

## **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?*