



09.03. | Weniger »Selbst« ist mehr für alle!

Selbsteinschätzung, Selbstverständnis, Selbstbewusstsein, Selbstliebe, Selbstsorge, Selbstwirksamkeit, Selbsthilfe ... Diese „Selbst...“ sind wichtig, aber in ihrer Häufung doch zu viel für uns; denn jedes »Selbst« steht für »Ich«, und zu viel Ich-Bezogenheit lädt zum Egoismus ein. Nicht ohne Grund weisen uns viele aktuelle »Selbst«-Worte hin auf die Gefahr von Selbstüberschätzung, Selbstüberhöhung und Selbstverklärung.

Mir kamen diese Gedanken, als ich überrascht wurde von einer anders ausgerichteten Denkweise: Die Frage nach dem Sinn des Lebens entstamme einer Negierung des Ichs; die Negierung des Ichs gehe Hand in Hand mit der Wertschätzung der Gegenwart. Das schreibt der Japaner Ken Mogi. Kurzgefasst: „Im eigenen Selbst verhaftet zu sein, steht dem Erlangen von Achtsamkeit eher im Wege.“

Statt »Ich« und »Selbst« mehr „Harmonie“ mit anderen Menschen und der Welt, mehr „Nachhaltigkeit“ im Sinne von Sorge um alle, mehr vom „im Kleinen anfangenden“ Engagement im „Hier und Jetzt“ und mehr „Freude an kleinen Dingen“ neben dem „Loslassen“ anderer Dinge. – Das ist sein Vorschlag in seinem Buch „Ikigai. Die japanische Lebenskunst“.

Vielleicht reizt auch Sie dieser Gedankengang, und Sie und ich üben Verzicht als *Weniger »Selbst« ist mehr für alle!*

Burkhard R. Knipping, Pulheim