Foto: Bernhard Kapelari

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Bedenke, Mensch, dass du Staub bist und wieder zum Staub zurückkehren wirst“, sprach der Pfarrer und malte uns ein Kreuz mit Asche auf die Stirn. Als Kind verstand ich den Inhalt der einschüchternden Worte nicht ganz. Jedenfalls machten sie Eindruck und stimmten nachdenklich. Der Aschermittwoch, an dem dieses Ritual durchgeführt wird, läutet im Christentum die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern ein – eine Zeit des Verzichts, der Umkehr und Buße. Der katholische Brauch mit der Asche aufs Haupt erinnert an eine Tugend, die in fast allen Religionen eine wichtige Rolle spielt. Eine Haltung, die als altmodisch gilt, in den letzten Jahren jedoch einiges Interesse in psychologischen Studien und der Glücksforschung hervorgerufen hat: die Demut. So sieht die U.S.-amerikanische Psychologin Pelin Kesebir in der Demut nicht weniger als das Fundament dauerhaften Glücks. Demütige Menschen hätten weniger depressive Symptome als andere, seien sozial verträglicher und auch harte Schicksalsschläge würden sie besser verkraften. Beim Blick auf die jahrtausendealte Tradition des Begriffs Demut werden noch andere Aspekte sichtbar. In der hebräischen Bibel geht es zum Beispiel um die Winzigkeit des Menschen angesichts des göttlichen Schöpfungsaktes. Die eigene Bedeutungslosigkeit anzuerkennen, sich selbst zurückzustellen, einem größeren Ganzen unterzuordnen, sind Facetten einer so verstandenen Demut. Goethes bekanntes Diktum „Die Gebirge sind stumme Meister und machen schweigsame Schüler“ führt in eine ähnliche Richtung. Wer hat sich am Wandfuß eines Bergkolosses noch nie klein und unbedeutend und vielleicht sogar eingeschüchtert gefühlt?

„Demut hat etwas Erdendes“, meint etwa Professor Eckhard Frick von der Technischen Universität München. Der Psychiater und Jesuit verweist auf die Herkunft des lateinischen Begriffs für Demut. Die humilitas oder auf Englisch humility wird von Humus, also Erde abgeleitet. Er meint, Erdung könne immer helfen, es gehe darum zu spüren: Ich bin ein materielles Wesen, das auch zu Boden stürzen kann.

Die Möglichkeit des Stolperns und Abstürzens wird beim Bergsteigen überdeutlich. Ob das Bergsteigen dadurch zu einer besonderen Demutsübung wird?
Frick hat keine Antwort darauf. Er weiß nur, dass für ihn das Gegenteil der Demut die Grenzenlosigkeit ist. „Ähnlich, wie wir Menschen die Natur rücksichtslos ausbeuten, beuten wir uns selbst aus und akzeptieren unsere eigenen Limits nicht.“ Er bezieht sich damit auf die Gefahr eines Burnouts oder Ähnliches. Seine Aussage lässt sich aber auch problemlos aufs Bergsteigen übertragen. Übermut tut bekanntlich selten gut. Und Hochmut kommt vor dem Fall.

Zu Hochmut passt auch der Egoismus, der manchen extremeren Bergsteiger:innen gerne attestiert wird. Diesen sei noch folgendes Zitat des Autors John Andrew Holmes (1904–1964) zur Demut ans Herz gelegt: „Es tut gut, daran zu erinnern, dass das ganze Universum mit einer unbedeutenden Ausnahme aus anderen besteht.“

Damit zum Ende und gleichsam wieder zum auf unser irdisches Ende anspielenden Texteinstieg aus der katholischen Kirche. Leider lehrt uns das Bergsteigen auch diesbezüglich Demut in der gnadenlosesten Härte. Allein diesen Sommer sind vier (Bergführer-)Kollegen und Freunde tödlich am Berg verunglückt. Zweifelsohne: Die Berge „machen schweigsame Schüler“. Sie lassen uns sprachlos, traurig und ratlos zurück.

Euer/Ihr Gebi Bendler, Chefredakteur bergundsteigen

Gemeinsam Hütten und Wege retten!
Jetzt Petition online unterschreiben!