

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Erstes Kapitel	
Das Wesen der Sanftmut und der Stille im Geist	17
I. Die Notwendigkeit der Sanftmut	17
II. Die Notwendigkeit eines stillen Geistes	41
Zweites Kapitel	
Die Vorzüge der Sanftmut und Stille im Geist	49
I. Der Wert eines sanften und stillen Geistes	50
II. Der Trost eines sanften und stillen Geistes	59
III. Die Vorteile eines sanften und stillen Geistes	68
IV. Eine Vorbereitung für Zukünftiges	75
Drittes Kapitel	
Die Anwendung	85
I. Einige Grundsätze aus der Heiligen Schrift	95
II. Einige Beispiele aus der Heiligen Schrift	105
III. Besondere Gelegenheiten der Ausübung	122
IV. Einige gute Prinzipien und Erwägungen	133
V. Einige richtungweisende Regeln	145



b) Die Sanftmut lehrt und befähigt uns, in Geduld den Ärger anderer zu ertragen.

Bei solch besonderen Anlässen erkennen wir, wie es um unsere eigene Sanftmut hinsichtlich der Beziehung zu unseren Vorgesetzten und Gleichgestellten steht. Normalerweise wird Ärger durch Ärger bewirkt, so wie Feuer durch Feuer entsteht. Nun verhindert die Sanftmut dieses hitzige Aufeinanderprallen, wodurch der nächste Funke gezündet werden könnte. Sie bewirkt zumindest auf einer Seite eine Milderung und setzt daher dem Unheil ein Ende, denn der zweite Funke würde dann zum Streit führen. Wir sollten als Erstes darauf bedacht sein, den anderen nicht zu provozieren, um seinen Ärger zu vermeiden, und uns allen Menschen gegenüber angemessen verhalten. Denn jeder „von uns soll seinem Nächsten gefallen zum Guten, zur Erbauung“ (Röm 15,2). Unser Bemühen sollte dahin gehen, dass wir das Temperament des anderen, mit dem wir es zu tun haben, respektieren, damit wir selbst annehmbar und gefällig für ihn sind. Wie einfach und wohltuend könnten unsere Beziehungen und unser Umgang miteinander sein, wären wir vertrauter mit dieser Kunst der Gefälligkeit und des Entgegenkommens. Naphtalis Stamm war bekannt für „schöne Worte“ (1.Mose 49,21) und „voll vom Segen des HERRN“ (5.Mose 33,23), denn „eine richtige Antwort ist wie ein Kuss auf die Lippen“ (Spr 24,26). In der ehelichen Beziehung wird es für selbstverständlich angenommen, dass die Sorge des Mannes darin besteht, „wie er der Frau gefällt“, und es die Sorge der Frau ist, „wie sie dem Mann gefällt“ (1.Kor 7,33-34); ist diese gegenseitige Zuwendung vorhanden, kann es wohl nicht an Annehmlichkeiten fehlen. Manche Menschen bevorzugen es, lieblos zu sein und haben ihre Freude daran, andere zu kränken. Sie machen das besonders bei solchen, die leicht zu provozieren sind, damit – wie der, der du deinem „Nächsten zu trinken gibst und ihm deinen Gluttrank einschenkst“ (Hab 2,15-16) – sie deren Blöße sehen, die sie in ihrer Wut zur Schau stellen. Sodann spotten sie über deren Sünde und werden dabei wie Verrückte, die brennende Fackeln und Pfeile schießen, die den Tod bringen und trotzdem fragen: „War das nicht ein Spaß?“





Aber das Gesetz Christi verbietet uns, „einander herauszufordern“ (Gal 5,26), außer „zur Liebe und zu guten Werken“. Wir sind aufgefordert, „des andern Lasten zu tragen, und so sollt ihr das Gesetz Christi erfüllen“ (Gal 6,2).

Gelegentlich müssen jene offenbar werden, die jedem gefällig sind und gerade deshalb ihren Kelch trinken müssen; sie werden dadurch keinen Anstoß erregen. Deshalb muss unsere nächste Sorge darauf gerichtet sein, uns ebenso zu benehmen, wenn andere sich ärgern, um das Schlechte nicht noch zu verschlimmern. Das ist ein grundlegendes Prinzip, worin sich nicht nur die Jungen den Alten unterstellen müssen, sondern worin wir alle uns einander unterordnen müssen als unser Grundsatz. Hier kommt die Sanftmut entweder zum Schweigen oder aber zum Geben einer ruhigen Antwort zum Einsatz.

(1) *Die Sanftmut ermahnt eindringlich zum Schweigen.* Dienern wird vorgeschrieben, „sich ihren eigenen Herren unterzuordnen“ und „nicht zu widersprechen“, ansonsten würden sie ihrem Auftrag zuwiderhandeln (Tit 2,9). Besser man sagt nichts, bevor man etwas Provozierendes von sich gibt. Wenn wir innerlich vor Wut kochen, tun wir gut daran, zu schweigen und den Frieden zu bewahren. Auch David richtete sich danach (vgl. Ps 39,3): Als er redete, dann nur, um zu Gott zu beten, den Gottlosen vor sich erwiderte er aber kein Wort. Wenn das Herz verärgert ist, wird es durch Worte des Missmutes nur noch mehr entflammt, ebenso wie Reifen durch höhere Geschwindigkeit erhitzt werden. Eine Antwort ergibt die andere und der Beginn des Streites ist wie Wasser, das durch einen nur ganz leicht beschädigten Damm fließt – selbst hier ist es nicht mehr aufzuhalten. Hier rät uns die Sanftmut: „Bewahre auf alle Fälle Ruhe, und verlasse den Streit, bevor du allzu sehr hineingezogen wirst.“ Am Anfang ist ein Feuer nützlich, solange es noch gelöscht werden kann, deshalb vermeide seine Ausbreitung. Lasst uns weise handeln und es gleich zu Beginn ersticken, es könnte zu stark werden und mit einem großen Brand können wir schwerlich umgehen. Der Ärger im Herzen kann auch mit den vielen Büchern verglichen werden, die einst in den Kellern Londons während des „Großen Brandes“³⁰ gela-

30 Engl.: „Great Fire of London“ zerstörte vom 2. bis 6. September 1666 vier Fünftel der City of London: vgl. „London“, in: *Brockhaus*, Bd. 3, S. 2866.



gert wurden. Sie fingen selbst durch die starke Hitze kein Feuer; erst als nach einigen Tagen durchgelüftet wurde, begannen sie durch die Sauerstoffzufuhr anzubrennen. Wenn sich im Geiste etwas zusammenbraut, auch wenn es eine gegenwärtige Verletzung ist, die wir aufhalten und unterdrücken können, so werden wir am Ende große Herzensnot erleiden, wenn unsere eigensinnigen Leidenschaften das Zaumzeug kaum anerkennen.

Jene, die sich im Unrecht befinden und gekränkt sind, denken, dass sie die Erlaubnis zu sprechen haben, aber es ist viel besser, zu schweigen, als das Verkehrte zu sagen und sich um die Buße bemühen zu müssen. Zu solcher Zeit hält der seinen Frieden, der seine Zunge beherrscht. Und wenn wir eine nüchterne Betrachtung anstellen, erkennen wir, dass wir oftmals durch unser Reden die Sache verschlimmert haben, selten aber durch unser Schweigen. Daran müssen wir uns stets erinnern und besonders von denen, die unter Autorität stehen, soll dies befolgt werden. Sie werden ihren größten Trost in der Sanftmut, in der Geduld und im stillen Ertragen haben, nicht nur des Guten und Milden, sondern auch des Eigensinnigen und Trotzigen. In solchen Fällen ist es gut, sich darüber im Klaren zu sein, wo unser Platz ist – „wenn der Unmut des Herrschers gegen dich aufsteigt“ – und diesen *nicht zu verlassen*. Wir tun dabei nichts Unpassendes, denn „Gelassenheit verhütet große Sünden“ (Pred 10,4). Es gibt ein bekanntes Sprichwort, das uns etwas lehrt: „Wenn du der Hammer bist, schlag kräftig zu; bist du aber der Amboss, dann bleibe ruhig liegen.“³¹ Es ist deine Gesinnung, für die du gestaltet wurdest und durch welche du selbst am besten geformt wirst.

Wenn andere sich über uns ärgern und wir viele gute Argumente zu unserer Rechtfertigung bereitgelegt haben, ist es trotzdem besser zu warten, bis das leidenschaftliche Gefühl vorbei ist; selbst wenn wir denken, dass wir uns jetzt verteidigen müssten. Es gibt nichts, was während eines Zornausbruches gesagt oder getan werden könnte. Wenn dies anschließend geschieht, ist es viel besser. Sobald wir uns beruhigt haben, werden wir wahrscheinlich über die Sache anders reden und zu einem besseren Zweck

³¹ Redensart mit unbekannter Herkunft: „When thou art the hammer, knock thy fill; but when thou art the anvil, lie thou still“: vgl. Henry, *The Quest*, S. 34.