

# **Kleine Schule der Demut**

**31 Betrachtungen nicht nur  
für den Advent**

## KLEINE SCHULE DER DEMUT

***Begreift ihr,***

*was ich an euch getan habe?*

*Ihr sagt zu mir*

*Meister und Herr*

*und ihr nennt mich mit Recht so;*

*denn ich bin es.*

*Wenn nun ich,*

*der Herr und Meister,*

*euch die Füße gewaschen habe,*

*dann müsst auch ihr einander*

*die Füße waschen.*

*Ich habe euch ein Beispiel gegeben,*

*damit auch ihr so handelt,*

*wie ich an euch gehandelt habe.*

Joh 13, 12b-15

## VORBEMERKUNGEN

1. Die 31 Leitsätze, an die die Betrachtungen der „*Kleinen Schule der Demut*“ anknüpfen, stammen von Franziskus Albertini (1770-1819). Er war der geistliche Vater des hl. Kaspar del Bufalo (1786-1837), dem Gründer der Missionare vom Kostbaren Blut. In der ersten Zeit dieser Kongregation hat diese „Schule der Demut“ zur Vertiefung der Spiritualität der Missionare gedient. Vor dem Mittagessen wurde täglich einer dieser Leitsätze als Impuls für eine kleine Gewissenserforschung vorgelesen. Darum sind es 31 an der Zahl.

2. Die *Kleine Schule der Demut* ist kein systematischer Traktat über eine Tugend, es handelt sich vielmehr um praktische Übungen. Wir bieten hier eine einfache, zeitgemäße Übersetzung an – ohne den Reim der alten Ausgaben.

3. „Demut“ ist kein modernes Thema. Es geht aber um ein notwendiges Fundament für jede gesunde Spiritualität. Aus eben diesem Grund geben wir dieses bescheidene Büchlein neu heraus und empfehlen es vor allem jenen, die an einer Erneuerung und Vertiefung des religiösen Lebens interessiert sind.

4. In der „Geistlichen Familie vom Heiligen Blut“ gibt es viele, die sich zur Stärkung des Glaubens an ein bestimmtes Bibelwort halten, also an eine „Losung“ oder ein „Wort des Lebens“. Ein solches Leitwort aus der Hl. Schrift kann bei der christlichen Gestaltung des Alltags eine große Hilfe sein. In dieser Praxis lebt auch in gewisser Weise die alte Tradition des hl. Kaspar weiter. Mit dem vorliegenden Büchlein möchten wir vorschlagen, wenigstens einmal im Jahr diese 31 Grundsätze zum „Wort des Lebens“ zu machen. Besonders in der Zeit des Adventes (beginnend am 24. November) können diese Betrachtungen sehr dabei helfen, sich auf die Anbetung des Jesuskindes in der Krippe gut vorzubereiten.

# A.

## 31 BETRACHTUNGEN

### 1. Das Tor zum Reich Gottes ist die Demut.

*(24. November)*

Wer sich wirklich bemüht, nach dem Glauben zu leben, fragt sich immer wieder einmal: „Wie kann ich ganz am Reich Gottes teilnehmen – wie kann ich in den Himmel kommen? Wie kann ich glücklich werden? Wie kann ich mich selbst verwirklichen ...?“ Diese so grundlegenden Fragen unseres Lebens sind nicht nur in der Jugendzeit wichtig, nicht nur wenn es um Schule oder Ausbildung geht oder um das Finden des Berufes, der Berufung und echter Freunde. Alle diese Fragen kann man mit einem einzigen Wort beantworten, und das heißt „Demit“.

Für manche Menschen enthält dieser Begriff jedoch mehr Dunkelheit als Licht. Für viele wirft er noch mehr Fragen auf, als er beantwortet. Schließlich ist die Demut einer jener Werte, über die viele Menschen sprechen, ohne zu wissen, worum es eigentlich geht. Die Demut ist so

bekannt und unbekannt wie die wahre Liebe. Man muss zuerst einmal wirklich lieben, um zu wissen, was eigentlich Liebe ist. Ebenso muss man auch wirklich demütig werden, um die Demut kennen zu lernen. Darum muss man sich von Anfang an dafür entscheiden, engen Kontakt mit der Demut aufzunehmen, mit ihr umzugehen, sie zu üben. Man sollte sich in gewissem Sinne sogar vornehmen, Freundschaft mit ihr zu schließen. Erst in einer solchen Nähe entdecken wir das wahre Wesen und die volle Schönheit dieser königlichen Tugend. Zusammen mit dieser „Freundin“ finden wir dann auch schon auf dieser Erde den Eintritt in das Reich Gottes, zum Frieden des Herzens, zu Christus, zur ganzen Welt ...

Man muss also etwas riskieren, man muss sich wirklich öffnen, denn die meisten Menschen haben ja noch recht wenig Erfahrung mit der Demut! Niemals haben wir die Sicherheit, dass wir alles richtig machen. Aber das Herz spürt: Hier ist der wahre Weg zu Gott – und gleichzeitig zu sich selber. Man muss für diese Entdeckung bereit sein, auch Schwierigkeiten bei der Suche durchzumachen. Es ist wichtig, dass wir wirklich demütig werden wollen und dass wir darum beten, damit

wir die Gnade der Demut erlangen. Jesus sagt ja: *Ohne mich könnt ihr nichts tun* (vgl. Joh 15,5)! Unsere Anstrengung ist jedoch auch entscheidend wichtig – so wie bei der Besteigung eines hohen Berges. Aber das Erleben des Sonnenaufgangs ist dann ein Geschenk, ist Gnade. Noch bevor wir wirklich wissen, worum es genau geht, wollen wir uns anstrengen und in die Schule Jesu gehen. Er hat ja gesagt: *Lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig* (Mt 11,29).

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Will ich wirklich in das Reich Gottes gelangen – schon hier auf der Erde?*
- *Denke ich daran, dass die Freundschaft mit Jesus auch anstrengend sein kann, ja sein muss? (Er ist ja Gott!)*
- *Will ich wirklich ein demütiger Mensch werden, will ich tatsächlich Jesus ähnlich werden?*
- *Bin ich bereit, um die Gabe der Demut zu beten? Tue ich es auch?*
- *Bin ich bereit, mit der Gnade Gottes zusammen zu arbeiten?*
- *Bin ich bereit, auch Niederlagen einzustecken und doch weiter zu trainieren?*

## 2. Ohne Demut ist alles leer und eitel.

*(25. November)*

Es gibt Menschen, die wissen ziemlich gut über Gott Bescheid, über die Kirche, über den Glauben ... Aber das garantiert noch nicht, dass Gott mit ihnen zufrieden ist. Jesus hatte zum Beispiel oft mit den Schriftgelehrten und den Pharisäern Auseinandersetzungen. Das waren gelehrte und fromme Leute, die viel beteten und sich religiös sehr engagierten. Aber unechtes Gebet kann z.B. zum Stolz führen, einseitige Theologie zur Häresie, und das Verfallen in Aktivismus schadet mehr, als es der Mission der Kirche hilft.

Jeder Mensch sollte bis zu einem gewissen Grad sich selbst gegenüber misstrauisch sein. Man muss sich durch kompetente Leute, durch die Verantwortlichen der Kirche und durch ihre Gemeinschaft prüfen lassen. Versteckter Ehrgeiz und andere Formen des Egoismus können die besten Absichten und Pläne zunichtemachen.

Der Teufel lockt fromme Leute gewöhnlich durch „fromme Versuchungen“ in die Falle. Unter dem Vorwand einer guten Tat oder einer edlen Sache schlägt er z.B. ein Wirken ohne Einheit vor, was dann alles verdirbt. Darum muss man

echte Demut bewahren, um diesen Versuchungen zu widerstehen. Die Tugend der Demut sucht nämlich immer nach der Wahrheit – sie hat keine Angst vor ihr. Sie befähigt auch dazu, unangenehme Wahrheiten über sich selbst anzunehmen und richtet sich nach dem Grundsatz: Lieber eine bittere Wahrheit als eine süße Lüge! Ohne die Wahrheit ist die Demut unfähig, zu existieren, aber echte Demut führt zur Wahrheit.

Auf diese Weise leitet die Demut zu echtem Gebet wie auch zu wahren Apostolat an. Die Demut reinigt auch von verstecktem Ehrgeiz und gibt Ausdauer und geistliches Gleichgewicht. Ohne Demut werden die besten Taten und Aktionen, guten Werke und sogar Gebete – alles, wirklich alles wird „leer und eitel“. Kurz gesagt: Demut ist zunächst einmal der Mut zur Wahrheit.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Habe ich den Mut, die Wahrheit über mich selbst zu erfahren – die ganze Wahrheit?*
- *Kritisiere ich vor allem die Anderen, oder nehme ich auch Kritik über mich an?*
- *Gibt es in meinem Leben „fromme Versuchungen“? Welche?*

- *Suche ich in meinem Beten und Arbeiten Gott oder mich selbst?*
- *Bin ich bereit, mich von verstecktem Ehrgeiz reinigen zu lassen?*
- *Wen frage ich in geistlichen Dingen immer wieder einmal um Rat?*

### **3. Zusammen mit der Demut gewinnst du auch alle anderen Tugenden.**

*(26. November)*

Man sagt, dass die Liebe die Seele aller Tugenden sei. Ähnliches kann man auch von der Demut sagen. Sie ist gleichzeitig dort gegenwärtig, wo irgendeine Tugend vorhanden ist; denn die Demut ist in gewisser Weise das Gefäß der Liebe oder der Kelch, in dem die Liebe aufbewahrt und dargeboten wird. Dort, wo sich wahre Liebe schenkt, ist auch Demut notwendig. Je mehr Demut, umso mehr Liebe. Die Demut schafft Bedingungen, um in rechter Weise lieben zu können, und die Liebe gibt den Ansporn und die Kraft, sich zu veredemütigen oder in der Veredemütigung durch andere durchzuhalten. Zusammen mit der Liebe ist die

Demut auch in jeder anderen Tugend gegenwärtig und wird durch sie gestärkt.

Die Tugend ist die Fähigkeit eines reifen Menschen: Einmal ist Gerechtigkeit nötig, um gut zu sein; bei einer anderen Gelegenheit ist die Reinheit gefragt, um wirklich zu lieben; in wieder anderen Situationen braucht man Durchhaltekraft, um Früchte zu ernten ... Wer die Tugend der Demut stärkt und wachsen lässt, der vermehrt gleichzeitig auch alle anderen Fähigkeiten des christlichen Lebens. Denn diese Tugend will dienen und sie schafft es auch. Der demütige Mensch, ob bewusst oder unbewusst, sucht immer das, was hilft, was aufbaut, was dient, auch wenn man sich dafür selbst erniedrigen muss. Auf diese Weise führt die Demut zur Gerechtigkeit, zur Reinheit, zur Ausdauer und zu allen anderen Tugenden. Wer sich in der Demut übt, vertieft gleichzeitig auch alle anderen Tugenden.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Ist mir bewusst, dass „Tugend“ mit „Tauglichkeit“ zu tun hat?*
- *Denke ich daran, dass jede Tugend nicht nur Wissen, sondern auch Können erfordert?*

- *Bin ich bereit, die Tugenden wirklich zu üben, zu trainieren, und mich nicht nur mit der Theorie zu befassen?*
- *Ist mir klar, dass mit der Demut auch die Fähigkeit zu lieben wächst?*
- *Bin ich bereit, auch alle anderen Tugenden in mich aufzunehmen und weiter zu entwickeln?*

#### **4. Gestatte, dass die Demut dein ständiger Begleiter wird, dann wirst du glücklich sein.**

*(27. November)*

Es gibt Leute, die meinen, dass „Demut“ etwas Trauriges ist. Das ist ein großes Missverständnis. Denken wir nur einmal an das Sprichwort: „Ein trauriger Heiliger – das ist ein trauriger Heiliger!“ Echte Heiligkeit führt zu tiefer, übernatürlicher Freude, ebenso wie echte Demut. (Heilige sind gewöhnlich sehr humorvoll, denn sie lieben die Wahrheit – genauso wie die Demut.) Der Mangel an Freude in der Demut ist ein Zeichen, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist, dass man etwas prüfen und korrigieren muss, um Rat fragen sollte...

Manches Mal wird der Mangel an Glück und Freude dadurch hervorgerufen, dass man nur von Zeit zu Zeit an die Demut denkt (z.B. während der Betrachtung oder einer Andacht), aber sie nicht z.B. beim Frühstück, beim Spaziergang oder bei der Arbeit ... wirklich übt. Tiefe und andauernde Freude ist eine Frucht echter Demut. Man kann sie nur dann empfangen, wenn das Streben nach Demut beständig ist, denn wahre Demut ist nicht etwas wie ein Kleidungsstück oder eine Dekoration: Mal trage ich sie, ein anderes Mal nicht. Die Demut ist tief verbunden mit dem Charakter und der ganzen Persönlichkeit eines Menschen.

Die Demut ist nicht etwas Äußerliches, eine Art zu schauen, zu lächeln oder traurig zu sein. Die Demut ist eher ein tiefes Bedürfnis des Herzens. Der wirklich Demütige dient mit Freude. Er strengt sich gerne an, um jemandem zu helfen und glücklich zu machen. Ein demütiger Mensch ist unglücklich, wenn er sich nicht für das Glück anderer einsetzen kann. Deswegen ist er bereit und sogar froh, wenn er für andere „bezahlen“ kann. Er fühlt sich nicht wohl, solange der Andere nicht im Frieden ist – mit sich selber, mit seiner Umgebung, mit Gott ...

### Fragen zur Vertiefung:

- *Ist es die große Ausnahme, wenn ich mich mal um Demut bemühe, oder passiert das täglich?*
- *Macht mich meine Bemühung um Demut froh, oder hinterlässt sie einen bitteren Beigeschmack?*
- *Bin ich bereit, in jeder neuen Situation in der Demut zu verharren – auch wenn ich nicht verstanden werde?*
- *Macht mich der Dienst für den Nächsten glücklich, auch wenn er manchmal weh tut?*
- *Kann ich mich am Erfolg und am Glück der Anderen echt mitfreuen?*

**5. Du wirst viel inneren Trost erfahren, wenn du hochherzig die Verdemütigungen durch andere annimmst.**

*(28. November)*

Wie kann es möglich sein, dass gerade die Verdemütigung Trost schenken soll? Ist unsere alltägliche Erfahrung nicht umgekehrt? Lässt nicht gerade die Verdemütigung in uns eine tiefe Verwundung der Seele und eine Bitterkeit des Herzens zurück? – Ohne Glauben ist das so. Aber wenn der Glaube den Demütigen mit Jesus verbindet, wird das Herz edel und großmütig. Die Verdemütigung selbst führt zwar zunächst zu einer gewissen Einsamkeit, aber durch den Glauben kann man noch einen Schritt weiter tun, nämlich bis mitten ins Herz Jesu hinein. Dort finden wir den inneren Trost, ja sogar eine gewisse „Süßigkeit“, die man mit Worten kaum beschreiben kann.

Spätestens an diesem Punkt unserer Betrachtungen wird deutlich, warum die Mehrzahl der Menschen die Demut nicht versteht. Viele meinen, dass die Demut etwas Schwaches ist, etwas Krankhaftes. Solch eine Sichtweise der Demut kommt aus einem Mangel an Glauben. Sie ist ein Zeichen fehlender christlicher Reife, ein Hinweis

darauf, dass der Mensch noch zu wenig Erfahrung mit dem übernatürlichen Leben hat, mit einem Leben nach dem Evangelium...

### Fragen zur Vertiefung:

- *Versuche ich, Verdemütigungen, die mich treffen, im Licht des Glaubens zu sehen?*
- *Gelingt es mir, die innere Bitterkeit des erfahrenen Unrechts durch Vergebung zu überwinden?*
- *Verbindet mich die Einsamkeit in Verdemütigungen tiefer mit Jesus?*
- *Nehme ich die Verdemütigungen, die ich in der Familie, der Gemeinschaft, der Schule, am Arbeitsplatz ... erlebe, als Einladung an, den Glauben zu vertiefen?*
- *Versuche ich, den Schmerz der Verdemütigung gut zu nutzen - z.B. zur Verstärkung meines Gebetes für meine Peiniger (indem ich den Schmerz für sie zum Geschenk mache, also „aufopfere“)?*

## **6. Wer sich selbst für klein hält, der verfällt nicht dem Zorn und der Bitterkeit.**

*(29. November)*

Viele Schwierigkeiten zwischen den Menschen kommen daher, dass man sich selbst zu hoch einschätzt und zu wichtig nimmt. Deswegen Zorn, Streitigkeiten, Beleidigungen usw. Man möchte sich selbst dadurch größer machen, dass man auf die Anderen herunterschaut und dabei alles sucht, was bei ihnen schwach ist. Für die eigenen Fehler findet man dagegen schnell eine Entschuldigung.

Die Demut geht anders vor: Weil sie die Wahrheit sucht, sucht sie diese zunächst bei sich selbst. Lieber eine bittere Wahrheit und Ernüchterung, als sich weiterhin selber zu betrügen, was den tatsächlichen Zustand der eigenen Seele und des eigenen Charakters angeht. Wer eine Krankheit hat, will gewöhnlich nicht vom Arzt belogen werden. Nur die Wahrheit über die Krankheit führt zu ihrer erfolgreichen Bekämpfung.

Dasselbe gilt auch für die Mängel und Krankheiten des Charakters und der Seele im Verhalten gegenüber anderen Menschen und gegenüber Gott. Ein demütiger Mensch ist dankbar für das

Aufdecken einer Schwachheit. Das Sprechen über unsere Fehler erlauben wir gewöhnlich eher uns vertrauten Menschen, aber wir sollten auch dankbar sein gegenüber Leuten, die uns nicht so sympathisch sind. Ja, wir sollten sogar dann dankbar sein, wenn sie das nicht in freundlicher Weise tun, wenn es unter Spannungen geschieht oder in unguter Absicht ... Denn sie sagen die Wahrheit, die uns weiterhelfen kann.

Der demütige Mensch ist bereit, auch eine bittere Wahrheit über sich anzunehmen, selbst dann, wenn sie mit Übertreibungen verbunden ist, wenn die Vorwürfe als solche nicht der vollen Wahrheit entsprechen. Echte Demut dankt für jede Verdemütigung und wächst an ihr. Sie versteht es gleichermaßen, die Wahrheit wie auch die Übertreibungen zu nützen. Deshalb verfällt sie nicht dem Zorn. Und das Verzeihen von Ungerechtigkeit zieht viele Gnaden auf die Erde herab!

### Fragen zur Vertiefung:

- *Nehme ich mich nicht manchmal zu wichtig?*
- *Will ich besser scheinen als ich bin?*
- *Reagiere ich auf Kritik beleidigt oder dankbar?*
- *Nehme ich Kritik von allen an?*

- *Verstehe ich auch ungerechte Kritik gut zu „verwerten“?*
- *Bin ich bereit, Unrecht durch Verzeihen aus der Welt zu schaffen?*

## **7. Wer auf dieser Erde Verdemütigungen annimmt, den erhöht Gott in der Ewigkeit.**

*(30. November)*

Dieser Grundsatz erinnert an die biblische Seligpreisung: *Selig, die um der Gerechtigkeit willen verfolgt werden, denn ihnen gehört das Himmelreich* (Mt 5,10). Jesus selbst tröstet jene, die deshalb verfolgt werden, weil sie sich ernsthaft bemühen, nach dem Evangelium zu leben – in wahrer „Gerechtigkeit“. Es wird einmal anders werden, es wird eine Belohnung geben! Der Ausblick auf die Belohnung in der Ewigkeit lässt das Leid auf dieser Erde leichter ertragen. Aber diese „Ewigkeit“ beginnt nicht erst nach unserem Tod. Schon jetzt auf dieser Erde können wir beginnen, „gerecht“ zu leben, also ausgerichtet auf Gott! Damit beginnt schon die Ewigkeit in dieser Zeit, der Himmel auf Erden. Es geht um die christliche Hoffnung, die bereits das Leben in der

Gegenwart verändert, verwandelt und heiligt – also „göttlich“ macht.

Diese christliche Hoffnung erlaubt jedoch nicht, passiv auf jene zu schauen, die gerade eine Ungerechtigkeit durchmachen. So wie Jesus den Leidenden, den fälschlich Angeklagten, den Verurteilten ... geholfen hat, genauso dürfen und sollen wir auch unseren Mitmenschen helfen, sie verteidigen und sogar für sie kämpfen.

Aber der Kampf um eine irdische Gerechtigkeit genügt nicht. Unsere Wirklichkeit ist größer, sie reicht bis in die Ewigkeit hinein, sie schließt den gerechtesten aller Richter mit ein. Man soll für die Leidenden der Welt kämpfen, als ob die Gerechtigkeit einzig und allein von unserem Engagement abhinge, und gleichzeitig muss man doch die Demut im Herzen bewahren und zugeben, dass alles von der Gnade Gottes abhängt: *...getrennt von mir könnt ihr nichts vollbringen* (Joh 15,5).

Nicht immer ist es möglich, zu kämpfen, besonders, wenn es um Ungerechtigkeiten geht, die man selber durchmacht. Jesus hat vor Pilatus nicht viel gesagt. Am Ende hat er sich gar nicht mehr verteidigt. Er hat die Angelegenheit dem Urteil des Letzten Gerichts überlassen.

Man muss um die Gnade der Weisheit beten, die zu unterscheiden vermag, in welcher Situation man auf dieser Erde kämpfen sollte und wann es besser ist, auf das Gericht Gottes zu warten. Schon der Gedanke an die Ewigkeit stärkt aber die Demut, die gleichzeitig die Fähigkeit gibt, Unrecht zu ertragen, wie auch in rechter Weise um Gerechtigkeit zu kämpfen.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Wie gehe ich mit den Verdemütigungen um, die mich selber treffen?*
- *Wie reagiere ich, wenn andere verdemütigt und ungerecht behandelt werden?*
- *Sehe ich Unrecht und Verdemütigung im Licht der Ewigkeit?*
- *Lasse ich die Ewigkeit schon in mein Leben auf dieser Erde hineinwirken?*
- *Bin ich ein Mensch voller Hoffnung, der im Hinblick auf Unrecht ändert, was er ändern kann und hinnimmt, was er nicht ändern kann?*
- *Bete ich um die Weisheit, gut unterscheiden zu können, wenn es darum geht, entweder zu verteidigen und zu kämpfen, oder aber Unrecht schweigend zu ertragen und aufzuopfern?*

**8. Wer demütig ist und es im Herzen annimmt, verachtet zu sein, der gewinnt eine unvorstellbare Größe.**

*(1. Dezember)*

Was ist das – „Größe“? Jeder normale, gesunde Mensch strebt nach Erfolg und Anerkennung. Er achtet auf seinen Ruf und seine Ehre vor den Menschen. Jeder bemüht sich, sein Gesicht und seine Würde auch dann zu wahren, wenn ein Kampf schon verloren zu sein scheint. Die wirkliche Größe hängt jedoch nicht vom Urteil der Menschen ab. Wichtiger als das, was „man“ so sagt, kommentiert, schwätzt ... ist das, was das Gewissen dazu signalisiert. Wirkliche Größe hängt davon ab, welche Meinung Gott zu einer Sache hat. Wert hat das, was man im Himmel schätzt. Edel ist das, was nicht „Rost oder Moten“ zerfressen, was man nicht stehlen kann und was nicht verdirbt.

Wer im Angesicht der Ewigkeit lebt, findet in seinem Herzen Kraft und Frieden, um die Erniedrigung durch Menschen durchzustehen. Solche Prüfungen kräftigen die Demut, die besonders in der Erniedrigung wachsen kann. Echte Größe gewinnt man nicht durch lautstarke Siege,

durch Applaus, Reklame oder durch Schweigen zu Ungerechtigkeiten. Verzeihen im Unrecht, Streben nach Frieden, auch auf Kosten des eigenen Rechts, eigener Zeit, privaten Geldes ... sind Zeichen echter Größe, die aber oft von den Menschen nicht geschätzt wird. Solche Größe kann man häufig unter einfachen Menschen finden. Sie ist nicht abhängig von Schulbildung, Karriere oder Reichtum. Denn diese Größe wächst nicht gleichzeitig mit dem Wissen über Gott, sie findet sich dort, wo die wahre Demut beheimatet ist.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Gilt bei mir mehr, was die Menschen über mich reden, oder was Gott über mich denkt?*
- *Erkenne ich die innere Größe eines Menschen, die oft von der Öffentlichkeit übersehen wird?*
- *Sammele ich „Schätze“ für die Ewigkeit, die nicht gestohlen werden können, die Rost und Motten nicht zerstören...?*
- *Ist für mich die Schulbildung wichtiger als die Herzensbildung?*
- *Bewahre und vermehre ich meinen Herzensfrieden?*

## **9. Das Sich-bewusstmachen der eigenen Torheit und Armseligkeit ist Medizin gegen Stolz und Hochmut.**

*(2. Dezember)*

Jeder Gläubige erlebt, auch nach vielen Jahren religiöser Bildung und geistlichen Lebens, Versuchungen des Stolzes. Vielleicht ist es ein versteckter Stolz, den man selbst nicht einmal bemerkt. Man sagt, dass jeder Mensch an seinem Körper eine Stelle hat, an der er sich nicht selber kratzen kann. Solch eine Stelle gibt es auch in der Seele, z.B. dort, wo sich der heimliche Stolz aufhält.

Zum Ausheilen der seelischen Verwundungen genügt es nicht, die eigene Schwachheit zu betrachten und sie vielleicht auch tausendmal zu beichten. Es ist gut, jemanden darum zu bitten, dass er an der schwierigen Stelle „kratzt“, vielleicht durch eine brüderlich-schwesterliche Zu-rechtweisung oder bei einer „Stunde der Wahrheit“. Man muss seine Schwächen und Krankheiten kennen lernen, um sie erfolgreich bekämpfen zu können.

Manchmal meinen Menschen, sie seien sehr fromm, sie würden Gott ehrlich suchen. Aber

wenn sie zur Beichte gehen, dann verteidigen sie sich sofort und entschuldigen ihre eigenen Fehler im gleichen Moment, in dem sie sie bekennen. Ähnlich kann auch ein geistliches Gespräch nicht gelingen, wenn einer dem anderen nicht bis zu Ende zuhört, wenn man sich gegenseitig nicht gestattet, alles zu sagen und seine Sicht der Dinge voll zu erklären. Man muss geduldig bis zu Ende ausreden lassen und die Erklärung der Situation annehmen. Oft ist es besser, nichts zur eigenen Verteidigung zu sagen, um nicht zu riskieren, dass der Andere blockiert wird und dann nicht mehr imstande ist, seine Sicht der Dinge vorzutragen.

Die Wahrheit verteidigt sich selbst. Wir müssen sie nicht fürchten, aber oft muss man warten können, bis sie sich selber ganz zeigt. Die Wahrheit über die eigenen Fehler und Begrenzungen ist nie angenehm, aber das Sich-bewusstmachen der Wirklichkeit ist eine Voraussetzung für innere Heilung oder wenigstens für Schadensbegrenzung.

## Fragen zur Vertiefung:

- *Gibt es in meiner Seele einen versteckten Stolz?*
- *Gibt es jemanden in meiner Umgebung, der mich auf Fehler aufmerksam machen kann, der den Mut und die Bereitschaft hat, mir wirklich zu helfen?*
- *Will ich wirklich meine eigenen Fehler und Mängel kennen lernen, oder beginne ich immer wieder, mich zu verteidigen, wenn mich jemand darauf aufmerksam macht?*
- *Bin ich bereit, auch anderen zu helfen, wenn sie darum bitten?*
- *Denke ich auch an die eigenen Fehler, wenn ich das Versagen eines Anderen entdecke?*

## **10. Die Betrachtung der eigenen Armseligkeit und Nichtigkeit gibt viel Geduld in der Verdemütigung.**

*(3. Dezember)*

Wer ehrlich begonnen hat, sich selbst kennen zu lernen, z.B. durch konsequente Gewissenserforschung, durch geistliche Gespräche oder echte geistliche Begleitung, ja Seelenführung – ja, wer wirklich Gott sucht und nicht nur bestrebt ist, dass sich jemand für ihn interessiert, der also tatsächlich seine Grenzen, seine Schwächen und Fehler zu sehen gelernt hat, findet auch eine neue Beziehung zu den Mitmenschen. Er versteht auch die Schwäche des Bruders oder der Schwester und vermag auch anderen besser zu helfen. „Verstehen“, das bedeutet nicht zustimmen. Verstehen heißt auch nicht, rechtfertigen oder wegschauen. Vielmehr geht es darum, Geduld mit den anderen zu haben, nicht zu urteilen, die Zusammenhänge zu sehen und vorsichtig die Hand zu reichen.

Wenn wir unsere eigene Armseligkeit betrachten, dann sind wir auch eher bereit, die Kommentare anderer über unsere Schwachheiten anzunehmen. Wir können ihnen dann – wenigstens teilweise – Recht geben. Ja, wir bringen es sogar

fertig, ihnen zu danken, den Frieden des Herzens zu bewahren, sowie Spannungen und Streitigkeiten zu vermeiden.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Will ich wirklich meine Schwächen und Gewohnheitsfehler kennen lernen?*
- *Suche ich echte geistliche Begleitung?*
- *Bitte ich um Seelenführung, um konsequent den Willen Gottes zu suchen und zu tun, oder geht es mehr darum, jemanden zu haben, der sich um mich kümmert?*
- *Wie vertrage ich Kritik?*
- *Verfalle ich sofort in Selbstverteidigung, wenn mich jemand auf einen Fehler aufmerksam macht?*
- *Hilft mir die Betrachtung der eigenen Schwächen, mit den anderen verständnisvoller und barmherziger zu sein?*

## **11. Wer sich aus demütigem Herzen selbst erniedrigt, versteht es, den Wert von Spott und Beleidigung zu entdecken.**

*(4. Dezember)*

Das größte Beispiel der Demut ist Jesus selbst. Obwohl er Gott war, hat er sich selbst erniedrigt. Auch als Mensch verhüllte er zunächst seine Überlegenheit. Außerdem haben ihn die Mitmenschen durch ihre Naivität und Bosheit immer wieder gedemütigt. Die Erniedrigung Jesu dient jenen, die er zu retten sucht, die er mit dem Heil beschenken will.

Wenn wir am Werk der Erlösung teilnehmen wollen, dann gibt es in unserem Leben immer wieder die Notwendigkeit, sich selbst zu erniedrigen. Um mit den Mitmenschen Einheit zu stiften, ist es immer notwendig, sich klein zu machen. Solange wir uns selbst dazu entschließen, ist es verhältnismäßig einfach. Mehr kostet es, wenn andere uns erniedrigen.

Aber gerade dann kann die Verdemütigung einen besonders großen Wert besitzen, den wir leider oft ungenutzt lassen. Spott und Beleidigung sind häufig die Ursache von Streit und damit ein großer Verlust für das geistliche Leben.

Der Mensch, der freiwillige Selbsterniedrigung geübt hat, befindet sich in besserer Form. Er vermag, gut zu reagieren und die Chance zu nützen, sich geistlich weiterzuentwickeln, besonders dann, wenn die Prüfungen von außen kommen.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Ist mir bewusst, dass ich meinen Mitmenschen nur dann wirklich helfen kann, wenn ich bereit bin, mich verdemütigen zu lassen?*
- *Ertrage ich den Spott und die Bosheit anderer bewusst, zusammen mit Jesus?*
- *Bin ich mir bewusst, dass Verdemütigungen einen hohen geistlichen Wert besitzen? Nutze ich diesen (im guten Sinne) aus?*
- *Trainiere ich wenigstens gelegentlich die Selbsterniedrigung, das Sich-kleinmachen, um anderen besser dienen zu können und für schwierige Situationen gerüstet zu sein?*

## **12. Wenn du Ungerechtigkeit erfährst, dann denke daran, dass du aus Staub gebildet bist.**

*(5. Dezember)*

Man sagt, der Mensch könne sich an alles gewöhnen, auch an große Armut, aber nicht an Ungerechtigkeit. Diese schmerzt immer am meisten. Das Verlangen nach Freiheit und Gerechtigkeit bereitet Revolutionen vor, ja brütet oft sogar Rachegeanken aus. Auch für den Christen ist das Annehmen von Ungerechtigkeit nicht leicht, besonders, wenn sie von jenen kommt, die ebenfalls gläubig sind oder sich so nennen. Die „Schule der Demut“ gibt einen sehr einfachen Rat: „Gedenke Mensch, dass du Staub bist...“. Das ist eine Erinnerung an die menschliche Vergänglichkeit. Da wir also alle „Staub“ sind – wie können wir dann von Seiten der Menschen Gerechtigkeit, ja edle Gesinnung erwarten, wie können wir uns erhoffen, dass sie uns immer fair und hochherzig behandeln?

Wir dürfen nicht vergessen, dass die Menschen schwach sind, wir selbst und die anderen auch. Es geht nicht immer nur darum, ob guter Wille vorhanden ist. Oftmals kann der Mensch nichts dafür, dass er einen schwierigen

Charakter oder erbliche Belastungen hat. Aber man kann auch mit diesem Argument nicht alle Fehler und Mängel in der Erziehung entschuldigen. Und dennoch gibt uns diese Wahrheit eine gewisse Erleichterung in den Schwierigkeiten des Lebens. Indem wir darüber nachdenken, dass wir „von der Erde genommen“ sind, können wir geduldiger werden mit uns selbst, und wir sind weniger beleidigt durch den Mangel an Achtung von Seiten anderer.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Stelle ich an mich selber oder an andere zu hohe Erwartungen?*
- *Schaue ich wirklich realistisch auf die Menschen und auch auf die eigenen Schwächen?*
- *Überfordere ich mich oder die anderen Menschen?*
- *Erkenne ich den guten Willen meiner Mitmenschen an, auch wenn es immer wieder mit ihnen schwierig wird?*

**13. Wenn du es nicht fertig bringst, Verletzungen zu verzeihen, dann zeigst du damit einen deutlichen Mangel an Demut.**

*(6. Dezember)*

Eine der wertvollsten Eigenschaften des Menschen ist die Fähigkeit, zu verzeihen. Diese Tugend bringt uns in besonderer Weise Gott nahe. Gott erweist seine Größe besonders durch seine Erniedrigung, durch seine Verdemütigung. Der Mensch, der nicht zu verzeihen versteht, zeigt dadurch, wie weit er von Gott entfernt ist. Das Verzeihen von tiefen Verletzungen kostet nicht nur viel, sondern gibt auch neues Wachstum der eigenen Demut und damit eine neue Nähe zu Gott.

Verzeihen ist ein schöpferischer Akt, denn es schafft einen neuen Anfang. Das, was war, existiert nicht mehr. Man kann mit Vertrauen neu beginnen, man kann wieder zusammenarbeiten, gemeinsam weitergehen. Gott ist der Schöpfer der Welt und des Menschen, nicht nur, weil er am Anfang der Zeiten alles ins Dasein gerufen und die Weiterentwicklung geschenkt hat. Die Schöpferkraft Gottes zeigt sich auch besonders darin, dass er die Sünde verzeiht. Durch das Verzeihen arbeiten wir auf das Engste mit Gott

zusammen, mit Gott, dem Schöpfer und Erlöser. Wir führen die Welt und die Menschen näher zur Einheit, wenn wir die Schuld anderer auf uns nehmen, wenn wir mit dem eigenen „Blut“ für die Erneuerung der Welt und der Menschen „bezahlen“. Darum schafft die Demut Heil.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Bin ich mir bewusst, wie groß, ja göttlich das Verzeihen ist?*
- *Beachte ich den hohen Gewinn, den mir selber das Verzeihen schenkt?*
- *Will ich durch das Verzeihen Gott besonders ähnlich werden?*
- *Bin ich bereit, den Mitmenschen durch Verzeihen einen neuen Anfang zu schenken?*
- *Schaffe ich es, wirklich zu verzeihen: Allen, sofort, vollständig?*

**14. Die Verdemütigung seiner selbst ist deswegen so schwer, weil niemand so richtig an seine Nichtigkeit erinnert werden will.**

*(7. Dezember)*

Auch der Mensch, der nach geistlichem Wachstum strebt, hat Schwierigkeiten, sich zu verdemütigen. Das ist nicht verwunderlich, denn es tut weh. Der gesunde Mensch ist auf seine Ehre bedacht. Man sollte die Verdemütigung aber nicht negativ sehen, denn sie birgt in sich mehr Gutes als Negatives. Man muss lernen, sie gut „auszunützen“, dann braucht man sie nicht mehr zu bekämpfen.

Durch die Verdemütigung lernt man seine eigene Wirklichkeit ohne Schminke oder Angeberei wahrzunehmen. Oft zeigen wir unbewusst den anderen ein Bild von uns selbst, das nicht der Wirklichkeit entspricht: Wir beginnen selber zu glauben, dass wir besser sind als wir scheinen. Wer sich jedoch darin übt, die Verdemütigungen gut zu nützen, der übt sich auch darin, in der Wahrheit zu leben. Auch dann, wenn die Verdemütigung selbst eine Übertreibung oder Ungerechtigkeit enthält, kann sie doch förderlich sein, in der Wahrheit zu leben. Das ist ähnlich

wie bei der Gymnastik: Die Übung selbst sieht oft wie eine Übertreibung aus. Im Laufe des Tages sind gewisse Bewegungen, die man z.B. morgens geübt hat, vielleicht nicht mehr nötig, und doch macht man z.B. Kniebeugen und Drehungen ... um eine bessere Kondition und einen besseren Blutkreislauf für den ganzen Tag zu haben. Ähnlich kann man das Unangenehme und die Übertreibungen in der Verdemütigung dazu nützen, dass das geistliche Leben insgesamt besser „funktioniert“. Dazu verhilft das Schauen auf die eigene Schwäche und Begrenztheit.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Habe ich Angst vor der Wahrheit über mich selbst?*
- *Bin ich mir bewusst, dass es keine echte „Ehre“ ohne Wahrheit gibt?*
- *Verdecke ich ängstlich meine Schwächen, obwohl sie allgemein bekannt sind?*
- *Sehe ich in der Verdemütigung eine Chance zum weiteren Wachstum im geistlichen Leben?*

## 15. Wer seine Nichtigkeit im Licht der Größe Gottes betrachtet, der strebt erfolgreich die Demut an.

*(8. Dezember)*

Gewöhnlich betrügt sich der Mensch selbst. Das geschieht aber meistens unbewusst. Umso gefährlicher ist der Mangel an Wahrheit. Der durchschnittliche Mensch möchte gern wichtig sein, groß, schön ... Darum kostet es ihn so viel, wenn jemand ihn darauf aufmerksam macht, dass er in Wirklichkeit klein ist, eine „Null“, ein „Nichts“ ...

Sicherlich ist es eine gewisse Übertreibung, wenn man vom „Nichts“ des Menschen spricht. Schließlich ist er doch wer: Er ist vor allem ein Kind Gottes, und er wurde durch das Blut Christi von der Sünde losgekauft! In jedem Menschen kann man schließlich etwas Gutes entdecken. Unter den verschiedenen Steinen des Lebens gibt es auch Perlen. Dennoch kann der Mensch im Anblick der Größe Gottes den Eindruck gewinnen, dass er ein „Nichts“ ist. Gott ist so groß, der Abstand zu ihm ist so gewaltig und unsererseits so unüberwindbar! Außerdem ist die menschliche Sprache zu begrenzt, als dass wir angemessen über

die Größe Gottes und unser Kleinsein sprechen könnten. Von dorthin kommt auch die berechtigte Redeweise von unserem „Nichts.“ Das mindert nicht die menschliche Würde. Im Hinblicken auf Gott und auf die Würde des Menschen liegt es nahe, sich über die menschlichen Schwachheiten zu erschrecken. Wir brauchen die Betrachtung der Größe Gottes, um das Kleinsein des Menschen zu verstehen, und gleichzeitig brauchen wir die Sicht auf die menschliche Nichtigkeit, um ein Gespür zu bekommen für die Größe Gottes.

Der demütige Mensch nutzt jede Verdemütigung, um sich selbst in der Wahrheit zu sehen und um dadurch noch mehr die Größe Gottes anzubeten und zu verherrlichen. In diesem Geiste sagte Maria: *Meine Seele preist die Größe des Herrn (...) denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut (...) sein Name ist heilig!* (Lk 1,46-49).

#### **Fragen zur Vertiefung:**

- *Ist die Größe Gottes ein Grund, dass ich mich wie erdrückt fühle, oder führt sie mich zu Dankbarkeit und Anbetung?*
- *Freue ich mich über die Größe Gottes, bin ich bereit, sie anzubeten?*

- *Messe ich die eigene Größe, und die menschlichen Werte allgemein, an dem, was in der Ewigkeit geschätzt wird?*
- *Nehme ich, zusammen mit Maria, die eigene Erwählung und persönliche Größe von Gott an, als eine Gelegenheit, Gott zu danken und zu lobpreisen?*

## 16. Alles Gute in dir ist eine Gabe Gottes.

(9. Dezember)

Ein wichtiger Aspekt der Demut ist die Dankbarkeit, und ein entscheidendes Element der Dankbarkeit ist das Anerkennen der Quelle alles Guten, d.h. die Anerkennung Gottes, von dem alles Gute kommt.

Der heilige Paulus fragt: *Was hast du, was du nicht empfangen hättest?* (1 Kor 4,7). Sicher, vieles hängt von der Zusammenarbeit mit der Gnade Gottes ab, aber ohne diese Gnade sind wir nicht imstande, gut zu leben und zu wirken. An diese Wahrheit muss man erinnern – nicht deshalb, um die Menschen zu erniedrigen oder zu bedrängen, sondern um sie vor dem Stolz zu bewahren, vor dem Eingebildet-sein. Schließlich bereiten wir

uns durch Dankbarkeit darauf vor, noch größere Gnaden zu empfangen, ein noch tieferes Gut.

Echte Dankbarkeit ist eine Frucht der Demut, und die Demut wird durch die Dankbarkeit gestärkt. Wer sich bewusst ist, dass er alles Gute empfangen hat, ist auch bereit, das zu teilen, was er empfangen hat und zu helfen, wo nur möglich. Ein dankbarer Mensch weiß, dass ihm alles, was er von Gott bekommen hat, dazu gegeben wurde, damit er es weiterschenkt, damit er es vermehrt, indem er es teilt. Er bewahrt es für sich, indem er es weitergibt. Denn im Reich Gottes besitzt der, der gibt. Liebe muss man geben, damit man sie hat.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Betrachte ich mein Leben als etwas Selbstverständliches, oder bin ich mir bewusst, dass es eine Gabe Gottes ist?*
- *Schätze ich meine Begabungen und Charismen als eine Einladung, damit zu dienen?*
- *Bin ich bereit, meine Gaben gut einzusetzen und zu entwickeln?*
- *Wähle ich gut unter den verschiedenen Gaben aus? Kein Mensch kann ja alle guten Veranlagungen weiterentwickeln. Man muss bei der*

*Wahl der Schule, der Ausbildung, der Fortbildung ... wählerisch sein.*

- Diene ich gerne mit meinen materiellen, geistigen oder geistlichen Begabungen, oder sehe ich sie als „Privatbesitz“ an, um mich über andere zu erheben?*

**17. Wie kannst du es wagen, auf deine eigenen Kräfte zu zählen, da du doch alles als eine Gabe Gottes empfangen hast?**

*(10. Dezember)*

Eine der größten Gefahren im geistlichen Leben ist die Selbstsicherheit. Wer seinem eigenen Können zu sehr vertraut, ist jemandem ähnlich, der gerade den Führerschein gemacht hat: Solange er sich unsicher fühlt, fährt er vorsichtig, und es droht ihm kaum die Gefahr eines Unfalls. Das ändert sich aber, wenn er anfängt, sich zu sicher zu fühlen. Er meint vielleicht, jetzt passiert mir nichts mehr, jetzt kann ich es, ich habe ja schon so viele tausend Kilometer hinter mir...

Auch in den mitmenschlichen Beziehungen darf man nicht so sehr auf seine eigenen Kräfte zählen, auf seine eigene Weisheit, seine eigene

Erfahrung... Das bedeutet aber nicht, dass wir ins andere Extrem verfallen müssen! – Ängstlichkeit ist keine Tugend, und echte Demut führt nicht zu Minderwertigkeits-Komplexen. Es geht vielmehr um ein gesundes Maß an Vorsicht und um die Fähigkeit der Zusammenarbeit mit der Gnade Gottes.

Wer mit Gott zusammenarbeitet, der muss nicht befürchten, es hinge alles von den eigenen Kräften ab, von den eigenen Fähigkeiten. Die Zusammenarbeit mit Gott verpflichtet, von sich alles zu fordern, damit Gott uns noch mehr geben kann. Wirkliche Demut führt zu Vertrauen, gibt Mut und bewahrt gleichzeitig vor Leichtsinn, wie auch vor Faulheit.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Achte ich auf das richtige Gleichgewicht zwischen Leichtsinn und Vorsicht?*
- *Bin ich mir auch im Alltag bewusst, dass „an Gottes Segen alles gelegen“ ist?*
- *Verstehe ich es, mit der Gnade Gottes zusammen zu arbeiten? (Das heißt: Beten, als ob alles nur von Gott abhängt und arbeiten, als ob es nur auf den eigenen Einsatz ankäme.)*

- *Vertraue ich auf die Hilfe Gottes, wenn Schwierigkeiten auftauchen?*
- *Bin ich bereit, mir helfen zu lassen?*

**18. Mein Leben vergeht, ich bin wie Asche und Rauch, und trotzdem gibt es in mir noch so viel Stolz und Hochmut!**

*(11. Dezember)*

Die Lebensaufgabe eines jeden Menschen besteht in seiner Reifung. Er soll fähig werden, an der Liebe Gottes im Himmel teilzunehmen, die Liebe Gottes zu erwidern. Dabei spielt auch die Übung und Stärkung der Tugenden (= Tauglichkeit für den Himmel), der geistlichen Werte, der guten Charakterzüge ... eine große Rolle. Eine gute Gewissensforschung zeigt manches Mal, dass noch viele Schwächen und Untugenden, ja, manchmal sogar Laster vorhanden sind. Unter ihnen sind besonders Stolz und Hochmut gefährlich. Es ist schwierig, dieses „Unkraut“ vollständig aus dem Garten des inneren Lebens zu verbannen. Aber eine regelmäßige und konsequente Selbstkontrolle kann den Einfluss dieser Laster eingrenzen.

Man kann für einen gewissen Zeitraum das Unkraut aus seinem Garten und von seinem Acker entfernen, indem man es einfach immer wieder ausreißt. Erfolgreicher ist es jedoch, gute Bäume zu pflanzen, die keinen Platz für das Unkraut lassen. Ähnlich kann man sehr erfolgreich den Hochmut bekämpfen: durch ein bewusstes Leben nach dem Evangelium, durch das Einüben der Demut bei den täglichen Verpflichtungen, durch das regelmäßige Annehmen und Aufopfern von Schwierigkeiten des normalen Alltags, aus Liebe zu Gott und dem Nächsten.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Bin ich mir bewusst, dass mein Leben sehr schnell vorbei sein kann?*
- *Bereite ich mich systematisch auf die Ewigkeit vor, die ja sehr viel wichtiger ist als das Leben auf dieser Erde?*
- *Denke ich daran, dass im Himmel kein Platz ist für Hochmut und Stolz?*
- *Bekämpfe ich meine Schwächen und Untugenden, Laster und Abhängigkeiten ... durch ein bewusstes Leben nach dem Evangelium?*

*– Nehme ich auch Hilfe an von Experten des Glaubens, den Heiligen ...?*

**19. Schau in ein offenes Grab, und du wirst wieder demütig.**

*(12. Dezember)*

Es ist eine alte Lebensweisheit, dass der Tod ein guter Ratgeber des Menschen sei. Ebenso ein offenes Grab. Jedes Begräbnis erinnert uns daran, dass wir nicht wissen, wie viel Zeit uns überhaupt noch gegeben ist, an uns zu arbeiten, um z.B. den Stolz zu bekämpfen, die Demut zu vertiefen und mehr zu beten... Ein offenes Grab kann für uns eine gute Arznei sein gegen Leichtsinn und Zeitverschwendung. „Wir leben nur einmal“, sagt der Tor. „Wir leben nur einmal“, sagt der Weise! Man muss jeden Tag, jede neue Situation ausnützen, denn schließlich wartet auf uns die große Endabrechnung, das Letzte Gericht!

Ein offenes Grab erinnert uns auch daran, dass wir im Tode alle gleich sind. Weder Geld, noch Titel, noch Beziehungen können uns vor dem Tod retten. Man kann vielleicht den Zeitpunkt des Ablebens etwas hinauszögern – aber auch

das ist nicht sicher. Das Wirken der Ärzte ist und bleibt begrenzt. Diese Wahrheit kann unsere Demut vertiefen und den Menschen, der im Ehrgeiz und der Eitelkeit dieser Welt verstrickt ist, zurückführen auf den Boden der Wirklichkeit.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Blende ich die Tatsache des sicheren Todes aus meinem Leben einfach aus?*
- *Bin ich mir bewusst, wie unsicher der Zeitpunkt meines Todes ist?*
- *Erinnere ich mich manchmal daran, dass heute der „erste Tag vom Rest meines Lebens“ ist?*
- *Nehme ich Begräbnisse, an denen ich teilnehme, als eine gute Gelegenheit wahr, nicht nur für den Verstorbenen zu beten, sondern auch für die eigene Todesstunde?*

## **20. Nicht immer auf seiner eigenen Meinung bestehen – das ist ein Ausdruck von wahrer Demut.**

*(13. Dezember)*

Eines der größten Zeichen mangelnder Demut ist das Sich-klammern an die eigene Meinung, an die eigene Arbeitsmethode, an den eigenen Erziehungsstil ... Man muss dabei allerdings unterscheiden zwischen der Wahrheit und der persönlichen Ansicht. Wahrheit gibt es nur eine, aber es gibt viele Wege dorthin. Es ist erforderlich, Einheit dort zu verlangen, wo sie nötig ist und Freiheit zu geben, wo es möglich ist.

Es ist gefährlich, wenn jemand sehr stark an seine eigene Denkweise gebunden ist, z.B. an seine eigenen Frömmigkeitsformen, an die persönliche Art, sein Zimmer einzurichten ... Wenn es da keinen Platz für den Geschmack der Mitbewohner oder Mitarbeiter gibt, ist ein Zusammenleben sehr schwer.

Echte Demut gibt den Mut, um der größeren Einheit willen immer wieder die eigene Meinung aufzugeben oder auf die eigene Methode zu verzichten, um in größerer Liebe mit dem Anderen zusammen leben und wirken zu können.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Bin ich nicht auch gelegentlich zu sehr an meine eigene Meinung und Ansicht gebunden?*
- *Höre ich überhaupt dem Anderen wirklich zu, wenn er eine Arbeit etwas anders angehen möchte?*
- *Bin ich mir bewusst, dass in der Erziehung der Streit vor den Kindern alle guten Ansätze wieder zerstört?*
- *Bin ich bereit, für die größere Einheit in der Familie, in der Gruppe, in der Gemeinschaft ... auf liebgewordene Gewohnheiten zu verzichten?*

## **21. Niemand wird wirklich vollkommen werden, der sich selber zu sehr liebt und schätzt.**

*(14. Dezember)*

Liebe zu sich selber ist notwendig. Auch Jesus sagt, dass wir den Mitmenschen so lieben sollen wie uns selbst. Aber Lieben bedeutet nicht, sich zu verwöhnen! Mitleid mit sich selbst ist keine wirkliche Selbstliebe. Jede Form von Egoismus verdirbt die Liebe. Wahre Eigenliebe besteht im Erfüllen des Willens Gottes, soweit er die eigene Person betrifft.

Man muss als Erstes sich selbst annehmen – mit all seinen Talenten und Mängeln. Das eine wie das andere soll auch den Mitmenschen dienen und die Einheit unter allen stärken. Man kann schließlich nicht nur durch seine Gaben und Fähigkeiten dienen, sondern auch durch seine Fehler, Schwächen und Probleme. Denn wenn man Hilfe von anderen annimmt, kann das für diese ein größeres Geschenk sein, als wenn man selbst ihnen zu helfen versucht.

Die Demut hilft im einen wie im anderen Fall. Sie stärkt bei der Hilfe für die anderen ebenso wie bei der Annahme ihrer Hilfe. Der stolze Mensch, der für sich selbst die wichtigste Person ist,

der auf andere mitleidig herabschaut und gleichzeitig sich selber schont, wird für die Mitmenschen und für sich selbst zu einer Blockade.

Glücklich aber der Mensch, der sich nicht für den Mittelpunkt der Welt hält! Denn Nächstenliebe bedeutet in der Praxis: Deine Probleme, deine Erfolge, deine Wehwehchen, deine Heiligkeit, deine Trauer, dein Urlaub ... sind ebenso wichtig und unwichtig wie meine eigenen Angelegenheiten.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Verstehe ich es, mich selbst zu lieben, indem ich die anderen liebe?*
- *Ist mir klar, dass die echte Liebe in der Erfüllung des Willens Gottes besteht?*
- *Lasse ich mir helfen, indem ich den anderen helfe?*
- *Nutze ich meine Probleme, um reifer zu werden, um in der Liebe zu wachsen?*

## **22. Wer sich vollständig für die Demut geöffnet hat, der versteht es, die Fehler anderer besser zu ertragen und sogar die eigenen!**

*(15. Dezember)*

Eines der klassischen Werke der Barmherzigkeit besteht im Ertragen von lästigen, unangenehmen Mitmenschen. Es gibt kein menschliches Leben ohne Probleme, ohne Nervosität, ohne Stress-Situationen, die durch die Verschiedenheit der Charaktere und menschlichen Schwächen hervorgerufen werden. Man kann weder von den anderen noch von sich selber verlangen, dass man sich immer wohlfühlt, immer in bester Form ist. Jeder macht Krisen durch, sei es aufgrund gesundheitlicher oder anderer Probleme.

Offensichtlich ist die Welt so geplant – ganz bestimmt aber von Gott so zugelassen: Wir brauchen diese Schwierigkeiten und Spannungen, um uns geistlich entwickeln zu können. Die Kunst eines reifen Lebens zeigt sich u.a. in der Geduld. Der Geduldige rechnet damit, dass der Mensch schwach ist. Man muss von den anderen und von sich selbst etwas verlangen – aber nicht zu viel! Der hl. Kaspar hat einmal die ganze Welt ein großes Krankenhaus genannt, in dem wir alle

Patienten sind. Das ist die realistische Betrachtungsweise eines demütigen Menschen, der bereit ist, anderen wirklich zu helfen.

Eine besondere Schwierigkeit im Ertragen der Mitmenschen besteht darin, dass wir, oft unbewusst, Unterschiede machen: Von den einen nehmen wir ohne Probleme alles an. Ihnen erlauben wir sogar, unsere Geduld und Güte auszunützen. Bei anderen reagieren wir wie eine Mimose: Sogar kleinste Anzeichen von Taktlosigkeit rufen harte Reaktionen und Unwillen hervor. Die Demut gleicht unser Verhalten anderen gegenüber aus und macht uns unabhängig von Sympathie und Antipathie.

Manche haben jedoch die größten Schwierigkeiten damit, sich selber zu ertragen. Könnte nicht gerade das Betrachten der Geduld Jesu, des Gekreuzigten, in uns eine neue Bereitschaft wecken, auch uns selbst anzunehmen, den eigenen Charakter, die Abstammung, die Fehler in der Vergangenheit und alles, was uns so bedrückt? Demut ermöglicht Geduld mit allen – sogar mit uns selbst.

## Fragen zur Vertiefung:

- *Kann ich nur mit sympathischen Menschen gut umgehen, oder beherrsche ich mich auch bei schwierigen Charakteren?*
- *Habe ich Verständnis mit den Schwächen der Anderen, oder entschuldige ich nur die eigenen Mängel?*
- *Verlange ich von mir, alle Menschen gleich zu behandeln – auch wenn das Gefühl nicht mitmachen will?*
- *Denke ich bei schwierigen Menschen, die ich gerne verurteilen oder meiden möchte, daran, dass Jesus auch für sie sein Kostbares Blut vergossen hat?*
- *Habe ich Geduld mit den eigenen Fehlern und Rückschlägen – bin ich bereit, immer neu aufzustehen und weiter zu gehen?*

## **23. Jedem mit Freude zu dienen, das ist eine Frucht echten Strebens nach Demut.**

*(16. Dezember)*

Die Demut enthält in sich alle Früchte des geistlichen Lebens. Sie ist das Fundament aller anderen Tugenden. Eine der schönsten Früchte ist die Freude am Dienen. Für viele Menschen ist das Dienen etwas Negatives, ein notwendiges Übel, das es möglichst zu meiden gilt, wo immer man nur kann. Eine solche Sicht des Dienens ist eine Tragödie unreifer Menschen, die weder Liebe noch Demut besitzen.

Aber was tun, um mit Freude zu dienen? – Man muss ins Wasser gehen, um schwimmen zu lernen; man muss in den ersten Schwierigkeiten durchhalten, um ein Instrument spielen zu lernen. Jeder, der eine neue Sportart beginnt, hat am Anfang Schwierigkeiten. Erst später kann man Zufriedenheit und frohe Erfolgsmomente auskosten. Man muss das harte, schwarze Brot erst eine gewisse Zeit kauen, bevor es anfängt zu schmecken...

Ähnlich ist es mit der Freude am Dienen: Um dieses Glück zu erfahren, müssen wir unser Herz geben und daran glauben, dass wir nicht alleine

dienen, sondern dass Christus selber in uns dient, dass wir in den anderen Menschen Ihm dienen, besonders in denen, die leiden.

Die Freude am Dienen – als Frucht der Demut – nimmt Teil an der Freude der Auferstehung. Erst muss man Jesus auf Golgota verlieren, um Ihn als den Auferstandenen zurück zu gewinnen – vielleicht gerade dann, wenn wir es am wenigsten erwarten.

Übernatürliche Freude im demütigen Dienst empfängt nicht der, der nur unter gewissen Bedingungen dient, der bestimmte Menschen ausschließt oder sich in seinem Dienen nur auf die eigene Familie beschränkt, auf Freunde oder Erfolg. Christlicher Dienst ist allumfassend, denn Christus hat Sein Blut für alle Menschen vergossen! Wer sein Blut zusammen mit dem Blute Jesu „vergießt“, wer danach strebt, zu dienen und so wirklich zu lieben, und darin nicht nur seine eigene Genugtuung sucht, der erfährt eine unerwartete Nähe Gottes.

### Fragen zur Vertiefung:

– *Diene ich nur aus Pflichterfüllung – oder ist auch mein Herz dabei?*

- *Suche ich beim Dienen vor allem meine eigene Erfüllung oder vor allem das Wohl des anderen?*
- *Diene ich gemeinsam mit Christus?*
- *Diene ich Christus im Nächsten?*

**24. Wer ehrlich auf die Demut bedacht ist, der soll andere achten und sich selbst für gering halten.**

*(17. Dezember)*

Auf den ersten Blick sieht das menschliche Leben wie ein Kampf aus. Jeder möchte besser, größer und wichtiger sein als der Andere. Der Ehrgeiz und die Konkurrenz mobilisieren und scheinen manchmal sogar notwendig zu sein für eine gesunde Entwicklung des öffentlichen Lebens. Wehe aber, wenn Ehrgeiz und Konkurrenzdenken überhand nehmen und nicht durch andere Werte in Grenzen gehalten werden! Wer z.B. Fußball spielt, der sollte gewinnen wollen, sonst wird das Spiel langweilig. Aber wie wichtig ist es doch, dass auch noch anderes zum Wettkampf hinzukommt, z.B. Ehrlichkeit, Achtung vor dem Schwächeren, Freude am Erfolg des anderen, die

Bereitschaft, ein Foul zu verzeihen, die Fähigkeit zu verlieren, ohne verletzt zu sein, oder auch das Anerkennen der Fähigkeiten und Stärken des Gegners...

Eine Folge der Ursünde ist eine gewisse Neigung in uns, auf die anderen von oben herabzuschauen. Gewöhnlich geschieht es unbewusst, dass wir uns selbst höher einschätzen und dabei andere erniedrigen. Fehler behandeln wir gewöhnlich unterschiedlich: Bei uns selbst entschuldigen wir sie sehr schnell, bei einem anderen sind sie dagegen wichtig. Darum ist es angemessen, dieser Tendenz bewusst entgegenzuwirken.

Man sollte sich in gewissem Sinne „auf Vorrat“ selbst gering schätzen und den Anderen höher werten, um sich der Wirklichkeit zu nähern. Hierbei handelt es sich nicht um eine künstliche Selbsterniedrigung, die weit weg ist von der Wahrheit. Die Übung der Demut strebt nach der Wahrheit, und gerade deshalb rechnet sie mit der eigenen Schwachheit und dem versteckten Ehrgeiz.

Man muss das Streben nach Demut üben. Falsche Demut ist hässlich und abstoßend. Denn die Wahrhaftigkeit ist ein Wesenszug der Demut.

Deswegen ist es auch Jesus so schwer gefallen, die Pharisäer auszuhalten. Sie haben – sicherlich unbewusst – nach außen Frömmigkeit und Demut zur Schau gestellt, waren aber innerlich „über-tünchte Gräber“. Man muss immer aufs Neue die Echtheit der eigenen Demut überprüfen, ob sie nicht allmählich pharisäerhaft geworden ist.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Habe ich vor jedem Mitmenschen eine gewisse Hochachtung und Wertschätzung, da er doch auch ein Kind Gottes ist, wenn sich auch so manches Fremde eingeschlichen hat?*
- *Bemühe ich mich, auch in schwierigen und fehlerhaften Menschen etwas Gutes zu sehen?*
- *Erniedrige ich mich manchmal künstlich, damit der andere mich umso mehr lobt?*
- *Betrachte ich mich selbst kritisch, den anderen aber wohlwollend?*
- *Kontrolliere ich meine Frömmigkeit, damit sie nicht pharisäerhaft wird?*

## **25. Das Auslachen von anderen und der Mangel an Ehrfurcht entspringt einer übertriebenen Selbstsicherheit.**

*(18. Dezember)*

Es ist nicht gut, wenn jemand ständig sich selbst kritisiert und nie recht weiß, was er tun soll. Er fragt alle, aber niemandem traut er so richtig. Ebenso falsch ist das umgekehrte Verhalten: Jemand weiß alles besser, fragt niemanden um Rat, schaut von oben auf die anderen herab, manchmal sogar mit Verachtung. Eine der stärksten Ausdrucksweisen dieser Verachtung ist das zynische Verlachen von anderen. Zynismus kann der stärkste Ausdruck von Feindlichkeit und Hass sein. Das Lächeln mit Zynismus, das ist das Lachen des Teufels!

Was aber tun, um sich vom Fehler des Zynismus zu befreien oder von der Neigung, andere auszulachen? Manches Mal hilft uns die Vorsehung Gottes durch bittere Erfahrungen. Eine Krankheit, ein Unfall, ja sogar die eigene Schuld kann eine gesegnete Zulassung Gottes sein. Durch diese Erniedrigung und das Leiden, sei es physisch oder psychisch, wird der Mensch reifer, zugänglicher und verständnisvoller den anderen

gegenüber. Man sagt auch scherzhaft, dass ein Vorgesetzter weder zu gescheit noch zu gesund und auch nicht zu fromm sein sollte, damit er mehr Verständnis für jene hat, für die er verantwortlich ist.

Man muss aus den eigenen Fehlern und Schwächen lernen, um andere objektiver beurteilen zu können. Man muss den Mitmenschen schätzen, nicht nur deswegen, weil er viele unbekannte Gaben in sich trägt, sondern darüber hinaus, weil er eine unauslöschliche Größe besitzt: Er ist ein Geschöpf Gottes, ja mehr noch: Er ist ein Kind Gottes, „losgekauft“ durch den denkbar größten Preis, nämlich durch das Blut des Heilandes.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Habe ich die – vielleicht unbewusste – Gewohnheit, andere auszulachen?*
- *Kann ich über meine eigenen Fehler sprechen, ja, sie zugeben?*
- *Schaue ich auf andere herab? Halte ich mich für besser?*
- *Bin ich mir bewusst, dass die Engel Gottes auch die Schwachen und die Sünder verteidigen?*

- *Erinnere ich mich immer wieder einmal an das Wort des hl. Augustinus: Man soll die Sünde hassen, aber den Sünder lieben?*

## **26. Reg‘ dich nicht auf, wenn du einen Fehler machst, verdemütige vielmehr dein Herz!**

*(19. Dezember)*

Die Reife eines Menschen und Christen zeigt sich nicht nur dann, wenn er Hilfe oder Rettung in einer schwierigen Situation braucht. Man kann die Größe und Wahrhaftigkeit eines Menschen am besten erkennen, wenn er Fehler macht. Wenn jemand ein großes Drama aus den eigenen Sünden macht, sich endlos zu entschuldigen beginnt, zu jammern und sich übermäßig anzuklagen, dann verbirgt sich dahinter meistens ein unbewusster Stolz.

Übertriebene Trauer unterstreicht doch, wie gut man in Wirklichkeit ist! Übertriebene Selbstanklage kann die Bestätigung des Gegenteils suchen. Selbstkritik kann sogar eine Taktik sein, kann scheinheilige Demut bedeuten, das Vortäuschen von Objektivität, Bescheidenheit, Ehrlichkeit usw.

Wer auf dem Wege zur echten Demut ist, bedauert auch seine Fehler, macht aber kein Drama daraus. Der demütige Mensch weiß, dass er schwach ist, dass er sündigt. Er bereut es, aber er wundert sich nicht einmal zu sehr darüber. Er gibt es einfach zu und entschuldigt sich, ohne übertriebene Trauer, ohne unnötige Analyse der Gründe für die Schuld.

Jeder Fehler ist eine Gelegenheit, von neuem aufzustehen, seine Treue durch die immer neue Umkehr zu zeigen und gerade darin echte Liebe zu beweisen. Die Erfahrung der eigenen Schwächen kann sogar für eine gute Entwicklung des geistlichen Lebens notwendig sein. Wir haben zwar nie das Recht, im Gedanken an die Barmherzigkeit Gottes zu sündigen. Das wäre eine der größten, hässlichsten und gefährlichsten Sünden. Der Mensch, der sich bemüht und um die Treue zu den Geboten Gottes ehrlich kämpft, aber dennoch häufig hinfällt, darf den Worten des heiligen Paulus vertrauen: *Wo jedoch die Sünde mächtig wurde, da ist die Gnade übergroß geworden* (Röm 5,20). Man sagt, dass einige Leute nicht in den Himmel hineingehen, sondern hineinstolpern, indem sie immer wieder von neuem aufstehen...

### Fragen zur Vertiefung:

- *Entschuldige ich mich in übertriebener Weise, in der sich ein gewisser Stolz versteckt?*
- *Mache ich ein Drama aus meinen Fehlern, oder kann ich sie mit Bescheidenheit einfach zugeben und um Entschuldigung bitten?*
- *Verstehe ich, aus meinen Fehlern Nutzen zu ziehen, indem ich das Vertrauen auf Gottes Barmherzigkeit stärke?*
- *Gibt es die „glückliche Schuld“ (felix culpa) in meinem Leben?*
- *Wo erweist sich meine Liebe in der Treue?*

## **27. Die Güte Gottes ist einem demütigen und zerknirschten Herzen sehr nahe.**

(20. Dezember)

Der wichtigste Augenblick im Leben eines Menschen ist die Erfahrung Gottes. Man kann Gott in der Schönheit der Natur erleben, z.B. in den Bergen, in den Wäldern, in der Wüste, am Meer ... Andere erfahren Gott am deutlichsten an heiligen Stätten oder in der Liturgie, auf Pilgerreisen oder bei geistlichen Einkehrtagen. Wieder andere entdecken die Nähe Christi dort, *wo zwei oder drei* sich in der Liebe Christi begegnen.

Eine der stärksten Erfahrungen Gottes ermöglicht ein demütiges und „zerknirschtes“ Herz (vgl. Ps 51). König David ist das klassische Beispiel jener, die sich durch Buße und Demut Gott genähert und die Gnade trotz schwerer Sünde wiedergewonnen haben. Die eigentliche Größe von David besteht nicht darin, dass er Goliath bezwungen hat und damit die Feinde des Volkes Gottes. Er ist noch größer durch sein Bekenntnis der eigenen Sünde und dadurch, dass er mehr Gott als der Hilfe durch Menschen vertraute. Deswegen konnte Gott mit ihm so eng zusammenarbeiten und durch ihn sein Volk regieren.

Nichts zieht so sehr die Gnade Gottes in unser Herz, wie das Bekenntnis der eigenen Sünden – ohne Schminke, ohne Selbst-Rechtfertigung... Wenn ein erwachsener Mensch von neuem „Kind wird“ und seine Abhängigkeit von Gott bekennt, ist er fähig, alles von Gott als Geschenk zu empfangen. Dann fängt er an, wirklich „erwachsen“ zu sein. Dann ist er imstande, mit Gott zu leben und zusammenzuarbeiten, Sein Werkzeug zu sein, Sein Jünger, ja Sein Freund. Die Demut eröffnet den Weg zur Erfahrung Gottes und hilft zugleich dabei, diese Erfahrung auch anderen weiter zu schenken.

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Wo habe ich in meinem Leben die Nähe Gottes, ja seine Gegenwart erfahren?*
- *Ist mir bewusst, dass eine der kostbarsten Gaben für Gott das vertrauensvolle Bekenntnis der eigenen Schwäche ist?*
- *Beachte ich genügend, dass die geistliche Reife nicht durch Leistung zu erlangen ist, sondern durch das demütige Bekenntnis der eigenen Nichtigkeit vor Gott?*

- *Beachte ich, dass nicht so sehr das „Zelebrieren“ der eigenen Sünden, sondern das vertrauensvolle Aufblicken zu Gott uns im Glaubensleben weiter bringt?*

**28. Wer Demut besitzt, regt sich nicht auf, wenn ihn jemand auf Fehler oder Schwächen aufmerksam macht.**

*(21. Dezember)*

Die brüderliche Zurechtweisung ist nicht nur ein guter Brauch in einer reifen Gemeinschaft, sondern sie ist die Pflicht eines jeden Christen: Sie gehörte schon im Alten Testament zum Glaubensleben. Jesus fordert: *Wenn dein Bruder sündigt, dann geh zu ihm und weise ihn unter vier Augen zurecht* (Mt 18,15). Unsere Erfahrungen mit diesem heiklen Thema sind verschieden. Man kann sich ganz schön dabei die Zunge verbrennen, oder auch ein für alle Mal die Lust verlieren, jemals wieder jemanden auf seine Fehler aufmerksam zu machen. Und dennoch ist es eine geistliche Pflicht, dem anderen zu helfen.

Bin ich aber selber bereit, die Hinweise von anderen anzunehmen, von allen? Das ist eine

Frage der Demut, des echten Suchens nach der Wahrheit. Ein demütiger Mensch vermag Hinweise ruhig anzunehmen, auch dann, wenn sie offensichtlich übertrieben oder einseitig sind. Der Goldsucher muss viel Sand durchwaschen, um verhältnismäßig wenig Edelmetall heraus zu sieben. So macht es auch ein demütiger Mensch mit allem, was man über ihn so sagt und an ihm kritisiert. Er sucht das Korn Wahrheit in dem, was man ihm (vielleicht fälschlich) in die Schuhe schiebt. Die Dankbarkeit für die kleinen Wahrheiten überwindet den Unmut bei Übertreibungen und ungerechter Kritik.

Wer den Wert von Hinweisen anderer erkannt hat, der wartet nicht nur darauf, bis sich endlich einer erbarmt, sondern er beginnt von sich aus andere darum zu bitten, ihm bei der Suche nach der Wahrheit zu helfen. Je ehrlicher jemand sucht, umso mehr fragt er jene, die fähig und bereit sind, die Wahrheit zu sagen, auch wenn diese schmerzt. Das ist sehr wichtig z.B. bei der Auswahl eines geistlichen Begleiters (Seelenführers) oder ständigen Beichtvaters. Wer ehrlich wählt, der gibt den Vorzug jenem, der vielleicht nicht so angenehm ist, aber dafür die Wahrheit sagt und sie einfordert.

## Fragen zur Vertiefung:

- *Werde ich böse, wenn mich jemand auf einen Fehler aufmerksam macht?*
- *Schaffe ich es „Danke!“ zu sagen, wenn ich zu Recht kritisiert werde?*
- *Vermag ich zu schweigen, wenn ich nicht verstanden, ja – falsch angeklagt werde?*
- *Bitte ich andere um Kritik, um Hinweise auf verborgene Schwächen?*
- *Gebe ich jenem Beichtvater den Vorzug, der vielleicht weniger angenehm ist, aber deutlicher die Wahrheit sagt?*
- *Suche ich aufrichtig nach der Wahrheit, oder betrüge ich mich oft selbst?*

## 29. Wer vor allem Gott vertraut und nicht sich selber, der vertieft seine Demut.

(22. Dezember)

Man kann auf verschiedene Weise erklären, worin eigentlich das Wesen der Sünde besteht, was ihr Anfang war, was zur Sünde, ja zur Ursünde (Erbsünde) hingeführt hat. Eine Erklärung macht darauf aufmerksam, dass der Mangel an Vertrauen die Freundschaft zwischen Gott und dem Menschen zerstörte. Eva hat bei der Versuchung durch die Schlange angefangen zu zweifeln: Will Gott nicht vielleicht da etwas verheimlichen? Liebt Er wirklich ...? Der Mangel an Vertrauen führte zum Ungehorsam, zum Zerreißen des Liebesbandes, zum Ende des Paradieses.

Dagegen ist der große Augenblick des Vertrauens das Entscheidende, das das Werk der Erlösung vollendet hat: *Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist* (Lk 19,46). Jesus, der Gekreuzigte, der als Mensch nicht mehr die Nähe des himmlischen Vaters gespürt hat, er vertraut weiter – auch in der dunkelsten Nacht seiner Seele. In diesem Vertrauen stellt er wieder her, was die Ursünde zerstört hatte: Er eröffnet den Weg zum neuen Paradies, zum Himmel, zum Neuen Bund,

zum neuen Leben in der Einheit mit Gott schon auf dieser Erde.

Das Leben im Neuen Bund ist ein Leben im Vertrauen. Der Mensch, der die Taufe und alle anderen Sakramente entdeckt, will nicht mehr für sich leben, sondern nur noch für Gott, und Gott lebt für ihn. Das ist das Entscheidende im Neuen Bund. Wie in einer guten Ehe und Familie lebt und arbeitet, plant und freut sich jeder im Hinblick auf die anderen. So lebt der Christ im Hinblick auf Gott. Ohne Gott hat das Leben keinen Sinn mehr, ohne Ihn vermag er nichts mehr zu tun. „Nichts“, das heißt hier, nichts Wirkliches, nichts, was Wert hat in den Augen Gottes, nichts, was in der Ewigkeit bestehen bleibt.

Der demütige Mensch ist glücklich, weil er so eng mit Gott zusammenarbeiten kann, glücklich wie ein verliebter Mensch, der schon nichts mehr ohne den anderen tun möchte, ohne Liebe, ohne Hingabe. Er ist dann erst ganz er selbst, wenn er in der Einheit und Nähe mit dem Geliebten lebt. Das bedeutet Zusammenarbeit mit der Gnade Gottes oder ein Leben in Demut.

## Fragen zur Vertiefung:

- *Bin ich mir bewusst, dass auch bei mir der Mangel an Vertrauen und Glauben der wichtigste Grund für die Sünde ist?*
- *Beachte ich genügend, dass das Vertrauen das größte Geschenk ist, das ich Gott machen kann?*
- *Wie weit geht mein Vertrauen zu Gott?*
- *Ist alles in meinem Leben auf Gott bezogen?*
- *Bin ich bereit, demütig mit Gott zusammenzuarbeiten?*

### **30. Ehre und Liebe Gottes – das ist das Herz und die Seele der Demut.**

*(23. Dezember)*

In diesen Betrachtungen wurde die Demut gelegentlich ein „Gefäß“ oder auch ein „Kelch“ der Liebe genannt. Ein Kelch hat an sich schon einen gewissen Wert. Er kann ein Kunstwerk sein und aus wertvollem Metall bestehen. Dennoch findet er nicht seine Erfüllung, solange er nicht gefüllt wird mit Wein, gefüllt mit dem Blute Christi. Erst innerhalb der Eucharistie gewinnt ein Kelch seine volle Bedeutung, seine ganze Würde, seine vollkommene Schönheit.

Darum versteht man die Demut erst dann im vollen Sinne, wenn sie gefüllt ist mit der Liebe und Ehre Gottes. Demut ohne Gott ist nicht vollständig, nicht reif. Erst in der Beziehung zu Gott gewinnt der Mensch seinen eigentlichen Wert, seine volle Bedeutung, Harmonie und Erfüllung. Jedes Streben nach Wahrheit, jede Erniedrigung seiner selbst im Dienen, jedes Opfer gewinnt durch Gott seinen wirklichen, seinen eigentlichen Wert. Ohne Gott kann man nicht demütig sein, ohne Liebe ist die Demut leer, ja sogar tot.

Liebe und Demut sind unzertrennlich. Die Demut läutert die Liebe, und die Liebe gibt dem Leben in der Demut erst ihren vollen Sinn. Durch die Demut hält sich die Liebe im Gleichgewicht, sie geht sozusagen auf der Erde und nicht in den Wolken spazieren. Sie ist konkret und verliert sich nicht in Gefühlen. Durch die Liebe wird die Demut menschlich, warm, lebendig. Die Liebe gibt ihr ein Lächeln und Licht, gibt ihr ein Herz und Blumen ...

Mögen Liebe und Demut doch immer in Einheit leben! Möge Gott diese Ehe segnen mit vielen Kindern, mit unzähligen Tugenden!

#### Fragen zur Vertiefung:

- *Ist meine Demut von Liebe erfüllt?*
- *Ist meine Liebe im Kelch der Demut aufgefangen und geschützt?*
- *Ist mein Mensch-Sein aus der Beziehung zu Gott reif und vollendet?*
- *Ist meine Liebe zu Gott erdverbunden und menschlich?*

### **31. Gott zu gefallen, das bedeutet mehr als Anerkennung und Lob von Seiten der Menschen.**

*(24. Dezember)*

Jeder Mensch sucht Anerkennung, will verstanden sein, sehnt sich nach Lob. Das gute Wort der Mutter gibt dem Kind Kraft zum Gehorsam. Die Anerkennung durch den Lehrer vermag oft die Faulheit der Schüler zu besiegen. Öffentlicher Dank vermehrt die Kraft zum freiwilligen Einsatz in guten Werken, für die Ehre entdeckt der Sportler, der Politiker, der Wissenschaftler, der Künstler ... ungeahnte Kräfte in sich, um die höchste Anerkennung anzustreben. Das tun sie alle im Hinblick auf Menschen, denn sie fürchten die Kritik und den Verlust des Ansehens. Um das eigene Gesicht zu wahren, haben Politiker schon oft ganze Nationen in das Unglück des Krieges gestürzt. Aber all das geschieht nur im Hinblick auf Menschen.

Der Mensch des Glaubens, der wirklich religiöse Mensch, lebt jedoch mehr in der Beziehung zu Gott als zu den Menschen. Soweit es möglich ist, kann und soll man seinen guten Namen bei Gott und bei den Menschen wahren. Aber nicht immer ist das bei den Menschen möglich. Man

kann nicht zwei Herren dienen! Gott verlangt eine Entscheidung. Mit Eifersucht wacht er über die Treue jener, die sich gläubig nennen. Denn ein wirklicher Freund Gottes ist der, dem daran liegt, Gott mehr zu gefallen als den Menschen.

Aber auch der ist ein wirklicher Freund der Menschen, der es vermag, aus Treue zu Gott den anderen Menschen zu widersprechen. Das tut weh, wenn wir bisweilen gegen den Strom schwimmen müssen, wenn wir nicht verstanden werden, wenn wir uns einsam und verlacht fühlen.

Wahre Demut vermag solche Proben zu bestehen. Sie schafft es, solche Zeiten der Reinigung und Stärkung auszuhalten. Aber die Wahrheit siegt, das Dienen überzeugt, das Opfer rettet ... Die Demut kann man nicht voll verstehen, sie war nie modern, sie hatte niemals eine Chance, große Massen anzuziehen. Dennoch verlangt, ja sehnt sich die Welt nach Demut. Echte Demut ist so geliebt und gleichzeitig so unbeliebt wie Maria, die ein lebendiges Bild der Demut ist – der lebendige Kelch des Blutes Christi.

### Fragen zur Vertiefung:

- *Von wem will ich am meisten gelobt, anerkannt, geliebt werden?*
- *Schätze ich mehr die Anerkennung bei den Menschen oder bei Gott?*
- *Bin ich imstande, um der Wahrheit willen, auch Verkennung und Einsamkeit zu ertragen?*
- *Ist meine Liebe zu Maria Ausdruck und Stärkung meiner Demut?*