

## Der einfache Mensch wird nicht nervös

Eine Haltung, die uns hilft, Grenzen und Schwächen zu überwinden, ist Einfachheit. Was ist Einfachheit? Pater Kentenich nennt Einfachheit, Demut oder Kleinsein die moralische Tugend, durch die der Mensch getrennt von Gott sich ganz und gar schwach erlebt, und eingetaucht in Gott ganz und gar stark. Einfachheit in diesem Sinn ist etwas vollkommen anderes als Minderwertigkeitsgefühl: hier geht es um Ausdrücke von Mutlosigkeit und Depression, und heutzutage leiden viele unter diesen Komplexen und Gefühlen, vor allem Melancholiker.

### **Kleinsein als Kleinheit und Größe**

Kleinsein umfasst zwei scheinbar gegensätzliche Lebensgefühle: Kleinheit und Größe. Wer immer nur seine Kleinheit erlebt, fällt früher oder später in Minderwertigkeitsgefühle. Wer im Gegensatz dazu immer nur seine Größe erlebt, wird stolz und eitel. In Maria, dem Menschen, wie Gott ihn gedacht hat, herrscht das perfekte Gleichgewicht: Sie erlebt sich klein aus sich und zugleich von Gott geliebt und erhoben.

**Kleinsein als Größe** ist darum, sich vom Vater angenommen, gewertet und geliebt zu wissen. Es ist das Ruhen in einem Du, das mir Sicherheit gibt. Diese Erfahrung gibt dem Herzen Ruhe und erlaubt, angstlos Kleinheit und Grenzen anzunehmen.

Ich kann mich geliebt fühlen und darum groß und wichtig in den Augen Gottes.

**Kleinsein als Kleinheit** bedeutet, mich als begrenztes und sündiges Geschöpf vor dem heiligen, vollkommenen Gott zu wissen. Die große heilige Teresia sagte darum, Demut sei Wahrheit. Der echte Mensch fühlt sich gut, wenn er wahrhaftig ist: das ist die Spontaneität dessen, der nichts zu verbergen hat, die Spontaneität des Kindes.

Kleinsein heißt darum auch, die eigenen Talente nicht verstecken. Wenn die Bibel von Sanftmut spricht, dann ist nicht das Fehlen von Persönlichkeitsstärke gemeint; Geduld ist nicht Feigheit und Passivität; Demut, Kleinsein und Einfachheit ist nicht Mittelmäßigkeit. Wenn Jesus von den Mühseligen und Beladenen spricht, geht es ihm nicht um krankmachende Melancholie...

Wenn uns dies nicht glückt, werden wir nie innerlich frei, im Gegenteil, es entstehen seelische und sogar körperliche Probleme daraus.

### **Nerven**

Pater Kentenich geht so weit, dass er sagt: Normalerweise ist der demütige Mensch nicht nervös. Andersherum: Wenn wir nervös sind – nicht weil wir schwache Nerven haben, sondern weil wir wirklich nervös sind, dann müssen wir untersuchen, ob es nicht daran liegt, dass uns noch ein gutes Stück Demut, Kleinsein fehlt.

In diesem Sinne bedeutete Kleinsein für Pater Kentenich, sich selbst nicht wichtig nehmen. Nicht meine Person ist wichtig, nicht meine Gesundheit, nicht meine Ehre, nicht mein Werk, nicht meine Liebe, nicht meine Fehler. Alles, was sich auf das eigene Ich bezieht, ist nicht wichtig. Ich bin nur Werkzeug.

Was aber ist dann wichtig? Nur Gott, der Vater, einzig ihn sollen wir wichtig nehmen. Er ist der Dreh- und Angelpunkt meiner Welt. Wichtig ist das Werk Gottes, das Reich des Vaters. Er tut alles, ich helfe nur ein wenig. Die Ehre für das, was ich tue, ist nicht für mich, sondern für Gott. Nicht ich, sondern Gott. „Ich muss abnehmen, er muss wachsen“ (vgl. Joh 3,30).

Wenn ich so mich selbst nicht wichtig, sondern Gott und sein Werk, dann nimmt er mich wichtig! Je weniger ich selbst mich wichtig nehme, umso wichtiger werde ich für ihn. Das ist das Geheimnis echter Kindlichkeit: weil ich klein bin, danke ich Gott Vater; weil ich klein bin, bin ich groß.

So verstehen wir ein anderes Wort Pater Kentenichs: „Du bist's, der größte Werke nur durch die Kleinsten tut.“

### **Fragen zum Nachdenken**

1. Bin ich nervös?
2. Hat meine Nervosität mit Mangel an Kleinsein zu tun?
3. Was sagt mir das Wort: „Mich nicht wichtig nehmen“?

Abonnieren, abbestellen, weitergeben:

[pn.reflexiones@gmail.com](mailto:pn.reflexiones@gmail.com)