



## Impuls zum 14. Sonntag im Jahreskreis – 5. Juli 2020

von Dr. Stefan Voges, Geistlicher Beirat von pax christi Aachen

### Frieden und Demut

Demut ist keine populäre Tugend. In der Politik ist wieder der starke Mann gefragt, populistische Phrasen kommen mit hochmütigen Untertönen daher, nationaler Egoismus lässt für Demut keinen Platz. Da hinein spricht der Prophet Sacharja seine jahrhundertealten Worte vom demütigen Friedenskönig. Da hinein spricht Gott sein Wort von der Umwertung der Werte, von der Stärke der Schwachen, von der Macht der Gewaltfreien, vom bleibenden Frieden der Demut.

### Prophezeiung, an die immer wieder zu erinnern ist

„Juble laut, Tochter Zion! Jauchze, Tochter Jerusalem! Siehe, dein König kommt zu dir. Gerecht ist er und Rettung wurde ihm zuteil, demütig ist er und reitet auf einem Esel, ja, auf einem Esel, dem Jungen einer Eselin. Ausmerzen werde ich die Streitwagen aus Efraim und die Rosse aus Jerusalem, ausgemerzt wird der Kriegsbogen. Er wird den Nationen Frieden verkünden; und seine Herrschaft reicht von Meer zu Meer und vom Strom bis an die Enden der Erde.“ (Sacharja 9,9-10)

### Gedanken zur Demut

In seiner Regel für das Klosterleben widmet der heilige Benedikt der Demut ein langes Kapitel. Darin beschreibt er zwölf Stufen der Demut. Die Hinweise, die der heilige Benedikt gibt, sind nicht nur für den Mönch nützlich, sondern können auch für uns eine Hilfe sein. Denn Demut beginnt im Kleinen. Werfen wir einen Blick auf drei der zwölf Stufen!

Die erste Stufe klingt so selbstverständlich wie sie schwierig zu erfüllen ist: „Der Mensch achte stets auf die Gottesfurcht und hüte sich, Gott je zu vergessen.“ Was wäre für den Frieden mit der Schöpfung gewonnen, wenn wir nur diese erste Stufe erreichen würden! Und dabei ist diese Demut so leicht zu denken: Wir sind und leben nicht aus uns selbst heraus. Unser Leben verdanken wir unseren Eltern, und ohne die Gaben der Erde wäre unser Leben schnell zu Ende. Wie viel Hochmut könnte durch diesen einfachen Gedanken gebrochen werden! Und wie sinn- und wertvoll zeigt sich uns die Demut, ohne uns klein zu machen!

Mit der zweiten Stufe der Demut wird es schon deutlich schwerer: „Der Mönch liebt nicht den eigenen Willen und hat deshalb keine Freude daran, sein Begehren zu erfüllen.“ Zeigt sich da nicht eine Demut, die klein macht, die die eigene Person nicht mehr gelten lässt? Ja und nein! Ja, weil ich diese Anweisung wirklich so verstehen kann, dass mein Wille, meine Wünsche nichts mehr zählen. Nein, weil in diesem Satz eine Demut voller Weisheit und Witz beschrieben wird.

Wie ist das gemeint? Wir wissen alle, dass wir unseren Willen nicht immer durchsetzen können. Wir wissen sogar, dass es nicht selten uns selbst und anderen schadet, wenn wir unseren Willen durchsetzen. Ist es angesichts dieser Wirklichkeit nicht weise, den eigenen Willen nicht über die Maße zu lieben? Das heißt nicht, gar nichts zu wollen, keine Ziele zu haben oder immer klein beizugeben. Aber es heißt, die Grenzen zu akzeptieren, die unserem Willen das eine oder andere Mal gesetzt sind. Wie viel Streit wäre vermieden, wie

viele Verletzungen würden nicht zugefügt! Und wie viel leichter würde das eigene Leben, wenn wir uns in diese Demut ein wenig einüben!

Und ein weiterer Gedanke macht diese Demut geradezu sympathisch. Wie wirkt es in einer Welt, in der es an allen Ecken und Enden darum geht, den eigenen Willen durchzusetzen, wenn jemand auf den eigenen Willen verzichtet? Stellen wir uns die erstaunten und überraschten Gesichter vor, in die wir schauen, wenn wir einfach mal unseren Willen zurückstellen ...

Die elfte Stufe der Demut entlockt uns vielleicht ein kleines Schmunzeln, bevor uns ihre Wahrheit aufgeht: „Der Mönch spricht, wenn er redet, ruhig und ohne Gelächter, demütig und mit Würde wenige und vernünftige Worte und macht kein Geschrei, da geschrieben steht: ‚Den Weisen erkennt man an den wenigen Worten.‘“ Das ist für den Alltagsgebrauch wohl etwas zu streng. Zugleich klingt darin eine Demut an, die für den Alltag durchaus nützlich ist. Wäre nicht manches Missverständnis und mancher Streit gar nicht erst entstanden, wenn die Worte zuvor weniger gewesen und wohl überlegt worden wären?

## Musikalische Friedensbitte

Jean Langlais, Chant de paix ([https://www.youtube.com/watch?v=hh9D7TP8R\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=hh9D7TP8R_A))

## Wort Jesu

„Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht.“ (Evangelium nach Matthäus 11,28-30)

## Antwort

In einem Moment der Stille mit all dem, was uns im Kleinen wie im Großen beschäftigt und Sorgen macht, zu Jesus gehen und bei ihm bleiben ...

## Gebet

Wachse, Jesus, wachse in mir.  
In meinem Geist, in meinem Herzen,  
in meiner Vorstellung, in meinen Sinnen.  
Wachse in mir in deiner Milde,  
in deiner Reinheit,  
in deiner Demut,  
deinem Eifer,  
deiner Liebe.  
Wachse in mir mit deiner Gnade,  
deinem Licht  
und deinem Frieden.  
Wachse in mir  
zur Verherrlichung deines Vaters,  
zur größeren Ehre Gottes.  
(Pierre Olivaint)