

SWR2 GLAUBEN

Der göttlichen Führung folgen

ÜBER DIE REINIGENDE UND BEFREIENDE KRAFT DER DEMUT

Von Lisa Laurenz

SENDUNG 25.12.2011 /// 12.05 UHR

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.

Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Musik 1..... (steht kurz frei.... dann darüber....)

Erzähler

Eines Tages geschah etwas, das ihr ganzes Leben veränderte. Der Erzengel Gabriel erscheint Maria und verkündet ihr, dass sie von Gott auserwählt wurde, um Jesus zur Welt zu bringen. Maria wundert sich, weil sie doch gar nicht verheiratet ist. Da teilt der Engel ihr mit, dass sie ein Kind vom Heiligen Geist empfangen wird. Und Maria stimmt dem Plan Gottes vertrauensvoll zu:

Zitatorin

„Siehe, ich bin des Herrn Magd; mir geschehe, wie du gesagt hast.“

Take 1 (Ruben Zimmermann)

23/ Maria ist gegenüber dem Willen und Weg Gottes demütig. Sie akzeptiert, dass Gott einen Weg mit ihr plant, der nach menschlichem Ermessen natürlich alles andere als ehrenvoll ist. Sie wird schwanger als Unverheiratete, das ist Schande. Das führt im schlimmsten Fall vielleicht sogar zur Todesstrafe für sie. Sie lässt aber genau das mit sich geschehen, sie vertraut sich Gottes Führung an.

Autorin

In ihrer Demut und ihrem Gehorsam wurde Maria, die Mutter Jesu, von Christen immer als leuchtendes Vorbild gesehen, besonders bei den Katholiken. Sie bezeichnet sich selbst als Magd und drückt damit ihre Demut aus. Wahre Demut will nicht demütig erscheinen. Gläubig und dankbar nimmt Maria das ihr auferlegte Schicksal an. Im Magnifikat, dem Lobgesang der Maria, sagt sie

Zitatorin

*„Meine Seele preist die Größe des Herrn,
und mein Geist jubelt über Gott, meinen Retter.
Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.
Siehe, von nun an preisen mich selig alle Geschlechter.
Denn der Mächtige hat Großes an mir getan,
und sein Name ist heilig...
Er vollbringt mit seinem Arm machtvolle Taten:
Er zerstreut, die im Herzen voll Hochmut sind.
Er stürzt die Mächtigen vom Thron
und erhöht die Niedrigen.“*

Autorin

In den Geschichten der Bibel spielt die Demut eine zentrale Rolle. Der lateinische Begriff heißt *humilitas*. Wörtlich übersetzt: Niedrigkeit. Dass Gott in Jesus Mensch geworden ist, wurde in der Theologiegeschichte als Akt der *humilitas* verstanden. Mit anderen Worten: Gott in seiner unermesslichen Größe und Macht offenbart sich selbst als der Demütige, in Jesus. Man könnte die ganze Weihnachtsbotschaft als

eine Theologie der Demut lesen, meint Professor Ruben Zimmermann, Theologe an der Universität Mainz:

Musik 2..... (einblenden unter Take 2 ab „Dieser Lobgesang.....“)

Take 2 (Ruben Zimmermann)

Zum Beispiel im Philipperbrief. Eine sehr alte frühchristliche Überlieferung, in der die Menschwerdung Jesu als ein Akt der Selbsterniedrigung beschrieben wird. Dort heißt es: obwohl er göttliche Gestalt hatte, erniedrigte er sich selbst. Man könnte auch hier übersetzen: demütigte er sich selbst und nahm die Gestalt eines Menschen an. Aber auch in der erzählenden Jesus-Überlieferung können wir sehen, dass Maria als die Demütige angesehen wird. Dieser Lobgesang der Maria ist ein Text, der in der Befreiungstheologie auch als Befreiungstext gelesen wurde und ich meine völlig zu recht. Da heißt es: die Niedrigkeit wurde angesehen aber auch gewendet. Er stürzt die Mächtigen vom Thron. In dem Moment, in dem die Menschen auf eigene Machtausübung verzichten, ist Gott derjenige, der in seiner Kraft wirken kann.

Zitator

„Denn wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht.“

Autorin

Ein Satz aus der Bibel, der zum geflügelten Wort geworden ist. Unser heutiges Verständnis von Demut hat sich ganz wesentlich aus den Geschichten des Alten und Neuen Testaments entwickelt. Es ist entstanden aus der Beziehung zwischen Gott und Mensch, erklärt Alexander Röder, Hauptpastor an der Hamburger Hauptkirche St. Michaelis:

Take 3 (Alexander Röder)

Es ist glaube ich entstanden aus dem Gefühl des Menschen, in großem Abstand zu Gott zu leben. Dass Gott nicht der gute Freund ist, der neben einem auf gleicher Höhe steht, sondern es ist tatsächlich dieses Verhältnis von Schöpfer zu Geschöpf, von Erlöser zu dem der erlösungsbedürftig ist. Also die Einsicht, ich kann mich nicht selbst erlösen. Und Demut hat darin einen ganz hohen Stellenwert und ist etwas sehr Positives und keineswegs Niederdrückendes. Demut ist ein Vertrauensverhältnis des Menschen zu Gott und ist umgekehrt ein Verhältnis der Aufsicht, der Fürsorge Gottes für den Menschen.

Autorin

Demut ist eine religiöse Grundhaltung. Im Christentum beschreibt sie das Anerkennen der Allmacht Gottes. In der Sprache des Alten Testaments wird

Gott als derjenige gesehen, der den Menschen demütigt, zum Beispiel durch Krankheit, um ihn zur Umkehr zu bewegen:

Take 4 (Alexander Röder)

In diesem Fall hat das Wort *demütigen* einen Bedeutungswandel erfahren. Demütigen heißt den Menschen klein machen, aber sich vor Gott demütigen heißt, das Maß zu erkennen, das der Mensch vor Gott hat. Das kann sein, dass man sich da klein machen muss, aber eben unter der Voraussetzung, dass man sich zuvor aufgeblasen hat, im Sinne von zu groß gemacht hat, größer und mächtiger gemacht hat als man als Mensch vielleicht ist.

Autorin

Im Neuen Testament steht die Demut vor allem für die Bereitschaft des Menschen, sich ganz der Führung und dem Willen Gottes anzuvertrauen. Das kann besonders in schwierigen Lebenssituationen eine große Herausforderung und zugleich ein Trost sein. Denn, so Ruben Zimmermann:

Take 5 (Ruben Zimmermann)

22/ Man kann auch in der Erniedrigung nicht aus der Hand Gottes fallen. Das ist ein Aspekt, der besonders im Neuen Testament stark gemacht wird, dass gerade Gott nicht die Erniedrigung will, also dieser Strafgedanke, der wird weniger bedeutsam.

Autorin

Hiob, Moses und vor allem Jesus gelten als großes Vorbilder:

Take 6 (Ursula Krimmel) 0`54

Jesus war derjenige, der das Bewusstsein hat: Der Vater, der in mir ist, der in mir redet, der tut seine Werke. Das sind Worte aus dem Johannes-Evangelium. Das ist das was er seinen Jüngern und uns für mich als Wichtigstes auf den Weg gegeben hat. Ihr könnt den Vater in euch genauso erfahren wie ich. Wendet euch nach Innen. Dort werdet ihr die Kraft, die euch gegeben ist, das Göttliche in euch erfahren. Und dass nicht wir, sondern Gott in uns wirken will. Und wir uns mit all unseren Kräften, mit all unseren Begabungen diesem Willen unterstellen müssen, dienen unserem Innersten, den Impulsen, die aus der Liebe entstehen

Autorin

Ursula Krimmel ist christliche Heilerin. Die 80 Jährige war früher Berufs-Geigerin. Heute, so erzählt sie, lebe sie in dem Bewusstsein: „Nichts was geschieht, geschieht aus mir allein. Alles ist gegeben.“ Sie habe lange gebraucht, um diese innere Haltung zu entwickeln. Dabei hätten ihr vor allem das Gebet und die Kontemplation geholfen. Wenn sie als Heilerin Menschen die Hände auflegt, dann ist das für sie nur in

einer Haltung der Demut vorstellbar. Im Sinne der alten Gebetsformel *Dein Wille geschehe*. Für Ursula heißt das, sich dem Göttlichen zu öffnen und ihm zu dienen:

Musik 3....

Take 7 (Ursula Krimmel)

Wenn einem bewusst geworden ist, dass alles was ich habe, nicht mein Verdienst ist, alles was mir gelingt, ist nicht mein Verdienst, es ist Gabe, dann geschieht etwas mit mir. Dann fällt jegliche Überheblichkeit weg. Daran krankt ja unsere Gesellschaft. Jeder, der etwas leistet, hat die Vorstellung, es sei sein Verdienst. Es ändert sich mit dem Bewusstsein, dass alles geschenkt ist. Das ist alles so schwer in Worte zu fassen, das muss man einfach erfahren haben.

Autorin

Kerstin Carbow ist Malerin:

Take 8 (Kerstin Carbow)

Wenn ich abends im Bett liege, ist es fast immer das Vater Unser, das ich einmal in Ruhe spreche. Der Kernsatz für mich ist: dein Wille geschehe. Wenn ich das wirklich leben kann, dann ist alles geführt und gut. Nicht meinen egoistischen Willen walten zu lassen, sondern mich zum Instrument der göttlichen Quelle machen zu lassen. Das ist auch etwas, was ich in meiner Kunst häufig habe. Wenn etwas ganz ganz tief auszudrücken ist, dann versuche ich mich als Ego ganz zurückzunehmen und dann spreche ich häufig: male du durch mich – und dann wird es richtig. Male du durch mich.
(Musik kurz hochziehen...)

Autorin

Die alte Tugend der Demut mag vielen heute vorkommen wie aus einer längst vergangenen Zeit. Altmodisch und unzeitgemäß. In einer Welt, in der viele sich über Leistung, Konkurrenz und Macht definieren, ist wenig Platz für sie. Manche glauben jedoch, dass sie eine wichtige Tugend für unsere Zeit ist. Denn vielerorts herrschen Ratlosigkeit und Hilflosigkeit. Die Finanzkrise, die Umweltzerstörung, der drohende Klimakollaps oder die Krise im Gesundheitswesen. Der Machbarkeitswahn und das Leistungsdenken haben in eine Sackgasse geführt:

Take 9 (Ruben Zimmermann)

Ich denke es ist gerade in der Zeit, in der Menschen, auch Systeme, an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit kommen, etwas Tröstliches zu sehen: wir müssen gar nicht alles machen. Denn Demut ist eine Haltung, in der man etwas in Gottes Hand geben darf und aus dieser Haltung heraus wiederum beschenkt wird. Das ist eine Erfahrung, die auch heute noch gemacht werden kann. Man muss schon bewusst eine Haltung einnehmen, die gegen diesen Mainstream vorgeht und das würde ich als Verzichtsethik bezeichnen. Unter

Umständen ist eine Haltung der Demut auch mit gewissen Einschränkungen verbunden. Aber das ist auch eine hoffnungsvolle Botschaft der Bibel, es wird gerade wer sich selbst erniedrigt, erhöht werden. Das ist nicht eine Vertröstung aufs Jenseits, sondern das ist bei Maria sehr konkret. Sie wird mit dem höchsten Geschenk, dass sie Mutter Jesu werden darf, ausgezeichnet.

Autorin

Stolz, Überheblichkeit und das Gefühl, recht zu haben, stehen oft im Weg. Lebenserfahrene und weise Menschen haben jedoch immer schon den Weg gesucht, heraus aus übermäßiger Ich-bezogenheit. Wer lernen möchte, bescheidener und einfacher zu leben, der braucht die Demut. Die Einsicht, ein Mensch unter vielen und weniger wichtig zu sein als man dachte, mag schmerzlich sein, doch sie hat für manche auch etwas Befreiendes:

Take 10 (Amei Helm)

Da fällt mir mein Nachbar ein, der sehr laut und aggressiv ist und wo ich mich manchmal dabei ertappe, wütend zu werden. Und dann fühle ich mich nicht wohl. Ich weiß aber dann auch, wenn ich einen Schritt zurücktrete innerlich und mich nicht einfangen lasse von Angriff und Verteidigung und Gegenangriff, dass ich dann ihn auch sein lassen kann wie er ist, ohne mich seinen Vorstellungen zu unterwerfen, ohne mich zu sehr anzupassen, auch ohne mich selbst vergiften zu lassen durch meine eigene Feindseligkeit. Das ist ein großes Thema, ich hab da viel dran zu arbeiten.

Autorin

Wer eine schwierige Zeit durchlebt oder einen Schicksalsschlag erleidet, entdeckt auf seinem Weg manchmal auch die Demut. Menschen begreifen dann plötzlich, wie verletzlich sie doch sind und dass sie ihr Leben gar nicht so unter Kontrolle haben wie sie eigentlich dachten:

Take 11 (Helmut Böddeling)

Ich hab eine recht schwierige Zeit hinter mir. Ich hab mich 2003 von meiner Frau getrennt, mit der ich 22 Jahre zusammen war mit 3 wunderbaren Kindern und bin dann ein zwei Jahre später in eine ganz handfeste vielleicht sogar lebensbedrohende Burnout-Situation gekommen, mit allem was dazu gehört. Das ist ja der Zustand der absoluten Hilflosigkeit.

Musik 4.... (einblenden vor Take 12 ab: „Am Tiefpunkt angelangt....“)

Autorin

Helmut Böddeling, 60 Jahre alt, war lange als Anwalt für Behinderten- und Sozialrecht tätig. In seiner Krise wurde ihm klar, dass er sich völlig überlastet hatte und seinen Beruf aufgeben musste. Das ständige Gefühl, verantwortlich zu sein, nicht

nur für sich selbst, sondern auch für alle Menschen um ihn herum, hatte ihn in den Burnout geführt. Am Tiefpunkt angelangt, erinnerte er sich an ein kleines Kloster in der Nähe von Goslar, in dem er vor Jahren einmal gewesen war. Ein Ort der Stille und des Rückzugs:

Take 12 (Helmut Böddeling)

Da habe ich mich im November 2007 hingeflüchtet für 4 Wochen. Und da ist mir auf einmal wieder Gott quer gekommen und hat gesagt: hei, du bist nicht allein auf der Welt, du musst nicht alles alleine machen und alle Menschen retten. Da fing dann sozusagen ein neues Leben für mich an, das ist nicht übertrieben. Da war dieses Wort Demut eigentlich immer noch gar nicht präsent, das hab ich dann erst einige Monate später irgendwann mal klar bekommen aufgrund eines Textes, dass Demut heißt oder für mich heißt: die Totalverantwortung für mein Leben in die Hände einer höheren Kraft zu legen, in Gottes Hände. Das hab ich am eigenen Leib gespürt. Ich hab mein Leben nicht so in der Hand, wie ich mir das die ganze Zeit eingebildet habe, sondern ich hab in einer Weise gelebt, die mich völlig überfordert hat letztlich.

(Musik kurz hochziehen... und wieder unterlegen...)

Autorin

Wenn Menschen in Not sind, wenden sie sich manchmal an eine höhere Kraft, an Gott oder wen auch immer und bitten um Hilfe und Führung. Der Psychotherapeut Uwe Böschmeyer:

Take 13 (Uwe Böschmeyer)

In schwierigen Situationen denkt der Mensch nicht nur darüber nach, welche Fertigkeiten er selber hat, sondern worauf er angewiesen ist. Was muss ich mehr als bisher aus mir heraus leben? Was braucht auch meine Umgebung mehr als bisher von mir? Die Krise ist eine große Chance, demütig zu werden, weil wir in der Krise an unsere Grenzen kommen und nach den Möglichkeiten fragen, die wir bisher nicht gelebt haben.

Take 14 (Ruben Zimmermann)

Man muss manchmal durch gewisse Erfahrungen gehen, durch Leidenerfahrungen, die einen überhaupt diese Grenzerfahrungen spüren lassen, um zu sehen: ich kann jetzt gar nichts mehr. Und dann entsteht eine gewisse Offenheit.

(Musik hier wegblenden...)

Autorin

Viele verwechseln Demut mit Demütigung, Unterdrückung und Unterwürfigkeit. Wenn Menschen in ihrem Machtstreben andere klein machen und sie beherrschen wollen, ist das demütigend. Verglichen damit zeichnet sich ein aufrichtig demütiger Mensch jedoch durch Menschlichkeit, Selbstvertrauen und innere Stärke aus. Er ist eher bescheiden, dankbar und gelassen. Wenn man nicht versucht, so zu sein wie man

gar nicht ist und sich erlaubt, so zu sein wie man wirklich ist, dann wird das Leben einfacher und authentischer. Es gibt aber auch eine falsche Demut:

Take 15 (Uwe Böschmeyer)

Die darin besteht, dass sich jemand demütig zeigt, weil er davon ausgeht, dass das gut bei Menschen ankommt. Das ist so ein Sklavenbewusstsein, ein sich Niederbücken, ein sich klein machen. Dann gibt's auch die unechte Demut, die damit rechnet, dass andere das zu würdigen wissen, wenn sie sich demütig zeigen.

Autorin

Kann sein, dass jemand sich vorsätzlich klein macht oder unterwirft, obwohl er sich in seiner Selbstwahrnehmung für stärker hält. Eine Strategie, um andere zu entwaffnen oder zu manipulieren. Es gibt Menschen, die tun schwach, doch in Wahrheit beherrschen sie ihre Umgebung. Auch wer zu allem schweigt oder sich alles gefallen lässt, handelt nicht unbedingt demütig.

In Demut steckt auch das Wort Mut. Um Situationen, die der Mensch nicht ändern kann zu akzeptieren, braucht er Demut. Um im Leben etwas zu verändern, braucht es bisweilen sehr viel Mut. Zum Beispiel den Mut, dem eigenen inneren Ruf zu folgen:

Take 16 (Helmut Böddeling)

Ich war erfolgreich im Beruf und allen möglichen Bereichen, es hat funktioniert und das immer mehr aus der Hand zu legen und zu sagen: ja, das mag gewesen sein, aber das war letztlich eine Scheinsicherheit, die hat mich wirklich in diese tiefe Lebenskrise geführt und dann den Mut zu haben, diese Scheinsicherheiten auf der Beziehungsebene, aber auch im wirtschaftlichen bis hin zu ganz banalen Versicherungsdingen, aus der Hand zu legen, das ist eine Mutfrage. Das ist eine Herausforderung, das ist Risiko, das ist auch Abenteuer, das ist auch das Schöne daran

Autorin

Helmut Böddeling hat sein altes Leben als Anwalt hinter sich gelassen, ohne zu wissen, wie sein neues Leben aussehen soll. Schwierige und lehrreiche Jahre der Selbsterforschung liegen hinter ihm. Heute ist er dankbar für alle Erfahrungen:

Musik 5....

Take 17 (Helmut Böddeling)

Diese Lebenskrise, in die ich da hinein geraten bin und die Jahre gedauert hat, war ein absoluter Glücksfall für mich. Ich kann das nicht anders sagen. Das klingt vielleicht hochmütig oder arrogant, aber es hat mir so eine Wendung meines Lebens beschert und geschenkt, für die ich einfach immer noch dankbar bin. Ein wesentlicher Teil ist dieser Blick auf die Demut und der tägliche Versuch, in dem demütigen Gefühl auch zu leben. Das ist ja gar nicht

einfach, das läuft ja völlig quer gegenüber allem was wir so lernen und was in der Gesellschaft angesagt ist.

Take 18 (Uwe Böschmeyer)

Demut müssten wir ganz neu zeigen als eine Haltung dem Leben gegenüber, die mit Mut zu tun hat. Der demütige Mensch ist darin mutig, dass er nicht Mittelpunkt der Welt sein will, dass er sich damit begnügen kann, auf sich und die Aufgaben zu schauen, die ihm das Leben abverlangt. Wir müssen Demut beschreiben als eine Daseinshaltung, die mit Mut zu tun hat. Mit Mut zu akzeptieren, dass wir unsere Schwächen haben und andere Menschen auch.

Autorin

Es gibt Menschen, die so leben, aber sich selbst nie als demütig bezeichnen würden. Es ist für sie völlig normal, nicht nur für andere da zu sein, sondern auch gut für sich selbst zu sorgen, das Leben zu ehren und Gottvertrauen zu haben. Cornelia Schrader:

Take 19 (Cornelia Schrader)

Meine Verbindung zur Demut ist entstanden dadurch, dass mir jemand mal spiegelte, du hast Demut und da war ich völlig überrascht, das ist jetzt ungefähr 15 Jahre her. Das andere ist, es kam mir irgendwann entgegen was ich so an Begabungen habe und wenn ich sie benennen mag, es ist vor allen Dingen eine sehr große Aufmerksamkeit. Ich kriege relativ schnell mit, was sich abspielt und bin sehr präsent und das nutze ich permanent. Und dann habe ich gedacht: die Begabungen habe ich geschenkt gekriegt vom Himmel zugleich mit der Aufgabe: mach was damit.

Autorin

Die Psychotherapeutin Cornelia Schrader hat in ihrem ersten Beruf als Sonder- schullehrerin mit behinderten Kindern gearbeitet. Dann hat sie ihre drei Söhne groß gezogen. Und heute ist sie als Psychotherapeutin tätig. Sie hatte eine Mutter, die fromm und bescheiden war. Doch sie selbst habe oft an sich gezweifelt und mit sich gehadert, erzählt sie. Ganz besonders bewegt habe sie ein bestimmtes Bild, die Jesus-Darstellung von Manoppello, das angebliche Antlitz Christi im italienischen Manoppello:

Musik 6.... (einblenden unter Take ab: „es ist reine Demut...“)

Take 20 (Cornelia Schrader)

Das ist ein Bild was aber kein Bild ist, es ist sozusagen eine Lichterscheinung in einem sehr dünnen feinen Seidentuch aus Muschelseide. Muschelseide hat die Eigenschaft, dass sie lichtintensiv ist. Dieses Bild was ich seit sechs Jahren kenne, hat keine Farbe, aber man sieht ein Antlitz und es ist deckungsgleich mit den Antlitz im Turiner Grabtuch. Dieses Antlitz von Manoppello ist für mich

das Antlitz Christi und meine erste Erfahrung davor war, es ist reine Demut. Das war das erste Wort, das ich hatte. Demut. Später entdeckte ich, dass das Bild sehr oft ein Spiegel ist dessen der davor ist. Und irgendwann dachte ich, möglicherweise hat diese Demut auch mit mir zu tun, wenn ich sie als erstes sehe in diesem Bild. Vor diesem Bild habe ich irgendwann demütig mein eigenes Wesen sozusagen angenommen, mit dem ich oft ringe und die Botschaft war: ich hab dich so gemacht und gewollt und du sollst mit dem was du bist arbeiten. Bekämpf dich nicht weiter, arbeite damit und nimm dich an. Das war sehr beglückend.

Autorin

Die Demut wird dem Menschen nicht in die Wiege gelegt. Sie muss eingeübt werden. Doch wie macht man das? Indem man lernt zu schauen, wahrzunehmen und nach Innen zu lauschen, meint Uwe Böschmeyer:

Take 21 (Uwe Böschmeyer)

Sich selber kennen lernen. Sich Gedanken darüber machen: was kann ich? Was sind meine Stärken? Worin bin ich selber liebenswert? Und auf der anderen Seite: was mache ich mir eigentlich vor? Wie steht es mit meiner Wahrhaftigkeit, mit meiner Aggressivität, mit meiner Angst? Wer demütig werden möchte, tut gut daran, demütige Menschen zu erleben oder zu studieren.

Musik 7...

Take 22 (Amei Helm) 0`41

Ich hab vor einigen Jahren einen schönen Satz gelesen: *Demut ist die kreative Kraft des Universums, die um ihren Platz weiß im Plan des Lebens*. Es ist für mich etwas ganz anderes als: ich diene Herrn Soundso oder dem Betrieb xy, sondern ich diene dem Ganzen weil ich um meinen Platz weiß im großen Plan. Sowie die Leber mir dient, weil sie an ihrem Platz ihre Aufgabe hat, wie mein Herz oder mein Magen oder meine Augen, dem Gesamtsystem Mensch dient, weil dieses Organ um seinen Platz weiß.

Autorin

Amei Helm sagt, sie habe ihren Platz gefunden. Sie fühle sich als Brückenbauerin zwischen Menschen und Natur. In ihrem früheren Leben war sie Buchhändlerin. Inspiriert durch Findhorn, eine große spirituelle Gemeinschaft in Schottland, ließ sie sich vor 30 Jahren in einem kleinen Dorf in der Nähe von Hildesheim nieder. In einem alten Haus mit einem großen Bauerngarten. Ein Ort, an dem Mensch und Natur sich begegnen können. Dort bietet sie seit vielen Jahren Seminare und Workshops an, schreibt Lieder und Bücher. Als Anfang der 90er Jahre ihr Gartenland – wie auch das der benachbarten Grundstückseigentümer - zu Bauland erklärt wurde, konnte sie die hohen Erschließungskosten nicht bezahlen. Beinahe hätte sie ihr Grundstück verkaufen müssen. Doch dann gab es eine rettende Idee:

Take 23 (Amei Helm)

Wir, ein Kreis von Menschen, mit denen ich hier arbeite und befreundet bin, die haben schon in diesem Garten viele Erfahrungen gesammelt mit der Natur und haben ihn als heilsam und inspirierenden Ort schätzen und kennen gelernt und wollten verhindern, dass dieses bebaut wird. So haben wir einen Verein gegründet aus der Not heraus, der heißt: *Lied der Erde*, also die singende Erde. Wir haben dieses Land gekauft und dann in einem Ritual verschenkt. Wir haben dieses Land an die Erde geschenkt, d.h. dieses Land gehört uns nicht. Deswegen sind wir dort sozusagen bei der Erde zu Gast und nicht im Garten von Amei. Auch ein Akt der Demut für mich, dass uns im Grunde genommen die Erde nicht gehört, sondern dass sie sich selbst gehört, dem Leben gehört. Es ist eine Anmaßung zu glauben, die Erde gehört uns.

Autorin

Der Urwaldarzt und evangelische Theologe Albert Schweitzer lobte einmal die Fähigkeit, auch zu den kleinsten Dingen emporzuschauen. Er prägte dafür den Begriff *Ehrfurcht vor dem Leben*. Amei Helm hat mit ihrem *Lied der Erde Garten* einen Raum geschaffen, in dem Menschen lernen können, auch die kleinsten Dinge in der Natur liebevoll und achtsam wahrzunehmen:

Take 24 (Amei Helm)

Indem ich Situationen gestalte, anrege, in denen Begegnung stattfinden kann, zwischen Mensch und Natur, zwischen Mensch und Erde, zwischen Mensch und Ohrenkneifer oder Brennnessel oder zwischen Mensch und Mensch. Ich möchte den inneren Reichtum zum Ausdruck bringen, der sich mir erschließt oder sichtbar wird, wenn ich in demütiger Weise in der Welt bin. Wenn ich wirklich in die Welt, in das Leben, in die Natur hineingehe und ein Teil davon bin und einfach weiß, dass ich zu einem großen Ganzen dazugehöre.

(Musik kurz hochziehen...)

Take 25 (Helmut Böddeling)

Das andere ist die Demut gegenüber meinem Lebensplan, meiner Lebensbewegung, die ja oft gar nicht recht sichtbar ist oder die sich immer wieder neu verändert. Der ist wie so ein geheimer Plan Gottes, den offenbart er ja nicht, sondern er möchte ja, dass wir uns reingeben in das was geschieht. Ich soll mich nicht aufgeben mit dem was ich bin und kann, sondern mich hingeben, in den Fluss hinein.

Musik 8....

Autorin

Religiösen und spirituellen Menschen öffnet sie einen Weg zum Göttlichen und anderen einen inneren Raum, in dem Lernen und Erneuerung möglich sind. In der Demut nimmt der Mensch Abstand von der Vorstellung, dass er alle

Probleme aus eigener Kraft lösen kann. Er vertraut darauf, dass es etwas gibt, was größer und mächtiger ist als alle Vernunft und alles Wollen. Menschen, die diesen Weg gehen, machen die Erfahrung, dass Demut eine große Kraft entfalten kann. Sie wirkt nicht nur auf das eigene Leben und die unmittelbare Umgebung, sondern weit darüber hinaus, glaubt Amei Helm:

Take 26 (Amei Helm)

Ich will die Demut nicht als großes Wort da stehen haben. Wir müssen jetzt alle demütiger sein, sondern wenn die Demut in unserem Leben etwas mehr Einzug hielte, in unserem Bewusstsein, in unserem Gefühlsleben, wenn sie einen Platz bekäme, glaube ich, dass die globalen Probleme sich leichter lösen ließen.

(Musik noch einmal kurz hochziehen...)