



COMMUNIO IN CHRISTO

*Unser Leben -
unsere Werke*

36. Digitaler Geistlicher Brief, 15. Oktober 2025

Thema: Die Demut SITZ IM LEBEN

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Oktoberausgabe unseres Geistlichen Briefes reflektieren wir über Demut, ausgehend von der Regel des Ordens Communio in Christo. Am 10. Januar 1985 – ein Monat nach der Gründung des Ordo Communio in Christo – offenbarte



Mutter Marie Therese ihre tiefgreifende Neudefinition von Demut und führte sie als Gelübde innerhalb der christlichen Spiritualität ein. Dies war eine mutige und inspirierte Veränderung: Sie ersetzte für ihre Gemeinschaft das traditionelle Gelübde der Armut durch das Gelübde der Demut, ein Konzept, das sie als umfassender und transformativer für die radikale Nachfolge der Liebe Christi ansah.

Diese spirituelle Neuerung bildet eines der vier Gelübde, die die Mitglieder von Communio in Christo ablegen – Armut, neu gedacht durch Demut, neben Keuschheit, Gehorsam und Nächstenliebe. Ihre Einsicht lädt uns ein, nicht nur äußerlich losgelöst, sondern auch innerlich hingegeben zu leben und dem demütigen Herzen Jesu zu folgen.

Wir werden auch an die Worte der heiligen Teresa von Avila erinnert, deren Fest wir am 15. Oktober feiern: „Wahre Demut, wie ausgeprägt sie auch sein mag, beunruhigt, verwirrt oder erschreckt die Seele nicht; im Gegenteil, sie bringt ihr Frieden, innere Freude und Gelassenheit.“ (Auszug aus: Teresa von Avila, Die Botschaft vom Gebet, Leipzig 1988, 144f.)

Möge diese Meditation uns näher zu Christus bringen, der selbst ein Vorbild der Demut war, angefangen von der Menschwerdung bis zur Kreuzigung: „Er erniedrigte sich und war gehorsam bis zum Tod, bis zum Tod am Kreuz.“ (Phil 2,8). Gott segne Sie alle!

Ihr Jaison Thazhathil, Generalsuperior



DIE BETRACHTUNG VON MUTTER MARIE THERESE

Die Demut

10.01.1985

Die Basis des spirituellen Lebens

Das Gelübde

Das Fundament der Heiligkeit

Der Hochmut ist die Selbstliebe, die Hauptursache aller Bosheit.

Wenn unser Ich versucht, seine Stellung im Mittelpunkt der Gesellschaft zu halten, wird es zu einer Macht, die seine Untertanen nur noch herumkommandiert, sie von allem Guten abhält, nur damit es besser dasteht als der, der in Tat und Leben ein Zeugnis der Demut aufweist. Der Hochmut genießt es, eine Selbstbewunderung zu erzeugen, sich hofieren und umjubeln zu lassen.

Er macht sich zum Gott und stellt den eigenen Willen gegen Gottes Willen.

Der Heilige versteht es, inmitten von Schmerz, Verdruss und Ablehnung den Geist der Demut zu bewahren und seine Gedanken fortwährend auf Gott zu richten. Bei ihm erglüht jedes Wort, nein, das ganze Leben in seiner Tätigkeit so von Liebe, dass nichts ihn abhalten kann, nur für Gott da zu sein und alles in Gott zu sehen.

Wie erreiche ich die Demut?

Knien Sie vor das Kreuz.

Betrachten Sie seine Wunden, die ehrlose Anwendung von Gewalt.

Betrachten Sie noch einmal den Erlöser und sagen Sie: Jesus, wer bist du, dass du das auf dich genommen hast, weshalb ließest du das alles zu?

Er wird Ihnen antworten:

Mein Kind, du warst tot für das ewige Leben.



Ich schuf die Welt, ich schuf die Menschen, damit sie mir ähnlich seien.
 Ich liebte sie so sehr, dass ich sie nach meinem Bilde geschaffen habe.
 Der Mensch - auch du - wollte sich über mich stellen, wollte Gott sein wie ich. Er gab der Sünde nach und wurde zum elenden, toten Geschöpf. Ich wurde von meiner Liebe getrieben, den Vater zu ehren.



Aus Liebe nahm ich Menschengestalt an. Messias wurde ich genannt, ich wurde von vielen erkannt.

Und die, die ihr eigenes Ich ablegen wollten, sie sind mir gefolgt.

Andere verharrten weiter in ihrem Stolz und wurden meine Henker.

Meine Leiden und mein Tod dienen nicht dem Untergang der Menschheit, sondern der Erlösung. Ich bin in diesem Kreuz das Zeichen, ich bin die Hinlenkung zur Demut.

Demut, mein Kind, ist die totale Armut, das durchgehende Sich-Hinstellen vor Gott, mit der Bitte zu helfen.

Die Erkenntnis, nichts aus eigener Kraft zu schaffen, der Wille, für nichts zu gelten, das Ja zu der Selbstlosigkeit, die Liebe, die alleinige Liebe zu mir, das sind die Grundregeln, um zur Demut zu kommen.

Bekenne dich immer zu dem Nichts.

Für mich bist du noch weniger als ein Sandkorn.

Ich habe den Menschen erhoben zur göttlichen Höhe, wenn er bereit ist, sich niemals auf seine eigene Kraft zu verlassen.

Die Eitelkeit des Ichs will nicht unbeachtet bleiben. Verleumdung, Härte und Zerstörung eines Rufes sind Zeichen des Hochmutes.

Solche Menschen zielen darauf, sich selbst auf der zerstörten Ehre anderer zu erheben.

Betrachte meine Hingabe.

Ich hatte es nicht nötig, meine Ehre herzugeben.

Ich brauchte nicht zu sühnen für deine Taten.

Ich wollte dir zeigen, wie du mir mehr, nein, ganz gehören kannst.



Betrachte meine Leiden.

Überdenke deine Schuld.

Knie in Anbetung vor meiner Majestät nieder.

Lerne von mir, wie klein du sein solltest, um groß zu sein.

Der erste Schritt zur Demut ist:

Den Nächsten lieben, seine Charakterfehler nicht zum Anlass nehmen, sich über ihn zu erheben. Niemals lieblos reagieren in der Gemeinschaft.

Die Demut fängt innerhalb der Kommunität an. Die Gelegenheit, das eigene Ich geltend zu machen, ist fortwährend groß; zum Beispiel, wenn uns einer unsympathisch ist..., wenn in der Gemeinschaft die Charakterbildung verschiedene Tendenzen aufzeigt, wenn einer Schwächen aufweist.

Auch in der Liebe ist Hochmut versteckt. Sie sehnt sich zum Beispiel nach einem Menschen, um Besitz oder Vereinigung zu werden. Gehen wir einer ungeordneten Liebe aus dem Weg! Lieben wir um der Liebe willen, so lieben wir Gott rein und vollkommen!

Die Demut erzeugt die reine Liebe zu Gott und den Menschen.

Vermeide den Hass.

Hass ist die falsche Liebe.

Er entsteht aus hochmütiger Liebe, weil dieser oder jener gehasst wird, der unseren Hochmut gefährdet.

Vermeide die Ablehnung eines anderen.

Die Ablehnung ist der leidenschaftliche Hochmut.

Man lehnt nur ab, was den Hochmut gefährdet, was das Ich verletzen kann.

Sei die Liebe zu den Mitbrüdern und -schwestern. Sie hat als Fundament die Demut, die Ergebenheit zu dem anderen.



Vermeide Traurigkeit.

Sie ist der Schmerz über eine Verleumdung, über Ablehnung oder Kritik.

Sie ist das Zeichen eines verletzten Ichs, das Zeichen des Stolzes.

Ihr zu begegnen, ist die Begegnung mit einem Menschen, der weit weg ist von Gott.

Vermeide die Verzweiflung.

Sie ist die Leidenschaft einer Seele, die den Hochmut in seiner Erfüllung als unerreichbar erkennt. Sie ist der Beweis, das Empfinden der eigenen Kraftlosigkeit, um daran zu verzweifeln. Schließlich ist der Freitod die einzige Hoffnung. Es fehlt die Erkenntnis, gerade in der Verzweiflung die Gnade zu erkennen, Gott zu Hilfe rufen zu können.

Vermeide den Zorn.

Er weist alles zurück, was uns kränkt, was uns unbequem ist, was uns schmerzt.

Er nimmt nicht den Glauben an Gott an, wird zu einem Misstrauen gegenüber allem. Zorn verleiht der Seele die totale Unordnung und vernichtet grundsätzlich die Nächstenliebe.

Vermeide die Begierde.

Sie ist das Verlangen nach Selbstverherrlichung.

Vermeide alles, was der Heiligung im Wege steht. Betrachte das Kreuz als Hintergrund, betrachte die eigene Lieblosigkeit und werde klein, ganz klein vor Gott, der uns zur Kraft wird.

Aus: Mutter Marie Therese, Die Nachfolge Christi – Die Ordensregel der Communio in Christo als ein Weg für alle, MuNe Verlag Paderborn, 2001, S. 83 ff.



KOMMENTAR

Von Fr. Bedemore Okwudili Ezeagu aus Nigeria

Oft sind wir versucht zu glauben, dass wir die Größten sind – uns obliegt die Verantwortung, uns stehen alle Mittel zur Verfügung, wir können die anderen behandeln, wie wir wollen, und wir sind niemandem gegenüber zur Rechenschaft verpflichtet. Als Gegenentwurf zu dieser Denkweise und Haltung gründete Mutter Marie Therese zur konkreteren Verwirklichung des Zweiten Vatikanischen Konzils den Ordo Communio in Christo als eine Gemeinschaft von Christen mit dem Ziel, die Liebe zu Gott und die Nächstenliebe praktisch zu leben.

Um dieses Ziel zu verwirklichen, ersetzte Mutter Marie Therese die Armut durch Demut – als eine umfassendere Form der Armut.

Mutter Marie Therese beschreibt Demut als eine vollkommene Abhängigkeit. Mit Bezug auf ihre eigenen Worte, bin ich davon überzeugt, dass es für den Ordo Communio in Christo und seine Leitung unablässig ist, sich absolut freizumachen von materiellen Sorgen, um sich voll und ganz auf die Ziele und spirituellen Aufgaben konzentrieren zu können.

Man kann arm sein, ohne demütig zu sein. Der Begriff Demut, so wie ihn Mutter Marie Therese versteht, meint Hingabe und Bescheidenheit. Der Herr schaut nicht auf Äußeres oder Ehre, sondern auf einfache und demütige Herzen, die bereit sind, seine Liebe anzunehmen und sie selbstlos an andere weiterzugeben. Wahre Größe zeigt sich nicht darin, andere zu beherrschen, sondern darin, seinen Platz vor Gott zu erkennen und anderen mit Liebe zu dienen. Jesus macht es deutlich, wenn er sagt, dass er nicht gekommen sei, um bedient zu werden, sondern um selbst zu dienen (vgl. Phil 2,5-9).

Es bedeutet anzuerkennen, dass Gott allein genügt. Wie aber können wir es dann schaffen, demütig zu sein? Mutter Marie Therese erklärte es auf ihre einfache Art und riet uns, vor dem Kreuz niederzuknien. In Jesus sehen wir, wozu wir berufen sind.

Mutter Marie Therese erkannte, dass Stolz eine Krankheit der Seele ist. Es ist wichtig anzuerkennen, dass wir alle in unterschiedlichem Grad Stolz in uns tragen, und dass es ein Nebenprodukt seelischer Verletzungen ist.

Aber der Herr lädt uns ein, uns dies bewusst zu machen und uns mit Vorsicht, erkennbar und mit Hilfe von Gnade zu bemühen, gegen jedes Aufkeimen und jedes Anzeichen dieses Übels in uns vorzugehen.



Stolz missfällt Gott. Stolz entehrt und ist auch ein Hindernis für persönlichen Frieden und Freude.

Demut ist eine Eigenschaft Gottes in uns und bringt die reine Liebe zu Gott und Mensch hervor; Stolz ist die dominierende Eigenschaft des Teufels. Mutter Marie Therese ermahnt uns, uns gegen dieses Böse in unserm Leben zu wappnen.

Symptome und Anzeichen von Stolz

1. Der Wunsch gelobt zu werden und andern vorgezogen zu werden

Wenn andere bevorzugt oder gelobt werden, erwächst daraus eine von Konkurrenz und Neid geprägte Gesinnung, Neid nimmt nicht nur unseren inneren Frieden, sondern schadet auch unserer Demut, unserer Integrität und ist Gift für unsere Spiritualität.

2. Mangel am Offensein für Kritik oder der Fähigkeit, die Perspektive zu ändern

Stolz macht uns unwillig, uns korrigieren zu lassen und misstrauisch gegenüber abweichenden Meinungen. Diese Einstellung hemmt unser geistiges Wachsen, führt zu Arroganz und zu einer Verschanzung in unsere eigene Welt.

3. Stolz zeigt sich in der Tendenz, Loblieder auf uns selbst zu singen, und in der Neigung, uns selbst zu wichtig zu nehmen und unsere Bedeutung überzubewerten.

Viele Menschen sind zu schnell damit zu betonen, was sie können, was sie alles gemacht haben und welchen Eindruck sie bei anderen hinterlassen haben; aber Selbstlob hat nichts Ehrenhaftes. Im Buch der Sprichwörter (27,2) heißt es: Lass einen anderen dich loben und nicht dein Mund...

4. Stolz zeigt sich im Verlangen, gesehen, bewundert, anerkannt und geehrt zu werden.

Ein Symptom von Stolz ist es, wenn wir nach unserem eigenen Ruhm streben. Wir müssen unser Leben einmal überprüfen, wenn wir bemerken, dass wir immer unglücklich sind, weil wir nicht gesehen, gelobt oder besonders anerkannt werden.

5. Stolz zeigt sich in der Verachtung anderer.

Stolz führt dazu, dass wir andere Menschen verachten und ohne Liebe und Respekt behandeln. Jeder, der nach dem Abbild Gottes geschaffen ist, verdient Respekt, unabhängig seines sozialen Standes, seiner Zugehörigkeit, Kultur oder Herkunft.

Schließlich sollten wir Christen die Tugend der Demut stets üben.

Sie hilft uns, unsere Abhängigkeit von Gott zu erkennen und im Gebet um seine Hilfe zu bitten. Sie ermöglicht es, uns selbst zu erkennen, wie wir wirklich sind und befähigt uns, Großes zu erreichen.



Fr. Bedemore Okwudili Ezeagu aus Nigeria



Pfr. Bedemore Okwudili Ezeagu ist Priester in der Katholischen Diözese Ekwulobia, in Anambra, Nigeria. Er wurde am 10. Juli 2021 zum Priester geweiht. Sein Einsatz seither:

Von 2021 bis 2022 war er als Gemeindevikar in St. Peter in Oko tätig.

In der Zeit von 2022 bis 2024 war er Verwalter des bischöflichen Haushalts, einer der Sekretäre für den Bischof und dessen liturgischer Zeremonienmeister.

Momentan absolviert er sein Lizenziat in Kirchenrecht an der St. Pius X. Universität in Venedig, Italien. Der Kontakt zur Communio kam durch seinen Mentor Pfr. Innocent Dim zustande und wurde im vergangenen Jahr durch Schwester Lidwina intensiviert, als er zur Aufnahme seines

Studiums nach Italien kam. Diesen Sommer verbrachte er einen Monat im Mutterhaus der Communio in Christo in Mechernich, Deutschland, was nach seinen eigenen Angaben für ihn eine wunderbare Erfahrung war und ihm geholfen hat, die Spiritualität der Communio noch tiefer zu verinnerlichen.

Er hat Heilige Messen gefeiert, Kranke besucht und an allen Aktivitäten der Kommunität teilgenommen.

Impressum

Herausgeber: Ordo Communio in Christo

Adresse: Bruchgasse 14, D-53894 Mechernich

Website: www.communio.nrw

E-Mail: info@communio.nrw

Tel.: +49-2443 9814823

Fax: +49-2443 9814824

Herausgeber (ViSdP): P. Rudolf Ammann ISch, Mechernich/Deutschland

Redaktion: Ronald Larmann, Henri Grüger & Manfred Lang, Agentur ProfiPress, Mechernich/Deutschland

Layout: Henri Grüger, Agentur ProfiPress, Mechernich/Deutschland

Mitarbeit: Schwester Lidwina, Mechernich/Deutschland

Tilj Puthenveettil, Mechernich/Deutschland

Hilde Bouschery, Mechernich/Deutschland

Ewa Bochynek, Mechernich/Deutschland