

VII. VOM MUT ZUR DEMUT

Ohne Angst vor der Wahrheit (E-S-7)

1. Demut – der Kelch der Liebe

Ein „Kelch“ ist das liturgische Gefäß, in dem während der Eucharistiefeier der Wein in das Blut Christi verwandelt und dann geistiger Weise Gott-Vater aufgeopfert wird – zusammen mit dem „Blut und Leben“ der mitfeiernden Gläubigen. Im Kelch ist die am Kreuz vergossene Liebe des Erlösers gegenwärtig – zusammen mit der Liebe jener, die an diesem Opfer teilnehmen. Darum kann dieses liturgische Gefäß auch als Symbol für die Tugend der Demut gesehen werden. Denn diese Tugend vereint drei wichtige Elemente, die zeichenhaft im Kelch sichtbar werden.

(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 feststehen (vgl. Lk 6,47-49).

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 schwerfällt. („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 zur Dienstbereitschaft

Der Schaft macht den Kelch anfassbar, hoch und leichter im Gebrauch. 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 wirklich groß ist, der sich selbst erniedrigt (vgl. Mt 23,12). Die Hölle beginnt damit, dass Luzifer neidisch wurde auf die „kleine Magd“ Maria, 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 liegengeblieben...) Bei solchen Aufgaben muss man sich bücken oder kleinmachen.

(3.) Die Kuppe – Demut als Opferbereitschaft

Der wichtigste Bestandteil eines Kelches ist die Kuppe, die zunächst den Wein und dann das Erlösungsblut Jesu Christi in sich birgt, mit dem er für unsere Sündenschuld stellvertretend „bezahlt“ und uns so den Himmel geöffnet hat. Wir sind dazu berufen, zusammen mit Jesus auch dafür zu sühnen, was andere verschuldet haben. Wir rechnen nicht ab, sondern verzeihen mit Geduld, wo sich Schwächen und Fehler zeigen, wo uns jemand ein Unrecht angetan hat. Die Bereitschaft, etwas auszuhalten, auf sich zu nehmen, was eigentlich die Last

des anderen wäre oder offensichtlich 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.

Demut

Wenn du die Wahrheit über dich selber suchst,
ehrllich und beharrlich,
wenn du alle Kritik an dir annimmst,
auch die schmerzliche, und das von allen,
wenn du dabei auch Übertreibungen und
Halbwahrheiten aushältst,
dankebar dafür, dass du an dir arbeiten kannst...

dann stehst du auf einem guten Fundament der Demut:

*DER KELCH DEINES LEBENS
HAT EINEN GUTEN FUSS.*

Wenn du dich zu erniedrigen verstehst,
um auch den Kleinen zu dienen,
wenn du deine Überlegenheit verborgen hältst,
besonders im Dienst für andere,
wenn du das gerne siehst, was bei anderen gut ist,
und du zu ihnen mit Achtung aufschaust...

dann wächst deine Demut und wird stärker:

*DER KELCH DEINES LEBENS
BESITZT EINEN HOHEN SCHAFT.*

Wenn du dich nicht vor Opfern scheust,
um Verirrte zu retten,
Wenn du im Leiden aushältst,
in Einheit mit deinem Herrn,
Wenn du nach immer größerer Liebe verlangst,
jener, die unter dem Kreuz Frieden
und Glück empfängt...

dann reift deine Demut bis zur Vollendung:

*DER KELCH DEINES LEBENS
IST GEFÜLLT MIT DEM BLUT DES ERLÖSERS.
UND DEM DEINEM*

2. Ratschläge von Mutter Teresa, wie man wirklich demütig werden kann:

1. Möglichst wenig von sich sprechen.
2. Andere nicht mit seinen persönlichen Angelegenheiten belasten.
3. Neugierde vermeiden.
4. Anderen das Leben nicht gestalten wollen.
5. Hindernisse mit Humor annehmen.
6. Über die Fehler anderer hinweggehen.
7. Tadel annehmen auch dann, wenn man ihn nicht verdient hat.
8. Geringschätzung und Spott annehmen.
9. Den Wünschen anderer nachgeben.
10. Sich damit abfinden, vernachlässigt, vergessen und verachtet zu sein.
11. Freundlich und sanftmütig auch dann sein, wenn man provoziert wird.
12. Sich nicht darum bemühen, bewundert und beliebt zu sein.
13. Sich nicht hinter der eigenen Würde verstecken.
14. Bei Diskussionen nachgeben, auch wenn man recht hat.
15. Immer das wählen, was am schwierigsten ist.

ALLMACHT DER DEMUT

Demut hält alles aus
Demut nimmt alles an
Demut verzeiht alles
Demut vermag alles
Demut erreicht alles
Demut besiegt alles
Demut eint alles.

3. Reg dich nicht auf!

Eine Erfahrung mit der Demut

Ich stand wie immer in der Frühe zur Arbeit auf. Ich wollte rechtzeitig zur Straßenbahn gehen, doch diesmal war ich zu langsam, denn als ich zur Haltestelle kam, fuhr mein Bus gerade weg. Es war Feiertag und so musste ich eine halbe Stunde lang auf den nächsten Bus warten. Ich machte mir Vorwürfe, dass ich nicht rechtzeitig zur Arbeit kommen konnte. Eine Minute früher und ich hätte es geschafft. Mit diesen Gedanken stand ich da und stellte mir vor, wie es sein werde, wenn ich verspätet zur Arbeit käme. Es war mir sehr peinlich...

Plötzlich dachte ich an die *Schule der Demut*¹, das kleine Büchlein mit Grundsätzen für jeden Tag eines ganzen Monats. Ich nahm das Büchlein aus meiner Tasche und schlug den entsprechenden Tag auf. Da standen die Worte: „*Reg' dich nicht auf, wenn du einen Fehler machst, verdemütige vielmehr dein Herz!*“ Ich fand genau die Antwort auf meine Situation. „Reg' dich nicht auf“, dass du deinen Bus nicht erreicht hast, verdemütige vielmehr dein Herz. Ich spürte deutlich, wie meine Aufregung abnahm. Ich bin nur ein schwacher Mensch, der oft Fehler macht, aber mit jedem Fehler kann ich Demut lernen.

¹ *Kleine Schule der Demut. 31 Betrachtungen nicht nur für Advent* (Calix).

Jetzt wurde ich ganz frei im Herzen und dachte nicht mehr an meine Verspätung. Gott weiß wer ich bin, Er liebt mich trotzdem! Zur Arbeit kam ich etwas später, aber mit ruhigem Herzen. Niemand machte mich auf meine Verspätung aufmerksam. Ich entschuldigte mich und begann gleich zu arbeiten. (K.R.)

4. Gebet um die Versöhnung mit sich selbst

Vater im Himmel, es fällt mir nicht leicht, anderen zu vergeben. Manchmal ist es aber noch schwieriger, mir selbst zu verzeihen. Mein verborgener Stolz will es nicht zulassen, dass ich mich zu meinen Schwächen und Sünden bekenne und dass ich mit mir selber barmherzig bin. Du aber hast mir schon lange verziehen! Wenn ich jedoch anderen verzeihe, dann kann ich mir sozusagen selber auf die Schulter klopfen und mein Selbstwertgefühl wächst. Darum gefällt mir mehr die Rolle dessen besser, der mit dem Nächsten Mitleid hat. Aber demütig zuzugeben, dass ich ebenfalls Vergebung brauche, das fällt mir schwer. Ich möchte lieber gnädig sein, als um Gnade bitten.

Vater, verzeihe mir diesen Mangel an Ehrlichkeit und Demut. Meine wirkliche Größe besteht ja nicht darin, dass ich Dir großartige Dinge schenke und dabei meine Verdienste unterstreiche. Mein wahrer Reichtum ist die Tatsache, dass Du mich unendlich liebst und meine geistliche Armut mit dem Heiligen Geist erfüllst. Er vergibt mir meine Sünden, reinigt mich und bekleidet mich von neuem mit den Gewändern der heiligmachenden Gnade. Es ist das Blut Christi, das mir von neuem die Würde und den Adel eines Gotteskindes schenkt. Gib mir ein demütiges Herz, damit ich nicht versuche, aus eigener Kraft vor Dir groß zu sein, sondern wie ein gutes Kind mir immer wieder helfen lasse. Amen.