

## **115. Impuls – Wochen vom 10. – 23. März 2013**

### **Thema: Die Demut**

Liebe Schwestern und Brüder in unseren Zellgruppen und darüber hinaus, diesen Impuls Nr. 115 möchte ich dem Thema widmen: "Die Demut."

#### ***Frère Pierre-Marie Delfieux***

Den Anlass gibt mir eigentlich der Tod des Gründers der Jerusalemgemeinschaften in Paris Frère Pierre-Marie Delfieux, der am Donnerstag, den 21.02.2013 in Paris verstorben ist und selbst ein großartiges Leben der Demut geführt hat das reiche Frucht gebracht hat.

Diese Gemeinschaft von Jerusalem existiert heute in vielen Städten angefangen in Paris und auch in großen Heiligtümern in Frankreich z.B. in Vezelay, auch auf dem Mont-Saint-Michel in der Normandie.

Es gibt inzwischen auch eine Gründung in Köln, in all diesen Klöstern dieser Gemeinschaft leben die Mönche und Nonnen nach der geistlichen Lebensregel dieses Bruders Pierre-Marie, die er in den 70er Jahren verfasst hat. Sie ist in deutsch auch erschienen unter dem Titel "Geht ihm entgegen".

#### ***Makarius und er Teufel***

In dieser Lebensregel widmet er ein ganzes Kapitel (10) der Demut, u.a. erzählt er darin auch eine kleine Episode eines Wüstenvaters aus Ägypten, vom Altvater Makarius.

Eines Tages begegnete der Altvater Makarius dem Teufel, der zu ihm sprach: "Ich vermag nichts gegen dich. Siehe, wenn du etwas tust, tue ich es auch: Du fastest, ich auch - du hältst Nachtwache, ich schlafe überhaupt nicht. In einem jedoch besiegst du mich." Da fragte der Altvater Makarius ihn: "Was ist das?" Der Teufel antwortete: "Deine Demut."

#### ***Macht der Demut***

Vielleicht können wir schon an dieser kleinen Episode sehen, welche Macht für unser Glaubensleben gerade in der Demut liegt. Auch im Leben Jesu ist es doch gerade die Demut, die Jesus stark gemacht hat, insbesondere am Kreuz. Jesus sagt ja auch einmal im Matthäusevangelium (11,29):

*"Lernt von mir, denn ich bin gütig und von Herzen demütig. So werdet ihr Ruhe finden für eure Seele."*

Gerade das Kapitel der Demut war Jesus unwahrscheinlich wichtig in seiner Lehre gegenüber seinen Jüngern z.B. bei der Fußwaschung. Das ist ja der Grund warum er seinen Jüngern die Füße wäscht, damit er ihnen ein Beispiel der Demut gibt.

*"Begrift ihr, was ich an euch getan habe?" (Joh 13, 12)*

Auch wenn es um die Rangfolge ging, um die sich die Jünger gelegentlich gestritten haben: Er sagt ihnen einmal im Matthäusevangelium (20,28):

*"Ich bin nicht gekommen um mich bedienen zu lassen, sondern um zu dienen."*

Sprachgeschichtlich hat das deutsche Wort Demut ja auch damit zu tun: Mut zum Dienen. Die Vorsilbe "De"mut kommt eigentlich von "Dien"mut und wir wissen aus unseren Lehren zum Pfarrzellsystem ohnehin wie wichtig es ist dem Nächsten erst zu dienen, bevor wir das Evangelium mit Worten verkünden. Also nun konkret.

## **Du bist Nichts**

Wie können wir von Jesus Demut lernen?

Wie werden wir selber demütiger?

Das Erste, was uns dazu hilft, ist ein nüchterner Blick auf uns selbst. Ein nüchterner Blick auf die Wahrheit über mich selbst. Ich bin Geschöpf. Ich bin nur das, was ich empfangen habe. Ich bin nichts aus mir selbst heraus. Die selige Mariam vom gekreuzigten Jesus sagt von sich immer wieder:

*“Ich bin das kleine Nichts.”*

Und das ist wahr. Petrus erkennt das auf beeindruckende Weise, als ihm Jesus begegnet beim reichen Fischfang. Wohl eine seiner ersten Begegnungen mit ihm.

Als er die Menge Fische sieht, die er gefangen hat, sagt er zu Jesus:

*“Geh weg von mir, ich bin ein Sünder.” (Lk 5,8)*

Und ich glaube, der beste Weg zur Demut ist dann auch das Gebet des Zöllners im Tempel, das Jesus selbst einmal als vorbildlich hinstellt. Er betet demütig:

*“Herr, sei mir armem Sünder gnädig.” (Lk 18,13)*

Von ihm sagt er ja dann ausdrücklich, dass dieser gerechtfertigt aus dem Tempel ging, der Pharisäer, der sich stolz seiner Frömmigkeit gebrüstet hat, aber nicht.

*“Du bist alles durch die Gnade Gottes.” (vgl. 1 Kor 15,10)*

So hat es uns der Apostel Paulus erklärt.

## **Demut durch Demütigung**

Nun wie kommen wir vorwärts in der Demut?

Da gibt es ein sehr praktisches Mittel, das uns vielleicht ein bisschen unangenehm ist oder schwer fällt es anzunehmen.

Der Weg zur Demut - so lehrt besonders Bruder Pierre-Marie in seinem Lebensbuch für seine Gemeinschaft - der Weg zur Demut führt über die Demütigung, die dich auf die Probe stellen will. Pierre-Marie wörtlich:

*“Glaube, dass Verachtung und Beleidigung Medizin für den Hochmut deiner Seele sind.”*

Frère Pierre-Marie zitiert dabei einen anderen Wüstenmönch aus dem 6. Jhdt., Dorotheus von Gaza, der einmal gesagt hat:

*“Sei überzeugt, dass wer die Demütigung verabscheut, auch die Demut verachtet”.*

Es begegnen uns ständig in unserem Leben Ablehnungserfahrungen. Die erste menschliche Reaktion darauf ist natürlich Rechtfertigung, Wut, Vergeltungsgedanken. Wenn ich aber einmal verstanden habe, was Jesus getan hat und die Macht der Demut entdeckt habe, wenn ich diese Ablehnung, diese Demütigung, die mir andere angetan haben, jetzt im Blick auf das Kreuz Jesus annehme und ihm übereigne, an sein Kreuz hänge, welcher Frieden daraus entsteht, dann werde ich auch lernen, dass ich nichts Großartigeres tun kann wie Gott ständig für die Demütigungen zu danken, die er auf meinem Lebensweg zulässt. Ich glaube nicht dass er sie will, aber er weiß, dass sie für uns fruchtbar werden können, besonders wenn wir sie im Blick auf das Kreuz seines Sohnes annehmen.

## **Stolz**

Das Grundproblem des Menschen ist der Stolz. Es gibt ja das schöne Bonmot:

*“Der Stolz stirbt erst 15 Minuten nach dem Tod”.*

Sei dir immer klar, egal wo du stehst, und wie weit du auch meinst in deiner Frömmigkeit schon vorangekommen zu sein, dass du vom Stolz am leichtesten überwältigt werden kannst bzw. dass der Stolz dir ständig auf die Pelle rücken will. Und deswegen brauchst du immer wieder Momente, wo du dich für die Demut entscheidest. Sie bewahrt dich in der Empfangshaltung gegenüber der Gnade Gottes.

*“Den Demütigen schenkt Gott seine Gnade.”*

Ein Zitat das sogar in zwei Apostolischen Briefen sozusagen unabhängig voneinander vorkommt, im Jakobusbrief und im 1. Petrusbrief (Jak 4,6; 1 Petr 5,5)

### **Wort des Lebens**

Gerade die Fastenzeit, in der wir jetzt stehen, lädt uns ein, Demut zu lernen und diese im Blick auf den Herrn zu lernen. Ich möchte euch deswegen als Wort des Lebens für die nächsten Tage das Wort aus dem Philipperbrief des Apostels Paulus mitgeben, aus dem Philipperhymnus wie man diesen Abschnitt nennt, in dem Paulus die Entäußerung Jesu beschreibt und dann es eben heißt:

*“Er erniedrigte sich.” (Phil 2,8)*

Diese drei Worte, denke ich, eignen sich gut als Wort des Lebens.

*“Er erniedrigte sich.” (Phil 2,8)*

### **Fragen:**

1. Welche Demütigungen haben mir in meinem Leben schon weiter gebracht?
2. Warum ist die Demut stark?

## **BEDINGUNGEN FÜR EIN LEBEN IN ECHTER DEMUT**

### **Sel. Mutter Teresa von Kalkutta**

1. Möglichst wenig über sich selber sprechen.
2. Sich um die eigenen Angelegenheiten kümmern ohne andere damit zu belasten.
3. Neugierde vermeiden.
4. Nicht den anderen vorschreiben, wie sie zu leben haben.
5. Widerwärtigkeiten mit Humor annehmen.
6. Über die Fehler der anderen hinwegsehen.
7. Zurechtweisung und Tadel auch dann annehmen, wenn man das nicht verdient hat.
8. Auf Wünsche der anderen eingehen.
9. Beleidigungen und Beschimpfungen annehmen.
10. Dem zustimmen, dass man übersehen, vergessen und verachtet wird.
11. Freundlich und nett sein, auch wenn man provoziert wird.
12. Sich nicht darum bemühen, dass man bewundert und geliebt wird.
13. Sich niemals hinter seiner „Würde“ verstecken.
14. In Diskussionen nachgeben, auch wenn man recht hat.
15. Immer das wählen, was am schwierigsten ist.

***“Er erniedrigte sich.”***

***(Phil 2,8)***