

Warum Sanftmut und Demut die Seele stabilisieren

(Juli 2026)

Die heilige Hildegard von Bingen (1098-1179) gilt als eine der großen christlichen Mystikerinnen des Mittelalters. Mystik ist die Begegnung Gottes im Innern, auch „Seelenfunke“ genannt. In ihrem Hauptwerk „Liber divinorum operum“ (Das Buch vom Wirken Gottes) beschreibt sie die Welt als von Gott geordneten Kosmos, in dem der Mensch als „Mikrokosmos“, als kleines Abbild der göttlichen Ordnung erscheint. In diesem Sinn besitzt alles Geschaffene einen tieferen geistigen Sinn. Die göttliche Kraft durchströmt alles was lebt, auch die Seele des Menschen. Wo sie im Menschen wirkt, entsteht Erkenntnis und geistige Nähe zu Gott. Sie ist ein Zeichen der göttlichen Liebe und Weisheit, erfahrbar für Menschen, die sich bemühen im Einklang mit Gottes Gebote zu leben. (Quelle: Hildegard von Bingen, „Grünkraft / *viriditas*)

Hildegard deutet auch das jenseitige Leben der Gläubigen. Sie schreibt: Im künftigen Leben wird der Mensch nichts mehr brauchen um zu wachsen oder ernährt zu werden. (Zitat) „Dann wird er in jener Herrlichkeit sein, die niemals vergeht und sich nicht ändern wird. Mit dieser Herrlichkeit wird der gesegnete Mensch (...) **den** schauen, der niemals eine Begrenzung durch Anfang und Ende gehabt hat. Und daher wird nie mehr von Alter und Überdruß befallen werden...“ (Quelle: Timm Lewerenz, Philosophie / Magazin, Mai 2026)

Nun wer zu diesen **gesegneten** Menschen gehört, vernehmen wir konkret in der Bergpredigt von Jesus. Dort spricht er zu den Menschen, die sanftmütig und friedfertig geworden sind: „Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben“ (...) „Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden.“

Weiter spricht Jesus auch jene an, die von den Lasten des Lebens gestresst und erschöpft sind und keine innere Ruhe finden: „Kommt alle zu mir, die ihr mühselig beladen seid! Ich will euch erquicken“. „Frieden hinterlasse ich euch; nicht wie die Welt ihn gibt.“ (Matth 5, 11,28 und Joh 14,27)

Doch für diesen Frieden gibt es eine Voraussetzung. So vernehmen wir im Matthäus (11,29) „...Lernet von mir; denn ich bin **gütig** von Herzen und **demütig**; und ihr werdet Ruhe finden für euere Seele.“

Freilich bei vielen von uns sind diese Tugenden schwach und noch entwicklungsbedürftig. Dennoch spüren wir: Wo Güte und Sanftmut ist, dort entfalten sich Demut und Gehorsam.

Darum schreibt Petrus rückblickend über Jesus: „Er hat keine Sünde begangen und in seinem Mund war keine Falschheit. Als er geschmäht wurde, schmälte er nicht; als er

litt, drohte er nicht, sondern überließ seine Sache dem gerechten Richter.“ (1 Petrus, 2, 22-26)

Der erfahrene Theologe und Seelenkenner Dietrich von Hildebrand (1889-1977) sagt in diesem Zusammenhang: Im Gegensatz zu einem rasch aufbrausenden, zornigen oder reizbaren Menschen, nennen wir **den sanft**, der auch, wenn er beleidigt wird, in ruhiger Haltung bleibt. Und wenn er tadeln muss, so geschieht das in behutsamer Weise, ohne Bitterkeit, Zorn und beleidigende Worte. Er denkt an das Antlitz Christi und ruft mit Paulus: „Erschienen ist die Güte und Menschenfreundlichkeit Gottes, unseres Erlösers.“ (1940, S. 273-276)

(Apparuit nobis benignitas et humanitas Salvatoris nostri Dei. [Tim 3,4])

Beispiele für Jesu Sanftmut und Demut

Fußwaschung nach Johannes (13,1-17): Jesus wäscht am Abend vor seiner Kreuzigung die Füße seiner Jüngern. So kehrt er die weltliche Machtordnung um. Er zeigt, dass wahre Größe im Dienen liegt.

Einzug in Jerusalem nach Matthäus (21,1-11):

Jesus zieht nicht als ein Feldherr auf einem Streitross in die Stadt ein, sondern reitet auf einem Lasttier. Matthäus verweist hier auf die Prophezeiung von Sacharja (9,9): „Siehe, dein König kommt zu dir (...) arm und reitet auf einem Esel, auf Fohlen einer Eselin.“

Das Verhör und Kreuzigung nach Matthäus (26 und 27):

Trotz falscher Anschuldigungen, Spott und körperlicher Gewalt schlägt Jesus nicht zurück. Er verteidigt sich nicht. Er verzichtet auf den Einsatz seiner Macht, trägt das Unrecht schweigend und betet am Kreuz für seine Peiniger. „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ (Lukas 23,34)

Was moderne Psychotherapie nicht bieten kann

Lernen ist immer ein Prozess, auch in der Psychotherapie bei seelischen Erkrankungen. Die akademisch konzipierte Therapien gründen ihre Methoden primär auf systematisch erforschter Empirie (Erfahrungswissenschaft), Theorien und klinische Diagnostik. Diese müssen überprüfbar sein, darum nennt man sie auch **evidenzbasierte** Methoden. Was sie aber nicht können: In geistliche Nähe zu Gott führen.

Menschen aber, die sich in geistlicher Nähe zu Gott befinden, können aufgrund ihrer, von Gott und nicht von Menschen eingegebener geistlichen Kraft (*vgl. Ezechiel 36 u. ff.*) **klarer** zwischen bösen Gedanken, Handlungen und Werken unterscheiden und verlieren trotz Prüfungen und

Schicksalsschläge nicht ihren inneren Frieden.

Mit dieser Erkenntnis ausgerüstet, sagt auch Hildegard von Bingen, werden sie fähig „in einem neuen Licht zu wirken, das vorher ihnen nicht bekannt war.“ (Quelle: „Viriditas“ [Lebenskraft])

Mit anderen Worten: Die Betroffenen erholen sich unter der Einwirkung der göttlichen „Grünkraft“ von ihren *unerlaubten Wünschen und verlockenden Begierden* (Hildegard) und beginnen **gesunde** Früchte zu bringen.

(Hinweis: Was mit „unerlaubten Wünschen und Begierden“ gemeint ist, sagt Paulus in seinem Brief an die Korinther (6,9-12, 18): „Meidet die Unzucht! Täuscht euch nicht! Weder Unzüchtige noch Götzendiener, weder Ehebrecher noch Lustknaben, noch Knabenschänder, noch Diebe, noch Habgierige, keine Trinker, keine Lästere, keine Räuber werden das Reich Gottes erben. Und solche gab es unter euch. **Aber ihr seid reingewaschen** (...) im Namen Jesu Christi, des Herrn, und im Geist unseres Gottes.“)

Zur Erinnerung: Warum das so ist, lesen wir im Kapitel „Weisheit“ (12, 16-19) des Alten Testaments: „Deine Stärke

ist die Grundlage deiner Gerechtigkeit und deine Herrschaft über alles lässt dich alles schonen. Stärke beweist du, wenn man an deine unbeschränkte Macht nicht glaubt, und bei denen, die sie kennen, strafst du die anmaßende Auflehnung. Weil du über Stärke verfügst, richtest du in Milde (...) denn die Macht steht dir zur Verfügung, wann immer du willst.

Geistliche Nähe zu Gott

Zum Schluss stellt sich für mich die Frage: Wenn Jesus sagt, „lernet von mir, denn ich bin gütig von Herzen und demütig...“ - wie kann man das in einer stressbeladenen Situation (etwa Krankheit, Jobverlust, Existenzangst, Verleumdung) der man nicht entfliehen kann meistern?

Ein Beispiel dafür fand ich bei der heiligen Teresa von Lisieux (1878-1897). Nachdem ihre Mutter schon früh gestorben war, trat sie mit Erlaubnis des damaligen Papstes in ein Karmelitenkloster ein, wo sie später an Tuberkulose erkrankte und schon mit 24

Jahren starb. Im Kloster entwickelte sie eine intensive Liebe zu Gott, die sich dadurch zeigte, dass sie die gewöhnlichsten Dinge des Alltags aus Liebe zu Gott verrichtete. Doch innere Prüfungen wurden ihr nicht erspart. Sie litt nebst ihrer unheilbaren Krankheit auch an Angstzuständen, Depressionen und „Trockenheit“ (Das Gefühl der Abwesenheit Gottes).

Im Jahr 1925 wurde sie von Papst Pius XI. heiliggesprochen. Aus ihrem bekannten Tagebuch erfahren wir, wie sie ihre Liebe zu Gott mit Treue zu beweisen versuchte.

Im Folgenden das Kapitel, wo sie sich mit einem kleinen Vogel vergleicht, der wegen seiner Schwachheit ständig am Boden bleiben muss und nicht wie ein Adler, zur Sonne (Gott) fliegen kann.

Brief an Schwester Marie du Sacré-Cœur (Auszug aus dem Originaltext): «Ach! Alles, was er vermag, ist, seine kleinen Flügel zu heben, aber aufzufliegen, das steht nicht in seiner kleinen Macht! Was soll aus ihm werden!

Muss er vor Gram sterben? ...Oh nein! Der kleine Vogel betrübt sich nicht einmal. In einem verwegenen Sichüberlassen, will er im Anblick seiner göttlichen Sonne verharren. Nichts kann ihn erschrecken, weder Wind noch Regen (...) so rührt sich der kleine Vogel nicht von der Stelle. Er weiss ja, dass über den Wolken seine Sonne stets leuchtet (...) Freilich mitunter wird das Herz des kleinen Vogels mit Sturm bedrängt; dann scheint ihm, er könne nicht glauben, dass irgend etwas anderes gibt, als die Wolken, die ihn einhüllen (...)

Jesus, bis hierher begreife ich deine Liebe zu dem kleinen Vogel, da er sich nicht von dir entfernt (...) aber ich weiss, dass du weisst es auch, oft bleibt zwar das unvollkommene kleine Geschöpf auf seinem Platz (das heisst unter den Sonnenstrahlen), aber er lässt sich von seiner einzigen Beschäftigung ein wenig ablenken; es pickt ein Körnchen zur Rechten auf und eines zur Linken, läuft einen kleinen Wurm nach (...) trifft dann eine kleine Wasserpflanze und netzt sein kaum entwickeltes Gefieder; sieht eine Blume, die ihn gefällt, und schon

beschäftigt sich sein kleiner Geist mit dieser Blume (...) kurz, da es nicht wie der Adler in den Lüften schweben kann, beschäftigt sich der arme Vogel mit den Belanglosigkeiten der Erde. Doch statt nach all seinen Missetaten sich in die Ecke zu verkriechen, um sein Elend zu beweinen und vor Reue zu sterben, wendet sich der kleine Vogel seiner Viel-Geliebten Sonne zu, setzt seine durchnässten Flügelchen ihren wohltuenden Strahlen aus, seufzt wie Schwalbe, und in seinen leisen Lied gesteht er, erzählt seine Treulosigkeiten bis ins einzelne, und in der Verwegenheit seiner Hingabe glaubt er auf diese Weise mehr Macht über **Den** zu gewinnen, restloser die Liebe Dessen auf sich zu lenken, **der nicht gekommen ist die Gerechten zu rufen, sondern die Sünder.»**

(Quelle: Therese vom Kinde Jesus, Selbstbiografische Schriften, 1984 S.205-206)

Verstehen wir nun, welche beruhigende Kraft aus wahrer Sanftmut und Demut entströmt?

Dr. phil. Martha von Jesensky