



EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

# Großzügigkeit als Lebenseinstellung

**Manchmal ist es aber auch notwendig, entsprechende Grenzen zu ziehen.**

**KLAUS.** Mal jemanden an der Kassa vorlassen. Den kleinen Rest vom Lieblingskuchen spontan an Besucher verschenken oder einmal tiefer in die Tasche greifen, um sich oder anderen Freude zu bereiten. Sich bewusst Zeit für einen Menschen nehmen: Das sind nur einige wenige Beispiele für großzügiges Verhalten.

Menschen sind von Natur aus individuell und sehr verschieden. Dennoch gibt es gewisse Tugenden, die allgemein verbinden. Eine solche ist jene der Großzügigkeit. Sie wirkt anziehend und löst Wohlbefinden aus. Häufig erkennen wir großzügige Menschen da-



**Psychologin Sabine Fleisch.**

ran, dass sie in Begleitung anzutreffen sind, da viele ihre Nähe zu schätzen wissen. Sie haben meist ein offenes Haus, wo man gerne verweilt. Ihre zugrunde liegende Haltung dem Leben gegenüber ist die der Fülle, gepaart mit der tiefen inneren Gewissheit, einfach „genug“ zu haben, vor allem von

den unbezahlbaren Dingen. Diese offene, gebende Haltung hat, sofern sie auf Ihresgleichen stößt, zwangsläufig zur Folge, dass sich das dabei empfundene Glück stetig vervielfacht: zu unser aller Segen.

## **Gefühl als Kompass**

Wie kann man aber dafür Sorge tragen, um als großzügiger Mensch nicht ausgenutzt zu werden - von jenen, die weniger tugendhaft eingestellt sind? Hier ist der verlässlichste Kompass das eigene Gefühl. Die Wahrnehmung jener Personen und Situationen ist dabei maßgebend, wo sich das freiwillige Handeln und Geben in unangenehme Forderungen oder gar Bedrängnis verwandelt, die Großzügigkeit als selbstverständliche Annehmlichkeit ab-

getan wird, oder aufgrund ihrer Einseitigkeit im Verhalten langfristig eher einen schalen, leeren Nachgeschmack hinterlässt anstelle von Erfüllung. Auch ist Vorsicht geboten vor Täuschungsmanövern, bei denen unter dem Deckmantel der Großzügigkeit unnötiger „Ballast“ freigiebig verteilt bzw. auf Kosten anderer „entsorgt“ wird. In beiden Fällen ist es zum persönlichen Schutz wichtig, Grenzen zu ziehen und mit der eigenen Tugend hauszuhalten und sie als das behandeln, was sie ist - ein Geschenk, das von Herzen kommt.

## **Innere Erfüllung**

Mit ein wenig Achtsamkeit für diese Qualität werden Sie im Alltag immer „spüriger“ dafür, wo sie stimmiger Weise

diesem Teil von Ihnen Raum geben und Ausdruck verleihen möchten. Bei der Kultivierung der eigenen Großzügigkeit ist es ratsam, spielerisch an die Sache heranzugehen und bei jenen Dingen zu beginnen, von denen Sie gefühlsmäßig wirklich genug haben, um diese Haltung langsam auf jene Bereiche auszuweiten, wo die empfundene Fülle weniger dicht ist, bis hin dazu, auch den eigenen „Mangel“ zu teilen. Und vielleicht können Sie dann diesen besonderen Effekt in der Wirkung ihres Verhaltens erleben, nämlich jenen, dass die innere Erfüllung umso mehr zunimmt, je mehr die Fähigkeit mit dem Wenigen großzügig umzugehen steigt. Ich wünsche es Ihnen und uns allen von Herzen!