

A black and white close-up portrait of a woman with long, dark hair, looking directly at the camera with a neutral expression. The lighting is soft, highlighting her facial features.

ANNETTE  
BEHNKEN

# DEMUT

HYMNE AN  
EINE TUGEND

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe  
Verlag Komplett-Media GmbH  
2021, München  
www.komplett-media.de  
ISBN: 978-3-8312-7091-0

Redaktionsbüro: Boris Halva  
Lektorat: Diana Napolitano, Augsburg  
Korrektorat: UMP Lektorat M. Paff  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO GbR, München  
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.*

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

*In Erinnerung an Anne Feline (2003-2005)*

*Für Marie  
Lina  
und Gunnar*

# INHALT

WIR REISEN GEMEINSAM

VORWORT

## STAUB

WINDROSE

HUMILITAS

GRANDEZZA

WURSTBROT

AUGENBLICK

## ATMEN

FRAGEZEICHENMENSCHEN

GIN UND GINLICHKEIT

KATZ UND MOND

STOLZ UND HINGABE

TOD UND LIEBE

PUMPS UND CHAOS

# LIEBEN

BADEN IM CHAMPAGNERFASS

DER FADEN

REIS ZÄHLEN

25 PROZENT

WIRBELTIERE

LIEBE SEI TAT

Gespräch mit Schwester Teresa

DANKE ...

LITERATUR

ANMERKUNGEN

Vergesst nicht  
Freunde  
wir reisen gemeinsam  
besteigen Berge  
pflücken Himbeeren  
lassen uns tragen  
von den vier Winden.  
Vergesst nicht  
es ist unsre  
gemeinsame Welt  
die ungeteilte  
ach die geteilte  
die uns aufblühen läßt  
die uns vernichtet  
diese zerrissene  
ungeteilte Erde  
auf der wir  
gemeinsam reisen.<sup>1</sup>  
Rose Ausländer

# VORWORT

Wie fühlt sich Demut an? Wie geht, sich in Demut üben? Und was ist eigentlich das Gegenteil von Demut? Kaum ist das Wort Demut ausgeschrieben, schlägt die Suchmaschine diese Fragen vor. Außerdem steht da noch: »Kann man Demut lernen?« Und: »Wie definiert man Demut?«

Ein Blick ins Internet zeigt: Es scheint Menschen zu geben, die sich mit der Demut beschäftigen. Die verstehen wollen, was es mit diesem stillen und irgendwie auch spröden Wort auf sich hat. Was drinsteckt. Was die Demut mit einem macht, wenn sie plötzlich da ist. Sich in einem ausbreitet. Einen erfüllt.

»Wie großartig wäre es, wenn aus diesem altmodischen Wort eine angesagte Lebenshaltung würde. Wenn die heilsame und revolutionäre Kraft der Demut wirksam werden könnte, die Oben und Unten und Macht und Ohnmacht nicht kennt, weil sie das Gemeinsame im Blick hat.«

Als ich diesen Satz vor ein paar Jahren im Fernsehen aussprach, dachte ich nicht, dass ich damit etwas anstoßen würde, das nun weitergeht. Ermutigt und inspiriert von Menschen, in denen meine Sätze eine Neugierde auf die Demut ausgelöst hatten, entstand die Idee für dieses Buch.

Das war lange vor Corona. Damals ahnte ich nicht, dass ich erst jetzt, im Sommer 2021, die Zeit zum Schreiben finden und dass die Welt eine andere sein würde.

Vor der Pandemie spielte die Demut im Leben vieler Menschen kaum eine Rolle. Demut war eine Art Yoga für Grübler und Esoteriker. Demut war Ordensschwester und auch ein bisschen Gandhi. Demut war der vegane Aufstrich, der zwar lecker klingt, aber nur im Einkaufswagen landet, wenn er im Angebot ist. Demut war das Zeichen, das die Kirche ihren Schäfchen in die Flanke brannte. Demut war der Gutmensch unter den Tugenden – in der Sache durchaus im Recht, aber ein bisschen zu nörgelig. Und dass irgendwann auch Führungskräfte im Topmanagement anfangen, die Demut zu preisen, machte sie nicht weniger suspekt. Kein Wunder also, dass eine Frage von Anfang an über der Arbeit an diesem Buch schwebte: Warum sollte sich überhaupt irgendjemand für Demut interessieren?

Dann kam Corona. Dann kamen Überschwemmungen und Flächenbrände. Dann kam der Weltklimabericht. Dann kam Afghanistan. Und auf einmal wussten viele Menschen wieder, wie sie sich anfühlt, die Demut. Und dass sie, die Demut, keine schlechte Übung ist, aber irgendwie ungewohnt. Und konnte es sein, dass wir – nun, da wir so von Demut erfüllt waren – gerade erlebten, dass das Leben, das wir bis dahin geführt hatten, in vielerlei Hinsicht das Gegenteil von Demut gewesen war?

Gut möglich. Aber anderthalb Jahre nach Ausbruch der

Pandemie sollte es nun mit Blick auf die Demut um andere Fragen gehen. Etwa: Wo bringt sie uns hin? Und warum wäre es gut und wichtig, sie nicht gleich wieder abzulegen - so wie den Mantel, sobald die Tage milder werden? Was, wenn die Demut nicht das Gegenteil dessen ist, was unser bisheriges Leben ausgemacht hat, sondern vielmehr ein Gegenmittel, das die Nebenwirkungen unserer in vielerlei Hinsicht ungesunden Lebensweise nicht bloß lindert, sondern gar nicht erst entstehen lassen würde? Demut eben nicht als Gegenteil von irgendwas, sondern als das Puzzleteil, das fehlt; das ein respektvolles Zusammenleben erst möglich macht. Demut als radikale Form der Ehrlichkeit und Zuwendung. Demut als gute Kraft, die den Irrsinn des Neoliberalismus und unseres ganzen Wirtschaftens entlarvt. Demut als Dünger für den Humus, in dem wir alle wurzeln, aus dem wir alle unsere Kraft ziehen: als Individuen, als Gesellschaft, als Menschheit insgesamt.

Sie sehen: Auch ohne Corona hätte es genügend gute Gründe gegeben, der Demut ein Buch zu widmen. Dennoch ist dieses Buch keine Aufforderung zum Demütigsein, gibt keine zehn Tipps auf dem Weg zur rechten Demut und ist auch keine wissenschaftliche Abhandlung. Es gibt viele richtige Sätze über die Demut, und manche davon werden Sie in diesem Buch finden. Aber sie reichen nie ganz aus - Demut ist immer noch mehr. Sie ist so schwer greifbar wie die Liebe oder die Seele, und so möchte ich ihr ihre Unschärfe lassen. Ich analysiere die Demut nicht. Ich gehe mit ihr spazieren.

Flanierend schreibe ich mich durch die Landschaft von Erlebtem und Beobachtetem und greife en passant auf, was mir unterwegs vor die Füße kommt, am Indischen Ozean, unter Apfelbäumen, in Klostergärten, auf Erinnerungslinien und anderswo. Worte und Sprache sind mir dabei Suchmittel: Sonden, die ausleuchten von innen und oben, manchmal von schräg unten oder von weit oben, Konturen erkennend, Verortungen erkundend, Flüchtiges sichtend.

Es ist offen, wo der Spaziergang hinführt. Ich weiß es nicht. Aber gerade da beginnt auch schon die Demut: Sie weiß, dass sie wenig weiß. Und sie ist bereit, sich überraschen zu lassen.

Annette Behnken,  
Wennigsen, im September 2021

STAUB

# WINDROSE

Es wurde dunkel. Am Strand war kaum noch was los. Aus den kleinen Bars schwappten Licht, Stimmen, Musik zu mir herüber. Ich saß am Wasser und ließ es im Rhythmus des Ozeans über meine Füße fließen, hautwarm. Hier, auf der anderen Seite der Welt, sah der Himmel anders aus. Schräger Mond, die Spitzen seiner Sichel zeigten nach unten. Alles andersherum und fremd. Farben, Formen, Gerüche, Geräusche, Menschen - meine Sinne feierten es. Nase, Augen, Ohren und die Windungen meines Gehirns, durchgepustet von all diesen Seltsamkeiten. Und jetzt: Abschied von Indien. Ein paar warme Regentropfen, leichter, warmer Wind. Ein umarmendes, irres Land.

Ich hatte kurz vor der Reise mein Abitur gemacht, Geld zusammengejobbt und mich nach 14 Jahren Schulgefängnis - ich habe die Schule gehasst! - mit meiner Freundin ins Flugzeug gesetzt. Ohne Plan, welche der tausendundeinen Wunderorte wir auf diesem höchst eigenartigen Subkontinent besuchen wollten. Ein gewisses Maß an Planlosigkeit gehörte zum Abenteuer, welches hieß: Hauptsache, weg von allem, so weit wie möglich, Hauptsache, alles anders, Hauptsache, keiner kann mich finden. Nachts hatte ich Albträume von Verwandten und Lehrern, die mir nachreisten und mich zurück nach Deutschland zwangen. Morgens wachte ich von Flöhen

zerstothen erleichtert auf und atmete die Freiheit ein, die in den Straßen von Delhi nach Sandelholz und Pisse roch, und mein Herz machte Hüpfen in Solkattu. Genauso sollte es sein!

In Poona stritten meine Freundin und ich - in meiner Erinnerung das einzige Mal während der ganzen dreimonatigen Reise -, weil sie Sorge hatte, ich könnte dort bleiben wollen. Inzwischen aber waren wir mit Motorrädern in Südindien gelandet, ich schwerst verliebt in einen Hippie aus Kopenhagen, obwohl mein Freund ein ausgesprochen feiner Kerl war und in Deutschland auf mich wartete. Indien setzte alles außer Kraft. Zusammen mit zwei Norwegerinnen, zwei Dänen und zwei Engländern hatten wir ein gelbes Haus gemietet. Alle Uhren und Kalender waren aus dem Haus verbannt, Handys hatten wir noch nicht. Zeitlose Zeit. Ich wollte nie zurück. Und wäre mein Visum nicht abgelaufen, wäre ich geblieben.

Mich durchflossen Heim- und Fernweh zugleich, fielen in mir zusammen in einer nicht definierbaren Sehnsucht. Und wenn ich hineinging in das Sehnen, dann tauchte dahinter wie in einem Unendlichkeitsspiegel schon die nächste Sehnsuchtsschicht auf. Selbst hier, oder: vor allem hier, weit weg, am Indischen Ozean, in den gerade die Sonne sank. Bilder der vergangenen Monate zogen vorbei: kleine bunte Tempel am Straßenrand. Darin eine Gottheit. Meist knallbunt, pink oder türkis, zärtlich mit Blüten geschmückt, eingehüllt in Duft-Schwaden von Räucherkerzen. Brahma-Schöpfer, Vishnu-Bewahrer, Shiva-Zerstörer. Die kreative Sarasvati, die schöne, glückliche Lakshmi und die

mütterliche Parvati. Kali, die Todesgöttin. Durga, die schwer Begreifliche, schwer Zugängliche ... Ob ich an Gott glaubte, konnte ich gar nicht sagen, aber dass er viele Gesichter hat, war klar.

Die Sonne war rot geworden. Ich war so weit weg von zu Hause wie noch nie. Sehnsucht ohne Wohin - aber sie setzte ein Wollen in Bewegung: das Leben ausloten wollen bis in alle Tiefen und Untiefen, Höhen und Ekstasen, in die ganze Weite und in feinste Verästelungen hinein. In unserer Gesellschaft ist es Verrückten und Künstlern vorbehalten, das Leben in all seine Richtungen auszuloten. So ungefähr soll es Anaïs Nin gesagt haben. Ich las damals eine Biografie über sie und war fasziniert, wie leidenschaftlich und waghalsig sie sich durchs Leben und die Liebe improvisierte. Dieser Satz blieb hängen, bis heute. Zwar halte ich mich weder für eine Künstlerin noch für verrückt. Aber das wollte ich: das Leben ausloten.

An diesem Abend entschied ich: Das würde ab jetzt meine Lebensmission werden, mein Leben ganz und gar zu leben. Weil ich mein Leben als so großes Geschenk empfand. So groß, dass es manchmal wehtat, weil mir eine adäquate Antwort, eine angemessene Dankbarkeit in Haltung, Tun und Leben so unmöglich schien. Wie konnte das gehen, diese übergroße Gabe an mich zu nehmen? Ganz und gar das Leben leben, so, wie es mir geschenkt war, wie ich es vorfinde, wie ich mich vorfinde. Mich reinschmeißen. Nichts abschneiden, keine kleinste Facette. Und irgendwann einen inneren Ort finden, von dem aus ich in Gänze anwesend wäre, und von dort in die Welt

hineinwirken. So ungefähr stellte ich es mir vor damals.

Heute denke ich: Welch pubertäre Anmaßung zu glauben, dass das ginge. Und dass es darum ginge! Klar, dass ich daran scheitern musste. Und dann wieder finde ich es genau so genau richtig. Die richtige Geste der Bereitschaft, das Lebensgeschenk ganz anzunehmen.

An diesem Abend ging ich am Strand in ein kleines Tattoo-Studio, einen Holzverschlag, in dem ein Inder Touristinnen Om-Zeichen an alle möglichen Stellen tätowierte. Ich fand das albern und kitschig. Aber das war jetzt egal. Es fühlte sich an, als würde ich ein Gelübde ablegen, als ich mir meine Sehnsucht unter die Haut stechen ließ. Seitdem gibt es eine kleine stilisierte Windrose auf meinem rechten Unterarm.

»Und es handelt sich darum,  
alles zu leben.«<sup>2</sup>

Das Wort Demut spielte in meinem Kosmos damals keine Rolle.

# HUMILITAS

Ich schiebe meine Finger in einen kleinen Hügel Erde. Sie ist wärmer, als ich dachte, sammelt sich zwischen meinen Fingern und schiebt sich unter die Fingernägel. Ich greife eine Hand voll. Vor der Geste, die dann folgt, habe ich jedesmal Respekt. Ebenso vor den dazugehörigen Worten: »Erde zu Erde, Asche zu Asche, Staub zum Staube.«

Dreimal werfe ich Erde ins Grab und höre, wie sie auf das Holz des Sarges oder auf die Urne rieselt. Ein Moment, in dem ich erwarte, dass mich die Endgültigkeit des Todes trifft. Aber diese Wirklichkeit ist zu groß, für mich, in diesem Moment.

Dass wir aus Sternenstaub sind und wieder zu Sternenstaub werden, um neu zu leuchten, sage ich dann manchmal. Den Gedanken, dass sich in unseren Leibern mikroskopische Teile aus Äonen des Universums verkörpern und immer wieder neu zusammensetzen, finde ich spektakulär.

We are stardust. We are golden.<sup>3</sup>

Asperum et astrum.

Himmelswesen. Erdwesen.

Sprache ist schlau. Dass wir Erdwesen sind, weiß die