

Gottesdienstordnung

Kapelle

Anbeflecktes **M**erz **M**ariens

Wernher-von-Braun-Straße 1
71254 Ditzingen-Heimerdingen



Dezember 2023

ottesdienstzeiten

1. Fr.	vom Wochentag – <i>Herz-Jesu-Freitag</i> 17. ⁴⁵ Uhr Aussetzung mit Rosenkranz 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe anschl. Sühnegebet & sakramentaler Segen	simplex
2. Sa.	Hl. Bibiana, Jungfr. u. Mart. – <i>Herz-Mariä-Sühnesamstag</i> 8. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe anschl. Aussetzung & Rosenkranz	semiduplex
3. So.	1. Sonntag im Advent – Ged. des hl. Franz Xaver, Bek. 8. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe 9. ⁴⁵ Uhr Hl. Messe	semiduplex I. cl.
VOR den hll. Messen: Weihe der Adventskränze		
4. Mo.	Hl. Petrus Chrysologus, Bisch. u. Kirchenl. – Ged. der hl. Barbara, Jungfr. u. Mart. 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	duplex
5. Di.	vom Wochentag – Gedächtnis des hl. Sabbas, Abtes 6.⁴⁵ Uhr Rorate	simplex
6. Mi.	Hl. Nikolaus von Myra, Bisch. – Ged. vom Wochentag 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	duplex
7. Do.	Hl. Ambrosius v. Mailand, Bisch. u. Kirchenl. – Ged. vom Wochentag – Ged. der Vigil v. Mariä Unbefleckte Empfängnis – <i>Priester-Donnerstag</i> 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe anschl. Sakramentsandacht	duplex
8. Fr.	FEST MARIÄ UNBEFLECKTE EMPFÄNGNIS mit gewöhnlicher Oktav – Ged. vom Wochentag 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe anschl. sakramentaler Segen	duplex I. class.
9. Sa.	von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 6.⁴⁵ Uhr Rorate	semiduplex
10. So.	2. Sonntag im Advent – Ged. von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis Hll. Messen in Wigratzbad	semiduplex II. cl.

11.	Mo.	Hl. Damasus I., Papst u. Bek. – Ged. von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	duplex
12.	Di.	von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	semiduplex
13.	Mi.	Hl. Lucia, Jungfr. u. Mart. – Ged. von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe	duplex
14.	Do.	von der Oktav d. Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	semiduplex
15.	Fr.	Oktavtag der Unbefleckten Empfängnis – Ged. vom Wochentag 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe	duplex majus
16.	Sa.	Hl. Eusebius, Bisch. u. Mart. – Ged. vom Wochentag 6.⁴⁵ Uhr Rorate	duplex
17.	So.	3. Sonntag im Advent – „Gaudete“ 8. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe 9. ⁴⁵ Uhr Hl. Messe	semiduplex II. cl.
18.	Mo.	vom Wochentag 6.⁴⁵ Uhr Rorate	simplex
19.	Di.	vom Wochentag 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	simplex
20.	Mi.	Quatember-Mittwoch im Advent – Ged. der Vigil des hl. Apostels Thomas 18. ³⁰ Uhr Hl. Messe	simplex
21.	Do.	Hl. Apostel Thomas 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	duplex II. class.
22.	Fr.	Quatember-Freitag im Advent 7. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	simplex
23.	Sa.	Quatember-Samstag im Advent 8. ⁰⁰ Uhr Hl. Messe	simplex
24.	So.	Vigil von Weihnachten – Ged. des 4. Sonntags im Advent Hll. Messen in Wigratzbad 23. ⁴⁵ Uhr Krippenlegung	semiduplex

25. Mo. FEST DER GEBURT JESU CHRISTI duplex I. class.



mit privilegierter Oktav 3. Ordnung

– in der 2. Messe das Ged. der hl. Anastasia, Mart.

0.⁰⁰ Uhr **Christmette** für Freunde & Wohltäter

8.⁰⁰ Uhr **Hirtenmesse**

9.⁴⁵ Uhr **Hl. Messe am Tage**

26. Di. Hl. Erzmartyrer Stephanus duplex II. class.

mit einfacher Oktav

– Ged. der Oktav von Weihnachten

8.⁰⁰ Uhr **Hl. Messe**

9.⁴⁵ Uhr **Hl. Messe**

27. Mi. Hl. Apostel u. Evangelist Johannes duplex II. class.

mit einfacher Oktav

– Ged. der Oktav von Weihnachten

7.⁰⁰ Uhr **Hl. Messe**

anschl. Weihe des Johannes-Weines

28. Do. Hll. Unschuldige Kinder, Mart. duplex II. class.

mit einfacher Oktav

– Ged. der Oktav von Weihnachten

7.⁰⁰ Uhr **Hl. Messe**

29. Fr. Hl. Thomas Becket, Bisch. u. Mart. duplex

– Ged. der Oktav von Weihnachten

18.³⁰ Uhr **Hl. Messe**

30. Sa. von der Oktav von Weihnachten semiduplex

8.⁰⁰ Uhr **Hl. Messe**

31. So. Sonntag in der Weihnachtsoktav semiduplex

– Ged des hl. Silvester I., Papst u. Bek.

– Ged. der Oktav von Weihnachten

Hll. Messen in Wigratzbad



Termine & **R**inweise



Beichtgelegenheit & Rosenkranz:

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

„Rorate“-Messen: Am 5., 9., 16. und 18. Dezember, findet jeweils schon **um 6.⁴⁵ Uhr** eine Rorate-Messe statt. Aufgrund der Oktav sind am 9. Dezember beim Rorate die Meßtexte vom 8. Dez. zu verwenden.

Quatembertage im Advent: Am 20., 22. und 23. Dezember fordert uns die Kirche auf, drei Tage der geistlichen Erneuerung und der Buße zu halten. Diese Tage sind Fast- und Abstinenztage.

Hl. Messen für die Freunde & Wohltäter: Am Montag, den 25. Dezember, um 0.⁰⁰ Uhr.

Kindersegnung: Am Dienstag, den 26. Dezember, werden nach den hll. Messen jeweils die Kinder gesegnet.

Weihe des Johannesweines: Am Mittwoch, den 27. Dezember, wird nach der heiligen Messe der Johanneswein gesegnet. Sie können Wein mitbringen und zur Segnung an den Muttergottes-Altar stellen.

Neujahresablaß: Wer am Neujahrstag im Gotteshaus andächtig dem Gesang des „*Komm Schöpfer Geist*“ beiwohnt, um Gottes Hilfe für das neue Jahr zu erflehen, dem wird ein **Ablaß von 10 Jahren** gewährt; ein **vollkommener Ablaß**, wenn er auch beichtet, kommuniziert und nach der Meinung des Heiligen Vaters betet. (*Poenit. 10. August 1936*).

Wenn Sie uns unterstützen möchten:

*Spendenquittungen können erbeten werden unter der Adresse
Sankt Thomas von Aquin e.V.*

Obere-Kehlstr. 16; 88214 Ravensburg-Obereschach

Sankt Thomas von Aquin e.V.

IBAN: DE88 6505 0110 0101 1109 09

BIC: SOLADES1RVB

Verwendungszweck: Kapelle Heimerdingen



Allen Wohltätern ein herzliches Vergelt's Gott!



Geliebte Gottes!

Der Advent ist die Zeit der Vorbereitung und der Vorfreude auf die „Ankunft des Herrn“. Die Liturgie des Advent ist geprägt von drei Gestalten: vom Propheten Isaias, der die Freudenbotschaft von der Ankunft des Erlösers im alttestamentlichen Bundesvolk wecken sollte; von der allerseligsten Jungfrau Maria, an deren Ohr die Frohbotschaft der Menschwerdung Gottes erstmals drang und derer wir uns dreimal am Tag beim Beten des Angelus erinnern. Schließlich wird die Adventsliturgie geprägt von der Gestalt des hl. Johannes des Täuflers. Er ist gleichsam der Adventprediger, den sich die Kirche geladen hat, um die vorweihnachtliche Freude im Herzen des neutestamentlichen Bundesvolks zu beleben. Die Botschaft des Täuflers lautet: „*Bekehrt euch, bringt würdige Früchte der Buße!*“ (Mt. 3,8). Er drohte: „*Die Axt ist schon an die Wurzel gelegt. Jeder Baum der nicht gute Frucht bringt, wird abgehauen und ins Feuer geworfen.*“ (Mt. 3,10). Die Predigt des hl. Johannes war klar, hart und scharf. Er vergleicht seine Zuhörer mit gefährlichen Schlangen: „*Ihr Natterngezücht!*“ (Mt. 3,7). Das sind wahrlich keine Reden, die im Herzen des Menschen Freude wecken würde. Wo bleibt da die Freude? Wo die „frohe Botschaft“? - Ernst, abgezehrt, in rauhem Bußgewand steht er vor uns. Hat man wohl jemals in seiner Gegenwart schallend auflachen können? – Gewiß, seine Lebensweise war streng. Seine Rede war schneidend. Er

brannte vor Eifer. Und doch war Johannes ein Bringer der Freude, eine geliebte und offensichtlich umschwärmte Person von dem eine friedvolle Heiterkeit ausging. Bezeichnenderweise betet die Kirche ausgerechnet an seinem Geburtsfest, am 24. Juni, in der Oration um die „*Gnade geistiger Freude*“!

Die geistige Freude

Hier finden wir auch schon den Hinweis zur Lösung des scheinbaren Widerspruchs zwischen Ernst und Heiterkeit, zwischen Strenge und Ausgelassenheit, zwischen Trauer und Freude. Es ist die Rede von „geistiger Freude“! Das ist der charakteristische Unterschied, der die wahre Freude vom Vergnügen unterscheidet.

Die wahre, die geistige Freude ist nicht mit dem Vergnügen gleichzusetzen. Das Vergnügen ist eine sinnliche Freude, ist „Gaudi“, ist Spaß. Derjenige der Vergnügen sucht, der sucht es im Genuß sinnlicher Güter – im Essen, Trinken, in fleischlichen Genüssen, in der Geselligkeit der Freunde, im Urlaub, im Hobby. Die Freude hingegen ist geistiger Natur! Sie findet ihre Erfüllung in den geistigen Gütern. Und die höchste Freude wird demjenigen zuteil, der das höchste geistige Gut besitzt, nämlich Gott.

Es ist klar, schon der hl. Augustinus und der hl. Thomas von Aquin haben es gesagt, daß die gleichen materiellen Güter, im Gegensatz zu den geistigen Gütern, nicht zur gleichen Zeit gänzlich mehreren Personen gehören können. – Dasselbe Haus, dasselbe Auto, dieselbe Position in der Firma können nicht von mehreren Menschen gleichzeitig besessen werden. Dieselbe Frau kann nicht von mehreren Männern gleichzeitig geheiratet werden, sondern nur von einem. Auf ein und denselben Bauplatz kann nun einmal nur einer sein Haus bauen. Ein und dasselbe Kuchenstück kann nicht von vielen gegessen werden – sondern nur von einem einzigen. Daraus entsteht der furchtbare Widerstreit der Interessen unter uns Menschen, die Eifersucht und die Konkurrenz.

Im Gegensatz hierzu können dieselben geistigen Güter gleichzeitig allen und jedem einzelnen zur Gänze gehören, wie der hl. Augustinus mit Vorliebe betont. Wir können, ohne daß dies einen anderen benachteiligt, in vollem Maße die gleiche Wahrheit, die gleiche Tugend, dieselbe Gnade, denselben Gott besitzen. An den geistigen Gütern können sich alle gleichermaßen erfreuen. Deshalb fordert Christus uns auf: „*Suchet zuerst das Reich Gottes, und alles übrige wird euch hinzugegeben werden.*“ (Mt.6,33). Deshalb ruft uns der hl. Paulus zu „*Freut euch allezeit*

– **im Herrn!**“ (Phil. 4,4). Der Freude an geistigen Gütern und erst recht am höchsten geistigen Gut, muß jedoch erst der Weg bereitet werden. Und hier spielt der Wegbereiter, der hl. Johannes der Täufer, eine wesentliche Rolle. Er zeigt uns, wie wir zur geistigen Freude gelangen.

Der Ernst als Quelle der Freude

Johannes sagt von sich: „*Ich bin die Stimme eines Rufenden.*“ (Joh. 1,23). Stimme ist er, nicht Wort. Die Stimme trägt das Wort. Kein leeres und auch kein leichtes Wort trug Johannes, sondern ein gewichtiges und ernstes: Das ewige Wort Gottes verkündete er. Davon war er erfüllt. Daher rührte seine Freude (vgl. Joh. 3,29).

Das Leben des hl. Johannes des Täufers war deswegen voll Freude, weil so viel Ernst darin war. Wenn der Ernst des Lebens falsch oder gar nicht gesehen wird, wenn unser Leben nicht mehr auf unsere geistigen Pflichten gegen Gott hinzielt, sondern auf das sinnliche Vergnügen, dann wird dadurch der Weg zur Freude versperrt. Weil Johannes seine Pflichten gegenüber Gott ernst genommen hat, deswegen konnte er Freude erleben. Denn: „*Erfüllte Pflicht ist eine Quelle der Freude.*“

Die Pflicht des Johannes war es, das Volk zur Umkehr zu rufen, Israel zu sammeln und es für den Messias zu bereiten. Der Ruf zur Buße ist immer eine harte Pflicht, denn die Menschen wollen nicht zur Buße gerufen werden, sondern zum Genuß. Johannes sprach zu König Herodes Antipas: „*Es ist dir nicht erlaubt, die Frau deines Bruders zu haben.*“ (Mk. 6,18). Diese Mahnung bezahlte Johannes mit Kerkerhaft, denn die Menschen wollen nichts von Verboten hören, sondern daß alles erlaubt sei. Er warnte und mahnte. Darin bestand die Pflicht des hl. Johannes. Er hat sie angenommen und erfüllt. Und schließlich ist er dieser Aufgabe zum Opfer gefallen.

Johannes war ganz den Pflichten seiner Berufung hingegeben. Die treue Pflichterfüllung trägt ihren Lohn in sich selbst. Treue gegen Gott, Treue Seinem Willen, Seinen Geboten gegenüber, all das schenkt einen tiefen Frieden und ein stilles Glück. Freilich nicht um der Pflicht willen, wie in der idealistischen Ethik Emanuel Kants behauptet wird, sondern aufgrund der Pflichterfüllung „für jemanden“, für Gott, aus Liebe zu Gott! Das schenkt die Freude und das Glück. Die Pflicht ist also kein Freudenkiller. Die Pflicht ist eine Freudenquelle, ein nie versiegender Brunnen der Freude. Nicht die Lockerung, nicht die Minderung der Pflicht bringt Freude, sondern die Erfüllung!

Sinnlosigkeit aufgrund mangelnder Ernsthaftigkeit

Die Welt ist heute so voll Traurigkeit, Verzweiflung und Sinnlosigkeit, weil sie so wenig ernst ist. In dieser Welt findet sich so wenig Freude, weil sie das Leben als ein Spiel begreifen möchte. Das Leben ist aber kein Spiel. Es hat einen großen Ernst. Es ist einmalig und unwiederholbar. Die Menschheit ist eben keine Spaßgesellschaft. Sie hat einen ernsten Sinn. Nämlich die von Gott angebotene Erlösung anzunehmen und dadurch Gott zu verherrlichen. Das Christentum ist eine ernste Angelegenheit. Dabei geht es um Wahrheit und Irrtum, um Gut und Böse, um Gott und Satan, Himmel und Hölle, um ewiges Heil und ewige Verdammnis. Der Ernst des Christentums ist die Folge seiner Erhabenheit und seiner Unentbehrlichkeit.

Wir alle wissen, daß dem Christentum der Ernst weitgehend ausgetrieben worden ist, seit die Konzilskirche die gesetzgebenden Organe der katholischen Kirche erobert hat. Schon Angelo Roncalli, alias „Johannes XXIII.“, wollte vom Ernst des Verurteilens gefährlicher Glaubensirrtümer nichts mehr wissen. Im Zuge des 2. Vatikanums wurde das sehr ernste Dogma: *„Außerhalb der Kirche kein Heil“* zugunsten des Ökumenismus preisgegeben und uminterpretiert. Die Aufweichung der kirchlichen Disziplin tat ihr übriges.

Auch die Einstellung zur Pflicht hat sich gewandelt. Man müsse für alles Verständnis haben und dürfe nichts mehr verlangen und einfordern. Die Konzilspäpste und ihre Handlanger auf den Bischofsstühlen und in den Pfarrhöfen haben dem Christentum den Ernst ausgetrieben. Und so ist es auch nicht verwunderlich, daß dort oberflächliche Bespaßung an die Stelle der wahren Freude am religiösen Leben getreten ist. In dem bekannten Büchlein von der „Nachfolge Christi“ findet man den bedeutsamen Satz: *„Du kannst nun einmal nicht doppelte Freude genießen. Du kannst dich nicht hier auf Erden ergötzen und dich drüben mit Christus freuen.“* (I,24). Und vom hl. Petrus Chrysologus stammt der Satz: *„Wer Spaß haben will mit dem Teufel, kann nicht Freude haben mit Christus.“*

Der Ernst des Christentums ist weitgehend verschwunden. Auch unter den sog. „Traditionalisten“. Diejenigen von ihnen, die Jorge Mario Bergoglio als ihren rechtmäßigen „Papst“ anerkennen spotten über ihn. Sie machen Witze über ihren „Papst“, kritisieren ihn, schütteln den Kopf über das was er sagt und was er tut. Sie geben ihn auf ihren Internetseiten mit spöttischen Karikaturen der Lächerlichkeit preis. Wo ist

da der heilige Ernst und die Ehrfurcht vor dem Stellvertreter Jesu Christi auf Erden? Der Glaube an das Papsttum, ausgestattet mit der göttlichen Autorität „*Was du auf Erden binden wirst auch im Himmel gebunden sein*“ (Mt. 16,18) ist von höchstem Ernst!

Doch die „erkonservativen“ Traditionalisten haben daraus eine Spielerei werden lassen, die selbst von ihnen nicht mehr ernstgenommen wird. Was soll das aber für ein „Papst“ sein, der in der Regel alles falsch macht? Wozu überhaupt einen solchen „Papst“, wenn man ohnehin nicht auf ihn hören soll und ihm ohnehin nicht gehorchen braucht? Ein solcher „Papst“ macht keinen Sinn!

Die Konzilspäpste geben seit gut sechzig Jahren eine Komödie zum Besten, eine blasphemische Komödie, welche offensichtlich die Heiligkeit Gottes und die Verheißungen Christi Seiner Kirche gegenüber kompromittieren soll. Eine Komödie ist ein Schauspiel! Sie ist nicht ernst und auch nicht echt. Jeder weiß das. Und doch sind bei *dieser* Komödie die meisten felsenfest davon überzeugt, daß es sich bei diesem Cast, bei dieser Rollenbesetzung, um wahre Päpste, Kardinäle und Bischöfe handle. „Der Papst als Witzfigur“, das ist eine böswillige Spielerei, die jeden gebührlchen Ernst vermissen läßt. – Das Leben des hl. Johannes war voll Freude, weil er so ernst war; weil er Gottes Wort und Gottes Forderungen ernst nahm, weil er voll Ehrfurcht war.

Freude aus der Entschiedenheit

Christus hatte dem hl. Johannes ein großes Lob ausgesprochen: „*Was seid ihr hinausgegangen in die Wüste? Was wolltet ihr denn sehen? Etwa ein Schilfrohr, das vom Wind hin und hergetrieben wird?*“ (Mt. 11,7). Johannes war kein Schilfrohr, sondern ein standhafter, zuverlässiger Charakter. Das Schilfrohr steht für einen Menschen, der keine gefestigten Überzeugungen hat. Er wird gleichsam von den jeweiligen Stimmungen, Strömungen und Meinungen hin und her getrieben. Heute so und morgen anders. Ein Mensch, der ein schwankendes Rohr ist, steht nicht fest. Er hat keinen Standpunkt. Er läßt sich verschieben und ist leicht manipulierbar. Auf einen solchen Menschen kann man sich deshalb auch nicht verlassen. Im Epheserbrief schreibt der hl. Paulus: „*Daß wir nicht mehr unmündige Kinder seien, hin- und herschwankend und umhergetrieben von jedem Winde der Lehre, durch die Bosheit der Menschen, durch die Arglist, welche durch Ränke der Irrlehre zu verführen weiß.*“ (Eph. 4,14). Die Unbeständigkeit ist ein großer Feind der

wahren Freude. So vielen hat sie schon die Freude an der katholischen Religion verdorben.

Der unentschiedene Mensch, der wie ein Schilfrohr zwischen Gott und der Sünde hin und her schwankt, gleicht einem Turner, der einen Spagat macht. Er versucht in seinem Leben zwei unvereinbare Gegensätze unter einen Hut zu bringen. Ein Spagat, wir wissen es, ist anstrengend. Einen Spagat hält man nur eine Zeitlang aus, aber nicht ein ganzes Leben. Man wird sich erheben, entweder in die eine Richtung oder in die andere. Entweder wird man mit der Sünde brechen oder mit Gott. Wir sollen keine schwankenden Rohre sein, sondern uns ernsthaft entscheiden für die Nachfolge Christi und dieser im Ernst getroffenen Entscheidung treu bleiben. Nur so werden wir verlässliche Menschen und von diesem Bewußtsein mit großer Freude erfüllt sein.

Die Freude des guten Gewissens

Eine weitere Quelle geistiger Freude war für Johannes den Täufer der Umstand, daß er so viel verlassen hatte. Er war ein Asket. Er lebte in der Wüste. Er hatte kein behagliches Heim, kein warmes Bett. Er ernährte sich kümmerlich von Heuschrecken und wildem Honig. Er trug keinen Maßanzug, keine bequeme Jeans, sondern ein Gewand aus kratzigen Kamelhaaren und einen ledernen Gürtel. In seinem Leben fehlte jede Bequemlichkeit. Dennoch war er voll Freude.

Denn die Freude stellt sich dort ein, wo der Mensch sich unabhängig macht von Bedürfnissen. Nicht der ist voll Freude, der alles besitzt, sondern jener der nichts verlangt! Die Freude kommt nicht vom Genießen, sondern vom Überwinden. Wer auf Genießen aus ist, findet keine Ruhe. Warum nicht? Weil der Genußtrieb immer nach mehr und nach anderem Genuß verlangt. Wie der hl. Hieronymus treffend sagt: „*Die Begierde ist stets hungrig. Die Wollust wird niemals gesättigt sein. Sie wächst, indem man ihr nachgibt.*“ (ad Damasum). – Wer der Lust nachjagt, dem entflieht die Freude.

Zu der unersättlichen Gier nach Lustbefriedigung und der zunehmenden Schalheit irdischer Freuden tritt nämlich außerdem die Marter des bösen Gewissens. – Es gibt Katholiken, die verstohlen mit einem neidischen Auge auf die Weltmenschen blicken. Sie meinen, daß es diejenigen, die sich nicht um Gott kümmern, leichter hätten. Sie sündigen hemmungslos und haben scheinbar doch kein schlechtes Gewissen dabei. – Doch dieser Anschein trügt. Mag sein, daß der Rausch eine Zeitlang vorhält. Mag sein, daß die große Masse der Menschen, die auf dem

Weg ins Verderben geht, ihr Gewissen nicht mehr hört, weil sie von einem Genuß in den nächsten fliehen. Aber eben diese Flucht ist das Zeugnis ihres schlechten Gewissens. Die innere Rast- und Ruhelosigkeit, mit welcher der Sünder versucht sein Gewissen zu ersticken, ist gerade dessen rächender Arm. So absurd es für den Weltmenschen klingt: Genügsamkeit, Bescheidenheit, Enthaltensamkeit, sie bringen wahre Freude. Nämlich die Freude eines ruhigen und sicheren Gewissens.

Freude aus der Selbstdisziplin

Das Stichwort für die Adventszeit, die uns zur wahren Freude führen will und uns gerade deshalb das Fasten und die Abstinenz der Quatember auferlegt, lautet „Selbstzucht“ oder „Selbstdisziplin“. Diese soll durch den Abbruch in der Nahrung geübt werden. Die Gaumenlust muß bezähmt werden. Um der Weihnachtsfreude den Weg in unsere Herzen zu bahnen, muß der ganze Mensch in Zucht genommen werden. Mit dem hl. Johannes müssen auch wir rufen: *„Ich muß abnehmen, damit Er zunehmen kann.“* (Joh. 3,30). Die „Selbst-Zucht“ überwindet in uns die „Selbst-Sucht“. Deshalb wollen wir uns wieder auf einige wohlbekannte Grundsätze besinnen:

Da wäre zum Beispiel der Grundsatz des gesunden Menschenverstandes: *„Nicht mehr ausgeben, als man einnimmt.“* Haushalten, sich bescheiden, nicht über die eigenen Verhältnisse leben. Schulden machen, ist gerade heute eine gefährliche Sache.

Ein anderer Grundsatz lautet: *„Nicht versprechen, was man nicht halten kann.“* Vorher überlegen, bevor man eine Zusage gibt.

Erst recht braucht es Ordnung im religiösen Leben. Früher hat man gesagt: *„Kein Tag ohne Gebet.“* Wie wünschenswert wäre es, wenn dieser Grundsatz wieder Allgemeingut unter den Katholiken würde.

Häufig rührt unsere Wankelmütigkeit in der Überzeugung oder in der Lebensführung aus der Furcht vor dem Urteil der Mitmenschen her. „Was werden die Leute von mir denken?“ Das schreckt die meisten mehr als das Bewußtsein, was Gott über sie denkt. Die Menschenfurcht übt mehr Zwang und Druck auf die persönliche Freiheit aus als alle Gebote. Diejenigen, die aus Menschenfurcht hin und her schwanken, mögen den Satz des hl. Paulus verinnerlichen: *„Wollte ich noch Menschen gefallen, dann wäre ich nicht mehr Diener Christi.“* (Gal. 1,10).

Die tägliche Selbstzucht beginnt mit dem regelmäßigen pünktlichen Zubettgehen am Abend. Das erst ermöglicht nämlich das regelmäßige pünktliche Aufstehen am Morgen. Nur durch diese Regelmäßigkeit läßt

sich das Tagesprogramm, das jedem auferlegt ist, bewältigen. Es ist eine Tugend, sich jeden Morgen zu gebotener Stunde zu erheben. Es kostet Überwindung. Es stählt den Willen und verhilft zur Selbstachtung.

Wer Selbstdisziplin gelernt hat, der geht die Erfordernisse des Tages nach einer bestimmten Reihenfolge an. Sie lautet: „*Erst das Notwendige, dann das Nützliche, schließlich das Angenehme.*“ Nicht umgekehrt! Erst das Notwendige. Dann das Nützliche. Und zum Schluß erst das Angenehme! Wer diese Ordnung umdreht, der versinkt im Chaos. Mit der Unordnung wird sich unweigerlich die Hektik einstellen und der Mensch wird seines Lebens nicht froh. „*Halte die Ordnung. Und die Ordnung erhält dich!*“

Selbstdisziplin ist auch gefordert, die anfallenden Arbeiten und Aufgaben rechtzeitig anzugehen, damit sie pünktlich erledigt werden können. Nur so erspart man sich Ärger, Streß und schmerzliche Mißerfolge. Nur so kann man zuverlässig bleiben. Das unbegründete Aufschieben von Arbeiten zwingt häufig zu hastiger, ungenügender Erledigung auf den letzten Augenblick. Die Unpünktlichkeit verschafft Verdruß. Unter Zeitdruck unterlaufen Fehler, die dann auch nicht mehr ausgebessert werden können.

Der Mensch der gelernt hat sich selbst zu ordnen, ist außerdem kein Drückeberger. Er flieht nicht vor unangenehmen Arbeiten. Es ist schäbig, lästige Aufgaben liegenzulassen, zu versäumen oder auf andere abzuwälzen. Nein, wir müssen uns allen Anforderungen des täglichen Lebens stellen und uns dem Gesetz der Arbeit beugen; auch wenn die Arbeit unliebsam und schmutzig sein mag. Das ist die Buße, die Gott dem gefallenen Menschengeschlecht aufgegeben hat. „*Im Schweiß deines Angesichtes sollst du dein Brot essen.*“, sprach Gott zu Adam.

Es gibt außerdem Menschen, die an ihren Liebhabereien zugrunde gehen. Deshalb muß man auch seine Freizeit, sein Hobby, seinen Zeitvertrieb scharf bewachen. „*Müßiggang ist aller Laster Anfang.*“ Freilich, man kann sich zu Tode arbeiten. Aber man kann sich auch zu Tode faulenzen! Selbstdisziplin bedingt die vernunftgemäße Abwechslung von Arbeit und Erholung. Man kann nicht immer nur arbeiten, man muß sich auch erholen. Aber das eine wie das andere muß von der Vernunft geleitet sein. Die Ruhe hat erst nach der Arbeit ihre Berechtigung, nicht vorher. Sie muß der Lohn der Arbeit sein.

Freude aus wahrhafter Selbsterkenntnis

Selbstdisziplin – das soll das letzte sein – ist auch gefordert in unserer Selbsteinschätzung und in der Weise, wie wir uns vor anderen geben. Der verführerische Grundsatz der Welt lautet: „*Mehr Schein als Sein.*“ Der Mensch ist geneigt seine Schattenseiten zu verbergen und sich vor anderen größer zu machen als er ist; sich in ein besseres Licht zu stellen. Die Selbstdisziplin fordert von uns die radikale Wahrhaftigkeit, die der hl. Johannes uns vorgelebt hat. Die Frage lautete: „*Bis du der Messias?*“ – Ein „*Ja*“ hätte genügt. Es wäre natürliche eine Lüge gewesen, aber man hätte ihm geglaubt. – Doch was antwortete Johannes? „*Ich bin die Stimme eines Rufers.*“ (Joh. 1,23). Das ist die Wahrheit. Johannes ist nur Stimme, nicht Wort! Nur der Laut, der das Wort in das Herz der Menschen trägt. Die Stimme ist nichts ohne den Rufer. Der Rufer ist die Ursache der Stimme. Ihm hat sie ihr ganzes Dasein zu verdanken. Die Stimme steht ganz im Dienste des Wortes. Ihm hat sie getreulich zu dienen. Sie kann es nur bewahren durch behutsame Wahrhaftigkeit. – An Johannes müssen wir uns ein Beispiel nehmen und wie er erkennen, daß wir aus uns selbst nichts sind. Daß wir alles was wir sind und haben von Gott empfangen haben. Wir sind nichts ohne Ihn und ganz von Ihm abhängig, wie die Stimme vom Rufenden. Das wäre eine wahrhaftige Selbsterkenntnis! Wir können nur klingen, wenn wir Christus in uns tragen. Wir müssen unser Herz, das doch so sehr von sich selbst eingenommen ist, leer machen, damit das Wort Gottes darin Platz finden kann. Damit auch wir, vom ewigen Wort erfüllt, Ihm als Stimme dienen können. Ein wichtiger Gedanke!

Der Laut muß erst zum Wort geformt werden. Dazu muß sich die Stimme ganz dem Wort anpassen und behutsam darauf achten, daß sie es nicht durch Unwahrhaftigkeit verfälscht. Wenn wir uns hierfür nicht ernsthaft in Zucht nehmen, wird unser Leben ein verzerrtes, sinnloses Getöse sein, das keine Freude beinhaltet und niemanden froh macht. Wenn wir uns hingegen vom Ernst der Pflicht und der Selbstdisziplin formen lassen, dann wird unser Leben mit Sinn erfüllt – mit dem Sinn des ewigen Wortes! Es wird selbst voll Freude sein und anderen Freude bereiten. Bis der Herr einst unsere Freude vollenden wird.



„Meine Freude ist damit vollkommen.“ (Joh. 3,29)

Wir wollen schließen mit einem längeren Ausspruch des hl. Augustinus, der uns den Weg der vollkommenen Freude in der von ihm gewohnten Schönheit der Sprache und Dichte der Gedanken beschreibt: *„Johannes ist die Stimme. Der Herr aber ist das Wort. Von Ihm heißt es: ‚Im Anfang war das Wort.‘ (Joh. 1,1). Johannes war die Stimme zu einer bestimmten Zeit. Christus ist das ewige Wort von Anfang an. Nimmst du das Wort weg, was bleibt von der Stimme? Wenn in der Stimme kein Gedanke ist, so ist sie leerer Lärm. Die Stimme ohne Wort pocht zwar ans Ohr, doch das Herz erbaut sie nicht. – Wenn ich denke, was ich sagen will, ist das Wort schon in meinem Herzen. Wenn ich aber zu dir sprechen will, suche ich nach einem Weg, wie das Wort, das in meinem Herzen schon ist, auch in dein Herz eingehen kann. Dann nehme ich die Stimme zu Hilfe und spreche zu dir. – Der Klang der Stimme trägt den Sinn des Wortes zu dir, um sogleich zu verhallen. Das Wort hingegen, das der Laut zu dir gebracht hat, ist nunmehr in deinem Herzen, ohne mein Herz verlassen zu haben. ... Da es schwierig ist, das Wort von der Stimme zu unterscheiden, wurde Johannes selbst für den Messias gehalten. Die Stimme hielt man für das Wort. Um das Wort zu ehren, gab sich die Stimme als das aus, was sie war – Stimme. So spricht sie: ‚Ich bin nicht der Messias, noch Elias, noch der Prophet.‘ Wer bist du also? Sie antwortet: ‚Ich bin die Stimme eines Rufers in der Wüste: Ebnet den Weg des Herrn!‘ (Joh. 1,23). ... Der Laut der Stimme tat seinen Dienst und verging, als wollte er sagen: ‚Meine Freude ist damit vollkommen.‘ (Joh. 3,29).“ (Serm. 293,3).*

Mögen auch wir in der Gesinnung des hl. Johannes des Täuflers die vollkommene Freude darin finden durch ein vorbildliches Christenleben das göttliche Wort in die Herzen unserer Mitmenschen zu tragen.

Mit priesterlichem Segensgruß

P. Martin Lenz

Kontakt: Mail: pater-lenz@gmx.de



**Verzichte auf deine Wünsche
und du wirst erkennen,
was dein Herz begehrt.**

– hl. Johannes vom Kreuz –

Die Tugend der eduld

Geduld, das ist die Fähigkeit Traurigkeit und Betrübnisse zu erdulden. Sie ist eine Tugend, die eine enge Verwandtschaft mit der Kardinaltugend des Starkmutes aufweist. Zur Meisterschaft gebracht läßt sie den Menschen alles aushalten; innere Leiden und äußere Leiden; eigene Leiden und Leiden derer, die uns lieb und teurer sind; Enttäuschungen, Verluste, Undank, Ungerechtigkeit. Sie ist die Kunst richtig zu dulden, ungebrochen zu dulden, verdienstlich zu dulden. Wohl dem Menschen, der diese Tugend in ihrer ganzen Größe, ihrer ganzen Stärke und Vollkommenheit erwirbt. Auch wenn die Tugend der Geduld nach der Einteilung des hl. Thomas von Aquin nicht zu den höchsten Tugenden zählt, so ist sie doch für den Menschen, der sein ewiges Ziel erreichen will, ganz und gar unabdingbar. Aus diesem Grund erscheint es auch angemessen, diese Tugend etwas eingehender zu behandeln.



Die Leidenschaft der Traurigkeit

Da die Geduld die Traurigkeit mäßigt, ist es von großem Nutzen, diese Leidenschaft näher zu erörtern.

Reaktionen auf das Übel: Angst – Flucht – Traurigkeit

Das Übel löst im Empfinden des Menschen stets eine negative Gemütsstimmung aus. Auch wenn das Übel noch nicht gegenwärtig ist, sich aber durch Vorzeichen ankündigt, so erregt es bereits die Leidenschaft von *Furcht*, die Angst. Tritt das befürchtete Übel dann ein, ist es also unmittelbar gegenwärtig, so treibt es den Menschen, so er dem Übel ausweichen kann, dazu an, ihm zu entfliehen. Das geschieht durch die Leidenschaft der *Flucht*. – Ist ein Ausweichen nicht möglich, so wird die Leidenschaft der *Traurigkeit* geweckt. Die Traurigkeit ist, eine niederdrückende Gemütsstimmung im Angesicht eines gegenwärtigen Übels.

Grade und Auswirkungen der Traurigkeit

Die Größe der Traurigkeit hängt ab:

1. von der *natürlichen Empfindsamkeit* einer Seele. Es gibt Naturen mit robusterer und empfindlicherer Gefühlsanlage.
2. von der *objektiven Größe* des Übels.
3. von der *augenblicklichen (subjektiven) Wahrnehmung* des Übels.

Die Wirkungen der Traurigkeit sind dementsprechend lähmend, sowohl für das körperliche als auch für das geistige Leben.

Die Vorstellungskraft ist von der Gegenwart des Übels eingenommen und erschwert so die Aufmerksamkeit des Geistes auf irgendetwas anderes zu konzentrieren. Daher schwindet auch das Interesse an allem anderen. Traurige Menschen sind deshalb meist auf sich selbst fokussiert, weshalb sie ihre Umwelt und deren Bedürfnisse in geringerem Maße wahrnehmen. Freud und Leid anderer Menschen gehen ihnen kaum nahe. Die natürliche Arbeitsfreude hört auf. Die vegetativen Prozesse des Organismus leiden unter der allgemeinen Lähmung und Schwerfälligkeit, so daß der Traurige weder essen, noch trinken, noch schlafen kann und will.

Keine Leidenschaft wirkt sich annähernd gleich schädlich auf das Befinden des Menschen aus als diese, denn jede andere Leidenschaft (Liebe, Haß, Sehnsucht, Flucht, Freude, etc.) treibt zu einer Tätigkeit an, ist also dem Wesen des Menschen homogen, und nur ihre Maßlosigkeit schädlich. Die Traurigkeit aber ist in ihrem Wesen nach den menschlichen Fähigkeiten entgegengesetzt, indem sie dieselben lähmt. Darum nennt man die Traurigkeit auch „Kränkung“, d.h. etwas, was krank macht. Und fortgesetzte Traurigkeit bzw. Kränkung führt öfter als man meint, zu Krankheit und Tod.

Heilmittel gegen die Traurigkeit

Der Natur der Traurigkeit entsprechend sind auch ihre Heilmittel.

a) Beseitigung der Leidensursache

Das vollkommenste Heilmittel gegen die Traurigkeit besteht darin, das Übel, welches die Ursache dessen ist, weshalb man traurig ist, selbst zu entfernen.

b) Ablenkung vom Leid

Wenn das nicht möglich ist, gilt es vor allem, die Aufmerksamkeit des Traurigen von dem starren Haften an seinem Unglück abzulenken, ihn

also entweder in einem guten Sinne zu „zerstreuen“ oder die Konzentrationskraft auf nützliche Betätigungen hinzulenken. Der tiefere Grund dieses Heilmittels liegt darin, daß die Traurigkeit nicht wie etwa der physische Schmerz, eine einfache Empfindung eines Übels ist, sondern in einem inneren Nachhängen und Durchkosten des Schmerzes besteht. Indem man die Phantasie und den Verstand auf etwas anderes hinlenkt, wird die Wahrnehmung des Schmerzes gemildert.

c) Freude bereiten

Das dritte Heilmittel gegen die Traurigkeit liegt in der Freude. Die Freude ist die ihrem ganzen Wesen nach entgegengesetzte Leidenschaft der Traurigkeit. Sie wirkt auf die Gefühlswelt des Menschen genau entgegengesetzt ein. Dem Traurigen eine Freude bereiten, heißt die Lähmung der sinnlichen Fähigkeiten aufheben. Also die Traurigkeit durch einen gegenteiligen Zustand, wenigstens für eine Weile aufheben. Das ist von größter Wichtigkeit im Umgang mit Notleidenden und Kranken. Zur Not bzw. Krankheit kommt die Traurigkeit als zusätzliches Übel hinzu, wobei die Traurigkeit oft das größere Leiden bewirkt. Man muß sich deshalb darum bemühen Kranken und Notleidenden etwas zu geben, was ihnen Freude macht. Das ist manchmal von größerem Wert für sie als finanzielle oder materielle Unterstützung. Und was man dafür aufwendet, ihnen eine Freude zu bereiten, ist nie verschwendet. – Weil jede Freude die Traurigkeit lindert, so tröstet den Traurigen die aufrichtige Anteilnahme an seinem Leiden. So tröstet schon eine Aufmerksamkeit, oder ein paar teilnehmende Zeilen. Ja der Herr verspricht den himmlischen Lohn sogar nur dafür, daß man den Kranken besucht, selbst wenn man ihm sonst nichts zu bieten hat.

d) Weinen und Wehklagen

Auch Tränen und Klagen sind Mittel, um die Traurigkeit zu lindern. Erstens: Weil jeder Schmerz, so er im Innern verschlossen bleibt, mehr niederdrückt, indem die Aufmerksamkeit des Geistes darauf gerichtet bleibt und sich dabei in Bitterkeit verkrampft. Sobald sich der Schmerz irgendwie nach außen eröffnet, wird auch die Aufmerksamkeit mehr nach außen gelenkt. Der krampfhaftes Schmerzensdruck in der Seele wird gleichsam auseinandergezogen und gelöst.

Zweitens: Weil der Mensch immer eine Beruhigung in jenen Tätigkeiten findet, die seiner augenblicklichen Lage entsprechend sind. Weinen, Klagen, Seufzen sind aber die Tätigkeiten, welche die Natur selbst den

Traurigen lehrt. Darum bringt den Traurigen das Weinen tatsächlich Erleichterung.

e) Geistige und körperliche Betätigung

Weil die Traurigkeit im sinnlichen Teil der Seele ihren Sitz hat, wird sie einerseits gemildert, indem man versucht sich geistigen Tätigkeiten zuzuwenden – besonders der Betrachtung der göttlichen Wahrheiten. Andererseits, indem man versucht den körperlichen Organismus zu stärken, etwa durch Sport und Bewegung an der frischen Luft, durch Essen und Trinken, oder durch den Gebrauch von Bädern.

Der Zustand der Traurigkeit aus Erschöpfung

Von der Leidenschaft der Traurigkeit unterscheidet sich der *Zustand* der Traurigkeit, der auf rein physischen Ursachen beruht; eine Traurigkeit, für die der Mensch keinen Grund anzugeben weiß. Solche scheinbar „grundlose“ Traurigkeit rührt zumeist von einem Erschöpfungszustand her, welcher sich lähmend auf die Nerven und den ganzen Stoffwechsel des Körpers (Herz, Verdauung) auswirkt.

Wie diese Traurigkeit nicht aus moralischen Ursachen hervorgeht, so helfen bei derselben moralische Trostgründe wenig. Man muß die Erschöpfung beseitigen: sich vermehrt Ruhe gönnen, Übermüdung vermeiden. Erst dann und nicht früher, vergeht die Schlaflosigkeit, welche dem Kranken zur Qual wird und seine Traurigkeit weiter vermehrt. Erst dann kehren der erholsame Schlaf und der gesunde Appetit wieder. Unter Anwendung anderer zu Gebote stehenden Stärkungsmittel (Bewegung, Hobby, etc.), geht dieser Zustand der Traurigkeit wieder vorüber.

Beherrschung der Traurigkeit

Wie alle Leidenschaften, sofern sie nicht von entsprechenden Tugenden beherrscht werden, das sittliche Gut des Menschen gefährden, so muß auch die Leidenschaft der Traurigkeit durch eine bestimmte Tugend der Ordnung der rechten Vernunft unterworfen werden. Und diese Tugend ist die Geduld (patientia).

Die Tugend der Geduld

Eine Tugend ist um so vorzüglicher, je stärker und unmittelbarer sie den Menschen auf das höchste Gut, nämlich auf Gott, hinordnet. Das tun vor allem jene Tugenden, die das Gute „aktiv“ aufbauen (z.B. Großmut, Großartigkeit), mehr als die anderen, welche nur die Hindernisse des Guten fernhalten (z.B. Demut, Bescheidenheit).

Eine der „passiven Tugenden“

Da die Tugend der Geduld zu den letzteren zu zählen ist, gehört sie zwar nicht zu den höchsten Tugenden, doch ist sie dem Menschen um so notwendiger. Denn nicht jedem Menschen ist es gegeben Großes aufzubauen oder zu leisten, hingegen wird sich ausnahmslos jeder früher oder später mit Leiden konfrontiert sehen.

Die Geduld ist vor allen anderen Tugenden, **die** Tugend dieses irdischen Jammertales. Ihr Wirkkreis ist nur auf Erden. Sie begleitet uns nur hienieden, kehrt immer wieder zurück zur Erde, sie wirkt ihre Wunder, wo Schmerz und Traurigkeit herrschen, wo es im Menschenleben trist und düster werden will. Sie ist das Licht in der Finsternis, die treue Gesellschaft in der Verlassenheit, von dem es im Psalm heißt: *„Wenn ich auch wandeln muß in mitten von Todesschatten ... Dein Stock und Dein Stab, die trösten mich.“* (Ps. 22,4).

In zweifacher Weise wird die Tugend der Geduld also zu den „passiven Tugenden“ gezählt: Erstens: Weil durch sie kein Gut aktiv aufgebaut wird. Ihre sittliche Güte besteht gerade im erleiden. Und zweitens: Weil sie nur durch Leiden und Dulden erworben werden kann.

Einordnung der Geduld im Verwandtschaftsgeflecht der Tugenden

Schmerz und Traurigkeit sind folgen der Sünde, die nicht im ursprünglichen Schöpfungsplan vorgesehen waren. Der Mensch ist nicht zum Leiden geschaffen. Deshalb flieht der Mensch die sinnlichen Gefühle von Trauer und Schmerz. Er versucht sie, so sie nicht beseitigt werden können, zu betäuben. Wenn er sie dennoch auf sich nimmt, dann nur als ein „geringeres Übel“, also um eines Zieles willen, das ihm höher und lieber ist als jenes Gut, das er unter Schmerz und Trauer opfern muß.

Daß einer das übernatürliche Gut der Gnade allen natürlichen Gütern, auch bei schmerzlichem Verlust, vorzieht, gehört in den Bereich der übernatürlichen Liebe, durch die der Mensch Gott über alles liebt – mehr als sich selbst.

Die Geduld als Tugend in diesem Sinne wird also *von der göttlichen Tugend der Liebe verursacht* und kann daher wie diese niemandem ohne Gnadenhilfe zueigen sein.

Die Geduld ist eine *Nebentugend des Starkmutes*, denn wie der Tapfere um des Tugendgutes willen dem drohenden Hauptübel, der Furcht vor Todesgefahr, begegnet, so erträgt der Geduldige um des gleichen Zieles willen Geringeres als den Tod, nämlich die geringeren Übel und Be- trübnisse des Lebens, die ihm von außen zustoßen.

Obwohl die Geduld *Ähnlichkeit mit dem Langmut* hat, ist sie doch nicht dasselbe. Der Langmut, der nicht gleich aufgibt, der warten kann und mit Ausdauer auf ein Ziel hinarbeitet, ist noch mehr mit der Tugend der Großartigkeit verwandt, da der Langmütige am Ende ein Gut erreicht, etwas aufgebaut hat, während die Geduld nur auf das gleichmütige Ertragen von Widrigkeiten abzielt.

Die übernatürliche Tugend der Geduld fördert das im Schmelztiegel menschlicher Leiden und Kümmernisse erprobte und geläuterte Gold der sittlichen Vollkommenheit eines Menschen zutage, sowie die daran beteiligten Erweise göttlicher Kraft, wie es der hl. Paulus ausdrückt: „*Alles vermag ich in dem, der mich stärkt.*“ (Phil. 4,12) und an anderer Stelle: „*Getreu ist Gott, der euch nicht prüft, über das hinaus, was ihr tragen könnt, sondern mit der Trübsal auch die Kraft gibt, damit ihr ausharren könnt.*“ (1. Kor. 10,13).

Das Wesen der Geduld

Die Geduld, von der wir hier sprechen, ist nichts Irdisches, sondern etwas Überirdisches; eine übernatürliche göttliche Gnadengabe, welche nicht aus der Seele, nicht aus dem Charakter des Menschen hervorgeht, sondern uns von Gott verliehen wird. Es ist eine göttliche Kraft, die unseren Willen stark macht, damit derselbe imstande sei die Regungen des Gemütes so zu beherrschen, daß er in keinem Leiden der Traurigkeit unterliegt.

Wären wir reine Geister, hätten wir also nur Verstand und freien Willen, so würde ein Willensakt genügen, die Traurigkeit und die Furcht in die rechten Schranken zu weisen. Aber wir haben neben dem Verstand noch die Phantasie und neben dem freien Willen unsere Gefühle und Leidenschaften. Jeder weiß aus Erfahrung, daß es tausendmal umsonst ist, beängstigende Phantasien aus dem Geiste zu verbannen, sie kommt wieder mit ihren Schreckgestalten. Genauso ist es tausendmal umsonst, das verletzte Gemüt zu beruhigen, es bricht immer wieder aus in seinen Schmerz.

Sich selbst überlassen bäumt sich das Gemüt gegen jedes Leiden auf und jedes Leiden scheint dem, der es hat, als groß, wenn nicht als das größte. Die Traurigkeit ist eben eine Leidenschaft und jede Leidenschaft sich selbst überlassen, geht ins Unermeßliche.

Wie jede Tugend, so ist auch die Geduld eine Fähigkeit zu vernunftgemäßem Handeln. Die Vernunft lehrt uns trauern bei Leiden und fürchten bei kommenden Heimsuchungen. Aber die Geduld mäßigt diese

Leidenschaft. Sie läßt den Menschen trauern, aber im Verhältnis zu seinem Leiden! Und weil es kein maßloses Leiden gibt, weil jedes Leiden gemessen und gezählt und gewogen ist, darum duldet die Geduld keine maßlose Traurigkeit.

Die Geduld hält also die Phantasie und die Bewegung des Gemütes so im Zaum, daß wir ihren Bewegungen nicht rettungslos anheimfallen. Wohlgemerkt! Die Tugend der Geduld nimmt dabei Furcht und Traurigkeit nicht hinweg. Das vermag sie nicht. Sie macht den Menschen nicht gefühllos.

Wenn die Traurigkeit nun auch von ihr nicht weggenommen wird, so wird die Trübsal doch durch ihren Einfluß gelindert. Die Geduld verhindert – und das ist der Wesenskern dieser Tugend –, daß unsere Traurigkeit maßlos, endlos, trostlos werde. Sie befähigt die Seele in den Widerwärtigkeiten, welcher Art sie auch sein mögen, um Gottes Willen tapfer auszuharren.

Der Geduldige trauert, wenn ihn ein Leiden trifft, aber er trauert nicht maßlos. Ja, je mehr er im Licht des Glaubens den Sinn und den übernatürlichen Wert des Leidens erkennt, um so mehr vermag er in der Kraft dieser Tugend sogar freudig zu leiden, wie wir es am Beispiel zahlreicher Märtyrer und Heiligen sehen.

Selbst der Heiland, das vollkommenste Vorbild aller Tugenden, war im Ölgarten traurig, und zwar *„betrübt bis in den Tod.“* Doch gerade in Seiner Hingabe an den göttlichen Willen und in Seinem Leidenswillen zur Erlösung der Welt, hat Er in dieser bitteren Stunde der Verlassenheit, allen Menschen in ihren Ölbergstunden ein unüberbietbares Beispiel der Übung der Geduld gegeben.

Was die Geduld verhindert

Weil Gott nie zuläßt, daß ein Leiden größer werde, als die Kraft, die Er uns verleiht, es zu tragen, darum kennt die Tugend der Geduld kein kraftloses Zusammenbrechen. Sie läßt keine Ausrufe zu: *„Ich kann nicht mehr!“* Sie bekämpft den Gedanken: *„Das ist zu viel, was Gott verlangt!“* Sie überwindet die Verzweiflung! Denn solche Auswüchse der Traurigkeit wären unberechtigt. Sie wären größer, als das Leiden und damit unbegründet, maßlos. Sie wären ein Frevel gegen Gottes Weisheit, Güte und Treue.

Die Geduld verbietet deshalb alle maßlosen Ausbrüche der Traurigkeit. Sie mäßigt die Tränen und mäßigt die Klagen. Sie verhindert, daß der Mensch in seinem Schmerz unfähig wird, für seine Pflichten. Sie ver-

hindert, daß der Trauernde ungerecht wird gegen seine Umgebung. Kurz: Sie verhindert, daß der Mensch die Herrschaft über sich selbst verliert.

Die Geduld bewegt ihn, die übernatürlichen und die natürlichen Mittel anzuwenden, um die Traurigkeit zu mildern, sich nicht in sein Unglück zu vergraben und dabei Zuspruch, Speise und Trank abzuweisen, sondern mitzuwirken, das Gleichgewicht der Seele wieder herzustellen. Deshalb sagt unser göttlicher Erlöser: „*In eurer Geduld werdet ihr eure Seele besitzen.*“ (Lk. 21,19). Das heißt, in unserer Geduld werden wir niemals die Selbstbeherrschung verlieren, immer Herr über unser inneres und äußeres Verhalten sein.

Zeit heilt Wunden

Die Geduld läßt den Menschen auch nicht endlos trauern. Leid und Schmerz sind der Dunkelheit der Nacht zu vergleichen. Wenn die Nacht hereinbricht, scheint es freilich, daß die Sonne für immer untergegangen sei. So scheint es auch oft im Leiden, als sei für immer jede Möglichkeit, sich wieder zu freuen, hinweg genommen. Aber wie die Sonne wiederkommt, auch nach der dunkelsten Nacht, so kehrt beim normalen Menschen nach Wochen und Monaten auch die Fähigkeit wieder, sich zu freuen, und die Wunden heilen. Die heilige Geduld läßt Wunden heilen, reißt sich nicht absichtlich immer wieder auf, gefällt sich nicht im fortwährenden Wühlen im vergangenen Leid.

Die Frucht der Geduld – der Trost

Die heilige Geduld trauert nicht trostlos. Eine merkwürdige Erscheinung ist es, daß Menschen in den Stunden des Leidens sich gegen das verschließen, was ihr Leiden lindert. Je heftiger diese Leidenschaft der Traurigkeit das Herz ergreift, um so hartnäckiger pflegt sich dasselbe gegen jeden Trost zu verschließen. Die überbordenden, ungezähmten Leidenschaften sind Feinde des Menschen.

Die Tugend der Geduld aber naht sich dem Traurigen, hebt sein Auge empor zur heiligen Vorsehung Gottes und spricht zu Ihm die Worte, die der göttliche Meister sprach: „*Soll Ich den Kelch nicht trinken, den Mein Vater Mir bereitet hat?*“ (Joh. 18,11). Es ist ein Kelch, ein bitterer Kelch, den wir trinken müssen, aber wer hat ihn uns bereitet? Unser himmlischer Vater! Die Geduld zeigt uns den Heiland, wie Er zum Leiden geht: „*Damit die Welt sehe, daß Ich den Vater liebe.* – *Steht auf, laßt uns gehen.*“ (Joh. 14,31). Wollen wir, dem Vorbild Christi nach-

folgend ein Zeichen unserer Gottesliebe geben, so müssen auch wir sprechen: „*Damit Du siehst, daß ich Dich liebe, will ich tragen, was Du mir sendest. Für Dich, mein Heiland, will ich mein Kreuz auf mich nehmen, mit Dir, in Deiner Gesinnung und so ergeben, wie Du.*“

Die Tugend der Geduld weist schließlich hin auf alle die verklärten Heiligen des Himmels. Sie alle gingen denselben Weg, durch viele Trübsale zur ewigen Herrlichkeit. Sie flüstert uns ins Ohr: „*An jedem Augenblick deines Leidens hängt eine Ewigkeit des Lohnes.*“ Sie lehrt uns verstehen das Wort des Völkerapostels: „*Ich erfülle an meinem sterblichen Leibe, was den Leiden Christi noch mangelt.*“ (Kol. 1,24). Ich bin ein Teil vom Leibe Jesu Christi, und was ich leide, das dient zur Vollständigung des Leidens Christi, damit nicht bloß Er selbst, als das Haupt, sondern auch wir, als Seine Glieder, durch das Leiden verklärt werden. Christus also leidet in mir, und gibt mir Seine Kraft, recht und verdienstlich, d.h. geduldig zu leiden. Wo die Geduld ist, dort ist das Leiden nicht trostlos. Dort gibt es süßen Trost in aller Trübsal.

Mittel zur Erlangung der Geduld

Um uns in der Übung der Geduld zu befleißigen, müssen wir drei Mittel anwenden, die dazu notwendig sind:

1. *Die Opferbereitschaft*, jeden Tag bereitwillig unser Kreuz auf uns zu nehmen. Das ist das Los aller Menschen seit dem Sündenfall. Und was menschlich ist, das muß man tragen wollen. Man darf keine Ausnahme für sich beanspruchen wollen. Die Prüfung hat ja den Zweck zu offenbaren, was im Menschen ist und wie es um seine Tugendhaftigkeit tatsächlich bestellt ist. Deshalb müssen wir unseren Anteil an den Prüfungen des Lebens, wie alle anderen auch annehmen.
2. *Die Nüchternheit*, das eigene Leiden nicht übertrieben ernst zu nehmen und es damit nur unnötig schwer zu machen. Nüchterne Wahrhaftigkeit ist gefordert, die Dinge so zu werten, wie sie wirklich sind. Dazu kann es helfen, sich das viele Gute klarzumachen, das man immer noch hat und auch die äußere Hilfe, die uns angeboten wird.
3. *Das Gebet* ist die Kraftquelle des Geprüften. Nie sind wir mehr der Gegenstand des göttlichen Erbarmens als in den Stunden, da wir das Bild des Gekreuzigten an uns tragen. Und wenn auch das Leiden bleibt, stets werden wir aus dem Gebet neue Kraft und Stärke gewinnen den nächsten Schritt auf unserem Kreuzweg zu tun. Und dann den nächsten, und den nächsten ...

Die Grade der Geduld

Unsere Tugend kennt unter verschiedenen Gesichtspunkten, verschiedene Grade der Geduld.

a) im Hinblick auf die Leidensursache

Nach der Ursache der Leiden ist der *unterste Grad*, daß man jene Leiden geduldig trägt, die man selbst verschuldet hat. Die Zahl dieser Leiden ist sehr groß, größer als man für gewöhnlich meint. Wie viele, leiden unter Süchten, Arbeitslosigkeit, einer unglücklichen Ehe, einer zerstörten Gesundheit, etc. – aus eigener Schuld! Wie viele stöhnen unter den Heimsuchungen ihrer Fehler und Sünden. Denn jede Sünde zieht Strafe nach sich; nicht bloß die schwere, auch die läßliche Sünde. Oft werden wir in dem gestraft, worin wir gesündigt haben. Es ist der *mindeste Grad* der Geduld, wenigstens das in Ergebenheit zu tragen, was man schuldbarerweise leidet. Nirgends ist das Murren gegen Gott weniger angebracht, als dort, wo man gegen den Willen Gottes leiden muß. – Der *zweite Grad* findet sich im geduligen Ertragen jener Leiden, die einem von fremden oder feindseligen Menschen zugefügt werden. – Der *dritte Grad* ist die Geduld bei Leiden, welche einem Freunde, Nahestehende oder jene zufügen, die uns eigentlich Dank schulden.

b) im Hinblick auf das Übel

In Rücksicht auf das Übel, welches zu tragen ist, hat die Geduld ebenfalls drei Grade. Der Grad richtet sich hierbei nach dem Wert der Güter, deren Verlust den Menschen traurig stimmt. – Die Geduld mildert, *zuerst*, die Traurigkeit beim Verlust äußerer, materieller Güter; *zweitens*, die Traurigkeit beim Verlust von Ehre und Ansehen, bei Kränkungen, Schmähungen und Verleumdungen; *drittens* mildert die Geduld die Traurigkeit beim Verlust der Gesundheit und in der Nähe des Todes.

c) im Hinblick auf ihre Übung

Schließlich hat die Geduld ihre Grade je nach der Art, wie sie geübt wird. – Die *unterste Stufe* ist in dieser Hinsicht, daß man Leiden trägt, ohne zu verzweifeln, ohne Murren gegen Gott. – Die *zweite Stufe*, wenn man Leiden trägt, ohne andere dafür leiden zu lassen, ohne Klagen und in stiller Ergebenheit des Herzens. – Noch *höher* steht jene Geduld, die von der Gnade getragen, freudig leidet. – Und endlich die *höchste Stufe*, die Wenigen zu ersteigen gegeben ist, die aber dennoch vorkommt: um Leiden bitten. So die hl. Teresa von Avila: „*Leiden oder Sterben!*“ oder der hl. Johannes v. Kreuz: „*Leiden und verachtet werden für Dich.*“

Der schmutzige **K**orb



Dieser Tage haben wir von einer Leserin eine Geschichte zugesandt bekommen, deren Inhalt tröstlich und lehrreich zugleich ist. Denn, geht es uns nicht allen so, daß wir oft, wenn möglich sogar tägliche zwar eine geistliche Lesung halten, uns aber nach kurzer Zeit kaum mehr daran erinnern können, was wir da eigentlich gelesen haben? Auch wenn die Geschichte dem einen oder anderen schon bekannt sein mag, lohnt es sich, sie erneut zu lesen und zu bedenken. Denn vielleicht hatten wir sie ja schon wieder vergessen...

Am Rande der Wüste lebte ein Einsiedler. Ihn besuchte eines Tages ein junger Mann, der ihm sein Leid klagte: „Ich lese so viele heilige Texte, ich vertiefe mich in die Schönheit der Worte, ich möchte sie alle festhalten und als einen Widerschein der ewigen Wahrheit in mir bewahren. Aber es gelingt mir nicht. Ich vergesse alles. Ist nicht die mühevollende Arbeit des Lesens ganz umsonst?“

Der Einsiedler hörte ihm aufmerksam zu. Als der junge Mann mit seiner Klage geendet hatte, da wies in der Einsiedler an einen schmutzverkrusteten Korb aufzunehmen, der neben der Hütte stand. „Hole mir aus dem Brunnen dort drüben Wasser“, sagte er. „Hat er meine Frage nicht verstanden?“, dachte der Mann. Widerwillig nahm er den schmutzigen Korb und ging zu dem Brunnen. Das Wasser war natürlich längst herausgerieselt, bis er zurückgekehrt war.

Da sagte der Einsiedler: „Geh noch einmal!“ Der junge Mann folgte. Ein drittes und ein viertes Mal mußte er gehen. „Der Alte prüft meinen Gehorsam, ehe er meine Frage beantwortet“, dachte er. Immer wieder füllte er Wasser in den Korb und immer wieder rann es zu Boden. Nach dem zehnten Mal durfte er aufhören.

„Sieh den Korb an“, sagte der Einsiedler. „Er ist ganz sauber“, sagte der junge Mann.

Darauf sprach der Einsiedler: „So geht es dir mit den Worten, die du liest und bedenkst. Du kannst sie nicht festhalten. Sie gehen durch dich hindurch, und du hältst die Mühe für vergeblich. Aber ohne daß du es bemerkst, klären sie deine Gedanken und machen das Herz rein.“

Man muß viel lesen, nicht Vieles!

Des Herrn dvents-Frage

– „Weißt du nicht, warum Ich zu dir gekommen bin?“ (Dan. 10,20)

von Cordula Wöhler (leicht gekürztes Gedicht)



Sag‘, weißt du wohl, warum ich bin gekommen
Zu dir, o Herz in dieser heil’gen Zeit,
Weshalb Ich Fleisch und Blut hab‘ angenommen,
Zum Kinde ward – Ich – Gott von Ewigkeit?
Es ist Advent! – D’rum sollst du’s – dir zum Segen! –
Bedenken wohl, warum Ich komm‘ zu dir!
O hör’s, und wirf dich, Herz zu Füßen Mir:
Gekommen bin Ich deiner *Sünden* wegen.“

Ich ging vorbei, – sah dich im Staube liegen
Arm, nackt und bloß, zertreten, schuldbefleckt,
Ach, elend mußt‘ dein Lebensquell versiegen,
Kein starker Arm war hilfreich ausgestreckt!
Da wollt‘ in Mir sich heiß‘ Erbarmen regen:
„Ja lebe!“ sprach Ich mitleidsvoll zu dir, –
All‘ deine Schuld zu sühnen steh‘ Ich hier, –
Gekommen bin Ich deines *Elends* wegen! (Ez. 16,6-14)

Ich pflegte dein in minnig zarter Treu,
Du wurdest schön, voll Anmut, reich und groß,
Ich zierte dich mit allem Schmuck aufs neue
Und warb um dich in Liebe namenlos!
Du wurdest Mein, – zu deinem größten Segen! –
Ich trat – am Kreuz – in ew’gen Bund mit dir;
Kraft Meines Blut’s gehörst nun ganz du Mir! –
Gekommen bin Ich deiner *Seele* wegen!

Der Unschuld Kleid wollt‘ ich aufs neu‘ dir spenden,
Ich hüllte dich in güld’nes Brautgewand,
Der Ringe Zier verlieh Ich deinen Händen,
Ein Diadem war Meiner Liebe Pfand!
Mit größter Huld kam stets Ich dir entgegen,
Brot, Honig, Öl gab Ich zur Speise dir,
Das Königreich sollt’s teilen du mit Mir; –
Gekommen bin Ich deines *Heiles* wegen!

Nun weißt du’s, Herz, warum Ich bin gekommen,
Doch wisse auch, wie jetzt Ich komm‘ zu dir!



O juble laut! Verkünd' es allen Frommen,
Sag' Sions Tochter, daß sie jauchzt in Mir!
Dein König Ich, dein Heiland – der Gerechte –
Kommt demutsvoll, sanft, arm, gering und klein, –
Arm komm' Ich, daß in Mir du reich mög'st sein,
Mild komm' Ich, daß Ich dir den Frieden brächte! (Zach. 9,9) ...

Ich komm' als Reis – aus Jesses Stamm entsprossen, –
Als Blume, die aus seiner Wurzel ging,
Die sich in der geweihten Nacht erschlossen,
Da die gebar, die Mich vom Geist empfang!
Und dieser Geist mit allen seinen Gaben
Erfüllt Mich ganz, ruht immerdar auf Mir, –
So wird die Wurzel Jesses zum Panier,
Um das die Völker froh geschart sich haben! (Is. 11,1-10)

Ich komm' als Knecht, als Gottes Auserwählter,
An welchem Er Sein Wohlgefallen fand,
Als ein von stillem, mildem Geist Beseelter,
Der wahr und treu belehrt das ganze Land!
Das schwache Rohr, Ich will's nicht rauh zerknicken,
Den matten Docht löscht Meine Hand nicht aus,
Gefang'ne führ' Ich aus des Kerkers Haus,
Bedrückte Trost, die Blinden Licht erblicken! (Is. 42,1-7) ...

So mach' dich auf, und werde Licht, o Seele!
Es kommt dein Licht, auf geht der Glanz des Herrn!
In Sehnsuchtsglut die Stunden alle zähle
Bis hell dir strahlt des ew'gen Königs Stern!
Du darfst schon jetzt voll sel'ger Freude sagen:
„Mein Heiland ist gezogen aus zu mir,
Mein Heil ist nah'! – Ich fühl's im Herzen hier,
Wo alle Pulse Ihm entgegen schlagen!“ (Is. 51,5)

Ja flehe, – daß gestillt dein Sehnen werde:
„Eilt, Himmel den Gerechten mir zu tau'n“!
Ihr Wolken, träufelt! Tu' dich auf, du Erde,
Laß bald mich Jesses Weihnachtsrose schau'n“!
So seufzten einst im alten Bund die Frommen
Jahrtausende nach des Erlösers Nah'n
Und du, Herz, siehst, was jene – ach! – nicht sah'n! –
O halt' Advent und heiß' Mich hoch willkommen! (Is. 45,8)