

DAS JA ZUR DEMUT

20.01.2024



DEMUT – DER KELCH DER LIEBE

Die Demut kann wie ein „Kelch“ betrachtet werden, in dem die am Kreuz vergossene Liebe Gottes aufbewahrt, aufgeopfert und ausgeteilt wird. So wie ein Kelch aus drei Teilen besteht – dem **Fuß**, dem **Schaft** und der **Kuppe** –, so vereinigt auch die Demut verschiedene Tugenden oder Werte – drei besondere Voraussetzungen, um zu einem Leben in echter Demut zu kommen.

1. Der Fuß – Demut als Mut zur WAHRHEIT UND WAHRHAFTIGKEIT

Damit ein Kelch nicht umfällt, braucht er einen stabilen Fuß. Auch der Kelch der Demut benötigt ein Fundament, auf dem er sicher stehen kann – und das ist die **Wahrheit und Wahrhaftigkeit**. Jesus selber sagt: „*Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben*“ (Joh 14,6) und nur auf seinem Fundament kann das Haus unseres Lebens fest stehen (vgl. Lk 6,48).

Sind wir wirklich wahrhaftig? Leben wir, denken wir wahrhaftig – oder suchen wir die Selbst-Entschuldigungen und Ausreden (vielleicht sogar bei der Vorbereitung auf die Beichte)? Sind wir demütig genug, um uns die ganze Wahrheit über uns selber einzugestehen, uns sagen zu lassen? Haben wir den Mut dazu? Ohne Wahrheit und Wahrhaftigkeit hat ein wahres christliches Leben keine Chance. Ein demütiger Mensch hält die Wahrheit nicht nur aus, sondern sucht sie und bittet um sie in der eigenen Umgebung, auch wenn es ihm schwer fällt. („Lieber eine bittere Wahrheit als eine süße Lüge!“) Goldene Körner der Wahrheit sucht er sogar in der übertriebenen oder einseitigen Kritik. Er verteidigt sich nicht, denn die Wahrheit verteidigt sich selber! Durch die Wahrheit reinigt sich die Demut und wird ein echtes Werkzeug einer noch größeren Liebe.

2. Der Schaft – Demut als Mut zum SICH-KLEINMACHEN UND DIENEN

Der Schaft macht den Kelch anfassbar, groß und brauchbar. Das, was den Schaft des Kelches der Demut bildet, ist die **Dienstbereitschaft**, die es versteht, **sich klein zu machen**, um besser helfen zu können. Es ist nun einmal im Reich Gottes so, dass derjenige groß ist, der sich selbst erniedrigt (vgl. Mt 23,12). Die Hölle beginnt damit, dass Luzifer neidisch wurde auf die „kleine Magd“, die zur Königin von Himmel und Erde auserkoren wurde. Er wollte nicht dienen („Non serviam!“). In seinem Stolz wollte er herrschen und lieber in der Hölle der Erste sein, als im Himmel „der Zweite“. Der Sohn Gottes sagt dagegen von sich selber: „*Der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen, sondern um zu dienen...*“ (Mk 10,45). Er selber ist der tiefste Ausdruck der Demut (vgl. Phil 2,6-11). Er war Gott und wurde Mensch, und zwar einer der Niedrigsten – zuerst ein Kind, dann ein Angeklagter, Verurteilter und Hingerichteter...

Wie können wir uns im Alltag klein machen? Manchmal muss man unangenehme, unbeliebte Arbeiten verrichten. (Da gibt es irgendeinen Dreck aufzusammeln, da ist irgendetwas liegengelassen...) Bei solchen Aufgaben muss man sich bücken. Man kann auch mit einem Kind nicht wirklich in Kontakt treten, ohne dass man sich auf den Boden hinabbeugt. Man soll selber zu einem „Kind“ werden, um mit dem Kind „auf gleicher Augenhöhe“ sprechen zu können. Nur dann kann man es auch hochheben, um ihm in die Augen schauen zu können.

3. Die Kuppe – Demut als FROHE OPFERBEREITSCHAFT

Der wichtigste Bestandteil eines Kelches ist die Kuppe, die zunächst den Wein und dann das Erlösungsblut Jesu Christi in sich birgt, das für unsere Sündenschuld stellvertretend „bezahlt“ und uns so den Himmel öffnet. Wir sind dazu berufen, zusammen mit Jesus zu sühnen, was andere verschuldet haben. Wir rechnen nicht ab, sondern verzeihen mit Geduld, wo sich Schwächen und Fehler zeigen, wo mir jemand ein Unrecht angetan hat. Die Bereitschaft, etwas auszuhalten, auf sich zu nehmen, was eigentlich die Last des anderen wäre oder die Schuld des anderen ist, macht uns fähig, mit dem Blute Christi eins zu werden. Es geht nicht darum, dass ein kostbarer Kelch auf dem Altar steht, sondern dass wir selber zu einem solchen lebendigen Kelch werden, in den sich die Liebe Gottes für alle ergießen kann.

MARIA ALS LEBENDIGER KELCH DER DEMUT

Am meisten bringt das Wesen der Demut die Haltung Mariens zum Ausdruck. Sie ist das beste Vorbild des Lebens als lebendiger „Kelch der Demut“.

1. Die Demut Mariens als WAHRHEIT

Maria – die in **Wahrheit** Demütige – ist zutiefst von ihrem „Nichts“ überzeugt. Sie strebt nicht nach hohen und ehrenvollen Ämtern. Sie weiß auch um ihre Größe, aber sie legt sofort Zeugnis ab für den, der all das in ihr gewirkt hat (Lk 1,48-49). Ihre Reinheit wird sichtbar in der sofortigen Bereitschaft, jede Wahrheit über sich selbst anzunehmen, über die eigene Berufung, über immer neue unerwartete Etappen auf dem Weg ihres Sohnes, des Erlösers.

2. Die Demut Mariens als DIENEN

Maria hat nicht nur damals **gedient**, als sie sagte: „*Ich bin die Magd des Herrn*“ (Lk 1,38). Ihr ganzes Leben war ein einziges Dienen – während des öffentlichen Wirkens Jesu, in Kana (Joh 2,1-12), unter den helfenden Frauen (Lk 8,2-3) und nach der Auferstehung Jesu im Kreis der Apostel. Ihre Reinheit erweist sich in ihrer vollkommenen Verfügbarkeit, in der ständigen Bereitschaft, auch immer wieder die nächste Aufgabe und das nächste Kreuz anzunehmen. In Kana lernen wir von Maria, wie wir mit Würde klein werden und uns mit jenen eins machen können, die in Schwierigkeiten sind, indem wir ihre Leiden und Probleme zu Jesus bringen.

3. Die Demut Mariens als OPFER

Die **Opferbereitschaft Mariens** hat ihr ganzes Leben geprägt. Im Vertrauen des ersten JA von Nazaret war schon das gesamte Opfer ihres Lebens enthalten, das dann auf Golgota zu Füßen des Kreuzes seinen stärksten Ausdruck fand. Jede neue Situation war auch für sie eine neue Überraschung, ja Herausforderung mit vielen unerwarteten Ereignissen und Anforderungen. So wie der Sohn Gottes im Opfer des Kreuzes am deutlichsten die Größe Gottes in seiner Demut offenbart, so ist Maria unter dem Kreuz das vollkommenste Bild, die vollkommenste Verwirklichung menschlicher Demut. In ihrem gesamten Leben und besonders auf Golgota nimmt sie Teil an der Verdemütigung ihres Sohnes und dadurch auch am Werk der Erlösung. *Christliche Demut – das ist die Demut Mariens in der Anteilnahme an der Demut Jesu, dem Sohne Gottes.*

DEMUT ALS SIEG ÜBER DIE BÖSEN GEISTER

Wenn das Blut Christi, des Gekreuzigten, der größte Ausdruck der Demut Gottes ist, ist es auch gleichzeitig der größte Schrecken der bösen Geister. In der Litanei vom Kostbaren Blut heißt es: „Blut Christi, Besieger aller bösen Geister – rette uns!“

Es ist die Demut Mariens, die sie so mächtig macht im Kampf mit den gefallenen Engeln. Ihre Demut lässt die Mächte der Finsternis zittern, ja besiegt sie. Denn die Demut Mariens ist wie ein Kelch des Blutes Christi. Wenn das Blut Christi die göttliche Macht ist, die den Satan besiegt und den Menschen aus seiner Knechtschaft befreit hat, dann ist Maria jene, die das Blut Christi nahe bringt.

Das ist auch in unserem Leben aktuell: Dort, wo die Demut gegenwärtig ist, dort bewirkt das Blut Christi, dass die Teufel fliehen – denn *das Blut Christi ist stärker!* Während Eifersucht und Neid besonders gefährliche Einfallstore für den Bösen sind, ist echte Demut der wirksamste Exorzismus!

TRAINING FÜR EIN LEBEN IN WAHRHEIT UND LIEBE

Wir schätzen **die Kleine Schule der Demut**, die die 31 Leitsätze der Demut von Franziskus Albertini enthält, mit kurzen Kommentaren und Ratschlägen der Geistlichen Familie vom Heiligen Blut. Einen ganzen Monat lang (besonders vom 24. November bis Weihnachten, aber auch zu jeder anderen Jahreszeit) nehmen wir jeden Tag eine dieser Betrachtungen zur Hand, um sie in unserem Leben wirksam werden zu lassen.

EMPFOHLEN ZUR VERTIEFUNG – IM CALIX-VERLAG:

INNERE HEILUNG, S. 75-83; KLEINE SCHULE DER DEMUT, S. 5-78 (31 Übungen – nicht nur im Advent), S. 79-108 (andere Texte); DER KELCH ALS SYMBOL DER DEMUT, in: *Kelch des Lebens*, 2018(6), S. 3-6; MARIA ALS URBILD DER DEMUT, in: *Kelch des Lebens*, 2011(3), S. 3-8.