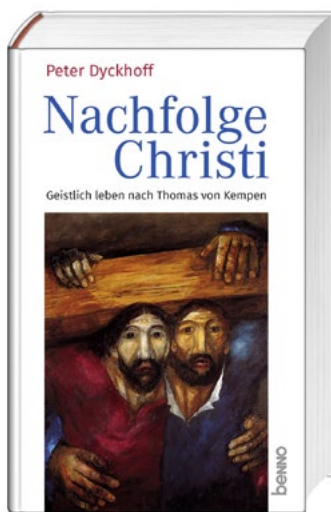


## Leseprobe



Autor: Peter Dyckhoff

### **Nachfolge Christi**

Geistlich leben nach Thomas von Kempen

400 Seiten, 12,5 x 19,5 cm, gebunden

**ISBN 9783746266947**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

PETER DYCKHOFF

**Nachfolge Christi**

Geistlich leben  
nach Thomas von Kempen

Peter Dyckhoff

# Nachfolge Christi

Geistlich leben nach  
Thomas von Kempen

**benno**

# Inhalt

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>Vorwort</b>                                       | 17 |
| <b>Erstes Buch</b>                                   |    |
| <i>Grundlagen für ein geistliches Leben</i>          | 27 |
| <b>Kapitel I</b>                                     |    |
| Wegweisung in die Nachfolge Christi                  | 28 |
| <b>Kapitel II</b>                                    |    |
| Sei aufrecht, ohne hochmütig zu sein                 | 30 |
| <b>Kapitel III</b>                                   |    |
| Wahrheit weist dir den Weg                           | 32 |
| <b>Kapitel IV</b>                                    |    |
| Sei achtsam bei allem, was du tust                   | 36 |
| <b>Kapitel V</b>                                     |    |
| Lesen der Heiligen Schrift und geistlicher Literatur | 37 |
| <b>Kapitel VI</b>                                    |    |
| Wie kannst du dich bei unguten Neigungen verhalten?  | 39 |
| <b>Kapitel VII</b>                                   |    |
| Erhebe dich nicht über andere                        | 40 |
| <b>Kapitel VIII</b>                                  |    |
| Hüte dich vor allzu großer Vertraulichkeit           | 42 |

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Besuchen Sie uns im Internet unter:**  
**[www.st-benno.de](http://www.st-benno.de)**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell  
auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm,  
zu Neuerscheinungen und Aktionen.  
Einfach anmelden unter [www.vivat.de](http://www.vivat.de)

ISBN 978-3-7462-6694-7

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig

Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig  
Umschlagmotiv: Sieger Köder, Simon von Cyrene, Kreuzweg  
Rosenberg, © Sieger Köder-Stiftung Kunst und Bibel, Ellwangen  
[www.verlagsgruppe-patmos.de/rights/abdrucke](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/rights/abdrucke)  
Gesamtherstellung: Kontext, Dresden (E)

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Kapitel IX                                |    |
| Ja sagen und frei bleiben                 | 43 |
| Kapitel X                                 |    |
| Meide überflüssiges Gerede                | 44 |
| Kapitel XI                                |    |
| Frieden und Fortschritt                   | 46 |
| Kapitel XII                               |    |
| Auch Widrigkeiten helfen weiter           | 49 |
| Kapitel XIII                              |    |
| Versuchungen aushalten und widerstehen    | 50 |
| Kapitel XIV                               |    |
| Urteile nicht voreilig über andere        | 55 |
| Kapitel XV                                |    |
| Aus Liebe handeln                         | 56 |
| Kapitel XVI                               |    |
| Lerne, die Fehler der anderen zu ertragen | 58 |
| Kapitel XVII                              |    |
| Vom klösterlichen Leben                   | 60 |
| Kapitel XVIII                             |    |
| Weisheit der Kirchenväter                 | 61 |
| Kapitel XIX                               |    |
| Übungen zur Leib- und Seelsorge           | 64 |
| Kapitel XX                                |    |
| Liebe die Einsamkeit und Stille           | 70 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Kapitel XXI                                      |     |
| Innere Einkehr                                   | 76  |
| Kapitel XXII                                     |     |
| Lindere das Leid der Welt                        | 79  |
| Kapitel XXIII                                    |     |
| Der Tod gehört zum Leben                         | 84  |
| Kapitel XXIV                                     |     |
| Aktion und Reaktion                              | 90  |
| Kapitel XXV                                      |     |
| Damit dein Leben gelingt                         | 95  |
| <b>Zweites Buch</b>                              |     |
| <i>Hinführung zu einem verinnerlichten Leben</i> | 103 |
| Kapitel I                                        |     |
| Der innere Wandel                                | 104 |
| Kapitel II                                       |     |
| Bescheidenheit und Demut                         | 109 |
| Kapitel III                                      |     |
| „Suche den Frieden und jage ihm nach“            | 111 |
| Kapitel IV                                       |     |
| Einfach und aufrichtig                           | 113 |
| Kapitel V                                        |     |
| Nimm dich wahr                                   | 115 |
| Kapitel VI                                       |     |
| Unbelastetes Bewusstsein                         | 117 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel VII                                               |     |
| Die alles umfassende Liebe                                | 120 |
| Kapitel VIII                                              |     |
| Freundschaft mit dem Weg, der Wahrheit<br>und dem Leben   | 123 |
| Kapitel IX                                                |     |
| Dunkelheit wartet auf das Licht                           | 128 |
| Kapitel X                                                 |     |
| Dankbar aus vollem Herzen                                 | 134 |
| Kapitel XI                                                |     |
| Trage und überwinde dein Kreuz – zusammen<br>mit Christus | 137 |
| Kapitel XII                                               |     |
| Das Kreuz – ein königlicher Weg                           | 142 |
| <b>Drittes Buch</b>                                       |     |
| <i>Innerlichkeit leben</i>                                | 153 |
| Kapitel I                                                 |     |
| Christus spricht zur Seele                                | 154 |
| Kapitel II                                                |     |
| Wahrheit offenbart sich wortlos                           | 155 |
| Kapitel III                                               |     |
| Verstehe die leise Sprache Gottes                         | 157 |
| Kapitel IV                                                |     |
| Lebe wahrhaftig                                           | 160 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kapitel V                                         |     |
| Liebe vermag alles                                | 164 |
| Kapitel VI                                        |     |
| Wahre Liebe bewährt sich                          | 167 |
| Kapitel VII                                       |     |
| Bewahre die Gnade, indem du bescheiden<br>bleibst | 170 |
| Kapitel VIII                                      |     |
| Wer bist du vor Gott?                             | 175 |
| Kapitel IX                                        |     |
| Das Ziel allen Lebens                             | 177 |
| Kapitel X                                         |     |
| Das Höchste zuerst                                | 179 |
| Kapitel XI                                        |     |
| Kultiviere die Wünsche deines Herzens             | 183 |
| Kapitel XII                                       |     |
| Sei geduldig und lerne zu unterscheiden           | 185 |
| Kapitel XIII                                      |     |
| Richte dich nach Ihm                              | 189 |
| Kapitel XIV                                       |     |
| Wesentliches geschieht im Verborgenen             | 191 |
| Kapitel XV                                        |     |
| Reden und Handeln im Einklang mit Ihm             | 194 |
| Kapitel XVI                                       |     |
| Gott allein ist alles                             | 196 |

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| Kapitel XVII                                               |     |
| Vertraue                                                   | 198 |
| Kapitel XVIII                                              |     |
| Er hilft dir, Schweres zu tragen                           | 200 |
| Kapitel XIX                                                |     |
| Geduld erreicht viel                                       | 202 |
| Kapitel XX                                                 |     |
| Erkenne deine Schwächen                                    | 205 |
| Kapitel XXI                                                |     |
| Ruhe finden in Gott                                        | 208 |
| Kapitel XXII                                               |     |
| Dank für die Güte Gottes                                   | 213 |
| Kapitel XXIII                                              |     |
| Vier Quellen wahren Friedens                               | 216 |
| Kapitel XXIV                                               |     |
| „Erforsche“ nicht das Leben anderer                        | 219 |
| Kapitel XXV                                                |     |
| Frieden und Fortschritt gehören zusammen                   | 221 |
| Kapitel XXVI                                               |     |
| Zur Freiheit befreit – durch Hingabe, nicht durch Leistung | 224 |
| Kapitel XXVII                                              |     |
| Eigenliebe hindert geistlichen Fortschritt                 | 226 |
| Kapitel XXVIII                                             |     |
| Ratschläge gegen böse Zungen                               | 229 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Kapitel XXIX                                    |     |
| In der Anrufung Gottes liegt Rettung            | 230 |
| Kapitel XXX                                     |     |
| Er verleiht Kraft in Zeiten der Not             | 232 |
| Kapitel XXXI                                    |     |
| Verlasse dich auf Ihn                           | 236 |
| Kapitel XXXII                                   |     |
| Hingabe und Kultur des Herzens                  | 240 |
| Kapitel XXXIII                                  |     |
| Das unruhige Herz findet Ruhe in Gott           | 242 |
| Kapitel XXXIV                                   |     |
| Mein Gott und mein alles                        | 244 |
| Kapitel XXXV                                    |     |
| Letzte Sicherheit gibt es nicht auf Erden       | 247 |
| Kapitel XXXVI                                   |     |
| Menschliche Urteile sind nicht immer zutreffend | 249 |
| Kapitel XXXVII                                  |     |
| Sich verlassen, um sicher zu gehen              | 251 |
| Kapitel XXXVIII                                 |     |
| Innere und äußere Ordnung                       | 254 |
| Kapitel XXXIX                                   |     |
| Handeln im Einklang mit der Schöpfungsordnung   | 256 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Kapitel XL                                        |     |
| Das Wesentliche wird gegeben –<br>nicht geleistet | 258 |
| Kapitel XLI                                       |     |
| Das Wesentliche bleibt im Verborgenen             | 261 |
| Kapitel XLII                                      |     |
| Das tragende Fundament ist Liebe                  | 263 |
| Kapitel XLIII                                     |     |
| Wissen ohne Erfahrung führt nicht weiter          | 265 |
| Kapitel XLIV                                      |     |
| Unnötige Belastungen meiden                       | 268 |
| Kapitel XLV                                       |     |
| Leichtgläubigkeit und eigenes Gerede              | 269 |
| Kapitel XLVI                                      |     |
| Was ist zu tun bei böartigem Reden?               | 273 |
| Kapitel XLVII                                     |     |
| Zeit und Ewigkeit                                 | 276 |
| Kapitel XLVIII                                    |     |
| Ewiges Leben und die Nacht dieser Zeit            | 279 |
| Kapitel XLIX                                      |     |
| Sehnsucht nach ewigem Leben                       | 283 |
| Kapitel L                                         |     |
| Sich auf Gott verlassen                           | 289 |
| Kapitel LI                                        |     |
| Dunkelheit weicht dem Licht                       | 294 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| Kapitel LII                                      |     |
| Vergebung                                        | 295 |
| Kapitel LIII                                     |     |
| Weisheit des Himmels und Weisheit<br>der Erde    | 298 |
| Kapitel LIV                                      |     |
| Kräfte der Natur und Kräfte der Gnade            | 301 |
| Kapitel LV                                       |     |
| Von der Dunkelheit ins Licht                     | 306 |
| Kapitel LVI                                      |     |
| Der Weg, die Wahrheit und das Leben              | 310 |
| Kapitel LVII                                     |     |
| Auch Fehler führen weiter                        | 313 |
| Kapitel LVIII                                    |     |
| Sichtbares und das Geheimnis des<br>Unsichtbaren | 315 |
| Kapitel LIX                                      |     |
| Gott – Hoffnung und Zuversicht                   | 321 |
| <b>Viertes Buch</b>                              |     |
| <i>Eins werden mit Ihm</i>                       | 324 |
| Worte des Herrn                                  | 325 |
| Kapitel I                                        |     |
| Einladung und Begegnung                          | 325 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Kapitel II                                |     |
| Geschenk der Begegnung: Güte und Liebe    | 332 |
| Kapitel III                               |     |
| Abendmahl                                 | 335 |
| Kapitel IV                                |     |
| Wer die Begegnung sucht, empfängt         | 337 |
| Kapitel V                                 |     |
| Das Wesentliche geschieht im Unsichtbaren | 341 |
| Kapitel VI                                |     |
| Allgemeine Fragen zur Vorbereitung        | 343 |
| Kapitel VII                               |     |
| Konkrete Fragen zur Vorbereitung          | 344 |
| Kapitel VIII                              |     |
| Hingabe bringt Erlösung                   | 348 |
| Kapitel IX                                |     |
| Selbsterkenntnis und Nächstenliebe        | 350 |
| Kapitel X                                 |     |
| Aus der Quelle schöpfen                   | 353 |
| Kapitel XI                                |     |
| Nahrung und Licht                         | 357 |
| Kapitel XII                               |     |
| Ort der Ruhe und der Kraft                | 361 |
| Kapitel XIII                              |     |
| Unendliches Entgegenkommen                | 363 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Kapitel XIV                           |     |
| Sehnsucht nach liebender Gemeinschaft | 365 |
| Kapitel XV                            |     |
| Hingabe durch Demut und Gebet         | 367 |
| Kapitel XVI                           |     |
| Aussprechen statt verdrängen          | 370 |
| Kapitel XVII                          |     |
| Empfangen und bleiben                 | 372 |
| Kapitel XVIII                         |     |
| Geheimnis des Glaubens                | 374 |
| Wertschätzungen                       | 378 |
| Literaturverzeichnis                  | 388 |
| Weiterführende Literatur              | 395 |
| Thomas von Kempen                     | 398 |

## VORWORT

Hätte es schon vor über 500 Jahren Bestsellerlisten gegeben: Das Buch von Thomas von Kempen „Nachfolge Christi“ hätte in allen Charts auf Platz 2 – gleich nach der Bibel – gestanden!

Meine Großeltern schenkten mir dieses Buch kurz nach dem Zweiten Weltkrieg – und ich kann sagen, dass dieses Buch mein Leben nachhaltig prägte. Aber mit diesen wertvollen Erkenntnissen und Orientierungshilfen stehe ich nicht allein: Geben Sie im Internet die Suchworte „Nachfolge Christi“ ein, und Sie werden kaum glauben können, wie viel zu diesem Buch berichtet wird und wie viele verschiedene Ausgaben es in fast allen Sprachen gibt. Man zählt heute mehr als dreitausend Auflagen in ungefähr hundert Sprachen.

Um diese in „alter“ Sprache formulierten kostbaren christlichen Weisheiten und Hinweise zum Umgang mit sich, mit anderen und mit Gott auch heute leichter zugänglich und nachvollziehbar zu machen, habe ich versucht, die „Nachfolge Christi“ in das heutige Verständnis zu übertragen.

Thomas von Kempen schrieb die letzte Fassung seiner „Nachfolge Christi“ im Jahr 1441 in lateinischer Sprache. Danach wurde das Buch über dreißig Jahre 750-mal abgeschrieben. Kurz nach Erfindung der Buchdruckerkunst erschien im Todesjahr des Thomas von Kempen, 1471, die erste gedruckte Ausgabe. Nach der Bibel gilt die „Nachfolge Christi“ als das weltweit verbreitetste christliche Buch. Bereits im 16. Jahrhundert

lag das Werk, dessen Text Allgemeingültigkeit hat, in allen europäischen Sprachen vor, auch in Arabisch, Armenisch, Chinesisch und Japanisch. Die wohl bekannteste deutsche Übersetzung gab Johann Michael Sailer, Bischof von Regensburg, im Jahr 1794 heraus. Das Geheimnis dieser Schrift liegt in der bejahenden Welt- und Lebensauffassung. Die „Nachfolge Christi“ ist eine Antwort auf die Grundforderung des Menschen nach tiefer Ruhe, innerem Frieden sowie erhöhtem Aktivismus und größerer Leistung. Die Texte lehren, mit den vielen oft unverarbeiteten Eindrücken richtig umzugehen, bei sich selbst anzukommen und zwischenzeitlich immer wieder die Stille aufzusuchen, um den Anforderungen der Welt besser gerecht zu werden. Denn ein Mehr an Aktivität fordert auch ein Mehr an tiefer innerer Ruhe. Derjenige, der fähig ist, schöpferische Pausen einzulegen, ist auch in der Lage, in seinem Beruf kreativer zu sein und mehr zu leisten.

Es geht in der Schrift um die Bewusstwerdung größerer Zusammenhänge und um die Fähigkeit, diese verantwortungsvoll und zum Wohl aller in das aktive Leben umzusetzen. Es ist also nicht ein Buch zum schnellen Durchlesen, auch nicht zum lediglich oberflächlichen Ansehen, sondern es erfordert – um verstanden und gewinnbringend angewandt zu werden – eine rechte Vorgehensweise.

- Sie sollten das Buch regelmäßig zur Hand nehmen. Eine alte Anweisung zum rechten Gebrauch sagt: „Greife zu diesem Buch wie zum Brot: täglich.“

- Lesen Sie langsam und aufmerksam, denn das Buch möchte zu Ihnen sprechen.
- Verweilen Sie da, wo Sie sich besonders angesprochen fühlen. Lesen Sie nicht weiter, sondern legen Sie den Text aus der Hand. Es ist besser, das Gelesene in Ruhe zu überdenken, als zu schnell fortzufahren.
- Lesen Sie jeweils nicht mehr als ein oder zwei Kapitel – selbst dann, wenn der Text Sie nicht berührt.
- Jedes Kapitel ist mehrfach unterteilt. Die großen Zahlen vor einem jeweils neuen Gedankengang sollen die für die Lektüre passenden Ruhepunkte schaffen.
- Nehmen Sie von Zeit zu Zeit einen Satz, der Sie besonders anspricht, als Richtschnur und versuchen Sie, diesen in die Praxis umzusetzen.
- Eine weitere wichtige Voraussetzung sowohl zum tieferen Verständnis der Texte als auch zur besseren Entfaltung des aktiven Lebens und des allgemeinen Wohlbefindens ist die Einübung in das „Gebet der Hingabe“. Dieses sollte täglich mindestens einmal praktiziert werden. Eine gute Hilfe für die Leserin und den Leser ist es, alle Anweisungen zu diesem einfachen Gebet, die über das Buch verteilt sind, zu unterstreichen oder zu markieren. Aufkommende Fragen kann dann der Text besser und schneller beantworten.
- Das Buch – es wird auch „Handbuch des inneren Lebens“ genannt – möchte Begleiter über einen längeren Zeitraum sein. Wenn Sie es sich einmal „er-

arbeitet“ haben, können Sie ein zweites Mal dort zu lesen beginnen, wo immer Sie möchten. Schlagen Sie es wahllos auf und lesen die Stelle, auf die Sie durch Ihre Finger hingewiesen werden (siehe Ignatius von Loyola im Kapitel „Wertschätzungen“). Immer werden Sie zu der einen Mitte geführt: zur Liebe Gottes zu uns Menschen und zu unserer Liebe zu ihm.

*Eines ist sicher, sagt Pater Lothar Hardick OFM, der Herausgeber einer Ausgabe der „Nachfolge Christi“, dieses Werk trifft die Mitte aller christlichen Anliegen in der unbedingten Ausrichtung auf Christus. Dieses Werk hätte nicht bis heute so viele, immer neue Ausgaben, Übersetzungen und Auflagen erlebt, wenn sich sein Kerngedanke nicht im Leben unzähliger Menschen bewährt hätte (Nachfolge, Vorwort, 24).*

Die „Nachfolge Christi“ des Thomas von Kempen besteht aus vier Büchern. In ihnen steht der lehrende und liebende Christus im Mittelpunkt. Er tritt mit dem lesenden, suchenden und fragenden Menschen in eine enge Beziehung. Das Wunderbare dieses Buches liegt darin, dass der Fragende sich von den Worten Christi in seinem persönlichen Leben und innersten Seelenleben verstanden und angenommen fühlt.

Das **erste Buch** vermittelt allgemeine Impulse für ein vertieftes geistliches Leben.

Das **zweite Buch**, das vom inneren Leben handelt, wird für den Leser zum geistlichen Begleiter.

Im **dritten Buch** führt Christus als Freund ein Gespräch mit dem fragenden und vieles in Frage stellenden Menschen.

Das **vierte Buch** ist ebenso wie das dritte dialogisch strukturiert. Christus spricht von der Liebe Gottes und der alles wandelnden Eucharistie.

Viele Menschen, die das Buch von der „Nachfolge Christi“ zu ihrem Lebensbegleiter gewählt haben, berichten von wesentlichen Veränderungen in ihrem Leben. Kurz zusammengefasst besteht der Wert des Buches im Folgenden:

- Es vermittelt praktische umsetzbare Weisheiten des Lebens.
- Es spricht den nach Wahrheit suchenden Menschen persönlich an, lässt ihn aufhören und gibt ihm Antwort auf viele Fragen.
- Es enthält Wegweisungen, um das Leben erfolgreich zu bestehen.
- Es spricht von seelischen Alltagserfahrungen, die jeder mehr oder weniger spürt.
- Es bahnt den Weg zu einem tiefen und festen Glauben.
- Es enthält eine Einführung in das „Gebet der Hingabe“.
- Es vermittelt Umgangsformen zum rechten christlichen Verhalten.
- Es ist ein Schlüssel zum Du des Mitmenschen und zum Du Gottes.
- Es trägt wesentlich dazu bei, eine lebendige Christus-Beziehung und ein Christus-Bewusstsein aufzubauen.

- Es fordert heraus und regt zum persönlichen Beten an.
- Es gewährt Einblick in das tiefere Wesen und in die Kraft der Eucharistie.

### Thomas von Kempen

Sein äußeres Leben – Thomas von Kempen wurde 91 Jahre alt – war nicht sehr ereignisreich. Seine innere Welt dagegen war erfüllt von tiefen Glaubenserfahrungen, die er in seinen Werken zum Ausdruck bringt. Thomas wurde 1379 oder 1380 in Kempen am Niederrhein geboren. Er war der zweite Sohn des Handwerkers Johann Hemerken und seiner Frau Gertrud Kuyt, die Lehrerin war. In Kempen besuchte Thomas bis zu seinem zwölften Lebensjahr die Lateinschule. Während seiner Schulzeit fiel die Entscheidung für sein Leben: Er wollte einen geistlichen Beruf ergreifen. Die Gemeinschaft der Windesheimer Augustiner-Chorherren hatte ihn schon als Kind stark beeindruckt. Durch Vermittlung seines Bruders Johannes kam er 1392 nach Deventer (Holland) zur Schule des Johann Boome.

Dort nahm er nach einiger Zeit Kontakt mit den „Brüdern vom Gemeinsamen Leben“ auf. Hier fand er einen Kreis von Männern, die unter dem geistlichen Einfluss des Erweckungspredigers Geert Groote von Deventer standen und durch ihn zu einer neuen Lebensführung gekommen waren. 1384 starb Groote im Alter von 44 Jahren an der Pest.

Thomas war so begeistert von den Ideen der „Devotio moderna“ und der entsprechenden Lebensweise, dass er 1398 in das Haus der „Brüder vom Gemeinsamen Leben“ zog, das unter der Leitung von Florentius Radewijns stand. Mit zwanzig anderen Brüdern lebte er in dessen Haus. Hier lernte Thomas das „Scribieren“, das schönbuchstabige Abschreiben von Texten, die Bibelexegese und vor allem die Kontemplation. Doch schon bald beschloss Thomas, das halbmönchische Haus der Fraterherren in Deventer zu verlassen, um mit Unterstützung seines Lehrers Radewijns in das vollmönchische Kloster der Augustiner-Chorherren von St. Agnetenberg bei Zwolle einzutreten.

Der Prior dieses Klosters war sein älterer Bruder Johannes. Thomas, der 1399 in die Klostergemeinschaft aufgenommen wurde, legte nach siebenjähriger Probezeit die Gelübde zur Einhaltung der Ordensregeln des heiligen Augustinus ab. 1414 wurde er mit 34 Jahren zum Priester geweiht. Über siebzig Jahre lebte Thomas in der Stille und Zurückgezogenheit dieses Klosters – mit einer kurzen Unterbrechung während des Utrechter Schismas, da die Augustiner-Mönche von 1429 bis 1432 nach Friesland ins Exil ausweichen mussten.

Die Sehnsucht nach innerer Ruhe war stark in Thomas ausgeprägt. Seine gesamte Lebenszeit war überschattet vom Großen Abendländischen Schisma, worunter er sehr litt. So ist es verständlich, dass in ihm der Wunsch laut wurde, das geistliche Leben wieder einfacher, unkomplizierter und echter zu gestalten. Für sich und in seinem Werk rückte er das eigentlich Christliche wieder in den Mittelpunkt. Sein Leben im

Kloster war nicht ohne verantwortungsvolle Aktivitäten. Zweimal, 1425 und 1448, wurde Thomas zum Subprior des Klosters gewählt. Zwischenzeitlich war er Novizenmeister und Prokurator, was ihm weder Freude machte noch von Erfolg gekrönt war. Als verinnerlichter und vergeistigter Mönch liebte er vor allem die Stille, das Schweigen und den Gottesdienst.

Sehr viel Zeit verbrachte Thomas mit dem Abschreiben von Büchern – eine Haupteinnahmequelle für das Kloster. Die Bibel schrieb er viermal ab, wodurch er sie auswendig kannte. Auch ein Messbuch und die Werke von Bernhard von Clairvaux kopierte er. Sein Hauptwerk „Die Nachfolge Christi“ schrieb er mehrmals ab. Eine Abschrift aus eigener Hand ist die sogenannte Brüsseler Handschrift von 1441. Sie wird in der Königlichen Bibliothek in Brüssel aufbewahrt.

Die Heilige Schrift wurde für Thomas von Kempen zur Hauptquelle, aus der er schöpfte. Als weitere Quellen verarbeitete er Gedanken und Aussagen von Augustinus, Gregor dem Großen, Bernhard von Clairvaux, Franz von Assisi, Thomas von Aquin und Bonaventura. In all seinen Werken bietet Thomas eine geistlich nachvollziehbare, alltagspraktische Mystik als geistigen Weg an.

Seinem Hauptwerk, der „Nachfolge“, liegt kein einheitliches Konzept zu Grunde. Sein Stil besteht eher in der Variation sich wiederholender Themen; seine Sprache ist gewandt, rhythmisch und musikalisch geprägt.

Mit Begeisterung las Thomas von Kempen geistliche Bücher. Sein bekannter Wahlspruch lautete: „In allen

Dingen habe ich Ruhe gesucht, doch fand ich solche nirgends, außer in einem Winkel mit einem Buch“ oder, wie es auf Niederländisch heißt, „In en Hoesken met en Boesken“. So lautet auch seine Grabinschrift.

Thomas von Kempen starb am 25. Juli des Jahres 1471 im Kloster St. Agnetenberg. Seine Gebeine ruhten seit 1897 in der St. Michaeliskirche in Zwolle, ab dem 4. Juni 2006 in der Basilika Unserer Lieben Frau in Zwolle. Sein Kloster existiert nicht mehr.

**„Nachfolge Christi – Geistlich leben nach Thomas von Kempen“** ist eine Übertragung der „Vier Bücher von der Nachfolge Christi“. Diese Übertragung soll nicht als wissenschaftlich genaue Übersetzung gelten. Sie versucht, in einer einfachen und heute verständlichen Sprache – ohne religiöse Überfrachtung – das so überaus kostbare Gedankengut und die Glaubenserfahrungen des Thomas von Kempen zu vermitteln. Dieser Übertragung liegt der lateinische Text der Ausgabe zu Grunde: „Thomae A. Kempis: De Imitatione Christi. Libri quatuor. Apud Joannes Wilhelmum Friessem. Coloniae. Anno 1690“. Neben diesem lateinischen Text waren die bekanntesten in deutscher Sprache erschienenen Übersetzungen und Übertragungen eine große Hilfe: zum Beispiel die von J. M. Sailer, Johann Arndt, Guido Görres, Johannes Gossner und Otto Karrer.

## ERSTES BUCH

### GRUNDLAGEN FÜR EIN GEISTLICHES LEBEN

## Kapitel I

### Wegweisung in die Nachfolge Christi

**1** *Wer mir nachfolgt, wird nicht in der Finsternis umhergehen* (Johannes 8,12). Christus spricht diese Worte, damit jeder, der sie hört, ermutigt wird, seine Lehre zu beherzigen. Hegt nicht jeder Mensch den Wunsch, von Schatten seines Lebens befreit zu werden, um seinen Weg unbeschwerter, freudiger und lichtvoller zu gehen? Der erste Schritt besteht darin, zu erspüren, wer Jesus war, was er wollte und was er mir in meiner augenblicklichen Lebenssituation sagt.

**2** Die Lehre Jesu Christi übertrifft alles an Weisheit und Liebe. Diejenigen, die ihm folgen, werden erfüllt von seinem Geist und fähig, in noch verborgene Geheimnisse des Lebens und des Todes Einsicht zu nehmen. Wie ist es zu erklären, dass viele Menschen die Sehnsucht nach geistlicher Erfüllung nicht besitzen? Wie ist es zu erklären, dass viele Menschen in Eigenentwürfen ihres Lebens verhaftet sind, ohne dem Göttlichen in sich Raum zu gewähren? Und wie ist es möglich, dass auf der anderen Seite viele Menschen, die Jesu Wort verstehen und ihr Leben danach ausrichten, in allen Situationen von seinem Geist und von seiner Liebe getragen werden?

**3** Dich intellektuell und theologisch auszurichten hat nur dann einen tieferen Sinn, wenn du gleichzeitig auch Demut übst. Worte allein sind unwesent-

lich. Werden sie aber von einem entsprechenden gottgefälligen Tun begleitet, wirst du wesentlich. Es ist weitaus wertvoller, Verständnis für einen Menschen zu haben und ihm Liebe zu schenken, als mit ihm einzig und allein über zwischenmenschliche Beziehungen zu debattieren. Was nutzt dir alles philosophische und theologische Wissen ohne das tragende Fundament der Liebe? Denke kurz darüber nach, was du in deinem Leben einst für wichtig hieltest, was du aber inzwischen vergessen hast, weil es vergänglich war. Bleibendes und tiefe Weisheit wirst du erlangen, wenn es dir gelingt, inmitten allem Vergänglichen das Unvergängliche wahrzunehmen.

**4** Schätze dich und dein Tun richtig ein. Grenze dich beizeiten ab und hänge dein Herz nicht an das, was dich auf Dauer nicht trägt:

- übertriebener Arbeitseifer, um sich mehr leisten zu können als andere
- Anerkennung suchen und in allem der Erste sein wollen
- sich von falsch gesteuerten sexuellen Begierden bestimmen lassen
- der Sexualität eine zu große Bedeutung einräumen und dem Körper ständig nachgeben
- ausschließlich an das eigene Leben denken und sich so einrichten, als ob es niemals enden würde
- im Jetzt verhaftet sein, ohne ein Weiterleben nach dem Tod einzubeziehen
- Vergängliches an die erste Stelle setzen, ohne Ausschau nach bleibenden Werten zu halten

**5** *Alle Dinge sind rastlos tätig, kein Mensch kann alles ausdrücken, nie wird ein Auge satt, wenn es beobachtet, nie wird ein Ohr vom Hören voll* (Kohélet 1,8). Es muss daher für dich Zeiten geben, in denen du dich, besonders dein Herz, von allem Sichtbaren löst und dich dem „Unsichtbaren“ zuwendest. Wenn du dein Leben entsprechend einrichtest, wirst du von Dunkelheit befreit, sodass das Licht, Christus, in dir aufgehen kann.

## Kapitel II

### Sei aufrecht, ohne hochmütig zu sein

**1** Fast jeder Mensch hat von Natur aus den Wunsch, Verborgenes zu erkennen, und das Verlangen, sein Wissen zu vergrößern. Doch was nutzt letztlich einem Menschen sein großes Wissen, wenn das immer Seiende – und das ist Gott – nicht darin vorkommt? Ein einfacher Mensch ohne intellektuelle Bildung, der aufrichtig ist und Gott in seinem Herzen trägt, kann ein weitaus besserer Mensch sein als ein hochgebildeter Wissenschaftler, der es unterlassen hat, sein Herz und seine Seele zu kultivieren. Wer aufrichtig ist und sich selbst kennt, wird niemals hochmütig sein. Er weiß sich richtig einzuschätzen und mit Lob und Anerkennung angemessen umzugehen. Wenn du großes Wissen hättest, aber du hättest die Liebe nicht: Wie würdest du dann vor Gott dastehen?

*Wenn ich prophetisch reden könnte und alle Geheimnisse wüsste und alle Erkenntnis hätte; wenn ich alle Glaubenskraft besäße und Berge damit versetzen könnte, hätte aber die Liebe nicht, wäre ich nichts* (1. Korintherbrief 13,2).

**2** Immer und alles gleich wissen zu wollen, lenkt dich vom wirklich Wesentlichen ab. Und ohnehin gibt es viele Bereiche, die durch vordergründiges Wissen und durch Trugschlüsse irritieren. Bei Menschen, die großes intellektuelles Wissen haben, besteht die Gefahr, sich gern ins rechte Licht zu rücken und Anerkennung zu suchen. Viel zu wissen ist zwar lobenswert, doch nur ein geringer Teil des Wissens unterstützt die Entwicklung unserer Seele. Sehr unklug handeln diejenigen, die zwar alles bedenken, doch das Heil ihrer Seele außer Acht lassen. Viele Worte stillen den Hunger der Seele nicht. Ein ausgewogenes Leben aber erfrischt den Geist und stimmt die Seele heiter. Somit kann Vertrauen in das Leben und in Gott wachsen.

**3** Je mehr du weißt und eingesehen hast, desto größer ist auch deine Verantwortung für dich selbst und für andere. Erhebe dich daher nicht über andere, sondern sei wegen der dir verliehenen Einsicht eher bescheiden und dankbar. Wenn du auch glaubst, viel zu wissen, so gibt es doch weitaus mehr, was du nicht weißt und auch nicht verstehst.

*Sei nicht überheblich. Strebt nicht hoch hinaus, sondern bleibt demütig! Haltet euch nicht selbst für weise!* (Römerbrief 11,20 b; 12,16).

Erkenne deine Grenzen und gib zumindest vor dir selbst zu, dass du vieles nicht weißt. Erhebe dich nicht über andere, die vielleicht eine größere Lebenserfahrung haben und wissender sind als du. Wenn du wirklich etwas mehr aus dir machen möchtest, was auch Bestand hat, so halte dich erst einmal bescheiden zurück.

**4** Von hohem Wert ist es, sich selbst zu kennen und um seine Grenzen zu wissen. Ein weiser Rat besteht darin, Gutes von anderen zu denken und sie wertzuschätzen und sich selbst nicht in den Mittelpunkt zu stellen. Wenn ein anderer Mensch offenkundig Unrechtes getan hat, so halte dich nicht für besser als ihn. Du weißt nicht, ob du nicht auch in eine ähnliche Situation kommst und wie du dann reagieren wirst. Wir alle haben und machen Fehler. Sprich nichts Schlechtes über andere und richte nicht.

### Kapitel III Wahrheit weist dir den Weg

**1** Du kannst dich glücklich schätzen, wenn du eine Verbundenheit spürst zu der Wahrheit, die allem Sein zu Grunde liegt und immer sein wird. Sie möchte dich lehren, dein Leben wahrhaftig zu leben. Orientiere dich daher nicht an flüchtigen Bildern und Worten: Sie sind allzu leicht und schnell austauschbar und

können gänzlich ihren Bezug zur Wahrheit verlieren. Und so können dich auch dein Denken und dein Fühlen täuschen, und deine Sicht reicht nicht weit. Vieles in unserem Leben bleibt verborgen und dunkel, selbst wenn wir lange Erörterungen und Diskussionen darüber führen. Und letztlich werden wir auch nicht danach gefragt, ob wir dieses oder jenes wissen. Es ist besser, unsere Zeit in Nützliches und Notwendiges zu investieren, als sich mit dem zu befassen, was nur unsere Neugier befriedigt.

*Augen haben sie und sehen nicht; Ohren haben sie und hören nicht! (Jeremia 5,21 b).*

**2** Wer aber in der Lage ist, das ewige Wort und die Wahrheit wahrzunehmen, dem bleiben schmerzhafteste Umwege erspart. Aus einer Urschwingung, aus einem Wort, ist alles entstanden. *Alles ist durch das Wort geworden und ohne das Wort wurde nichts, was geworden ist. In ihm war das Leben und das Leben war das Licht der Menschen (Johannes 1,3-4).*

Ohne dieses Wort kommt niemand zur Einsicht. Ohne dieses Wort erkennt niemand die Wahrheit. Wer das Eine in allem wahrnimmt, wer alles auf das Eine zurückführt, und wer alles im Licht des Einen sieht, der ist unerschütterlich in Gott verankert und hat in ihm Frieden gefunden.

*Du, Herr, bist das Wort, die Wahrheit und das Leben. Berühre mich mit dem Feuer deiner Liebe, damit die Wahrheit mich durchdringt und ich das ewige Leben habe. Nicht durch Lesen und Hören werde ich deine Liebe empfangen, sondern in dir ist alles, wonach mein Herz sich sehnt. Ver-*

auch später gelingt. Behandelst du dein Leben sowohl zur einen als auch zur anderen Seite nachlässig, schleicht sich Unbehagen ein, und du wirst es schlecht haben. Nimmst du aber immer wieder die tiefe Ruhe in dich auf und engagierst dich andererseits in dem, was deine Aufgabe ist, wirst du Frieden und Erfüllung ernten. Die Gnade und die Liebe Gottes begleiten dich; sie machen jede Anstrengung leicht, schenken dir Lebensfreude und bewahren dich vor falschen Entscheidungen.

Deine Mitarbeit aber ist in allem gefordert. Wenn du kleine Fehltritte durchgehen lässt, gerätst du Schritt für Schritt in größere. Du wirst dich abends freuen, wenn der Tag zum Gewinn für dich und andere geworden ist. Bist du dir deiner Verantwortung bewusst und handelst entsprechend, kannst du viel zum Heil der Welt beitragen, damit nicht nur dein Leben, sondern auch das Leben anderer Menschen gelingt und vor dem Schöpfer Bestand hat.

## ZWEITES BUCH

### Hinführung zu einem verinnerlichten Leben

## Kapitel I Der innere Wandel

**1** *Das Reich Gottes ist mitten unter euch* (Lukas 17,21b). Wenn er uns diese wunderbare Zusage gibt, darf es keinen Zweifel mehr geben – selbst wenn das Reich Gottes in uns noch nicht direkt erfahrbar ist. Diese Hinführung zu einem verinnerlichten Leben möchte uns den Zugang erschließen.

Der erste Schritt besteht darin, unsere Aufmerksamkeit von der äußeren, sichtbaren Welt zurückzuziehen und nach innen zu lenken. Je tiefer wir die innere Ruhe erfahren und uns damit unserem Seelengrund nähern, umso lebensfreudiger und erfolgreicher erleben wir uns im aktiven Leben. Nur durch einen gesunden Wechsel zwischen der Ruhe, die es einzuüben gilt, und der Erfüllung unserer Aufgaben und Pflichten, beginnt das „Reich Gottes“ in uns zu wachsen und uns bewusst zu werden. *Denn das Reich Gottes ist nicht Essen und Trinken, sondern Gerechtigkeit, Frieden und Freude im Heiligen Geist* (Römerbrief 14,17).

Seit dem Neuen Bund ist es Christus, der Sohn des ewigen Vaters, der das Reich Gottes in uns offenbar macht. Wenn wir uns sowohl in unserem Tun als auch in unserem Schweigen nach ihm, dem Weg, der Wahrheit und dem Leben, richten, erfüllt sich unsere Sehnsucht, und unser Vorhaben wird gelingen. Bist du lebenswahrhaftig auf dem Weg in deine Innerlichkeit, wird dir seine Liebe und Herrlichkeit entgegenstrahlen. Du fühlst dich getragen, nicht allein. Du erhältst Antwort auf deine Fragen und spürst eine liebevolle

Zuwendung, so als ob jemand, der es unendlich gut mit dir meint, zu dir spräche.

**2** Schaffe in dir einen weiten Raum, damit Seine Gegenwart ihn fülle. *Wenn jemand mich liebt, wird er mein Wort halten; mein Vater wird ihn lieben und wir werden zu ihm kommen und bei ihm Wohnung nehmen* (Johannes 14,23).

Wenn von Ihm, Christus, alles Sein und alle Liebe ausströmt: Was benötigst du mehr? Tue alles dir Mögliche, um den Zugang zu Ihm in deinem Inneren nicht erneut zu verschatten oder gar zu blockieren. Setze deine ganze Hoffnung auf Ihn. Er wird für dich sorgen und tritt für dich ein, auf Ihn kannst du bauen. Selbst wenn Menschen ihre Meinung ändern oder dich verlassen: Er bleibt dir treu. *Siehe, ich bin mit euch alle Tage bis zum Ende der Welt* (Matthäus 28,20b).

**3** Mit Ausnahme weniger Menschen kannst du dich kaum auf andere verlassen. Sei nicht traurig oder deprimiert, wenn du enttäuscht wirst und jemand dir zuwiderhandelt und widerspricht. Wer heute zu dir steht, kann morgen schon gegen dich sein und umgekehrt. Die Menschen schlagen oft unerklärlicherweise um wie der Wind. Setze zuerst dein ganzes Vertrauen auf Gott und schaffe dir damit eine unerschütterliche Basis, von der aus du alle schmerzhaften Veränderungen tragen und ertragen kannst. *Mit ganzem Herzen vertrau auf den Herrn, bau nicht auf eigene Klugheit; such ihn zu erkennen auf all deinen Wegen, dann ebnet er selbst deine Pfade* (Sprichwörter 3,5-6).

Er wird dich beschützen und das für dich tun, was für dich das Beste ist. Hänge dein Herz nicht an vergängliche Dinge; sie können dir niemals die Ruhe und Erfüllung schenken, nach der dein Herz und deine Seele sich sehnen. Betrachte dich in dieser Welt als einen Pilger, der unterwegs ist, um seine Heimat wiederzufinden. Der Ausgangspunkt und das Endziel der Schöpfung sind bereits in dir. So besteht der Weg des Pilgers darin, das Ziel allen Lebens in sich selbst zu entdecken.

**4** Suche die Stätte der Ruhe nicht außerhalb von dir. Wenn du nicht den Weg zu dir selbst findest, ist alles Suchen in der Welt vergeblich. Sieh zu, dass du nicht an Vergänglichem haftest, sonst wirst du daran hängenbleiben und deine kostbare Zeit geht ungenutzt vorüber. Suche in allem den Höchsten, Gott, zuerst und wende dich immer wieder im inneren Gebet an Christus. Die Betrachtung Seines Lebens, Seiner Lehre, Seines Leidens und Seiner Auferstehung möge dir helfen, einen leichteren Zugang zum inneren Gebet zu finden. Aus ihm kannst du große Kraft schöpfen, sodass deine Wunden, auch die, die dir andere zugefügt haben, heilen. Durch dein Gebet und dein Tun, dessen Impulse aus deinem Beten geboren werden, verankerst du dich immer tiefgründiger in Gott. Das Gottesbewusstsein, in das du langsam hineinwächst, lässt es nicht mehr zu, dass du unter verleumderischen Worten und verachtenden Blicken anderer leidest.

**5** Du kannst es nicht allen recht machen und nur Freunde und dir Wohlgesinnte um dich haben. Wenn du konsequent deinen Weg gehst, wirst du ungewollt andere provozieren, die dann alles Mögliche gegen dich ausrichten. Schau auf Christus. Seine Art zu leben und zu lehren gefiel vielen Menschen nicht. Sie fühlten sich zwar zutiefst angesprochen, gaben es jedoch nicht zu, da sie nicht bereit waren, sich zu verändern. Daher waren sie ihm schlecht gesonnen und verachteten ihn. Schau auf Christus, wie er mit seinen Gegnern und Widersachern umgegangen ist. In seiner äußersten Not wurde er sogar von seinen Jüngern und Freunden schmählich im Stich gelassen. Gehst du deinen Weg mit Christus, wirst du Widriges und Unangenehmes tragen müssen, das auch dir zugefügt wird. Es ist nicht möglich, unbeschadet durch diese Welt zu gehen – besonders wenn du versuchst, nach dem Evangelium zu leben. *Bemühe dich darum, dich vor Gott zu bewähren als ein Arbeiter, der sich nicht zu schämen braucht, der das Wort der Wahrheit geradeheraus verkündet* (2. Timotheusbrief 2,15).

**6** Bejahst du das Unabänderliche und gehst deinen Weg mit Christus weiter, fließen dir ungeahnte Gnaden zu. Und selbst wenn du nur einen Funken von seiner brennenden Liebe zu dir in deinem Herzen auffangen würdest: Dein Leben würde sich verändern. Du suchst nicht mehr in allem deinen eigenen Vorteil; du wirst tragfähiger und gewinnst Einsicht in tiefere Zusammenhänge von Tod und Auferstehung; du gestaltest dein Leben zielgerichteter und dein Ge-

bet wird erfüllend. Auf deinem Weg in eine noch tiefere Innerlichkeit wirst du mehr und mehr frei von deinen ungeordneten Neigungen und Wünschen. Du verstehst es, deine Seele vor neuen Verschattungen zu bewahren, sodass sie sich ungehindert zu Gott erheben kann. Du wächst über dich selbst hinaus und dein Bewusstsein wird weit. Einmal wirst du die tiefe Ruhe, die du im Gebet erfährst, auch außerhalb deines Gebetes als all deinem Tun zugrunde liegend wahrnehmen.

**7** Wer so weise ist, dass er alle Dinge für das ansieht, was sie wirklich sind, und nicht für das, wofür sie von anderen gehalten werden, hat seine Weisheit mehr von Gott als von Menschen gelernt. Wem es geschenkt ist, den Dingen ohne Umschweife auf den Grund zu sehen und sie richtig einzuordnen, der wird – ohne sie reflektieren zu müssen – an jedem Ort und zu jeder Zeit sofort Zugang zum inneren Gebet finden. Daher wird derjenige, der sich mehr oder weniger in der Außenwelt verliert, mehr Zeit benötigen, um sich zu sammeln und im Gebet innerlich zur Ruhe zu kommen. Ströme von Gedanken und viele Bilder werden sich ihm zunächst in den Weg stellen. Er muss es lernen, ihnen nicht bewusst nachzugehen, sondern sie einfach kommen und wieder gehen zu lassen. Bist du in dir selbst zu Hause, hast du die richtige Einstellung und bist ausgeglichen. Du wirst weder während des Gebetes noch während deiner Arbeit von Gedanken und Gefühlen abgelenkt, die sich auf das Fehlverhalten anderer Menschen beziehen. Du wirst nur so

weit auf deinem Weg in die Innerlichkeit gehindert und abgelenkt, wie du die unguten äußeren Dinge an dich herankommen lässt.

**8** Es wird eine Zeit kommen, in der du zu allen und allem die richtige Einstellung hast, in der dein inneres Leben so geläutert ist, dass alles, was du fühlst, denkst und tust, dir zum Segen und Fortschritt gereicht. Wenn du allerdings dich immer wieder verkrampfst, dich über dich selbst und andere ärgerst, in Zweifel und Verwirrung gerätst und dich von äußeren Dingen abhängig machst, beunruhigt es dein Herz und belastet deine Seele. Nichts beunruhigt und belastet uns so sehr wie eine unlautere Liebe, sowohl zu materiellen Dingen als auch zu Menschen. Das innere Gebet befreit dich von allen Abhängigkeiten und macht den Weg frei, sodass sich dir das allem zu Grunde liegende Wesen, die Liebe Gottes, in Fülle offenbaren kann. Und du wirst häufig herzlich und seelisch glücklich sein.

## **Kapitel II**

### **Bescheidenheit und Demut**

**1** Lege keinen besonderen Wert darauf zu wissen, wer für dich ist oder wer gegen dich ist. Doch achte darauf, dass bei allem, was du denkst und tust, deine Verbundenheit zum Schöpfer nicht unterbrochen wird. Dann kannst du ruhigen Gewissens mit ihm deinen Weg gehen. Wenn dir Gott helfen will, so mögen

noch so viele Menschen gegen dich sein: Dir wird keiner schaden können. Nicht nur im Gebet der Ruhe hast du gelernt, dich Gott ganz zu überlassen. Du beginnst, diese Haltung der Hingabe in deinen Alltag zu übernehmen. Verstehst du, den rechten Zeitpunkt abzuwarten und zu schweigen, wird er dir seine Hilfe nicht versagen. Er allein weiß, wann es Zeit ist, dich von deiner Angst, deinen Verstrickungen und Belastungen zu befreien. Deine Haltung sollte eine demütige sein. Sie wird wesentlich verstärkt, wenn andere Menschen um deine Schwächen und Fehler wissen und dich bei passender Gelegenheit darauf aufmerksam machen.

**2** Gestehst du dir bestimmte Fehler ein und versteckst sie auch nicht vor anderen, so entwaffnest du manchen Gegner und gibst ihm die Chance, sich mit dir zu versöhnen. Du mußt dich zwar behaupten, um im Leben und vor Gott bestehen zu können, doch erhebe dich niemals über andere. *Denn Gott tritt Stolz entgegen, Demütigen aber schenkt er seine Gnade. [...] Werft all eure Sorge auf ihn, denn er kümmert sich um euch* (1. Petrusbrief 5,5b.7).

Kannst du dir diese Einstellung und Verhaltensweise zu eigen machen,

- wirst du geschützt und erfährst Befreiung,
- wirst du nicht nur von Menschen, sondern auch von Gott geliebt, und du erhältst Zuwendung,
- werden dir Demütigungen, Intrigen und Ignoranz nicht mehr viel ausmachen,
- spürst du umso deutlicher die anziehende Liebe Gottes,

- offenbaren sich dir mehr und mehr die göttlichen Geheimnisse,
- schenken sich dir, auch inmitten der Dunkelheit, lichtvolle Augenblicke,
- wirst du einen dauerhaften Frieden deiner Seele erfahren und nicht mehr in der Welt, sondern in Gott fest gegründet sein.

*In Demut schätze einer den andern höher ein als sich selbst. Jeder achte nicht nur auf das eigene Wohl, sondern auch auf das der anderen. Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht* (Philippenerbrief 2,3b-5).

### Kapitel III

#### „Suche den Frieden und jage ihm nach“

**1** Ordne dein Leben und schaffe Frieden in dir, erst dann kannst du auch andere zum Frieden bringen. Ein Mensch kann noch so hoch gebildet sein: Hat er keinen Frieden und strahlt er keinen Frieden aus, nutzt ihm seine Bildung nicht viel. Ein unsteter, nicht in sich ruhender Mensch sieht selbst in Gutem schlimme Folgen und lenkt es somit zum Bösen. Er glaubt lieber einer schlechten Nachricht als einer guten. Wer dagegen den Frieden lebt und liebt, besitzt die wunderbare Gabe, alles zum Guten zu lenken. Er denkt von niemandem etwas Schlechtes. Nimmt er es jedoch bei anderen wahr, bringt er es nicht durch Gerede in die Öffentlichkeit, sondern versucht dem Betroffenen

auf angemessene Weise zu helfen. Ein unzufriedener und ständig missmutiger Mensch dagegen schöpft überall Verdacht. Er findet selbst keine Ruhe und lässt auch andere nicht zur Ruhe kommen; er redet oft, was er nicht reden sollte, und versäumt, was er besser hätte tun sollen. Was andere tun oder unterlassen, das registriert er genau und vergisst darüber seine eigene Pflicht.

Lerne aus den schlechten Beispielen anderer, es selbst besser zu machen. Arbeite an dir, bete und lass die Gnade wirken – erst dann beginne damit, dich um deinen Nächsten zu kümmern und ihm gute Ratschläge zu geben.

**2** Frage dich, ob du nicht allzu gern bereit bist, dich vor anderen zu rechtfertigen, wenn du kritisiert oder getadelt wirst. Entschuldigt sich dagegen jemand bei dir für sein Tun: Neigst du vielleicht dazu, die Entschuldigung nicht anzunehmen? Es wäre gerechter, dich lieber selbst zu beschuldigen und deinen Nächsten zu entschuldigen. Wenn du von anderen getragen werden möchtest, so trag und ertrag du sie zuerst. *Seid demütig, friedfertig und geduldig, ertragt einander in Liebe und bemüht euch, die Einheit des Geistes zu wahren durch das Band des Friedens* (Epheserbrief 4,2-3). Besitzt du bereits Nächstenliebe und Demut in dem Maße, dass du niemanden verurteilst, ihn ablehnst oder zu Unrecht kritisierst? Es gehört nicht viel dazu, mit sanftmütigen und friedvollen Charakteren umzugehen. Auch bedeutet es nichts Großes, mit guten und liebenswürdigen Menschen auszukommen. Es ist

den meisten angenehm, unangefochten und bequem durch ihr Leben zu kommen und von Gleichgesinnten anerkannt zu werden. Mit schroffen Naturen jedoch, mit unzufriedenen Menschen, die uns widersprechen, friedlich leben zu können: Das bedingt viel Gnade und verdient hohes Lob.

**3** Es gibt Menschen, die mit sich selbst in einem dauerhaften Frieden sind und auch mit anderen in Frieden leben. Andere wiederum, die selbst keinen Frieden haben, lassen auch ihre Mitmenschen nicht in Frieden leben. Sie fallen anderen zur Last – sich selbst jedoch am meisten. Bist du mit dir selbst eins, strahlst du Frieden aus, der ansteckend ist. Oft besteht unser ganzer Friede auch nur darin, das unvermeidlich Unangenehme geduldig und demütig zu ertragen. Wer ihn, Christus, den Sieger über alles Leid und den Tod, anruft und um Erbarmen bittet, dem hilft er, sein Kreuz zu tragen, sodass es leicht wird. *Seid untereinander eines Sinnes; strebt nicht hoch hinaus, sondern bleibt demütig! Haltet euch nicht selbst für klug! Vergeltet niemandem Böses mit Bösem! Seid allen Menschen gegenüber auf Gutes bedacht! Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen Menschen Frieden!* (Römerbrief 12,16-18).

#### **Kapitel IV** **Einfach und aufrichtig**

**1** Zwei Flügel tragen den Menschen über vieles Schwere hinweg: Einfachheit und Aufrichtigkeit.