



## **Die Christliche Demut**

*Der natürliche, gefallene Mensch ist von Natur aus Stolz und sucht seine eigene Ehre. Dieses kranke Denken und Fühlen haben wir vom Gesetzesübertreter Adam vererbt bekommen. Gott ist demütig. Die Demut ist uns gefallen Menschen eigentlich fremd. Der Teufel ist stolz. Unsere gefallene Natur neigt mehr zum Stolz. Dies ist falsch, sagt Gott. Wir können die Demut erlangen, wenn wir wollen, und so Christus ähnlich werden. Doch dies ist sehr schwierig für uns, denn wir wollen nicht gedemütigt werden. **Der Demütige ist wie Erde, auf die man tritt, spuckt usw.** Wir empfinden das demütige Leben oft als ungerecht. Keiner von uns will ungerecht behandelt werden und gedemütigt werden. Unser alter Mensch lebt noch in uns und nicht Christus (Gal 2, 20). Darum sind wirklich demütige Menschen in unserer Welt sehr selten geworden. Und doch ist die Demut der Königsweg zu Gott. Dem Hl. Nyphon wurde durch einen heiligen Engel Gottes geoffenbart, dass Gott dem Christen die Demut schenkt, wenn er eine lange Zeit regelmäßig darum im Gebet bittet und dabei auch fastet. Es ist also möglich wirklich demütig zu werden, wenn man es will, aber man muss täglich den Herrn darum bitten.*

*Der Demütige ist in dieser Welt verachtet, doch im Reich Gottes hoch geachtet.*

*Der Demütige wird von den Menschen gleichgültig und respektlos behandelt und gedemütigt, doch in Gottes Augen ist er wertvoll.*

*Der Demütige ist ein Freund Gottes, der Stolze ein Freund des Satans.*

*Der Demütige hat den Frieden Gottes in seiner Seele, der Stolze hat den Unfrieden des Satans in seiner Seele.*

*Der Demütige fällt nicht in die Fallen des Teufels, der Stolze fällt in sie und kann aus eigener Kraft nicht mehr frei werden.*

### **Der Demütige ist wie Christus:**

**Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und "ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen"; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.**

(Mt 11, 28-30)

**Gehorsam ist Demut:**

Wenn es nun irgendeine Ermunterung in Christus gibt, wenn irgendeinen Trost der Liebe, wenn irgendeine Gemeinschaft des Geistes, wenn irgendein herzliches Mitleid und Erbarmen, so erfüllt meine Freude, dass ihr dieselbe Gesinnung und dieselbe Liebe habt, einmütig, eines Sinnes seid, nichts aus Eigennutz oder eitler Ruhmsucht tut, sondern dass in der **Demut** einer den anderen höher achtet als sich selbst; ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern ein jeder auch auf das der anderen! Habt diese Gesinnung in euch, die auch in Christus Jesus war, der in Gestalt Gottes war und es nicht für einen Raub hielt, Gott gleich zu sein. Aber er machte sich selbst zu nichts und nahm Knechtsgestalt an, indem er den Menschen gleich geworden ist, und der Gestalt nach wie ein Mensch befunden, erniedrigte er sich selbst und wurde gehorsam bis zum Tod, ja, zum Tod am Kreuz. Darum hat Gott ihn auch hoch erhoben und ihm den Namen verliehen, der über jeden Namen ist, damit in dem Namen Jesu jedes Knie sich beuge, der Himmlischen und Irdischen und Unterirdischen, und jede Zunge bekenne, dass Jesus Christus Herr ist, zur Ehre Gottes, des Vaters. (Phil 2, 1-11)

So hat auch der Christus sich nicht selbst verherrlicht, um Hoherpriester zu werden, sondern der, welcher zu ihm gesagt hat: "Mein Sohn bist du, ich habe dich heute gezeugt." Wie er auch an einer anderen Stelle sagt: "Du bist Priester in Ewigkeit nach der Ordnung Melchisedeks." Der hat in den Tagen seines Fleisches sowohl Bitten als auch Flehen mit starkem Geschrei und Tränen dem dargebracht, der ihn aus dem Tod retten kann, und ist um seiner Gottesfurcht willen erhört worden, und lernte, obwohl er Sohn war, an dem, was er litt, den **Gehorsam**; und vollendet ist er allen, die ihm gehorchen, der Urheber ewigen Heils geworden, von Gott begrüßt als Hoherpriester nach der Ordnung Melchisedeks. (Hebr 5, 5-10)

Oh, eure Verkehrtheit! Soll denn der Töpfer dem Ton gleich geachtet werden? - dass das Werk (stolz) von seinem Meister sagt: Er hat mich nicht gemacht! - und ein Gebilde (stolz) von seinem Bildner sagt: Er versteht nichts? Dauert es nicht nur noch eine ganz kurze Weile, dass sich der Libanon in einen Fruchtgarten verwandelt und der Karmel dem Wald gleichgeachtet wird? An jenem Tag werden die Tauben die Worte des Buches hören, und aus Dunkel und Finsternis hervor werden die Augen der Blinden sehen. Und die Demütigen werden mehr Freude im HERRN haben, und die Armen unter den Menschen werden jubeln über den Heiligen Israels. Denn der Gewalttätige ist nicht mehr da, und der Spötter geht zugrunde. Und ausgerottet werden alle, die auf Unheil bedacht sind, die den Menschen in einer Rechtssache schuldig sprechen und dem Schlingen legen, der im Tor über Recht und Unrecht entscheidet, und mit nichtigen Beweisgründen den Gerechten aus seinem Recht verdrängen. (Jes 29, 16-21)

»Womit soll ich mich dem HERRN nahen, mich beugen vor dem hohen Gott? Soll ich mich ihm mit Brandopfern nahen und mit einjährigen Kälbern? Wird wohl der HERR Gefallen haben an viel tausend Widdern, an unzähligen Strömen von Öl? Soll ich meinen Erstgeborenen für meine Übertretung geben, meines Leibes Frucht für meine Sünde?«

Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der HERR von dir fordert, nämlich Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott. (Mi 6, 6-8)

**Gott demütigt uns oft, damit wir unsere Leidenschaften aufgeben und zu ihm kommen. Er erzieht uns durch Demütigungen, wie ein sich sorgender Vater:**

Das ganze Gebot, das ich dir heute gebiete, sollt ihr halten, es zu tun, damit ihr lebt und zahlreich werdet und hineinkommt und das Land in Besitz nehmt, das der HERR euren Vätern zugeschworen hat. Und du sollst an den ganzen Weg denken, den der HERR, dein Gott, dich diese vierzig Jahre in der Wüste hat wandern lassen, um dich zu demütigen, um dich zu prüfen und um zu erkennen, was in deinem Herzen ist, ob du seine Gebote halten würdest oder nicht. Und er demütigte dich und ließ dich hungern. Und er speiste dich mit dem Manna, das du nicht kanntest und das deine Väter nicht kannten, um dich erkennen zu lassen, dass der Mensch nicht von Brot allein lebt. Sondern von allem, was aus dem Mund des HERRN hervorgeht, lebt der Mensch. (5 Mo 8, 1-3)

Ihr habt im Kampf gegen die Sünde noch nicht bis aufs Blut widerstanden und habt die Ermahnung vergessen, die zu euch als zu Söhnen spricht: "Mein Sohn, schätze nicht gering des Herrn Züchtigung, und ermatte nicht, wenn du von ihm gestraft wirst! Denn wen der Herr liebt, den prüft er; er peitscht aber jeden Sohn, den er aufnimmt." **Was ihr erduldet, ist zur Prüfung: Gott behandelt euch als Söhne.** Denn ist der ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt? Wenn ihr aber ohne Züchtigung seid, deren alle teilhaftig geworden sind, so seid ihr uneheliche Kinder und nicht Söhne. Zudem hatten wir auch unsere leiblichen Väter als Züchtiger und scheuten sie. Sollen wir uns nicht vielmehr dem Vater der Geister unterordnen und leben? Denn sie wiesen uns zwar zurecht für wenige Tage nach ihrem Gutdünken, er aber zum Nutzen, damit wir seiner Heiligkeit teilhaftig werden. Alle Züchtigung scheint uns zwar für die Gegenwart nicht Freude, sondern Traurigkeit zu sein; nachher aber gibt sie denen, die durch sie geübt sind, die friedvolle Frucht der Gerechtigkeit. (Hebr 12, 4-11)

Darum, damit ich mich nicht überhebe, wurde mir ein Dorn für das Fleisch gegeben, ein Engel Satans, dass er mich mit Fäusten schlage, damit ich mich nicht überhebe. (2

Kor 12, 7b)

Wenn einige von den Engeln, wegen dem Stolz, zu Dämonen wurden, dann vermag die Demut einige Dämonen in Engel zu verwandeln. Darum sollen alle, die gefallen sind, den Mut nicht aufgeben.

(Hl. Johannes Klimakos)

**Die Demut rettet Leben und bringt Ehre bei Gott:**

Da erschien der HERR dem Salomo in der Nacht und sprach zu ihm: Ich habe dein Gebet gehört und mir diese Stätte zum Opferhaus erwählt. Wenn ich den Himmel verschließe und kein Regen fällt oder wenn ich der Heuschrecke gebiete, das Land abzufressen, und wenn ich eine Pest unter mein Volk sende, und mein Volk, über dem mein Name ausgerufen ist, demütigt sich, und sie beten und suchen mein Angesicht und kehren um von ihren bösen Wegen, dann werde ich vom Himmel her hören und ihre Sünden vergeben und ihr Land heilen. (2 Chr 7, 12-14)

Naht euch Gott und er wird sich euch nahen! Säubert die Hände, ihr Sünder, und reinigt die Herzen, ihr Wankelmütigen! Fühlt euer Elend und trauert und weint; euer Lachen verwandle sich in Traurigkeit und eure Freude in Niedergeschlagenheit! **Demütigt euch vor dem Herrn und er wird euch erhöhen.** (Jak 4, 8-10)

In jenen Tagen wurde Hiskia todkrank; und er betete zu dem HERRN. Und der HERR redete zu ihm und gab ihm ein Wunderzeichen. Aber Hiskia vergalt nicht die Wohltat, die an ihm erwiesen worden war, denn sein Herz wurde hochmütig. Und es kam ein Zorn Gottes über ihn und über Juda und Jerusalem. Da demütigte sich Hiskia wegen des Hochmutes seines Herzens, er und die Bewohner von Jerusalem; und der Zorn des HERRN kam nicht über sie in den Tagen Hiskias. (2 Chr 31, 24-26)

**Demütigt euch nun unter die mächtige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zur rechten Zeit**, indem ihr alle eure Sorge auf ihn werft! Denn er ist besorgt für euch. (1 Petr 5, 6-7)

**Bevor ich gedemütigt wurde, irrte ich.** Jetzt aber halte ich dein Wort... Es war gut für mich, dass ich gedemütigt wurde, damit ich deine Ordnungen lernte. (Ps 118, 67; 71)

Und er (der Heilige Engel) sprach zu mir: Daniel, du vielgeliebter Mann! Achte auf die Worte, die ich zu dir rede, und steh an deinem Platz! Denn ich bin jetzt zu dir gesandt. Und als er dieses Wort mit mir redete, stand ich zitternd auf. Und er sprach zu mir: Fürchte dich nicht, Daniel! Denn vom ersten Tag an, als du dein Herz darauf gerichtet hast, Verständnis zu erlangen und dich vor deinem Gott zu demütigen, sind deine Worte erhört worden. Und um deiner Worte willen bin ich gekommen. (Dan 10, 11-12)

Hast du gesehen, dass Ahab sich vor mir gedemütigt hat? Weil er sich vor mir gedemütigt hat, will ich das Unheil nicht in seinen Tagen kommen lassen; erst in den Tagen seines Sohnes werde ich das Unheil über sein Haus kommen lassen. (1 Kön 21, 29)

Da kam der Prophet Schemaja zu Rehabeam und zu den Obersten von Juda, die sich vor Schischak nach Jerusalem zurückgezogen hatten, und sagte zu ihnen: So spricht der HERR: Ihr habt mich verlassen, darum habe auch ich euch verlassen und euch in die Hand Schischaks gegeben. Und die Obersten von Israel und der König demütigten sich und sagten: Der HERR ist gerecht! Als aber der HERR sah, dass sie sich gedemütigt hatten, geschah das Wort des HERRN zu Schemaja: Sie haben sich gedemütigt. Ich will sie **nicht** vernichten und will ihnen **bald Rettung geben**, und mein Zorn soll sich **nicht** durch Schischak über Jerusalem ergießen. Doch sollen sie ihm zu Sklaven sein, damit sie den Unterschied zwischen meinem Dienst und den Dienst der Königreiche der Länder kennen lernen. (2 Chr 12, 5-8)

Zu dem König von Juda aber, der euch gesandt hat, um den HERRN zu befragen, zu ihm sollt ihr so sagen: So spricht der HERR, der Gott Israels: Was die Worte, die du gehört hast, betrifft - weil dein Herz weich geworden ist und du dich vor dem HERRN gedemütigt hast, als du hörtest, was ich über diesen Ort und über seine Bewohner geredet habe, dass sie zum Entsetzen und zum Fluch werden sollen, und du deine Kleider zerrissen und vor mir geweint hast, darum habe auch ich gehört, spricht der HERR. Darum, siehe, ich werde dich zu deinen Vätern versammeln; und du wirst zu deinen Gräbern versammelt werden in Frieden, und deine Augen sollen all das Unheil **nicht** ansehen, das ich über diesen Ort kommen lasse. Und sie brachten dem König die Antwort. (2 Kön 22, 18-22)

Aber Manasse verführte Juda und die Bewohner von Jerusalem, mehr Böses zu tun als die Nationen, die der HERR vor den Söhnen Israel ausgetilgt hatte. Und der HERR redete zu Manasse und zu seinem Volk; aber sie achteten nicht darauf. Da ließ der HERR die Heerobersten des Königs von Assur über sie kommen. Und sie nahmen Manasse gefangen und banden ihn mit eisernen Fesseln und führten ihn nach Babel. Und als er so bedrängt war, flehte er den HERRN, seinen Gott, an und demütigte sich sehr vor dem Gott seiner Väter und betete zu ihm. Und er ließ sich von ihm erbitten

und erhörte sein Flehen und brachte ihn nach Jerusalem in seine Königsherrschaft zurück. Da erkannte Manasse, dass der HERR der wahre Gott ist. (2 Chr 33, 9-13)

**Stolz ist das Gegenteil von Demut. Stolz bringt Ehre bei der gefallenen Menschenwelt. Stolz erzeugt Gottesfeindschaft und Untergang:**

Ihr Ehebrecherinnen, wisst ihr nicht, dass die Freundschaft der Welt Feindschaft gegen Gott ist? Wer nun ein Freund der Welt sein will, erweist sich als Feind Gottes. Oder meint ihr, dass die Schrift umsonst rede: "Eifersüchtig sehnt er sich nach dem Geist, den er in uns wohnen ließ"? Er gibt aber desto größere Gnade. Deshalb spricht er: **"Gott widersteht den Hochmütigen, den Demütigen aber gibt er Gnade."** Unterwerft euch nun Gott! Widersteht aber dem Teufel! Und er wird von euch fliehen. (Jak 4, 4-7)

Vor dem Verderben kommt Stolz, und Hochmut vor dem Fall. Besser bescheiden sein mit Demütigen, als Beute teilen mit Hochmütigen. (Spr 16, 18-19)

Deswegen müssen wir umso mehr auf das achten, was wir gehört haben, damit wir nicht etwa am Ziel vorbei gleiten (*Sünde = Zielverfehlung*). Denn wenn das durch Engel verkündete Wort fest war und jede Übertretung und jeder Ungehorsam gerechte Vergeltung empfing, wie werden wir entfliehen, wenn wir eine so große Rettung missachten? (Hebr 2, 1-3)

Zweiundzwanzig Jahre war Amon alt, als er König wurde, und er regierte zwei Jahre in Jerusalem. Und er tat, was böse war in den Augen des HERRN, wie sein Vater Manasse getan hatte. Und Amon opferte allen Götterbildern, die sein Vater Manasse gemacht hatte, und diente ihnen. Und er demütigte sich nicht vor dem HERRN, wie sein Vater Manasse sich gedemütigt hatte; sondern er, Amon, vermehrte die Schuld. Und seine Knechte verschworen sich gegen ihn und töteten ihn in seinem Haus. Das Volk des Landes aber erschlug alle, die sich gegen den König Amon verschworen hatten. Und das Volk des Landes machte seinen Sohn Josia zum König an seiner Stelle. (2 Chr 22, 21-24)

Und die Philister fielen ein in die Städte der Niederung und des Südens von Juda und nahmen Bet-Schemesch ein und Ajalon und Gederot und Socho und seine Tochterstädte und Timna und seine Tochterstädte und Gimso und seine Tochterstädte; und sie wohnten dort. Denn der HERR demütigte Juda wegen des

Ahas, des Königs von Israel, weil er in Juda Zügellosigkeit zugelassen und in seiner Untreue treulos gegen den HERRN gehandelt hatte. (2 Chr 28, 18-19)

Und nun, so spricht der HERR, der Gott der Heerscharen, der Gott Israels: Warum richtet ihr ein so großes Unheil gegen eure Seelen an, um euch Mann und Frau, Kind und Säugling aus Juda auszurotten, so dass ihr euch keinen Rest übrig lasst, dadurch, dass ihr mich mit den Werken eurer Hände reizt, dadurch, dass ihr anderen Göttern Rauchopfer darbringt im Land Ägypten, wohin ihr gekommen seid, um euch dort als Fremde aufzuhalten, so dass ihr euch ausrottet und zum Fluch und zur Schmach werdet unter allen Nationen der Erde? Habt ihr die bösen Taten eurer Väter vergessen und die bösen Taten der Könige von Juda und die bösen Taten ihrer Frauen und eure eigenen bösen Taten und die bösen Taten eurer Frauen, die sie im Land Juda und auf den Straßen von Jerusalem getan haben? **Bis auf diesen Tag haben sie sich nicht gedemütigt, und sie haben sich nicht gefürchtet und haben nicht in meinem Gesetz gelebt und in meinen Ordnungen, die ich euch und euren Vätern vorgelegt habe.** Darum, so spricht der HERR der Heerscharen, der Gott Israels: Siehe, ich will mein Angesicht gegen euch richten zum Unheil und zur Ausrottung von ganz Juda. Und ich werde den Rest von Juda wegraffen, alle, die ihre Gesichter darauf gerichtet haben, in das Land Ägypten zu ziehen, um sich dort als Fremde aufzuhalten. Und sie sollen alle vollständig aufgerieben werden, im Land Ägypten sollen sie fallen. Durch das Schwert, durch den Hunger sollen sie aufgerieben werden, vom Kleinsten bis zum Größten; durch das Schwert und durch den Hunger sollen sie sterben. Und sie sollen zum Fluch, zum Entsetzen und zur Verwünschung und zur Schmach werden. Und ich will die im Land Ägypten Wohnenden heimsuchen, wie ich Jerusalem heimgesucht habe durch das Schwert, durch den Hunger und durch die Pest. Und der Rest von Juda, diejenigen, die in das Land Ägypten gekommen sind, um sich dort als Fremde aufzuhalten, wird keinen Entkommenen und Entronnenen haben, um in das Land Juda zurückzukehren, wohin sie sich sehnen zurückzukehren, um dort zu wohnen; denn sie werden nicht zurückkehren, außer einigen Entkommenen.

*(Jer 44, 7-14)*

Im vierzehnten Jahr des Königs Hiskia zog Sanherib, der König von Assur, herauf gegen alle befestigten Städte Judas und nahm sie ein... Da nahm Hiskia den Brief (der Gotteslästerung) aus der Hand der Boten und las ihn. Dann ging er ins Haus des HERRN hinauf, und Hiskia breitete ihn vor dem HERRN aus. Und Hiskia betete vor dem HERRN: HERR, Gott Israels, der du über den Cherubim thronst, du bist es, der da Gott ist, du allein für alle Königreiche der Erde. Du hast den Himmel und die Erde gemacht. Neige, HERR, dein Ohr und höre! Tue, HERR, deine Augen auf und sieh! Ja, höre die Worte Sanheribs, die er gesandt hat, um den lebendigen Gott zu verhöhnen. Es ist wahr, HERR, die Könige von Assur haben die Nationen und ihr Land in Trümmer gelegt, und ihre Götter haben sie ins Feuer geworfen; denn sie waren nicht Götter, sondern ein Werk von Menschenhänden, Holz und Stein, und sie haben sie verloren gegeben. Und nun, HERR, unser Gott, rette uns doch aus seiner Hand, damit

alle Königreiche der Erde erkennen, dass du, HERR, allein Gott bist! Da sandte Jesaja, der Sohn des Amoz, zu Hiskia und ließ ihm sagen: So spricht der HERR, der Gott Israels: Was du wegen Sanheribs des Königs von Assur, zu mir gebetet hast, habe ich gehört. Dies ist das Wort, das der HERR über ihn geredet hat: Es verachtet dich, es verspottet dich die Jungfrau, die Tochter Zion; die Tochter Jerusalem schüttelt das Haupt hinter dir her. Wen hast du gehöhnt und gelästert und gegen wen die Stimme erhoben? Gegen den Heiligen Israels hast du deine Augen emporgerichtet! Durch deine Boten hast du den Herrn verhöhnt und hast gesagt: Mit der Menge meiner Wagen habe ich die Höhe der Berge erstiegen, das äußerste Ende des Libanon; und ich hauen den Hochwald seiner Zedern um, die Auslese seiner Wacholderbäume, und ich komme in seine fernste Herberge, in das Dickicht seines Baumbestandes. Ich habe gegraben und fremdes Wasser getrunken; und mit der Sohle meiner Füße trockne ich alle Ströme Mazors aus. Hast du nicht gehört, dass ich lange vorher es gewirkt und von den Tagen der Vorzeit her es gebildet habe? Nun habe ich es kommen lassen, dass du befestigte Städte verwüstest zu öden Steinhaufen. Und ihre Bewohner waren machtlos, sie wurden mit Schrecken erfüllt und zu Schanden; sie waren wie Kraut des Feldes und grünes Gras, wie Gras auf den Dächern, das vor dem Ostwind verdorrt. Dein Sitzen und dein Aus- und Eingehen kenne ich, ja, dein Toben gegen mich. Wegen deines Tobens gegen mich und weil dein Übermut in meine Ohren heraufgekommen ist, werde ich meinen Ring in deine Nase legen und meinen Zaum an deine Lippen und werde dich zurückführen auf dem Weg, auf dem du gekommen bist. Und dies soll dir das Zeichen sein: Man wird in diesem Jahr den Nachwuchs der Ernte essen und im zweiten Jahr den Wildwuchs. Im dritten Jahr aber sollt ihr säen und ernten und Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen. Und das, was vom Haus Juda entkommen, was übrig geblieben ist, wird wieder wurzeln nach unten und Frucht tragen nach oben. Denn von Jerusalem wird ein Rest ausgehen und das Entkommene vom Berg Zion. Der Eifer des HERRN der Heerscharen wird das tun. Darum, so spricht der HERR über den König von Assur: Er wird **nicht** in diese Stadt kommen, und er wird **keinen Pfeil hinein schießen** und ihr **nicht** mit dem Schild entgegentreten und wird **keinen Wall gegen sie aufschütten**. Auf dem Weg, den er gekommen ist, auf ihm wird er zurückkehren und wird **nicht** in diese Stadt kommen, spricht der HERR. Denn ich will diese Stadt beschirmen, um sie zu retten, um meinetwillen und um meines Knechtes David willen. Und es geschah in dieser Nacht, da zog ein Engel des HERRN aus und schlug im Lager von Assur 185 000 Mann. Und als man früh am Morgen aufstand, siehe, da fand man sie alle, lauter Leichen. Und Sanherib, der König von Assur, brach auf, zog fort und kehrte zurück; und er blieb in Ninive. Und es geschah, als er sich im Haus seines Gottes Nisroch niederwarf, da erschlugen ihn seine Söhne Adrammelech und Sarezer mit dem Schwert; und sie entkamen in das Land Ararat. Und sein Sohn Asarhaddon wurde an seiner Stelle König.

*(2 Kön 18, 13; 19, 14-37)*

Und die Söhne Israel taten weiter, was böse war in den Augen des HERRN, nachdem Ehud gestorben war. Da verkaufte sie der HERR in die Hand Jabins, des Königs von Kanaan, der in Hazor König war. Sein Heeroberster war Sisera, der wohnte in



Haroschet-Gojim... Und der HERR brachte Sisera und alle seine Wagen und das ganze Heerlager in Verwirrung durch die Schärfe des Schwertes vor Barak. Und Sisera stieg vom Wagen herab und floh zu Fuß. Barak aber jagte den Wagen und dem Heer nach bis Haroschet-Gojim. So fiel das ganze Heer Siseras durch die Schärfe des Schwertes; kein Einziger blieb übrig. Sisera aber floh zu Fuß zum Zelt Jaëls, der Frau Hebers, des Keniters; denn es war Friede zwischen Jabin, dem König von Hazor, und dem Haus Hebers, des Keniters. Da ging Jaël hinaus, dem Sisera entgegen. Und sie sagte zu ihm: Kehre ein, mein Herr, kehre ein zu mir, fürchte dich nicht! So kehrte er zu ihr ein in das Zelt, und sie bedeckte ihn mit einer Decke. Und er sagte zu ihr: Gib mir ein wenig Wasser zu trinken, denn ich bin durstig! Da öffnete sie den Milchschlauch, gab ihm zu trinken und deckte ihn wieder zu. Und er sagte zu ihr: Stell dich an den Eingang des Zeltes! Und es sei so: Wenn jemand kommt und dich fragt und sagt: Ist jemand hier?, dann sage: Niemand! Jaël aber, die Frau Hebers, ergriff einen Zeltpflock und nahm den Hammer in ihre Hand, und sie ging leise zu ihm hinein und schlug den Pflock durch seine Schläfe, dass er in die Erde drang - er war nämlich in tiefen Schlaf gefallen -; da wurde er ohnmächtig und starb. Und siehe, als Barak Sisera nachjagte, da ging Jaël hinaus, ihm entgegen, und sagte zu ihm: Komm, ich will dir den Mann zeigen, den du suchst! Und er ging zu ihr hinein, und siehe, Sisera lag tot da, den Pflock in seiner Schläfe. **So demütigte Gott an jenem Tag Jabin, den König von Kanaan, vor den Söhnen Israel.** Und die Hand der Söhne Israel legte sich immer härter auf Jabin, den König von Kanaan, bis sie Jabin, den König von Kanaan, vernichtet hatten.

*(Ri 4, 1-2; 15-24)*

### **Der Satan fiel aus Stolz:**

Wie bist du vom Himmel gefallen, du Glanzstern, Sohn der Morgenröte! Wie bist du zu Boden geschmettert, Überwältiger der Nationen! Und du, du sagtest in deinem Herzen: "Zum Himmel will ich hinaufsteigen, hoch über den Sternen Gottes meinen Thron aufrichten und mich niedersetzen auf den Versammlungsberg im äußersten Norden. Ich will hinaufsteigen auf Wolkenhöhen, dem Höchsten mich gleichmachen." Doch in die Hölle wirst du hinab gestürzt, in die tiefste Grube. Die dich sehen, betrachten dich, sehen dich genau an: "Ist das der Mann, der die Erde erbeben ließ, Königreiche erschütterte?" Er machte den Erdkreis der Wüste gleich und riss ihre Städte nieder. Seine Gefangenen entließ er nicht nach Hause. Alle Könige der Nationen, sie alle ruhen in Ehren, jeder in seinem Haus. Du aber bist hingeworfen fern von deiner Grabstätte wie ein verabscheuter Schössling, bedeckt mit Erschlagenen, vom Schwert Durchbohrten wie ein zertretenes Aas. Mit denen, die zu den Steinen der Grube hinab gefahren sind, mit ihnen wirst du nicht vereint werden im Grab. Denn du hast dein Land zugrunde gerichtet, dein Volk erschlagen. Das Geschlecht von Übeltätern wird in Ewigkeit nicht mehr genannt werden. *(Jes 14, 12-20)*

So spricht der Herr, HERR: Du warst das vollendete Siegel, voller Weisheit und

vollkommen an Schönheit, du warst in Eden, dem Garten Gottes; aus Edelsteinen jeder Art war deine Decke: Karneol, Topas und Jaspis, Türkis, Onyx und Nephrit, Saphir, Rubin und Smaragd; und Arbeit in Gold waren deine Ohrringe und deine Perlen an dir; am Tag, als du geschaffen wurdest, wurden sie bereitet. Du warst ein mit ausgebreiteten Flügeln schirmender Cherub, und ich hatte dich dazu gemacht; du warst auf Gottes heiligem Berg, mitten unter feurigen Steinen gingst du einher. Vollkommen warst du in deinen Wegen von dem Tag an, als du geschaffen wurdest, bis sich Unrecht an dir fand. Durch die Menge deines Handels fülltest du dein Inneres mit Gewalttat und sündigtest. Und ich verstieß dich vom Berg Gottes und trieb dich ins Verderben, du schirmender Cherub, aus der Mitte der feurigen Steine. Dein Herz wollte hoch hinaus wegen deiner Schönheit, du hast deine Weisheit zunichte gemacht um deines Glanzes willen. Ich habe dich zu Boden geworfen, habe dich vor Königen dahingegeben, damit sie ihre Lust an dir sehen. Durch die Menge deiner Sünden, in der Unredlichkeit deines Handels, hast du deine Heiligtümer entweiht. Darum habe ich aus deiner Mitte ein Feuer ausgehen lassen, das dich verzehrt, und ich habe dich zu Asche auf der Erde gemacht vor den Augen aller, die dich sehen. Alle, die dich kennen unter den Völkern, entsetzen sich über dich; ein Schrecken bist du geworden und bist dahin auf ewig! (Hes 28, 12-19)

Denn wenn Gott Engel, die gesündigt hatten, nicht verschonte, sondern sie in finsternen Höhlen des höllischen Abgrundes gehalten und zur Aufbewahrung für das Gericht überliefert hat... so wird deutlich: der Herr weiß die Gottseligen aus der Versuchung zu retten, die Ungerechten aber aufzubewahren für den Tag des Gerichts, wenn sie bestraft werden. (2 Petr 2, 4; 9)

## **Beispiele: Demütige Heilige**

### **1. Unser Herr Jesus Christus:**

Das aller größte Beispiel ist unser Herr, kurz vor seiner Kreuzigung. Er selbst hat zu uns gesagt, dass man sich selbst verleugnen und sein Kreuz auf sich nehmen und Christus demütig nachfolgen solle. Er selbst gibt uns das beste Beispiel dafür. Im Garten Gethsemane, kurz vor seiner Schlachtung am Kreuz, betete er drei mal:

„Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch (des Leidens) an mir vorüber! Doch nicht wie ich will, sondern wie du willst... Abba, Vater, alles ist dir möglich. Nimm diesen Kelch von mir weg! Doch nicht, was ich will, sondern was du willst!... Vater, wenn du willst, nimm diesen Kelch von mir weg - doch nicht mein Wille, sondern der deine geschehe!“

Es erschien ihm aber ein Engel vom Himmel, der ihn stärkte. Und als er in Angst war, betete er heftiger. Es wurde aber sein Schweiß wie große Blutstropfen, die auf die Erde

herab fielen. (Mt 26, 39. Mk 14, 36. Luk 22, 42-44)

Gott aber wollte die Kreuzigung seines Sohnes, damit die Menschen, die an Christus glauben, gerettet werden. Demütig gehorchte unser Herr Jesus Christus. Als Petrus ihn vor den sündigen Menschen, die den Herrn ergreifen wollten, mit dem Schwert verteidigte, sagte Christus zu Petrus:

„Stecke das Schwert in die Scheide! Den Kelch, den mir der Vater gegeben hat, soll ich den nicht trinken?“ (Joh 18, 11)

Demütig gehorcht unser Herr, ließ sich schlachten und starb, um unsere Seelen zu erretten.

## 2. Der Heilige Moses von Äthiopien:

Der Hl. Moses aus Äthiopien war, vor seiner Umkehr zu Gott, ein Räuber, Hurer und Mörder. Er wurde der erste, namentlich bekannte, Heilige Schwarzafrikas'. Er lebte anfangs als Sklave eines hohen Staatsbeamten in Ägypten. Er fiel auf durch seinen schwierigen Charakter und durch Gewalttätigkeit; nach mehreren Vorfällen, inklusive Raub und Mord, vertrieb ihn sein Herr aus dem Hause. Moses lebte von Diebstahl und wurde Hauptmann einer Räuberbande.

Seine Bekehrung erfolgte in einem Kloster, das er aufsuchte, um die Mönche auszurauben oder weil er sich in einer tiefen Lebenskrise befand; die friedliche Lebensführung dort änderte jedenfalls sein Leben. Der Hl. Makarius, der Große, taufte ihn, dann wurde er Schüler des Hl. Isidor von Scete, der ihn in die Disziplin der Mönche einführte und ihn Enthaltbarkeit lehrte. Der Patriarch erhob ihn, den ehemaligen Mörder, zum Diakon. Als Moses geweiht wurde und der Patriarch (der Papst von Alexandria) ihm die Stola der Diakone anlegte, sprach er zu ihm:

„Siehe, nun bist du ganz weiß geworden, Vater Moses!“

Er aber antwortete demütig:

„Ja das äußere schon, Papa! - aber das Innere!?“

Als Moses dann von den Geistlichen, aus zum Teil rassistischen Motiven, eines Tages aus dem Altarraum gewiesen wurde, um ihn auf die Probe zu stellen, ließ er dies demütig über sich ergehen; sie sagten beleidigend, ihn erprobend:

„Wer hat diesen Neger hier herein gebracht?“

So wollten sie ihn, durch diese Kränkung, prüfen, ob er sich wirklich vom gewalttätigen Räuber und Mörder zu einem heiligen Diakon gewandelt hatte. Der Heilige schwieg zu diesen beleidigenden Worten. Er hatte die Tugend der Demut erlangt. Ein anderes mal sagte der Hl. Moses zu sich selbst:

„Sie haben dir Recht getan, du mit deinem aschfarbigen Gesicht. Du Neger! Nachdem du kein Mensch bist (wegen deiner Sünden), was gehst du unter die Menschen!“

Diese demütige Haltung ermutigte den Patriarchen, ihn im Alter von sechzig Jahren auch zum Priester zu weihen, eine in der damaligen Zeit seltene Ehre für einen

Mönch.

Als im Jahr 407 der Berberstamm der Maziken aus der lybischen Wüste in Ägypten einfiel, flohen viele Mönche. Moses forderte ebenfalls seine Brüder auf zum Fortgehen, er selbst aber blieb mit sieben Freiwilligen, wurde überfallen und getötet. Einer der Mönche hatte sich versteckt, überlebte und berichtete, wie er sieben Siegeskronen vom Himmel herab kommen sah, die die Blutzeugen krönten. So starb der ehemalige Gewalttäter bewusst als demütiger Zeuge der Gewaltlosigkeit.

### 3. Der Hl. Andreas, der Narr in Christus:

Der Heilige Andreas lebte als armer Obdachloser in Konstantinopel. Die Menschen dachten er sei verrückt oder besessen. Er wurde fast täglich angespuckt, getreten, geschlagen und von vielen getauften Mitschristen grundlos verflucht. Er wurde täglich „wie Abfall der Welt“ behandelt, wie Paulus in einem seiner Briefe schreibt. Gott selbst hatte ihn eingeladen so zu leben, und ihm wegen seiner demütigen Gesinnung und seinem Gottesgehorsam, seinen Segen und seine Gnade und viele geistliche Güter geschenkt. Andreas lebte die Demut in ihrer wirklichsten und intensivsten Form.

Der Heilige wurde gewürdigt in das Paradies erhoben zu werden. Er selbst schildert dies seinem Beichtvater, dem Priester Nikephoros, nach einer grimmigen Kältewelle im Winter so:

„Mein Lieber, ich konnte die furchtbare Kälte und den Wind, die auch du zu spüren bekommen hast, nicht ertragen, denn ich war nackt, Barfuß und obdachlos. Ich suchte Zuflucht bei den Armen, die mir gleichen, doch sie nahmen mich nicht auf. Sie sagten:

„Verschwinde, du Hund! Hau ab!“

Ich fand keinen Ort der Errettung und verfiel in Hoffnungslosigkeit. Ich hatte Angst zu sterben. Gottes Name sei gepriesen, sagte ich, denn sollte ich sterben, würde Gott mich als Märtyrer annehmen. Gott ist nicht ungerecht. Er, der den Frost geschickt hat, wird mir auch Geduld schenken. Ich ging nun in eine Ecke der Säulenhalle und fand ein Hündchen. Ich legte mich neben es in der Hoffnung, dass es mich ein wenig wärmen würde. Doch als es mich in seiner Nähe sah, ging es fort. Ich sagte daraufhin zu mir selbst:

„Siehst du Elender, wie sündig du bist? Sogar die Hunde verachten dich und weichen von dir und nehmen dich nicht als Ihrigen an. Die Menschen verachten dich, als ob du ein übler Dämon wärest. Deine armen Brüder verjagen dich. Was bleibt für dich noch übrig? Stirb, du Liederlicher, stirb! In dieser Welt gibt es keine Errettung für dich.“

Und während ich so mit großem Schmerz sprach, musste ich weinen. Und weil mich die Kälte und die Furcht gefangen hielten, ließ ich mich gehen und richtete die Augen meines Herzens weinend auf Gott. Alle Glieder meines Körpers froren ein. Ich dachte, dass ich in dieser Minute sterben würde. Doch plötzlich fühlte ich Wärme. Als ich die Augen öffnete, sah ich einen sehr schönen Jüngling, der heller als die Sonne leuchtete. In der Hand trug er einen goldenen Zweig. Er war mit Lilien und Rosen geflochten,

die den irdischen (Blumen) nicht glichen. Nein! Sie waren bewundernswert vielfältig. Sie waren in ihrer Natur und ihrem Aussehen verschieden. Während er diesen schönen Zeig hielt, sah er mich an und sagte zu mir:

„Andreas, wo warst du?“

Ich antwortete:

„In der Finsternis und im Schatten des Todes.“

Während ich noch sprach, berührte er mein Gesicht mit diesem Blumen geschmückten Zweig und sagte zu mir:

„Dein Leib möge Kraft und unbesiegbares Leben empfangen.“

Augenblicklich kam der Wohlgeruch jener Blumen in mein Herz hinein und gab mir blitzschnell Leben. Da hörte ich eine Stimme, die zu mir sagte:

„Geht und tröstet ihn zwei Wochen lang; dann soll er zurückkehren, denn ich will, dass er sich noch weiter bemüht.“

Während dieser Worte übermannte mich ein tiefer Schlaf, und ich begriff nicht, was mit mir geschah. Ich lebte zwei Wochen lang an dem Ort, an den mich die Entscheidung Gottes hin befohlen hatte, als ob ich nachts über wohl geschlafen hätte und morgens aufgewacht wäre...“

Der Heilige Andreas wurde in das Paradies gebracht. Er hatte Anteil an der himmlischen Seligkeit und Schönheit. Im Garten Gottes sah er manche wunderbare Pflanze und viele schöne Vögel, große und kleine, mit goldenen und schneeweißen Flügeln, deren lieblicher und schöner Gesang den gesamten Garten erfüllte. Auch viele andere wundersame Dinge sah Andreas dort. Er erkannte: hier gibt es keine Nacht, sondern der Garten war immer mit Licht erfüllt. In ihm herrschte Freude, Leben, Herrlichkeit und Wonne. Keine menschliche Zunge vermag die Schönheit und Herrlichkeit des Paradieses zu beschreiben.

Ein heiliger Begleiter, der wie die Sonne leuchtete und eine Kapuze trug, begleitete Andreas auf dem Weg nach oben, denn Andreas sollte dem Menschensohn begegnen. Der heilige Andreas wurde in den dritten Himmel erhoben. Dort war eine Menge von heiligen Engeln, die Gott priesen und verherrlichten. Dort, im Himmel des Himmels, trennten drei Vorhänge Andreas von Jesus Christus. Als der zweite dieser himmlischen Vorhänge weg bewegt wurde, sagte der heilige Begleiter zu Andreas:

„Wenn dieser Vorhang erhoben wird, wirst du den Sohn des Menschen zur Rechten Gottes sitzend sehen. Du sollst dich nieder werfen und ihn anbeten. Dein Sinn sei ganz auf ihn gerichtet, damit du hörst, was er dir zu sagen hat!“

Andreas berichtete Nikiphoros das Erlebte so:

„Auch dieser Vorhang wurde weggerückt, und ich sah in dieser unermesslichen Höhe, die jedes Denken und jeden Sinn erschreckt, einen furchterregenden über alles erhöhten Thron. Niemand hielt ihn fest, sondern er schwebte. Von ihm gingen Flammen hervor, die weißer als Schnee waren. Auf dem Thron leuchtete unser Herr Jesus Christus. Er trug tiefrote und schneeweiße Gewänder. Seine Herrlichkeit war, aus Rücksicht auf meine Schwäche, abgemildert. Ich sah nun seine gottmenschliche Würde und Schönheit. Es war wie der fröhliche Sonnenaufgang im Osten, der die ersten Lichtstrahlen aussendet. Ich warf mich nieder und erwies ihm dreimal meine Verehrung. Ich versuchte, mich zu erheben

und seine Schönheit, die feurige Herrlichkeit seiner Kraft, erneut zu erblicken, aber ich vermochte es nicht. Unbeschreibliche Furcht, Schauer und Freude hatten mich ergriffen. In diesem Licht wurde eine Stimme hörbar, die mit ihrem lauten Ton die Luft zerriss. Sie war süß wie Honig, sanft und lieblich. Er sagte mir drei Worte. Ich begriff ihre Bedeutung und empfand nie vorher gekannte geistliche Wonne. Kurz darauf sagte er drei weitere Worte zu mir. Als ich sie hörte, wurde mein Herz mit göttlicher Freude erfüllt. Daraufhin sagte er zum dritten Mal weitere drei (Worte), und auf einmal war der laute, verherrlichende Ruf der Engelsscharen zu hören:

„Heilig, heilig, heilig!“

Ich begriff, dass dies um meinetwillen geschehen war. Ihr Lobpreis ist natürlich unaufhörlich; doch dieser wunderschöne und melodische Ausruf wurde wegen des Wohlwollens, das mir der Gebieter Christus so reich erwiesen hatte, angestimmt...“ Danach fand sich Andreas im Garten Gottes wieder. Er konnte nicht begreifen, wie er an diesen heiligen Ort entrückt worden war. Dann tauchte ein Heiliger vor ihm auf. Licht ging von ihm aus, und er war bekleidet mit einer Wolke. In der Hand hielt er ein Kreuz. Er sprach Worte des Trostes und der Ermutigung zu Andreas. Er sagte Andreas, dass der Gebieter, Christus, angeordnet hatte, Andreas solle an seinen Ort zurückkehren. Während er mit Andreas redete, ergriff ein süßer Schlaf den Heiligen. Als er erwachte fand er sich in Konstantinopel wieder.

### **Wie erlangt man die Demut?**

Die Demut ist ein Geschenk Gottes. Man soll regelmäßig beten und fasten und Gott wird dem gläubigen Christen dann das Geschenk der Demut geben, zur richtigen Zeit, sagt der Hl. Nyphon.

Der Hl. Dimitrij von Rostov gibt folgenden Rat zur Erlangung der Demut:

„Die Buße, die seelische Zerknirschung und die Trauer um die Sünden, sind der Anfang der Demut. Und wenn du mit der echten und aufrichtig gelebten Demut anfängst, wirst du zuallererst Hass auf jedes Lob und jede menschliche Ehre empfinden. Danach werden ganz langsam die Wut, der Zorn, der Groll, der Neid und alle üblen Dinge aus deinem Inneren vertrieben werden. Danach wirst du dich selbst als den ungerechtesten aller Menschen und der Hölle für würdig ansehen. Dein Gewissen wird aber stärker zu dir sprechen, und so wirst du mehr und mehr den Gipfel dieser heiligen Tugend erobern.... Nun auf diese Weise erkennst du, ob du schon angefangen hast, die heilige Tugend zu erlangen: wenn dich die bleibende und feurige Liebe zum Gebet ergriffen hat... **Demut ist Selbsterkenntnis deiner Nichtigkeit...** Die Körperlichen Mühen... und auch das unaufhörliche Gebet führen zur Demut... Und warum führt das unaufhörliche Gebet zur Demut? Weil, wenn du in die Tiefe

deiner Seele schaut, du erkennen wirst, dass dort nicht Gutes ist, und dass du nichts tun kannst, ohne die Hilfe und die Gnade Gottes. Und so betest du demütig und mit dem Gebet demütigst du dich und schreitest geistlich fort. Solche Demut hatten die Heiligen. Diese Demut, lehrt der Altvater Dorotheus, ist die vollkommene Demut und wächst in der Seele, als natürliches Ergebnis des genauen Haltens der Gebote Gottes.“

*(Hl. Dimitrij von Rostov)*

Der Hl. Prophet Jeremia:

„Gut ist der HERR zu denen, die auf ihn harren, zu der Seele, die nach ihm fragt. Es ist gut, dass man schweigend hofft auf die Rettung des HERRN. Gut ist es für den Mann, wenn er das Joch in seiner Jugend trägt. Er sitze einsam und schweige, wenn er es ihm auferlegt. Er lege seinen Mund in den Staub, vielleicht gibt es Hoffnung. Er biete dem, der ihn schlägt, die Wange, sättige sich an Schmach. Denn nicht für ewig verstößt der Herr, sondern wenn er betrübt hat, erbarmt er sich nach der Fülle seiner Gnadenerweise. Denn nicht von Herzen demütigt und betrübt er die Menschenkinder.“

*(Kla 3, 25-33)*