Gottesdienstordnung



Kapelle Herz Mariä
Wernher-von-Braun Str. 1
71254 Heimerdingen

Kapelle St. Josef
Kapellenweg 4
88145 Wigratzbad

November 2026

Gottesdienstzeiten – Heimerdingen

1.	**So.**	**FEST ALLERHEILIGEN** **mit gewöhnlicher Oktav** – Ged. des 23. Sonntags nach Pfingsten 8.^{00} Uhr **Hl. Messe** 9.^{45} Uhr **Hl. Messe** anschl. Allerheiligenlitanei & sakramentaler Segen	**duplex I. class.**
2.	Mo.	Gedächtnis von Allerseelen 6.^{40} Uhr **Requiem** 7.^{20} Uhr **Requiem** für alle Verstorbenen 18.^{30} Uhr **Requiem** nach Meinung ***Allerseelen-Ablaß***	duplex
3.	Di.	vom 23. Sonntag nach Pfingsten – Ged. von der Oktav von Allerheiligen 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	semiduplex
4.	Mi.	Hl. Karl Borromäus, Bisch. – Ged. von der Oktav von Allerheiligen 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	duplex
5.	Do.	von der Oktav von Allerheiligen *– Priesterdonnerstag* 18.^{30} Uhr **Hl. Messe** anschl. Sakramentsandacht	semiduplex
6.	Fr.	von der Oktav von Allerheiligen *– Herz-Jesu-Freitag* 17.^{45} Uhr Aussetzung & Rosenkranz 18.^{30} Uhr **Hl. Messe** anschl. Sühnegebet & sakramentaler Segen	semiduplex
7.	Sa.	von der Oktav von Allerheiligen *– Herz-Mariä-Sühnesamstag* 8.^{00} Uhr **Hl. Messe** anschl. Aussetzung & Rosenkranz	semiduplex
8.	**So.**	**5.** (nachgeholter) **Sonntag nach Erscheinung** – Ged. des Oktavtages von Allerheiligen (duplex majus) – Ged. der hll. Vier Gekrönten, Mart. 8.^{00} Uhr **Hl. Messe** 9.^{45} Uhr **Hl. Messe**	**semiduplex**
9.	Mo.	**Weihefest der Lateranbasilika** – Ged. des hl. Theodor, Mart. **Hl. Messe**	duplex II. class.
10.	Di.	Hl. Andreas Avellinus, Bek. – Ged. der hll. Thryphon, Respicius und Nympha, Mart. **Hl. Messe**	duplex

11.	**Mi.**	**HL. MARTIN VON TOURS, Bisch. u. Bek.** **Diözesanpatron mit gewöhnlicher Oktav** **Hl. Messe**	**duplex I. class**
12.	Do.	Hl. Martin I., Papst u. Mar. – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours **Hl. Messe**	semiduplex
13.	Fr.	Hl. Didacus, Bek. – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours **Hl. Messe**	semiduplex
14.	Sa.	Hl. Josaphat, Bisch. u. Mart. – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours **Hl. Messe**	duplex
15.	**So.**	**6.** (nachgeholter) **Sonntag nach Erscheinung** – Ged. des hl. Albertus Magnus, Bek. u. Kirchenl. (duplex) – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours ***keine hl. Messe***	**semiduplex**
16.	Mo.	Hl. Gertrud von Helfta, Jungfr. – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours $7.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex
17.	Di.	Hl. Gregor der Wundertäter, Bisch. u. Bek. – Ged. der Oktav des hl. Martin von Tours $7.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	semiduplex
18.	Mi.	Oktavtag des hl. Martin von Tours – Ged. des Weihefestes der Basiliken St. Peter & St. Paul in Rom $18.^{30}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex majus
19.	Do.	Hl. Elisabeth von Thüringen, Witwe – Ged. des hl. Pontianus, Papst u. Mart. $7.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex
20.	Fr.	Hl. Felix von Valois, Bek. $18.^{30}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex
21.	Sa.	Mariä Opferung – Ged. des hl. Columban, Abt $8.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex majus
22.	**So.**	**24. Sonntag nach Pfingsten** – Ged. der hl. Cäcilia, Jungfr. u. Mart. (duplex) $8.^{00}$ Uhr **Hl. Messe** $9.^{45}$ Uhr **Hl. Messe**	**duplex**
23.	Mo.	Hl. Clemens I., Papst u. Mart. – Ged. der hl. Felicitas, Mart. $7.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex
24.	Di.	Hl. Johannes vom Kreuz, Bek. – Ged. des hl. Chrysogonus, Mart. $7.^{00}$ Uhr **Hl. Messe**	duplex

25.	Mi.	Hl. Elisabeth die Gute, Jungfr. – Ged. der hl. Katharina, Jungfr. u. Mart. 18.^{30} Uhr **Hl. Messe**	duplex
26.	Do.	Hl. Konrad von Konstanz, Bisch. u. Bek. – Ged. des hl. Silvester, Abt – Ged. des hl. Petrus von Alexandrien, Bisch. u. Mart. 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	duplex
27.	Fr.	vom Wochentag 18.^{30} Uhr **Hl. Messe**	simplex
28.	Sa.	vorgezog. Vigil des hl. Apostels Andreas 8.^{00} Uhr **Hl. Messe**	simplex
29.	**So.**	**1. Sonntag im Advent** – *„Ad Te levavi“* – Ged. des hl. Saturninus, Mart. 8.^{00} Uhr **Hl. Messe** 9.^{45} Uhr **Hl. Messe** ***Segnung der Adventskränze***	**semidupl. I. class.**
30.	Mo.	**Hl. Apostel Andreas** – Ged. vom Wochentag 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	duplex II. class.
1.	Di.	vom Wochentag 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	simplex
2.	Mi.	Hl. Bibiana, Jungfr. u. Mart. – Ged. vom Wochentag 7.^{00} Uhr **Hl. Messe**	semiduplex
3.	Do.	Hl. Franz Xaver, Bek. – Ged. vom Wochentag *– Priesterdonnerstag* 18.^{30} Uhr **Hl. Messe** anschl. Sakramentsandacht	duplex majus
4.	Fr.	Hl. Petrus Chrysologus, Bisch. u. Kirchenl. – Ged. vom Wochentag – Ged. der hl. Barbara, Jungfr. u. Mart. *– Herz-Jesu-Freitag* 17.^{45} Uhr Aussetzung & Rosenkranz 18.^{30} Uhr **Hl. Messe** anschl. Sühnegebet & sakramentaler Segen	duplex
5.	Sa.	vom Wochentag – Gedächtnis des hl. Sabbas, Abtes *– Herz-Mariä-Sühnesamstag* **6.^{45} Uhr Rorate** anschl. Aussetzung & Rosenkranz	simplex
6.	**So.**	**2. Sonntag im Advent** – *„Populus Sion“* – Ged. des hl. Nikolaus von Myra, Bisch. – Ged. vom Wochentag 8.^{00} Uhr **Hl. Messe** 9.^{45} Uhr **Hl. Messe**	**semiduplex II. class.**

Termine & Hinweise



Beichtgelegenheit & Rosenkranz:

- Rosenkranz: ca. 45 Minuten vor den Abendmessen.
- Beichtgelegenheit besteht vor und auf Wunsch auch nach den Sonntags- und Abendmessen oder nach Terminabsprache.

Arme-Seelen-Ablässe: siehe ***folgende Seite*** der Gottesdienstordnung.

Hl. Messe f. Freunde & Wohltäter: Jeweils sonntags, um $8.^{00}$ Uhr.

Weihe der Adventskränze: Am ***1. Sonntag im Advent, den 29. November,*** werden vor den heiligen Messen die Adventskränze gesegnet. Sie können Ihren Adventskranz hierfür vor den Muttergottes-Altar stellen.

Glaubensbildung & Katholische Warte:
Die Vereins-Homepage www.thomasvonaquin.org bietet verschiedene Rubriken, u. a. Beiträge zur Orientierung im aktuellen kirchlichen Geschehen oder den sonntäglichen Predigtunterricht zum Nachlesen.
Ferner ist der Zugang zum Blog zelozelavi.net, auf dem eingehendere Studien zu kontroversen Themen eingestellt werden, unter der E-Mail kontakt@zelozelavi.net beantragbar.

Allgemeine Hinweise:

- Die ***Andachtsgegenstände*** werden nach der hl. Messe gesegnet.
- ***Taufen*** finden nach Vereinbarung statt. Als Taufpaten kommen nur praktizierende Katholiken mit gutem Ruf in Frage, welche die konziliare Pseudo-Kirche zurückweisen.
- **Meßstipendien:** ***Pro Person*** werden ***max. 3 Meßstipendien*** angenommen und ***frühestens ab Januar*** gelesen werden können. Schreiben Sie hierfür Ihre Intention(en) auf ein Blatt Papier, legen Sie es zusammen mit Ihrem Stipendium in einen Briefumschlag und lassen Sie denselben dem Priester zukommen. Es können ***weder „Leidensmessen“*** (6 Tage in Folge) ***noch „Meßnovenen“*** (9 Tage) ***noch „Gregorianische Messen“*** (30 Tage) angenommen werden. Bitte ***keine anonymen Zusendungen oder Banküberweisungen***! Diese werden lediglich als Spende verbucht.

- Kontaktieren Sie bitte den Priester, sobald der Arzt bei ihnen eine Krankheit diagnostiziert, die begründeterweise einen *tödlichen* Verlauf nehmen kann (z.B. Krebs), um möglichst zeitnah – etwa beim nächsten Kapellenbesuch – nach erfolgter Beichte, die ***heilige Ölung*** zu empfangen. Auch altersschwachen Menschen kann sie bei zunehmendem Unwohlsein gespendet werden (can. 940 §1).
- Wenn Sie eine ***Hochzeit*** planen, kontaktieren Sie bitte den Priester, noch bevor Sie weitere Vorkehrungen treffen, z. B. die Buchung von Örtlichkeiten oder den Kauf von Kleidern usw.

Kontakt:

- Verein St. Thomas v. Aquin (Verwaltung, Spendenquittungen)
  Mail: verein@thomasvonaquin.org

„Wir haben nur diese eine Seele zu retten und nur diese eine kurze Lebenszeit, um es zu tun. Arbeitet so, als ob jeder Tag euer letzter wäre, und erinnert euch daran, daß im Himmel die Belohnung für eure Mühen ewig sein wird."

– hl. Johannes Don Bosco –

Wenn Sie uns unterstützen möchten:

Spendenquittungen können erbeten werden unter der Adresse
Sankt Thomas von Aquin e.V.
Obere-Kehlstr. 16; 88214 Ravensburg-Obereschach
oder per Mail: verein@thomasvonaquin.org



Sankt Thomas von Aquin e.V.
IBAN: DE88 6505 0110 0101 1109 09
BIC: SOLADES1RVB
Verwendungszweck: Kapelle Heimerdingen bzw. Kapelle Wigratzbad

Allen Wohltätern ein herzliches Vergelt's Gott!

Ablässe für die Armen Seelen
im November und das Jahr hindurch



TOTIES-QUOTIES-ABLAß:

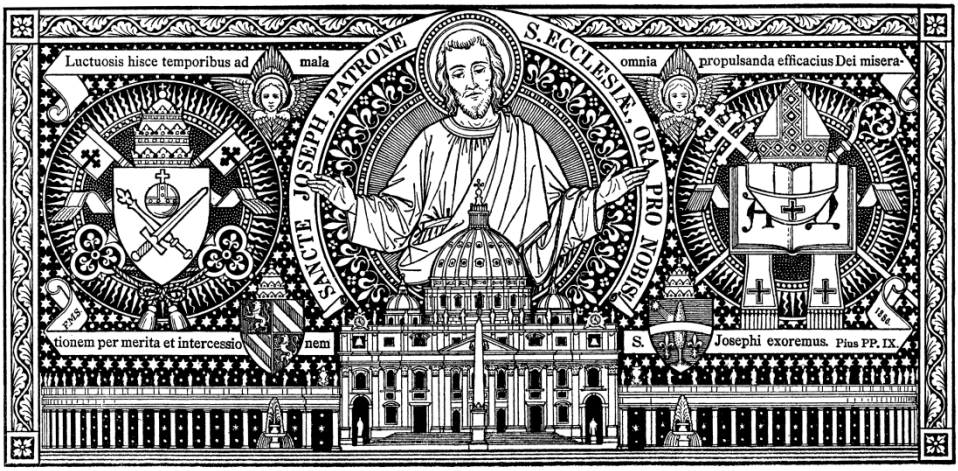
Vom **Mittag des 1. November bis Mitternacht des 2. November** ***oder*** vom ***Mittag des folgenden Samstags bis Mitternacht des Sonntags*** können alle Gläubigen, welche die hl. Sakramente der Buße und des Altares empfangen haben, **sooft** sie eine Kirche, ein öffentliches oder halböffentliches Oratorium besuchen und dort wenigstens **6 Vaterunser, 6 Ave Maria** und **6 Ehre sei dem Vater** nach der Meinung des Hl. Vaters beten, **einen vollkommenen Ablaß** gewinnen, der aber nur den Armen Seelen zugewandt werden kann. *(Hl. Offizium, 25. Juni 1914; Poenit. 5. Juli 1930; Poenit. 2. Januar 1939, AAS 33, 23)*

IM NOVEMBER:

Den Gläubigen, die **innerhalb der Allerseelenoktav** in frommer Gesinnung und Andacht den **Friedhof besuchen** und, wenn auch nur im Herzen, für die Verstorbenen beten, wird an jedem Tag unter den gewöhnlichen Bedingungen **ein vollkommener Ablaß** gewährt, der nur den Verstorbenen zuwendbar ist. *(Poenit. 31. Oktober 1934)*

DAS GANZE JAHR HINDURCH:

Wenn sie an einem beliebigen Tag des Jahres den **Friedhof besuchen** und in der angegebenen Weise beten, wird ihnen ein nur den Verstorbenen zuwendbarer **Ablaß von 7 Jahren** gewährt. *(Poenit. 31. Oktober 1934)*



Der Mittwoch

Der Mittwoch ist gewissermaßen der mittlere Bruder in der geschwisterlichen Reihe der Wochentage. Er tritt hinter seinen älteren und jüngeren Geschwistern, denen sich ja meist auch in einer menschlichen Familie die größere Aufmerksamkeit der Eltern gilt, als das klassische „Sandwich-Kind“ zurück in den Schatten. Der Mittwoch tut sich, flüchtig gesehen, nicht durch ein eigenes Gepräge hervor, sondern bleibt etwas farblos, phlegmatisch, eben überschattet von den anderen. Er ist einfach einer von den sieben Tagen, einer wie die andern Geschwister; er versinkt und ertrinkt sozusagen in den andern wie ein Statist. So unselbständig und unauffällig scheint er zu sein, daß es ihm nicht einmal zu einem eigenen Namen gereicht hat. Wenigstens in der deutschen Sprache wird er seit dem 10. Jahrhundert einfach nach seiner Stellung mitten in der Woche genannt: „Mittwoch“. Das ist eine Benennung, die den gleichen Mangel an Initiative und Gestaltungskraft verrät wie die moderne Bezeichnung „Wochenende“ für Samstag-Sonntag.

Die Müdigkeit

Das einzige oder doch das eigentliche Merkmal des Mittwochs liegt somit darin, daß er mitten in der Woche wie auf einem großen, freien Platze einsam und verloren steht, so daß der Mensch an diesem Wochentag gewissermaßen von einer geistigen Platzangst erfaßt wird. Der Mittwoch ist darum ein „kritischer Tag“, nicht im Sinne des Aberglau-

bens, der wegen angeblich ungünstiger astrologischer Einflüsse den Mittwoch und den Freitag als „Unglückstage“ fürchtet, sondern einfach aufgrund seiner Stellung im Gefüge der Arbeitswoche, die besondere Schwierigkeiten schafft, denen die Tage des Wochenanfangs und -abschlusses nicht ausgesetzt sind.

Der Mittwoch ist als „Sorgenkind“ der Werktagsfamilie von der ersten Hälfte des durchschrittenen Wochenweges angestaubt, vielleicht auch etwas verdrossen, und von der anderen Hälfte, die noch vor ihm liegt, belastet, vielleicht entmutigt. „Mittwoch!“ Das ist mehr ein stöhnendes Aufseufzen als ein erleichtertes Aufatmen. Das belastende Werk der Woche ist erst halb getan, und noch sind keine Horizonte der Ruhe und der Entspannung in Sichtweite. Der Mittwoch ist gleichsam der heiße Mittag der Arbeitswoche, wo uns die erste Müdigkeit überkommt und die Sehnsucht nach einer Rast, nach einer schattigen Bank zum kurzen Verweilen und Verschnaufen. Im 90. Psalm fleht der Sänger in einem seltsamen Ausdruck, daß er *„a diabolo meridiano“ – „vor dem mittägigen Dämon“* bewahrt bleibe. Eine ähnliche Bitte stellt die Liturgie auch am Mittwoch im Brevierhymnus der Matutin: *„Nos a quiete noxia mersos sopore libera“ – „Einer Ruhe, die nur Unheil wirkt, entreiß uns Schlafertrunkene“*! Am Mittwoch hat der Mensch auf dem Höhepunkt der Arbeitslast zu kämpfen gegen das Erlahmen seiner Kräfte und gegen das seinen Mut und guten Willen lähmende. Er muß sich in Ausdauer bewähren, die beharrlich Schritt für Schritt, einen Fuß vor den anderen setzend, voranschreitet, ohne von dem in Sicht kommenden Ziel beflügelt zu sein.

Der Mittwoch hat im Aschermittwoch seinen Prototyp, seine Urform und sein Beispiel. An keinem anderen Tag des Jahres wird uns die Last und die Strafe der Sünde so nachdrücklich ins Bewußtsein gebracht wie am Aschermittwoch. Die Aschenausteilung ist ein Rest altkirchlicher Bußpraxis, die bei Beginn der Fastenzeit die mit Asche bestreuten öffentlichen Sünder bis zum Gründonnerstag aus der Kirchengemeinschaft ausschloß, um den zerknirschten, sich auf dem Wege der Besse-



rung befindlichen Sündern in heilsamer Pädagogik spüren zu lassen, in welches Elend sie sich durch ihre – ob nun aus Schwäche oder Bosheit – begangene Todsünde gestürzt haben. Außerhalb der Kirche kein Heil! Abgeschnitten von den übernatürlichen Heilsgütern der Sakramente ist man dem Todesurteil, das einst nach der ersten Sünde erging, hoffnungslos ausgeliefert, denn das Leben ist kurz! Die Zeit ist schnell vorüber! So treibt der Aschermittwoch den Büßenden an, um seines Seelenheiles willen sich nicht hängen zu lassen, sondern endlich tätig zu werden, solange noch Zeit ist. Deswegen ergeht an diesem Tag heute noch die aus träger Saumseligkeit und gleichgültiger Verdrossenheit aufschreckende Mahnung: *„Gedenke, Mensch, daß du Staub bist und zum Staube zurückkehren wirst!“*
Mit dieser Endstrafe stehen sowohl in der Heiligen Schrift als auch im alltäglichen Leben die andern in Verbindung: *„Mit Mühsal sollst du dich nähren alle Tage deines Lebens. Dornen und Disteln soll dir der Erdboden tragen, und im Schweiße deines Angesichtes sollst du dein Brot essen.“* (Gen. 3,19 ff.). Diese im Paradies über die Menschheit verhängte „Last der Arbeit“ drückt auf den Mittwoch härter als auf die andern Tage, denn er ist gleichsam der Höhepunkt der Woche, auf dem die zur Buße aufgeladene Sündenstrafe mit ihrem schwersten Gewicht auf den müden Schultern des Menschen liegt.

Die Verlorenheit

Die zweite Gefahr, die dem Mittwoch droht – die der ersten, der Müdigkeit und Mutlosigkeit entgegengesetzte –, ist das Fieber der Tätigkeit. Es ist die „Arbeitswut“; das Hingeworfen- und Verlorensein an das nur Irdische. Der Mittwochmensch ist von der Trunkenheit des Schaffens und Zusammenraffens befallen wie jener Geizige, dem so viel Land als Eigentum versprochen war, als er sich in einem Rundlauf mit seinen Beinen erlaufen konnte, und der sich dabei in seiner Gier nach „mehr und immer mehr“ schließlich gehetzt den Tod erjagte, noch ehe er seine Runde vollendet hatte. Der Mittwoch ist schon äußerlich gesehen von allen Wochentagen der weltlichste, der von der Sorge ums Vergängliche befangene. Alle anderen Tage stehen dem „Tag des Herrn“ näher oder haben, wie der Donnerstag, eine Weihe in sich selber. Der Mittwoch hingegen, vom Sonntag am weitesten abgelegen, steht in erhöhter Gefahr, sich an die vielen Dinge des irdischen Lebens so weit zu verlieren, daß er vor lauter Jagen nach Ehre, Besitz und Ge-

nuß das Eine Notwendige vergißt. Bei den Griechen war der Mittwoch dem Hermes geweiht, dem Spender des Reichtums, dem Beschützer der Kaufleute, dem Patron der Geschäfte und leider auch der Diebe! Die Römer übertrugen die Verantwortung für diese materiellen Belange ihrem einheimischen Götzen Merkur. In den romanischen Sprachen wird der nüchterne, aber immerhin ehrliche „Mittwoch“ heute noch „Merkurtag“, „mercredi“, „mercoledì“ genannt. In deutschen Gegenden heißt er manchenorts „Markttag“, was sich mit „Merkurtag“, Tag des Kaufs und Verkaufs, sachlich deckt. – Ist es nur Zufall, daß ausgerechnet an einem Merkurtag auch der verruchteste aller Handelsverträge abgeschlossen wurde, der Verrat des Judas um dreißig Silberlinge? Diese Hinweise signalisieren die Gefahr des Mittwochs, sich an das Geschäftliche, Materielle zu verlieren, von dem am Ende, wenn die Seele in die Ewigkeit gerufen wird, nur Asche zurückbleibt. Was läßt sich tun, daß auch der Mittwoch, dieses gefährdete Sorgenkind in der Familie der Wochentage, für Gott gewahrt bleibt?



Die Statio

Die alte Kirche hielt schon um die Wende des ersten Jahrhunderts an den Mittwochen und Freitagen ähnlich wie an den Sonntagen „statio“. Dieser Ausdruck hat nach einer Erklärung des Kirchenschriftstellers Tertullian *„von einer militärischen Einrichtung seinen Namen bekommen, denn wir sind ja Streiter Gottes“* (de orat. cap. 12). „Station haben“, „Station machen“ hieß so viel wie Wache beziehen, auf der Wache stehen, und dieser ursprüngliche Sinn blieb dem Wort auch nach seiner Übertragung ins Christliche[1]. Dieser geistige Wachtdienst der

[1] Im Laufe der christlichen Jahrhunderte hat der Begriff „statio“ Wandlungen durchgemacht. Bald bezeichnete er auch den Ort, wo die Christen zu ihrem „Wachdienst“ zusammenkamen, dann die gottesdienstlichen Versammlungen selber und schließlich eine bestimmte Kirche, wo die römischen Christen an einem bestimmten Tag – gewöhnlich unter dem Vorsitz des Papstes – den Gottesdienst hielten. In diesem letz-

jungen Christenheit war eine freiwillige Andachtsübung und umfaßte in Rom nach dem Zeugnis des „Hirten des Hermas“ zu Beginn des 2. Jahrhunderts gemeinsames Gebet, Fasten bis zur „neunten Stunde“ – nachmittags drei Uhr – und abschließend die Opferfeier der hl. Messe. Diese Andachtsübung wurde später zum allgemeinen Gepräge aller in Rom gehaltenen Bußtage, die in der abendlichen Versammlung in der jeweiligen Stationskirche gipfelten, um in Gegenwart des Papstes die über den Tag erbrachten Opfer der Buße – Gebet, Fasten, Werke der Nächstenliebe – beim hl. Meßopfer, Gott zum lieblichen Wohlgeruch, zu weihen.Es ist sehr beachtenswert, daß schon die alte Christenheit früh die Notwendigkeit verspürte, nicht nur am Sonntag, sondern auch während der Woche „statio“ zu halten, und zwar gerade am Mittwoch und Freitag, am Tage des Merkurs und am Tage der Venus. Eben diesen beiden Tagen, dem Tag des Geschäftes und dem des sinnlichen Genießens, sollten dies drei christlichen Edelreiser – Gebet und Buße und Werke der Liebe – aufgepfropft werden, um dem Drängen der Gier und der Selbstsucht entgegenzuwirken. Diese urchristliche Gepflogenheit der „statio“, wörtlich des „Stillehaltens“, am Mittwoch und Freitag sollte auch von uns Katholiken des 21. Jahrhunderts in einer unseren heutigen Verhältnissen entsprechenden Form wieder aufgegriffen werden. Denn die ehrwürdigen Bräuche unserer altchristlichen Väter im Glauben sollten nicht nur die Historiker und Liturgiker interessieren, sondern stets aufs Neue auch das christliche Alltagsleben befruchten.

Gegen die beiden Gefahren des Mittwochs – müdes Verdrossensein und fiebriges Verlorensein an das Irdische – stellen auch wir eine christliche „statio“ von Buße und Besinnung. Buße! Der Mittwoch galt der alten Kirche bis in die neuere Zeit hinein wie der Freitag als Abstinenz- oder doch als Fasttag. In den morgenländischen Kirchen des Nahen Ostens ist es bis heute so; ein Rest dieser Praxis hat sich noch in der Drittordensregel der Franziskaner für die Laien in folgender Empfehlung erhalten: *„Sehr zu loben sind jene Terziaren, die nach der alten Übung am Freitag fasten oder am Mittwoch sich von Fleischspeisen enthalten.“* (Drittordensregel 2,4). Die Buße hat sodann noch viele weitere

---

ten Sinn ist die „statio“ auch im Missale für alle Tage der Fastenzeit und die Hochfeste des Kirchenjahres angegeben. Statio in S. Maria Maggiore, bei St. Johannes im Lateran, bei St. Peter, St. Paul usw. will sagen, daß an diesem Tag der feierliche Gottesdienst der römischen Christengemeinde in der angegebenen Kirche stattfand und zumeist auch die Meßtexte, dem Ort entsprechend, zusammengestellt wurden.

Möglichkeiten, sich zu verwirklichen, nicht nur in Fasten- und Abstinenzgeboten. Die wesentlichste und gleichzeitig wertvollste Buße der Menschheit und des Einzelmenschen ist die von Gott Selber auferlegte: die Dornen und Disteln des Berufs-, Arbeits- und Familienlebens, die Mühsal der Tage und der Schweiß im Erwerb des täglichen Brotes. Was uns am Mittwoch – inmitten der stechenden Hitze der Arbeitswoche – zumeist bedrückt, gerade das soll an diesem altkirchlichen Bußtag von uns als Buße erfaßt und um Gottes und unserer Sünden willen ertragen werden. In modernster Weise halten wir darum am Mittwoch „statio“, wenn wir geduldig und stark bei unserer Arbeit „stehen“, standhalten und das Schwierige, Ermüdende oder Ärgerliche mit Ausdauer und Beharrlichkeit aushalten, ohne zu murren, ohne zu kapitulieren, ohne zu fliehen. Die Arbeit steht für uns Christen nicht einzig unter dem Diktat einer leidigen Pflicht, noch weniger nur unter dem Patronat des raffgierigen Merkur, sondern unter dem ernsten Gotteswort, unser Brot auch im Schweiße des Angesichtes zu erwerben.

Wollen wir uns zu dieser starkmutigen Auffassung von der Arbeit als christliche Buße erziehen, dann darf unserm Mittwoch freilich auch das andere wesentliche Element der altkirchlichen „statio“ nicht fehlen, die Besinnung! Der Mittwoch sollte uns wirklich eine „statio“, ein wenn auch kurzes, aber doch besinnliches Stillehalten sein. Wer auch immer es sich einrichten kann, der gönne sich am Mittwoch eine bescheidene Rast, die ihn mitten im Rennen und Hetzen und Sorgen und Rechnen wieder zu sich kommen läßt; nicht zum Verweilen, aber doch zum Verschnaufen, ehe die zweite Steigung ginnt. Ein gutes, frommes Buch – wir sollten nicht nur die Berichte zur politik oder Messenger-Nachrichten lesen! –, ein Gespräch über geistliche Themen mit einem Glaubensbruder im Familien-, Freundes- oder Bekannten-kreis (frei von zersetzender Kritik und Genörgel, die nur den Wert unserer hart erarbeiteten



Bußwerke einäschern) –, ein Viertelstündchen stilles Nachdenken (wir sollten nicht ständig auf der Flucht von uns selber sein!) –, dies und ähnliches mehr könnte in das ermüdende oder überreizende Tempo des Mittwochs jene heilsame Besinnung hineintragen, derer gerade dieser Tag so dringend bedarf. Die segensreichste Besinnung erfahren wir, wie die alten Christen bei der „statio", gewiß in einem Gotteshaus, sei es, wenn dies möglich ist, bei der Teilnahme am hl. Meßopfer oder bei einem stillen abendlichen Gebets-Halt vor Demjenigen, der uns versprochen hat, die Mühseligen und Beladenen zu erquicken. Diese stille Rast bei Christus inmitten der Hast der Woche – sei es mit dem Rosenkranz oder mit dem Betrachtungsbuch in der Hand – erhebt den von Müdigkeit und Geschäftigkeit gefährdeten Mittwoch zur Höhe des Herrn.

Die große und die kleine Leuchte

Diese Mittwochsgedanken werden vom Schöpfungsbericht noch veranschaulicht und vertieft. Die Heilige Schrift beschreibt diesen „vierten Tag" der Woche mit den Worten: *„Und Gott sprach: ‚Es werden Leuchten an der Feste des Himmels, um zu scheiden zwischen Tag und Nacht, und sie sollen dienen als Zeichen und* [zur Bestimmung von] *Zeiten und Tagen und Jahren. Und sie sollen als Leuchten dienen an der Feste des Himmels, daß sie auf der Erde leuchten.' Und es geschah also. Gott machte die beiden großen Leuchten, die größere, daß sie den Tag beherrsche, und die kleinere Leuchte, daß sie die Nacht beherrsche, und die Sterne. Und Gott setzte sie an die Feste des Himmels, daß sie auf der Erde leuchten und den Tag und die Nacht beherrschen und scheiden zwischen Licht und Finsternis. Und Gott sah, daß es gut war. Und es ward Abend, und es ward Morgen, vierter Tag."* (Gen. 1,14–19). Der Vesperhymnus am Mittwoch gibt dem biblischen Bericht die poetische Fassung: *„O heiliger Gott, ob Wolkenhöhn! Die Himmelsweiten, licht und schön, / bemalst Du mit dem Feuerkranz und schmückest sie mit lichtem Glanz. / Am vierten Tag hast Du die Pracht des Sonnenflammenrads gemacht / und schriebst dem Mond die Ordnung vor und jedem Stern den Lauf im Chor."*

Sonne, Mond und das funkelnde Diadem unserer Nächte, die Sterne, dieses ebenso gewaltige wie liebliche Werk des „vierten Tages", denkt sich der heilige Schriftsteller, den Vorstellungen seiner Zeit entsprechend, als mächtige, leuchtende Lampen am Gewölbe des Himmels

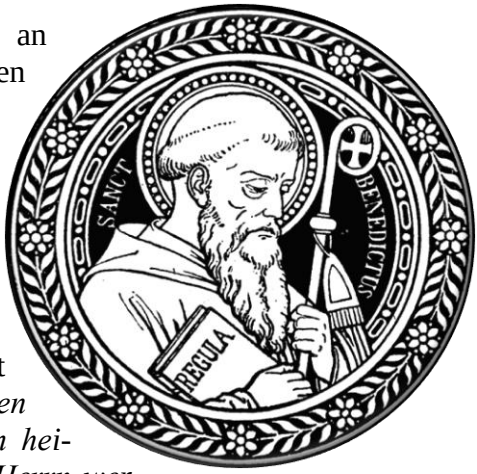
befestigt. Mit diesem „vierten Tag“ beginnt das zweite Triduum (= Reihe dreier aufeinanderfolgender Tage) der Schöpfungswoche, nach den Werken der Scheidung, jenes der Ausstattung, beide einander zugeordnet. Denn das Licht, das am ersten Tage geschaffen wurde, hat nach der Lehre des hl. Thomas von Aquin seinen Widerschein in den Leuchten des vierten Tages gefunden (vgl. S. th. I q. 70, a. 1). Diese scharfe Unterscheidung von Licht und Sonne, vom Werk des ersten und des vierten Schöpfungstages im biblischen Bericht, ist uns heutigen Menschen, die wir vom Weltbild der modernen Naturwissenschaften bestimmt sind, beim ersten Lesen befremdlich. Die alten Kirchenväter führen vor allem pädagogische Gründe an, warum Moses die Erschaffung der Gestirne nicht schon mit der Schaffung des Lichtes am ersten Schöpfungstag verbunden hat: Er wollte dadurch dem starken Hang der Juden zur Anbetung der Gestirne entgegenwirken (vgl. hl. Chrysostomus: hom. 6 de Gen.; hl. Basilius: hom. 5 de Sex.; S. th. I. q. 70, a. 2). Doch liegt jene Unterscheidung der beiden Werke Gottes durch die Heilige Schrift, wie schon die alten Theologen ahnten (vgl. S. th. I. q. 67, a. 4, ad 2), dem naturwissenschaftlichen Erkennen gar nicht so fern. Manche Naturwissenschaftler meinen nämlich zu wissen, die Gestirne seien aus einem „Urlicht“, den feurigen Ballen der Urgase, entstanden. Wenden wir uns indes wieder der sinnbildlichen Deutung dieses vierten Schöpfungstages zu. Auch am vierten Tag der Woche sollen wir dem Schöpfergott Sein Werk nachtun und das am Sonntag aufgestrahlte Licht des Glaubens und der Gnade in „Leuchten“ fassen; in eine größere und in eine kleinere Leuchte, die das dem Mittwoch drohende Dunkel „beherrschen und ihm zum Zeichen dienen“.



a) Die große Leuchte

„Die größere Leuchte“ ist die Weihe der Arbeit an Gott. Viel Frömmigkeit und Weisheit liegt im schlichten Stoßgebet der „Guten Meinung“: „Alles Gott zu Ehren, alles Gott zuliebe!“ Häufiger und bewußter als es gewöhnlich geschieht, sollten wir dem Arbeiten die Richtung auf Gott hin geben und es in fromme Beziehung zu Gott setzen. Nicht nur in der vermeintlichen Idylle eines Klosters, sondern auch mitten im Getriebe der lauten, geschäftigen Welt läßt sich ein tiefes, innerliches Leben führen, wie manche verborgenen Heroen des Alltags – Arbeiter, Hausfrauen, Mütter, Studenten etc. – beweisen. Sie haben den Gedanken an Gott wie eine große Leuchte über jeder Stunde ihres strengen Tages aufgemacht. Bloß Seinem erhabenen Willen zuliebe, nicht aus Zwang, auch nicht um des Erwerbes oder sonst einer zeitlichen Anerkennung oder Vergeltung willen, harren sie unter ihrem Joche aus.

Leuchtet diese gottbezogene Absicht, diese „gute Meinung“, über unseren arbeitsvollen Tagen auf, dann bleiben wir geduldig auch bei Müdigkeit, gelassen auch bei Mißerfolgen, gewissenhaft auch bei Verkennung, beherrscht auch bei Anfeindungen. Dem vom Glaubenslicht erhellten Geist des Werktätigen wird dabei auch einleuchten, daß sein mühsames Arbeiten eine Fortsetzung des kirchlichen Opfergottesdienstes ist. Der liturgische Gottesdienst ist ja in erster Linie Verherrlichung Gottes. Doch Gott blickt nicht nur auf den Altar des Gotteshauses, sondern auch auf den Altar der Werkbank. So leitet der hl. Benedikt, dessen Lehre sich unter dem Motto „Bete und arbeite!“ zusammenfassen läßt, seine Mönche dazu an, sich der Gegenwart Gottes auch an ihren Arbeitsstätten bewußt zu bleiben. Er sagt: *„Überall ist Gott gegenwärtig, so glauben wir, und die Augen des Herrn schauen an jedem Ort* [Küche, Werkstatt, Hof, Schreibtisch, Klassenzimmer etc.] *auf Gute und Böse. Das wollen wir ohne jeden Zweifel ganz besonders dann glauben, wenn wir Gottesdienst feiern.“* (RB 19,1 f.). Daß sich die Feier des Gottesdienstes nach der Vorstellung des hl. Mönchsvaters aber nicht auf den Opferdienst im Gotteshaus beschränken soll, das erhellt aus einer Anweisung, wie der Mönch mit den Werkzeugen und Gegenständen bei ihren Arbeiten umzugehen hat: *„Alle Geräte des Klosters und den ganzen Besitz betrachte er wie heilige Altargefäße.“* (RB 31,10). Den Schraubenzieher, den Hammer, den Nagel, das Gemüsemesser, das Schreibgerät … Man betrachte sie als hl. Altargefäße! Die Altargefäße sind Werkzeuge des göttlichen Kultes. Wenn wir diese Ge-



danken in unsere Arbeitswelt und an unseren Arbeitsplatz hineinstrahlen lassen, wie hell verklärt und wie feierlich wird dann auf einmal die Stätte unserer zermürbenden Berufsarbeit. Sie wird zu unserem Opferaltar, wo wir dem Allerhöchsten unsere Gaben darbringen. Dann wird Wirklichkeit, was der hl. Prophet Zacharias geschaut hat: *„An jenem Tag wird auf den Pferdeschellen stehen: ‚Dem Herrn heilig.‘ Die Kochtöpfe im Hause des Herrn werden gebraucht wie die Opferschalen vor dem Altar. Jeder Kochtopf in Jerusalem und Juda wird dem Herrn der Heere geweiht sein.“* (Zach. 14,20). Und so schießt ein geistlicher Autor völlig zu Recht: *„Wer still und ruhig, sorgfältig und ehrfürchtig arbeitet, der fällt nicht aus der Gegenwart Gottes, sondern den verbindet die Arbeit genauso mit Gott wie die Zeit des Gottesdienstes. Die Arbeit selbst wird zum Gottesdienst.“* Selbst die eintönige, erfolglose, geringgeachtete Arbeit wird in diesem Licht nie enttäuschend oder sinnlos erscheinen. Sie ist ja für Gott getan worden.

Enttäuscht werden wir nur dann, wenn wir *uns selbst*, nie aber, wenn wir *Gott* bei unserem Wirken suchen. Auffallend oft tröstet der Heiland in der Geheimen Offenbarung Seine müden und mutlosen Diener: *„Ich kenne deine Werke, deine Mühsal und deine Ausdauer … Ich kenne deine Bedrängnis und deine Armut … Ich weiß, wo du wohnst, da, wo der Satan seinen Thron aufgeschlagen hat … Ich kenne deine Liebe, deinen Glauben, deinen Dienst, deine Geduld und deine Werke, von denen die letzten die ersten noch überbieten.“* (Offb. 2,2.9.13.19). Wie tröstlich ist für müde Menschen diese göttliche Kenntnis ihrer Mühen! Das Antlitz des Herrn ist wahrhaft eine große Leuchte über dem erschöpfenden Werk einer Woche.

b) Die kleine Leuchte

„Die kleinere Leuchte“ ist die Weihe der Arbeit an die Menschen. Kleiner ist sie dabei nur im Vergleich zur größeren Leuchte, denn auch sie leuchtet groß und voll und hell. Unser Schaffen empfängt eine mächtige

Kraft von dem edlen Bewußtsein, Mitmenschen zum Nutzen und Segen zu werden. Es ist auch ein Almosen zum Nutzen anderer und daher ein verdienstliches Werk der Nächstenliebe.
So berichtet der Rufinus von Aquileia (345–412) in seiner bedeutenden Mönchstgeschichte: *„Zur Erntezeit erwarben diese Mönche viel durch ihrer Hände Arbeit und brachten den größten Teil ihres Verdienstes zu ihrem Meister, damit es für die Armen verwendet würde. Nicht nur dort, sondern in den meisten Klöstern Ägyptens herrschte die Sitte, daß sich die Mönche zur Erntezeit als Mäher verdingten und von ihrem Lohn, der etwas mehr oder weniger als 80 Scheffel Getreide auf den Kopf betrug, den größten Teil den Armen zur Verfügung stellten. Nicht nur die Eingeborenen der betreffenden Gegenden hatten daran ihren Teil, sondern sogar bis nach Alexandrien wurden beladene Getreideschiffe gelenkt, deren Inhalt den Gefangenen, Fremden und sonstwie Bedürftigen zugute kam. Oft hatte ganz Ägypten nicht genug Notleidende, um diese gewaltigen Spenden der Barmherzigkeit aufzunehmen."* Auch wenn nicht jeder Beruf unmittelbar der Not und dem Elend anderer abzuhelfen vermag, so ist doch alles werktätige Schaffen auch zum Nutzen anderer: Wie tröstlich ist der Blick des Vaters und der Mutter, wenn unter all den Mühen, die ihnen ihre Sprößlinge abverlangen, sich deren langsames Reifen bemerkbar macht. Oder das Bewußsein des Arztes, seinen Patienten das Leben wieder frei von Beschwerden, erträglicher oder länger gemacht zu haben. Wie beruhigend ist der Rückblick des Lehrers im silbrigen Mondlicht des Alters auf die Generationen von Schülern, die seine Klassen durchlaufen haben und auch dank seiner unermüdlichen Geduld und Strenge jetzt gestandene Leute geworden sind. Das Wissen, anderen gedient und anderen genützt zu haben – ob sie es einem nun danken oder nicht – ist ein tröstendes Licht, eine kleine Leuchte.
Größte Wohltäter der Welt, Künstler, Erfinder und Forscher fanden in diesem Gedanken Antrieb, Genugtuung und Halt auch in den entmutigendsten „Mittwochen" ihres Lebens. Und noch zahlreicher, unübersehbar, sind die Menschen in der Verborgenheit alltäglicher Gewöhnlichkeit, die ein strenges und stummes Leben dank diesem liebenden Blick auf andere wacker durchhalten. – Hier ist vor allem der Väter zu gedenken. Erinnert der Dienstag an die stille Arbeit der Frau, so ist der Mittwoch, dieser allwöchentliche Vatertag, ein Hinweis auf das strenge Schaffen des Mannes. Denn der Mann steht mehr als die

Frau in der Last und Hitze des Tages. Die Mitte der Woche drückt stärker auf ihn ein. Was soll ihn in dieser harten Mitte aufrecht halten? Der Gedanke an Gott? Gewiß! Doch empfindet der Mann Gott nicht so nah und unmittelbar. Der Gedanke ans Geld? Gewiß, aber für Geld *allein* kann man sich nicht hingeben. Das Geld ist ja kein Selbstzweck, sondern immer nur ein Mittel zur Erlangung einer anderen Sache. – Aber auch die strenge Arbeitswoche des Mannes wird von einer „kleinen Leuchte“ erhellt, vom Gedanken an seine Familie, deren gottbestellter Verwalter, Ernährer und Beschützer er ist. Um ihretwillen steht er stark und ausdauernd auch in der strengen Mitte der Woche. Er erträgt die Last und das Ungemach des Tages aus Liebe zu seiner Frau, aus Liebe zu seinen Kindern. Und wenn ihm bei seiner Heimkehr aus dem Beruf „die kleinen Leuchten“ der Augen seiner in Gott verbundenen Gefährtin und seiner Kinder entgegenstrahlen, dann fällt alle Last des Mittwochs von ihm ab und es schält sich wie am vierten Tag der Schöpfungswoche das schöne Licht aus allem Dunkel frei.

Joseph oder Merkur?

Seit etwas mehr als einem Jahrhundert verehrt das christliche Volk am Mittwoch den hl. Joseph. Der hl. Papst Pius X. bestätigte und vertiefte diese Volksandacht dadurch, daß er das früher an einem Sonntag gefeierte Schutzfest des hl. seph auf einen Mittwoch te, nämlich auf den dritten Mittwoch nach dem Osterfest. Es ist schwer zu ermitteln, warum diesem stillen Heiligen gerade der Mittwoch geweiht wurde, doch ist es in unserem Kontext sehr sinnvoll. Dieser schlichte hl. Handwerker, dieser mann“, wie das griechische Wort „tekton“ von den meisten Übersetzungen des Evangeliums



wiedergegeben wird, weiß aus Erfahrung um den Schweiß und die Schwielen, um die Schmerzen und die Erschöpfung einer harten Arbeitswoche, doch wurden auch die strengen Tage des hl. Joseph sowohl von der großen als auch von der kleinen Leuchte verklärt. Ja, gerade am hl. Joseph wird in einer ganz einzigartigen Weise sichtbar, daß, wer seiner Familie dient, auch Gott Selber dient.
Das Heidentum setzte über den Mittwoch den Namen des Merkur, das Christentum jenen des hl. Joseph. Joseph-Merkur! Zwei Namen, zwei Welten! Nicht „Merkur“, nicht die Gier nach Geld und materieller Sicherheit sei der innerste Antrieb zum Schaffen, sondern wie bei Joseph die Ehre Gottes und der Dienst am Nächsten, zumal an den Allernächsten der eigenen Familie. Die Litanei zu Ehren des hl. Joseph – eine passende Morgen- oder Abendandacht für den Mittwoch – nennt den stillen Mann preisend *„Nährvater des Sohnes Gottes“, „Haupt der heiligen Familie“, „Vorbild der Arbeiter“, „Zierde des häuslichen Lebens“*. Dieser heilige, stille Arbeiter möge auf der Höhe der Woche seine guten Hände über uns breiten. Nach seinem Beispiel wollen wir diesen vierten Tag und alle anderen Tage vor aller Müdigkeit und Verdrossenheit und Verlorenheit an das Irdische bewahren, fromm erhalten und zum Segen für andere gestalten.

Die Tugend der Demut III



Wie wir schon gesehen haben, weist der hl. Augustinus der Demut im Gesamtgefüge der Tugenden die Bedeutung des Fundamentes zu. Mit Recht! Je tiefer das Fundament hinabreicht, umso höher kann sich das Tugendgebäude darüber erheben, bis zur Höhe der Vollkommenheit und der Heiligkeit.
Das Fundament ist zwar unten, ja das Allerunterste, doch wenn es nichts taugt, dann stürzt der ganze darauf- und darüberstehende Bau

zusammen. In der Fachsprache ist dann vom „Grundbruch“ bzw. vom „Fundamentversagen“ die Rede. Wenn die mechanische Belastung zu hoch ist, bricht der Boden seitlich weg oder der Beton des Fundaments reißt. Die zum Grundbruch des Tugendgebäudes führende Überbelastung des Fundaments ist nichts anderes als die der Demut entgegengesetzte lasterhafte Machenschaft des Stolzes. Der Stolz ist ja nichts anderes als die zu hoch gesteigerte „Hoffnung“ auf irgendeine unangemessene Überlegenheit, der egoistische, rücksichtslose Selbsterhöhungsdrang, der das ganze sittliche Leben und Zusammenleben vergiftet und zugrunde richtet.

Tiefgegründete Wahrhaftigkeit

Von seiner deutschen Wortbedeutung haben wir die Demut als „Dien-Mut“ begriffen, also als die Kraft, sich der von Gott gefügten Ordnung zu unterwerfen bzw. mit dem hl. Isidor, der die Bedeutung aus der lateinischen Bezeichnung *„humilitas“* herleitet, als die Kraft, sich aufgrund der vor Gott gewonnenen wahren Selbsterkenntnis des eigenen Nichts *„an den Humus zu lehnen“,* von dem der Mensch ja genommen ist. Wie der hl. Augustinus sagt, ist die Demut *„auf Wahrheit gegründet“* (PL 44,265), d. h. auf ehrliche und wirklich zutreffende Selbsterkenntnis. Diese wahre Selbsterkenntnis, vorausgesetzt, führt dazu, sie selbst zu erniedrigen. Die innere Gesinnung des Herzens tritt hervor durch das äußere Verhalten. Gerade in diesem Punkt besteht die große Schwierigkeit, diese Tugend zu beschreiben bzw. zu beobachten; schon an sich selbst und erst recht an anderen Menschen. Wir können nämlich an anderen immer nur das äußere Verhalten wahrnehmen. Erfolgt die Selbsterniedrigung wirklich aufgrund der inneren Bewegung der Seele, so ist die Demut wahrhaftig. Beschränkt sie sich hingegen allein auf äußere Zeichen, so handelt es sich nur um ein Theaterspiel, also um „falsche Demut“. Diese täuscherische Demut, die sich nur rein äußerlich „zu Boden wirft“, ist in Wirklichkeit *„mächtiger Stolz, weil sie auf Selbstverherrlichung aus ist“*, wie der hl. Thomas in Anlehnung an den hl. Augustinus sagt. Gerade Seelen, die ohne Demut nach der Demut streben, neigen dazu, den unumgänglichen Weg der Abtötung des Geistes, den sie scheuen, zu umgehen, indem sie sich auf die Setzung rein äußerer Zeichen der Bescheidenheit und der Selbsterniedrigung beschränken. Das halten sie dann für ihren „Fortschritt in der Demut“. In Wahrheit erliegen sie jedoch der Selbsttäuschung und spielen sich

selbst und den anderen ein Theaterstück vor. Nicht mit der Gefahr der Selbsttäuschung zu rechnen, zeigt schon, ihr erlegen zu sein.
Und wenn wir schon uns selbst so schwer tun, uns so zu erkennen, wie wir in Wirklichkeit vor Gott sind, um wie viel größer ist die Gefahr der Anmaßung im Urteil über anderer Mitmenschen? Über Bescheidenheit und Demut läßt sich von außen im Grunde schwerlich etwas sagen. Zwar zeigt sich die Demut ganz selbstverständlich im äußeren Verhalten, das wir an anderen wahrnehmen können. Ob es aber nur aufgesetzte Täuschung – vielleicht Selbsttäuschung – ist oder ob es tatsächlich auf dem Grunde wahrer Selbsterkenntnis vor Gott fußt, das kann letztlich nur Gott wissen, der dem Menschen allein ins Herz blickt. Die Echtheit der Demut bleibt also unschaubar und undurchschaubar. Die Demut ist eine Intimitugend. Deshalb sei an dieser Stelle eine Warnung ausgesprochen: Wenn wir später nach der Lehre der Heiligen die Stufen der Demut zu beschreiben versuchen, so gebrauche man diese Einteilungen vor allem dazu, um die eigenen Mängel zu erkennen und zu bessern; man hüte sich aber vor vermessenem Urteil über andere, damit nicht das, was als geistliches Heilmittel dienen soll, unserer Seele zum tödlichen Gift des vermessenen Urteils werde.

Bejahung des von Gott zugemessenen Platzes

Demut ist in Erkenntnis seiner selbst seinen Platz in der Welt einzunehmen und sein Leben zu leben, nicht mehr und nicht weniger: nicht strebsamer und geltungssüchtiger über sich hinauszugreifen, sich aber auch nicht unter das zu erniedrigen, was wir aufgrund unserer Berufung bzw. Befähigung gemäß der göttlichen Zuteilung sein sollen. Im Zweifel jedoch sollen wir es jedoch vorziehen, dort zu verweilen, damit gegebenenfalls die Aufforderung – von der Sache oder von Personen her – erfolgen kann: *„Freund, rücke höher hinauf“* (Lk. 14,10). Das gilt so allerdings nur innerhalb des zwischenmenschlichen Zusammenlebens.
In Bezug auf Gott hat jedermann immer allen Grund, sich „klein zu machen“. Selbst nach den größten erbrachten Leistungen bleibt immer nur das Eingeständnis der eigenen Armut wahr: *„Wir sind unnütze Knechte. Wir haben nur unsere Schuldigkeit getan.“* (Lk. 17,10). *„Die Demut als besondere Tugend“*, sagt der hl. Thomas von Aquin, *„bezieht sich vor allem auf die Unterwerfung des Menschen unter Gott. Um seinetwillen unterwirft er sich in Demut auch anderen.“* (S. th. II-II, q. 161, a. 1, ad 5).

In den acht Seligpreisungen, die ja den aufsteigenden Weg bis zur vollkommenen Vereinigung mit Gott skizzieren, werden deshalb auch zuallererst die *„Armen im Geiste“* (Mt. 5,2) seliggepriesen. Sie besteht darin, die göttliche Zumessung zu bejahen und dem Wenigen, was man an Gutem besitzt, nichts hinzuzufantasieren, d. h. sich nicht einzubilden, man verfüge über mehr als über seine Armut. Die erste Geistesgabe – die „Gabe der Furcht des Herrn“ – unterstützt diese Einstellung und festigt die Einsicht in diese Wahrheit, damit sie nicht so leicht hinweggerissen wird, wenn trotz der erreichten eigenen Grenzen und Möglichkeiten in Einsicht, Urteil, Zuständigkeit, Begabung etc. die Versuchung lockt, darüber hinaus nach Höherem zu greifen. Der Aquinate erklärt: *„Zur Demut im eigentlichen Sinn gehört es, sich zurückzuhalten, um nicht nach Unerreichbarem auszugreifen. Dazu aber ist es notwendig, daß einer seine Schwäche kennt angesichts dessen, was seine Möglichkeiten übersteigt. So gehört die Erkenntnis der eigenen Schwäche zur Demut wie eine Art Leitregel des Verlangens.“* (S. th. II-II, q. 161, a. 2).

Das Bild des Demütigen

Die Schwierigkeit, die Demut in Grade einzuteilen, wird schon daran sichtbar, daß von verschiedenen Heiligen und geistlichen Lehrern verschiedene Einteilungen aufgestellt worden sind, die aufgrund ihrer Abweichung voneinander kaum Anspruch auf doktrinären Charakter haben, wohl aber eine nützliche Orientierung zur Erlangung der Demut leisten.

Wir werden im Folgenden die Lehrer dreier Heiliger und eines heiligmäßigen Priesters zusammenfassen, um die verschiedenen Entwicklungsstufen bzw. um im Bilde eines Bauwerks zu sprechen, die verschiedenen Tiefegrade des Fundaments der Demut begreifbar machen.

Da wir bereits erfahren haben, daß die Echtheit der Demut wesentlich vom Vorhandensein bzw. vom Fortschritt einer inneren Herzenshaltung abhängt, die sich dann in äußerem Verhalten zeigt, werden wir bei unserem Versuch, die Demut in ihren Graden darzustellen, von den Entwicklungsstadien der inneren Haltung beginnen, dann zu den inneren Akten der Seele des Demütigen voranschreiten, um schließlich die äußeren Handlungen der auf dem Gebiet dieser Tugend Fortschritte erzielenden Menschen zu machen. Da sich diese drei Bereiche gegenseitig

überlappen, werden sich Wiederholungen nicht vermeiden lassen. Bei der Darstellung der inneren Haltung stützen wir uns auf die Lehre des hl. Ignatius von Loyola (1491–1556) und des heiligmäßigen Regens des berühmten Priesterseminars von St. Sulpice in Paris, des ehrwürdigen Jean-Jacques Olier (1608–1657). Die Grade der Demut, wie sie sich in Form der inneren Akten der Seele und im äußeren Verhalten der Person zeigen, finden wir im 7. Kapitel der Regel des hl. Benedikt von Nursia (480–547) ausführlich dargestellt. Um die Linien durch den Kontrast zu schärfen, werden wir dem Licht der aufsteigenden Demut in der Lehre des hl. Benedikts den Schatten des absteigenden Stolzes nach der Darstellung des hl. Bernhard von Clairvaux (1090–1153) kurz entgegenstellen.

Die innere Haltung der Demut nach dem hl. Ignatius von Loyola

Gegen Ende der zweiten Woche der Geistlichen Übungen setzt der hl. Ignatius von Loyola seinen Exerzitanten drei Weisen auseinander, sich zu verdemütigen, wobei er die Zunahme der inneren Haltung der Demut für die im geistlichen Leben Anfangenden, gut erfaßbare, sich steigernde Loslösung von der Sünde und von aller ungeordneten Anhänglichkeit an die beschreibt. Der hl. Ignatius beschreibt die Haltung der Demut aus der Perspektive der Anfangenden auf dem Reinigungsweg, während Olier, wie wir gleich sehen werden, dasselbe aus der Perspektive des Erleuchtungsweges tut.

a) Die erste Weise: Eher sterben, als schwer sündigen!

Der erste *„besteht darin, daß ich mich so viel wie möglich und soweit es zum Gehorsam gegen das Gesetz Gottes, unseres Herrn, notwendig ist, erniedrige und verdemütige, und zwar so, daß ich nicht einmal erst überlegen würde, ob es möglich sei, ein mich unter Todsünde verpflichtendes Gebot Gottes oder der Menschen zu übertreten, selbst nicht um der Herrschaft über die ganze Welt oder der Erhaltung des Lebens willen."* (Nr. 165). Dieser unterste Grad der Demut ist für jeden Christen erforderlich, der im Stande der Gnade bleiben will. Die freiwillige Sünde und erst recht die Todsünde ist stets ein Aufbegehren gegen Gottes Ordnung, das der Demut, die ja der Wahrheit gemäß in vollkommener Ein- und Unterordnung gegen Gott leben will, fundamental entgegengesetzt ist. Auf dieser Stufe ist der Bruch mit der Todsünde fest verankert, hingegen ist die freiwillige läßliche Sünde sowie die ungeordnete Anhänglichkeit an Geschöpfe dabei noch keineswegs überwunden.

b) Die zweite Weise: Beständiger Gleichmut ohne zu sündigen.
Der zweite Grad der Demut ist vollkommener als der erste. *„Er besteht darin, daß ich mich dem Willen und den Neigungen nach in vollständiger Indifferenz* (d. h. Gleichmütigkeit, sodaß mir das eine nicht lieber ist als das andere) *halte in Bezug auf Reichtum und Armut, Ehre und Schmach, den Wunsch eines langen oder kurzen Lebens, wenn nur die Ehre Gottes und der Vorteil für das Heil meiner Seele dadurch gefördert werden. Ja, noch mehr. Würde es sich darum handeln, die ganze Welt zu gewinnen oder mein eigenes Leben zu retten, ich würde keinen Augenblick zögern, dieses nicht zu tun, wenn es nicht geschehen könnte, ohne dabei auch nur eine einzige läßliche Sünde zu begehen."* (Nr. 166). Hier wird eine schon sehr hohe Stufe der Vollkommenheit beschrieben, die nur nach und nach durch Ausmerzen jeder freiwilligen läßlichen Sünde und durch stete Arbeit an sich selbst erworben werden kann. Sie besteht in einer Geistesverfassung, wo Gottes Wille allein noch ausschlaggebend ist – nicht nur grundsätzlich, sondern auch tatsächlich. Daher auch die vollständige Loslösung von allen Geschöpfen. Daß diese Loslösung tatsächlich erfolgt ist, zeigt sich an drei Kennzeichen:

- *Vollkommene Gleichmut gegenüber den Geschöpfen:* Armut ist genauso willkommen wie Reichtum, Ehre genauso wie Verachtung, Entbehrungen genauso wie Bequemlichkeit, Krankheit genauso wie Gesundheit, ein kurzes Leben genauso wie ein langes.
- *Die reine Absicht bei allem:* Der Dienst Gottes und das Heil der Seele sind die einzige Richtschur für alle Handlungen.
- *Der vollständige Bruch mit jeder freiwilligen läßlichen Sünde:* grundsätzlich und tatsächlich!

Dieser zweite Grad ist bereits eine viel vollkommenere Verfassung der Demut, zu der leider sehr wenige Seelen gelangen.

c) Die dritte Weise: Bevorzugung des Kreuzes.
Der dritte Grad der Demut ist sehr vollkommen. Er umfaßt die ersten zwei und verlangt außerdem, daß *„ich um der vollkommeneren Nachfolge Jesu Christi, unseres Herrn, willen und um Ihm ähnlicher zu werden, bei sonst gleichem Lob und Ruhm für die göttliche Majestät vorziehe, statt des Reichtums lieber die Armut mit dem armen Jesus zu umfangen, statt der Ehren lieber Schmach mit dem mit Schmach gesättigten Heiland anzunehmen. Statt in den Augen der Welt für weise und*



klug zu gelten, lieber den Wunsch zu hegen, für unnütz und töricht gehalten zu werden, alles aus Liebe zu Jesus Christus, der als Erster dafür gehalten werden wollte." (Nr. 167). Das ist der Grad der Vollkommenen. Er beruht nicht mehr nur auf Gleichmut, sondern auf der Liebe zum Kreuz und zur Verdemütigung in Vereinigung mit Jesus, aus Liebe zu Ihm. Die Seele trifft stets dieselbe Wahl wie die hl. Katharina von Siena, welcher der Herr einst zwei Kronen anbot – eine herrliche Krone aus Gold, besetzt mit Edelsteinen, und eine Dornenkrone. Der Heiland fragte sie: „Welche Krone wählst du?" Und die Heilige gab zur Antwort: „Die Dornenkrone, da ich Dir so ähnlicher bin, Herr."
Tiefer kann die Demut in der Seele nicht gegründet sein als in der Liebe zum gekreuzigten Erlöser. Wessen Seele zu diesem Grad gelangt, der wandelt auf dem Weg zur Heiligkeit.

Die innere Haltung der Demut nach dem ehrw. Jean-Jacques Olier
Auch Jean-Jacques Olier erklärt seinen Zöglingen die innere Verfassung einer im zunehmenderen Maße fester in der Demut gegründeten Seele. Er tut es in seinem *„Catéchisme chrétien"* nur im Unterschied zum hl. Ignatius von einer anderen Perspektive aus: Im Fokus steht hier die zunehmend klarer werdende wahre Selbsterkenntnis (deshalb die Zuordnung zum „Wege der Erleuchtung") und die immer konsequenter werdende Akzeptanz der sich daraus ergebenden Konsequenzen.

a) Der erste Grad: Ehrliches Eingeständnis vor sich selbst
Das erste Stadium verlangt, daß man sich ehrlich seine Fehler, seine Schwäche und seine Bosheit eingestehe und sich ehrlich freue und gefalle, die ganze eigene Schlechtigkeit und Niedrigkeit, mit allen Fehlern und Sünden zu erkennen. Die wahre Selbsterkenntnis ist ja trotz ihrer Schmerzlichkeit eine große Gnade Gottes. Die Erkenntnis des eigenen Elendes allein ist jedoch noch keine Demut – nur eben wahre Selbsterkenntnis. Es gibt Menschen, die zwar ihre Fehler einsehen, sich aber darüber grämen und in sich irgendeine Vollkommenheit suchen, durch die sie sich gegen die sich ihnen fühlbar machende Beschämung schüt-

zen. Sie empfinden: „Gewiß, ich habe diesen Mangel, aber dafür bin ich anderen überlegen in anderer Hinsicht. So schlecht bin ich also auch nicht.“ Das ist die Wirkung des Stolzes. Gefällt man sich aber in der Erkenntnis seines Elendes, liebt man die eigene Wertlosigkeit und Niedrigkeit, so ist man wahrhaft demütig. Hatte man das Unglück, eine Sünde zu begehen, so muß man freilich dieselbe bereuen und verabscheuen, aber gleichzeitig auch die Niedrigkeit lieben, in die man durch die Sünde vor Gott versetzt wurde, weil uns die Sünde die Augen schärft, wo wir vor Gott wirklich stehen. Die daraus resultierende Liebe zum letzten Platz und die nach und nach sich festigende Gesinnung, den letzten Platz zu suchen, ehrt Gott ebendeshalb, weil unsere Kleinheit seine Größe, unsere Sünde Seine Heiligkeit in unserer Erkenntnis hervortreten lassen und indem wir diese Tatsache bejahen und akzeptieren, Ihm die höhere Ehre geben. So beteuert die Seele ihre Wertlosigkeit, ihre Unfähigkeit, aus sich selbst Gutes zu tun, und erklärt völlig ungekünstelt, alles käme von Gott, alles hänge von Ihm ab und alles müsse durch Ihn bewirkt werden.

b) Der zweite Grad: Liebe zum letzten Platz vor allen Menschen

Diese gewonnene wahre Selbsterkenntnis muß nun tiefer in die Seele einwurzeln, was im folgenden Schritt geschieht. Der zweite Grad der inneren Haltung der Demut besteht in der Freude darüber, daß man als niedrig, als verabscheuungswert, als Nichts und als Sünder gilt, und zwar bei allen Menschen. Würden wir nämlich, trotz der wahren Selbsterkenntnis und der aufrichtigen „Liebe zum letzten Platz“, die wir auf der ersten Stufe erlangt haben, trotzdem von den Menschen geachtet werden wollen, so wären wir Heuchler, die bekanntlich vor anderen besser erscheinen wollen, als sie in Wirklichkeit sind. Dazu neigen wir leider nur allzu sehr! Daher die Empfindungen peinlicher Scham, drükkenden Kummers bis hin zum viperhaften Zorn, wenn andere unsere Unvollkommenheiten wahrnehmen, bemerken oder aufdecken. Daher rühren auch die innere Unruhe und Sorge hinsichtlich des Erfolges bei unseren Arbeiten und die Bemühungen, die Hochschätzung und Aufmerksamkeit der Menschen – insbesondere der Höhergestellten und Vorgesetzten – zu erlangen. Diese Beachtung und Wertschätzung durch die Menschen herbeizusehnen heißt aber, ein Dieb und Räuber zu sein, denn man wünscht sich anzueignen, was allein dem höchsten Wesen gebührt – Gott. Die demütige Seele hingegen kümmert sich nicht um

das, was man von ihr denkt; ja, sie leidet unter dem Glanz des Lobes und dem Spotlight der Beachtung und möchte lieber tausend Beleidigungen als ein einziges Lob, weil jene auf Wahrheit beruhen, dieses aber, wenn nicht gleich auf einer Lüge, so doch auf unangemessener Übertreibung gründet.

c) Der dritte Grad: Freude über die Geringschätzung durch andere

Das Fundament der Demut ist aber erst dann tief genug gegründet, wenn man im dritten Grad nicht nur als gering, niedrig und verächtlich angesehen wird, sondern auch ohne Murren dementsprechend behandelt werden will und alle Verdemütigungen durch andere nicht nur zähneknirschend, sondern freudig annimmt. Dieses Verlangen ist nur die logische Konsequenz aus der gewonnenen wahren Selbsterkenntnis, denn man verlangt nur, nach Verdienst behandelt zu werden. Denn welche wirkliche Verachtung und Zurücksetzung gebührt nicht dem Menschen, der sich zutreffenderweise als weniger als Nichts erkennt, das in sich nichts Empfehlenswertes besitzt? Das Nichts kann und konnte Gott nicht beleidigen. Der Sünder aber hat es, wer weiß wie oft, getan und ist dadurch schon durch eine einzige Sünde gewissermaßen sogar unter das Nichts gesunken. Welche Verachtung gebührt nicht der Sünde, die uns von Gott, dem wahren und höchsten Gut, entfernt! Schickt uns Gott daher Geistesdürre, innere Verlassenheit und Zurücksetzung, so sollten wir eigentlich für Gott gegen uns Partei nehmen, Ihm Recht geben, wenn Er unsere Person und unsere Werke verwirft. Ebenso sollen wir uns bei schlechter Behandlung seitens der Vorgesetzten, der Gleichgestellten und sogar der Untergebenen freuen wie über die gerechteste, für uns vorteilhafteste und dem Wunsche Jesu Christi am meisten entsprechende Sache.

Gewiß wird man nach dem Himmel verlangen, aber nicht aus ehrgeizigem Hochmut, dort durch eigene Verdienste einen hohen Platz zu ergattern, sondern nur um jenen Platz zu erreichen, den Gott in Seiner unendlichen Güte und Barmherzigkeit uns trotz all unserer Mißverdienste von Ewigkeit her zugedacht hat.

„Dann ist man“, so Olier, *„in der wahren Vernichtung und besitzt in sich nur noch den lebendigen und herrschenden Gott.“* Das ist die innere Haltung der Demut, die im Grunde nichts anderes ist als die wahre Ehrfurcht vor Gott, die bis in alle Winkel des menschlichen Wollens hineinreicht.

(Fortsetzung folgt ...)

Gottesdienstzeiten – Wigratzbad

15.	**Nov.**	**6.** (nachgeholter) **Sonntag nach Erscheinung** – Ged. des hl. Albertus Magnus, Bek. u. Kirchenl. (duplex) 7.^{30} Uhr **Hl. Messe** 9.^{30} Uhr **Hl. Messe**	**semiduplex**
20.	**Dez.**	**4. Sonntag im Advent** – *„Rorate“* 7.^{30} Uhr **Hl. Messe** 9.^{30} Uhr **Hl. Messe**	**semiduplex II. class.**
27.	**Dez.**	**Hl. Apostel u. Evangelist Johannes** **mit einfacher Oktav** – Ged. der Oktav von Weihnachten 7.^{30} Uhr **Hl. Messe** 9.^{30} Uhr **Hl. Messe**	**duplex II. class.** ***Segnung der Kinder & Weihe des Johannes-Weines***

Termine & Hinweise

Beichtgelegenheit:
Jeweils ca. 40 Minuten vor den hll. Messen.

Hl. Messe f. Freunde & Wohltäter:
Jeweils sonntags, um 7.^{30} Uhr.

Glaubensbildung & Katholische Warte:
Die Vereins-Homepage www.thomasvonaquin.org bietet verschiedene Rubriken, u. a. Beiträge zur Orientierung im aktuellen kirchlichen Geschehen oder den sonntäglichen Predigtunterricht zum Nachlesen.
Ferner ist der Zugang zum Blog zelozelavi.net, auf dem eingehendere Studien zu kontroversen Themen eingestellt werden, unter der E-Mail kontakt@zelozelavi.net beantragbar.

Allgemeine Hinweise: siehe S. 5 f.

Über Mt. 10,14
„Sie wollten die Boten des Himmels nicht,
also bleiben sie in ihrer irdischen Begrenztheit gefangen.
Ein Haus, das die Apostel ungesegnet verlassen,
bricht innerlich zusammen,
weil das Fundament Gottes ihm entzogen wurde.“

– hl. Hilarius von Poitiers –