



## Demut praktizieren

Laut Definition bedeutet Demut, dass man die äußeren Gegebenheiten hinnimmt, ohne darüber zu klagen und sich selbst nicht zu wichtig zu nehmen. Daher wird es oft mit Eigenschaften wie Genügsamkeit, Zufriedenheit und Hingabe assoziiert. In dem Wort selbst steckt das Wort Mut. Um Demut aufzubringen, braucht es also eine gute Portion Selbstüberwindung. Das liegt vor allem daran, dass man sich zuerst von den gängigen Klischees und Vorurteilen befreien muss, damit man seinem Gegenüber auf Augenhöhe begegnen kann. Denn Demut bedeutet zuallererst sich von Hochmut zu befreien.

### Tipps zu mehr Demut

Damit auch du Demut innerlich spürst und nach außen zeigst, solltest du einige Dinge beachten. Demut ist eine Einstellung. Wenn du dich dazu entscheidest, der Welt demütig zu begegnen, hast du den wichtigsten Schritt bereits getan. Demut ist meist von Stolz und eigener Selbstüberschätzung überdeckt. Triffst du also die Entscheidung in Zukunft demütiger zu sein, solltest du dich von diesen negativen Eigenschaften befreien und anfangen dich und deine Umwelt realistisch zu betrachten. So bekommst du ein authentisches Bild von dir selbst. Auch deine Mitmenschen werden das Gefühl haben, dir von nun an mehr vertrauen zu können, denn du strahlst Authentizität und Demut aus.



## **Respektiere dich selbst**

Respekt ist einer der wichtigsten Punkte, wenn es um Demut geht, denn wer sich selbst und anderen Respekt entgegenbringt, kann auch selbst respektiert werden. Respektierst du dich also so wie du bist und bist mit dir zufrieden, zeigst du dir selbst Demut. Dabei ist es wichtig, dich komplett von deinen Erwartungen und Ansprüchen an dich selbst zu lösen. Akzeptiere dich so wie du bist und finde dich mit deinen Gegebenheiten ab. Alles was du brauchst, besitzt du wahrscheinlich schon. Sei dankbar für die Dinge, die du hast und lerne sie zu schätzen.

Wenn du gesund bist, kannst du dankbar für deinen gesunden Körper sein, auch wenn du vielleicht glaubst, dass du das ein oder andere Kilo zu viel auf den Rippen hast. Nimm dich selbst und das Leben nicht zu wichtig. Die paar Kilos mehr hindern dich nicht daran zufrieden durchs Leben zu gehen. Du genügst, so wie du bist. Respektierst und akzeptierst du dich selbst, wirst du auch ein Gespür für die Bedürfnisse deiner Mitmenschen entwickeln.

## **Schätze deine Mitmenschen**

Selbstakzeptanz ist der Grundstein, auf den echte Demut baut, denn nun kannst du erst Anderen mit Respekt und Demut begegnen. Ohne Selbstrespekt bringst du deinen Mitmenschen nur falsche, geheuchelte Demut entgegen, bist vielleicht nur auf deinen Vorteil aus und gibst dich anders als du eigentlich bist. Deine Mitmenschen verdienen jedoch deine echte Demut, indem du ehrlich mit ihnen bist, ihnen zuhörst und sie wertschätzt. Krieche nicht vor ihnen und blicke nicht auf sie herab, sondern begegne ihnen auf Augenhöhe. Stelle deine eigenen Bedürfnisse nicht vor die ihrigen. Das ist auch in Liebesbeziehungen wichtig. Du solltest auf deinen Partner achten und eigene Fehler eingestehen. Hast du es mit Narzissten und Kriechern zu tun, begegne ihnen mit Vorsicht. Versuche dennoch deine Linie beizubehalten und ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. Vielleicht kannst du ihnen mit deinem Verhalten ein Vorbild sein.

## **Sorge dich um deine Umwelt**

Auch deine Umwelt hat deine Demut verdient. Das Leben heutzutage ist extrem schnelllebig. Meist gibt es nur selten die Möglichkeit innezuhalten und über das eigene Verhalten und dessen Auswirkungen nachzudenken. Egoismus, Konsum und Individualismus sind gängige Eigenschaften in der heutigen Gesellschaft. Viele Menschen denken nur an ihren eigenen Vorteil und an die eigene Wirkung auf andere. Das mit diesem Verhalten andere zu Schaden kommen, vergessen viele dabei. Das Konsumverhalten in der westlichen Welt, schadet beispielsweise Näherinnen in Bangladesch und Fabrikarbeitern in China. Der Plastikmüll landet in den Ozeanen und der Regenwald wird in vielen Teilen der Welt abgeholzt. So nimmt man vielen Tieren den natürlichen Lebensraum weg.

Zeige Demut in Bezug auf deine Umwelt. Versuche unnötigen Konsum zu vermeiden und nimm dir Zeit, um dein Verhalten zu reflektieren. Verbringe viel Zeit in der Natur und sei dankbar für scheinbar alltägliche Gegebenheiten wie warme Temperaturen, Sonnenschein am Morgen oder die Ruhe im Wald. Gehe deinen Bedürfnissen nicht einfach nach, sondern reflektiere ihre Wichtigkeit für dich. Du wirst merken, dass du auch mit weniger zurechtkommst.

## **Vergib dir und Anderen**

Vergebung ist ein wichtiges Werkzeug, um deiner Demut Ausdruck zu verleihen. Vergibst du, schaffst du neuen Raum für positive Gefühle und ein Ventil für negative Gedanken, Hass und Groll. Dabei ist es keinesfalls eine Schwäche oder Selbstaufopferung denjenigen zu vergeben, die dir eine Menge Schmerz zugefügt haben. Es ist vielmehr eine Möglichkeit dich von Leid zu befreien und gestärkt voranzuschreiten. Stolz hält dich nur selbst zurück. Reagierst du dagegen mit Demut und verzeihst, auch wenn es Schmerzen bereitet, kannst du befreiter und mit weniger Altlast in die Zukunft blicken.

Schon im Alltag kannst du dich so von negativen Gefühlen befreien. Ärgere dich nicht über Kleinigkeiten. Wenn du beispielsweise die Bahn verpasst, sei nicht wütend auf dich selbst oder andere, sondern nimm diese Gegebenheit einfach an und lasse Ärger und Wut erst gar nicht zu. So kannst du deine Demut am besten zeigen.

## **Sei bescheiden**

Mit Bescheidenheit und Genügsamkeit zeigst du, dass du nicht nur auf deinen eigenen Vorteil aus bist und deinen Bedürfnissen nicht einfach nachgibst, ohne vorher über die Konsequenzen nachzudenken. Nimm dich selbst nicht so wichtig. Kannst du etwas besonders gut, stelle es nicht direkt zur Schau. Du wirst noch genug Möglichkeiten haben, deine Mitmenschen mit deinen Talenten zu überraschen. Empfange Komplimente mit Freude, aber bilde dir nicht zu viel darauf ein. Hochmut lässt nur wenig Platz für Demut.

