Niederlage.

10. Wie besiegt man das Ego? Der geistliche Weg der Demut

Das Ego verschwindet nicht einfach dadurch, dass wir es uns vornehmen. Der Kampf gegen den Hochmut erfordert Gnade, innere Wachsamkeit, Gebet und die ständige Einübung der Tugenden.

Die geistliche Tradition der Kirche bietet uns konkrete Mittel, um auf diesem Weg voranzuschreiten.

1. Unsere Absichten prüfen

Bevor wir eine wichtige Handlung ausführen, sollten wir uns fragen, warum wir sie tun möchten.

Suchen wir das Gute oder suchen wir Anerkennung? Möchten wir helfen oder uns überlegen fühlen? Verteidigen wir eine Wahrheit oder wollen wir eine Diskussion gewinnen?

Wir werden nicht immer angenehme Antworten finden, aber die Aufrichtigkeit vor Gott ist der Beginn der Umkehr.

2. Lernen, Zurechtweisungen anzunehmen

Ein demütiger Mensch hält nicht jede Kritik für wahr, weist aber auch nicht automatisch alles zurück, was ihm helfen könnte, sich zu verbessern.

Wenn uns jemand korrigiert, sollten wir seine Worte in Ruhe prüfen.

Wenn er recht hat, sollten wir die Gelegenheit dankbar annehmen, unseren Fehler zu erkennen. Wenn er sich irrt, müssen wir nicht aggressiv reagieren.

Die Wahrheit verliert ihren Wert nicht dadurch, dass jemand sie auf unvollkommene Weise ausdrückt.

3. Das Schweigen üben

Wir müssen nicht auf alles antworten.

Manchmal entspringt das Bedürfnis, uns zu rechtfertigen, eher einem verletzten Stolz als einer wirklichen Notwendigkeit, etwas klarzustellen.

Zu lernen, zu schweigen, wenn eine Diskussion zu nichts Gutem führt, ist eine Form der Selbstbeherrschung.

Schweigen darf nicht mit Feigheit oder mit der Akzeptanz von Ungerechtigkeit verwechselt werden. Es geht darum, nicht zuzulassen, dass jede Provokation unsere Reaktionen beherrscht.

4. Gutes tun, ohne Anerkennung zu suchen

Vollbringen wir kleine Werke der Nächstenliebe, von denen niemand erfahren muss.

Helfen wir jemandem, ohne es anzukündigen. Beten wir für einen Menschen, ohne es ihm mitzuteilen. Bringen wir für unsere Familie ein Opfer, ohne Dankbarkeit einzufordern.

Solche Handlungen helfen uns, unsere Absichten zu reinigen, und erinnern uns daran, dass das Gute seinen Wert behält, auch wenn niemand applaudiert.

5. Unsere Fehler anerkennen und um Verzeihung bitten

Zu sagen: „Ich habe mich geirrt“, mindert unsere Würde nicht.

Um Verzeihung zu bitten, macht uns ebenfalls nicht zu minderwertigen Menschen.

Im Gegenteil: Eigene Fehler einzugestehen erfordert Stärke und Aufrichtigkeit.

Der Hochmut sucht Ausreden; die Demut sucht die Wahrheit.

6. Das Gebet und das sakramentale Leben pflegen

Das Gebet stellt uns vor Gott und erinnert uns an unsere wahre Stellung als Geschöpfe.

Das Sakrament der Buße ermöglicht es uns, unsere Fehler anzuerkennen, Gottes Vergebung zu empfangen und neu zu beginnen.

Die Eucharistie wiederum führt uns in das Geheimnis Christi ein, der sich aus Liebe hingibt.

Wir können uns dem Herrn nicht aufrichtig nähern und gleichzeitig gleichgültig gegenüber der Notwendigkeit bleiben, unser Herz zu bekehren.

7. Lernen, sich über das Gute der anderen zu freuen

Dies ist eine der aufschlussreichsten Prüfungen der Demut.

Wenn jemand Anerkennung erhält, Erfolg hat oder ein Talent entwickelt, das wir selbst nicht besitzen, sind wir dann fähig, uns aufrichtig mit ihm zu freuen?

Der Neid entsteht häufig daraus, dass wir unseren eigenen Wert mit dem anderer vergleichen.

Die Nächstenliebe hingegen lehrt uns, das Gute des anderen als etwas zu betrachten, worüber auch wir uns freuen können.

Der heilige Paulus ermahnt uns:

„Seid einander in brüderlicher Liebe zugetan, übertrefft euch in gegenseitiger Achtung!“

(Römer 12,10).

Es geht nicht darum, unsere Talente zu leugnen, sondern darum, sie nicht länger als Mittel des Wettbewerbs einzusetzen.

11. Wenn du nicht mehr auf Anerkennung angewiesen bist, beginnst du, wirklich frei zu sein

Es gibt eine innere Freiheit, die die Welt nur schwer verstehen kann: die Freiheit, das Richtige zu tun, ohne darauf angewiesen zu sein, dass alle mit dir übereinstimmen.

Ein Mensch, der ständig von der Anerkennung anderer abhängig ist, kann schließlich seine eigenen Grundsätze verraten, um eine vorübergehende Zustimmung zu bewahren.

Der Christ ist zu etwas anderem berufen.

Er muss andere respektieren, zuhören, Gespräche führen, seine Fehler anerkennen und unnötige Beleidigungen vermeiden. Aber er darf den Wunsch, anderen zu gefallen, nicht zu einem Grund machen, die Wahrheit aufzugeben.

Denken wir an die Heiligen.

Viele von ihnen wurden gerade wegen ihrer Treue zu Gott missverstanden, zurückgewiesen oder verfolgt. Ihr Leben wurde nicht von der Suche nach Beliebtheit bestimmt, sondern von

der Treue zur Wahrheit und von der Liebe.

Das bedeutet nicht, dass jeder, der kritisiert wird, zwangsläufig ein Verteidiger der Wahrheit ist. Auch wir können kritisiert werden, weil wir uns geirrt, ungerecht gehandelt oder jemanden verletzt haben.

Deshalb brauchen wir Unterscheidungsvermögen.

Wir dürfen Verfolgung nicht mit den Folgen unserer eigenen Fehler verwechseln und religiöse Treue nicht als Ausrede benutzen, um niemandem mehr zuzuhören.

Die wahre christliche Freiheit besteht nicht darin, zu glauben, dass wir uns niemals korrigieren müssen.

Sie besteht darin, nicht zuzulassen, dass Stolz, Angst oder gesellschaftlicher Druck uns von dem entfernen, was wir als gerecht erkannt haben.

Der heilige Paulus erinnert uns daran, dass das endgültige Urteil dem Herrn gehört.

Und dies sollte in uns zwei untrennbare Gefühle hervorrufen: Demut und Vertrauen.

Demut, weil wir nicht unsere eigenen höchsten Richter sind.

Vertrauen, weil unser Leben in den Händen eines Gottes liegt, der unsere Absichten, unsere Schwächen und unsere Bemühungen kennt.

12. Eine Frage für die Gewissenserforschung: Würdest du genauso leben, wenn dich niemand bewundern würde?

Halten wir einen Augenblick inne.

Stellen wir uns vor, niemand würde unsere Anstrengungen anerkennen. Niemand würde unsere Veröffentlichungen kommentieren. Niemand würde unsere Arbeit loben. Wir erhielten keinen Dank für unsere guten Taten. Manche Menschen würden unsere Überzeugungen nicht verstehen, andere würden uns sogar ungerecht beurteilen.

Würden wir weiterhin das Gute tun?

Würden wir weiterhin beten?

Würden wir an unseren Überzeugungen festhalten?

Würden wir weiterhin versuchen, bessere Menschen zu werden?

Wären wir fähig, zu vergeben, ohne dafür Anerkennung zu erwarten?

Diese Fragen helfen uns zu erkennen, in welchem Maß unser Leben auf Gott ausgerichtet ist oder vom Blick der Menschen abhängt.

Die Antwort wird nicht immer vollkommen sein. Wir alle haben Schwächen, sehnen uns nach Anerkennung und erleben Augenblicke, in denen uns eine Kritik stärker trifft, als sie sollte.

Das geistliche Leben ist ein Weg der Umkehr.

Wir dürfen nicht verzweifeln, wenn wir unser Ego entdecken. Wir müssen es erkennen, bekämpfen und Gott um die Gnade bitten, in der Demut zu wachsen.

Das Ziel besteht nicht darin, aufzuhören, uns selbst wichtig zu nehmen oder auf unsere Würde zu verzichten.

Das Ziel besteht darin, nicht länger so zu leben, als wären wir der Mittelpunkt des Universums.

Denn das sind wir nicht.

Gott ist der Mittelpunkt. Und wenn Er diesen Platz wirklich einnimmt, beginnen viele unserer Sorgen wieder ihr richtiges Maß zu erhalten.

Schluss: Möge dir wichtiger sein, was Gott von dir denkt, als das, was die Menschen von dir denken

Vielleicht besteht eine der größten Abhängigkeiten des Menschen darin, ständig zu versuchen, die Meinung anderer über sich selbst zu kontrollieren.

Wir möchten verstanden und respektiert werden, wir wollen, dass unsere Verdienste anerkannt werden und dass niemand schlecht von uns denkt.

Aber dieser Kampf endet niemals.

Es wird immer jemanden geben, der anderer Meinung ist, jemanden, der uns kritisiert, jemanden, der unsere Handlungen falsch versteht, oder jemanden, der uns schlichtweg nicht mag.

Wir können das Gewissen anderer Menschen nicht kontrollieren und unser Leben nicht um ihre Meinungen herum aufbauen.

Was wir jedoch tun können, ist, uns darum zu bemühen, dass unser Gewissen jeden Tag näher bei Gott ist.

Der heilige Paulus lehrte uns, das menschliche Urteil nicht zum endgültigen Maßstab unseres Lebens zu machen. Nicht, weil er die Menschen verachtete, sondern weil er wusste, dass seine Sendung nicht darin bestand, Beifall zu gewinnen, sondern Christus treu zu bleiben.

Und vielleicht ist dies eine der wichtigsten Fragen, die wir uns als Christen stellen können:

Lebe ich, damit andere gut von mir denken, oder lebe ich so, dass Gott Treue in meinem Herzen findet?

Wir müssen nicht von allen bewundert werden.

Wir müssen nicht immer recht haben.

Wir müssen unseren Wert nicht ständig beweisen.

Wir müssen Gott über alles lieben, unseren Nächsten wie uns selbst lieben und gemäß der Wahrheit leben.

Wenn dich das nächste Mal jemand kritisiert, deine Anstrengungen nicht anerkennt oder deine Handlungsweise infrage stellt, halte inne, bevor du antwortest. Prüfe, ob es etwas gibt, das du korrigieren solltest. Wenn ja, dann tue es in Demut. Wenn nicht, dann handle weiterhin rechtschaffen, ohne dem Groll Nahrung zu geben.

Erinnere dich an die Worte des Apostels: „Der Herr ist es, der mich beurteilt.“

Denn am Ende unseres Lebens werden wir nicht vor Gott treten, um zu beweisen, wie viele Menschen uns bewundert haben, wie viel Lob wir erhalten haben oder wie oft es uns gelungen ist, das letzte Wort zu behalten.

Wir werden vor Ihm mit unserer Wahrheit erscheinen.

Und dann werden wir verstehen, dass viele Dinge, um die wir uns so große Sorgen gemacht haben, eine viel geringere Bedeutung hatten, als wir ihnen zugeschrieben haben.

Es soll dich nicht so sehr beschäftigen, vor den Menschen groß zu erscheinen. Bemühe dich vielmehr, vor Gott klein zu sein, denn wer lernt, ohne das menschliche Lob zu leben, entdeckt die Freiheit, mit einem wahrhaft christlichen Herzen zu dienen.

„Er muss wachsen, ich aber muss kleiner werden."

(Johannes 3,30).

Diese Worte des heiligen Johannes des Täufers fassen den Weg der christlichen Demut auf wunderbare Weise zusammen: aufzuhören, das eigene Ich in den Mittelpunkt zu stellen, damit Christus den Platz einnimmt, der Ihm gebührt.

Salve Maria.

Es lebe Christus, der König!