

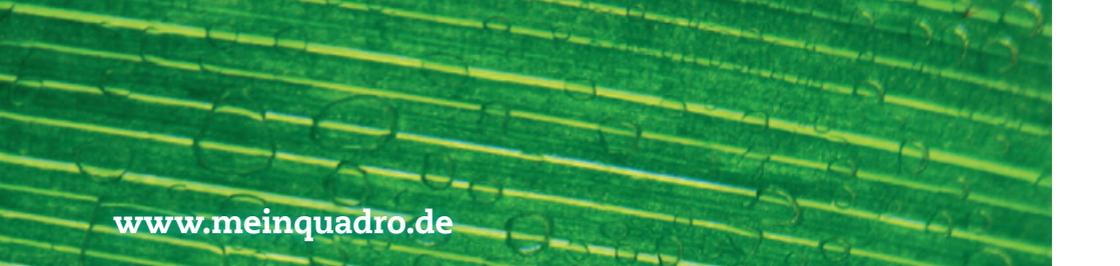
A close-up photograph of a green leaf with numerous water droplets of various sizes. The droplets are in sharp focus, reflecting light, while the background is a soft, out-of-focus green. The leaf's veins are visible, creating a textured pattern.

Rosemarie Stresemann

# Sanfte Kraft

Den Lebensstil der Demut lernen

DtE



[www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)

Rosemarie Stresemann: Sanfte Kraft – Den Lebensstil der Demut lernen  
Quadro Nr. 1  
© 2010 (2. Auflage) Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: [photocase.com](http://photocase.com) - s11 (1), lhamo (6), GabyJ (14), biloba (30)  
Lektorat: Kerstin Hack, MatMil Berlin  
Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany  
ISBN 978-3-935992-57-2; ISBN E-Book: 978-3-86270-265-7

Die Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.  
Bibeltexte sind nach der Luther-Übersetzung und »Hoffnung für alle« zitiert.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter <http://down-to-earth.de/e-books.html>

### **Bezug**

Im Buchhandel oder beim Verlag:

Down to Earth bei Chrismedia

Robert-Bosch-Str. 10

35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0

Fax: 06406 - 8346 125

[bestellung@chrismedia24.de](mailto:bestellung@chrismedia24.de)

**Mehr Inspiration und weitere Quadros gibt es unter**  
[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de) und [www.meinquadro.de](http://www.meinquadro.de)



*Für ein zufriedenes und erfülltes Leben gibt es zwei grundlegende Komponenten: kontinuierliches Lernen und Dienen.*

*—Tim Ferris*

## Sanfte Kraft

■ Demut und Sanftmut zu lernen – ist das nicht eine Zumutung in der Ellenbogengesellschaft des 21. Jahrhunderts, wo jeder sich durchsetzen muss, um im harten Lebenskampf bestehen zu können?

Wer sich darauf einlässt, von Jesus zu lernen, wird entdecken, dass es darum geht, zu tiefem innerem Frieden und neuer Lebenskraft zu kommen.

Menschen, die sich immer durchsetzen müssen, werden an ihrer Hartnäckigkeit zerbrechen. Genauso werden die scheitern, die glauben, immer Recht haben zu müssen, und nicht bereit sind, sich und anderen einzugestehen, dass sie etwas nicht wissen und Hilfe brauchen.

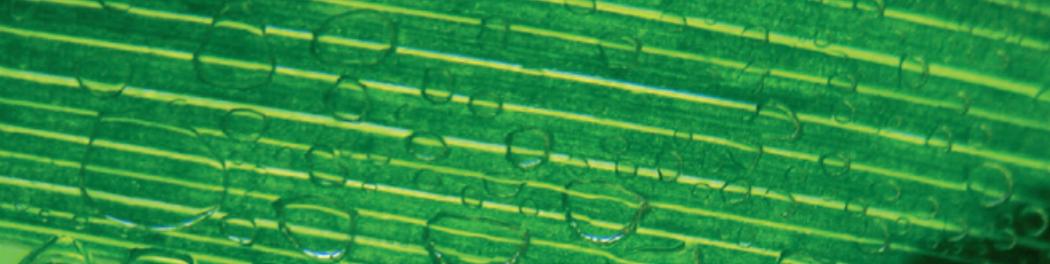
Ein demütiger Mensch kann sich etwas sagen lassen, ist bereit zu lernen und kommt gerade dadurch im Leben weiter. Demut und Sanftmut sind nicht die neuesten Managementtechniken, die Aufstieg und Erfolg verheißen. Sie sind vielmehr die Herausforderung und der Weg, konkret in der Liebe zu leben. Das Wesen von Demut ist

unter anderem Biegsamkeit und Lernbereitschaft – beides sind Qualitäten, ohne die man im Leben zerbricht.

Demut ist nichts für Weichlinge – es sei denn, man hält Jesus für einen solchen. Er war mutig, bezog Stellung für die Schwachen und verstieß gegen einengende Lebensregeln. Er bezeichnete sich dennoch als »sanftmütig und von Herzen demütig« und forderte uns auf, von ihm zu lernen. Dazu brauchen wir keine Universität – der Alltag ist der ideale Ort zum Lernen.

Wenn du Neues lernen willst, ist es am wichtigsten, gleich anzufangen und dich nicht entmutigen zu lassen, falls nicht sofort alles gelingt. Vieles lernen wir ohnehin aus unseren Fehlern!

Bei Jesus gilt das lebenslange Lernen – wir werden nie fertig sein. Das Lernen lohnt sich. Er verspricht: Wenn wir von ihm lernen, wird vieles, was uns vorher bedrückt hat, leicht werden. Wir werden aus Getriebenheit in die Ruhe geführt. Dazu lädt dieses Quadro ein.



## Einleitung

■ Ich habe mehr als 20 Jahre lang versucht herauszufinden, auf welche Art und Weise ich von Jesus Demut und Sanftmut lernen kann. Da ich Lehrerin bin, habe ich mich gefragt, warum Jesus den Menschen vorschlägt, gerade dies von ihm zu lernen.

In der Lehrerbildung bringt man jedem Lehrer bei, dass es neben dem offiziellen Lernstoff auch einen »heimlichen Lehrplan« gibt. Der »heimliche Lehrplan« besteht aus all dem, was die Schüler an einem Lehrer wahrnehmen, was sie über sein Vorbild aufnehmen, ohne dass er darüber redet. Häufig stimmt der »heimliche Lehrplan« mit dem offiziellen überhaupt nicht überein. Da wird etwa Menschenwürde als Theorie gelehrt, aber gleichzeitig erniedrigt der Lehrer seine Schüler mit abfälligen Worten.

Bei Jesus entdeckte ich etwas ganz anderes: Er lädt seine Schüler nicht zu theoretischem Wissen ein. Er selber, sein Lebensvorbild, ist Lerninhalt. »Lernet von mir!« ist eine persönliche Herausforderung, sich von ihm prägen und verändern zu lassen.

Für die jüdischen Zuhörer stand Jesus in der Tradition der Rabbiner, die mit ihren Schülern in Israel herumzogen. »Nehmt mein Joch auf euch!« war damals die Beschreibung für die Aufforderung an den Schüler, vom Leben des Meisters persönlich zu lernen und das eigene Leben mit ihm zu teilen. Dieser Ruf beinhaltete auch, dass der Meister den Schüler für fähig hielt, seinen Lebensstil nachzuahmen.

Mein eigenes Leben ist durch die intensive Beschäftigung mit dem Wesen und Leben Jesu verändert worden. Was ich in diesem Lernprozess entdeckt habe, gebe ich hier weiter. Ich wünsche mir, dass es dazu anregt, die sanfte Kraft Jesu in das eigene Alltagsleben zu integrieren.

*Rosemarie Stresemann*

—Rosemarie Stresemann



## Tipps zur Anwendung

■ Aus Platzgründen mussten wir Bibelstellen gelegentlich kürzen. Lies doch einfach den ganzen Abschnitt, in dem die zitierte Stelle steht.

■ Die 28 Abschnitte dieses Heftes sind eine Leitlinie, aber keine Zwangsvorgabe. Wenn dich ein Thema besonders anspricht, lies es ruhig mehrmals, auch wenn du dann länger brauchst.

■ Was schriftlich ist, wird konkret. Wir empfehlen dir, die Fragen in dem Heft schriftlich zu beantworten und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest oder umgesetzt hast. Du kannst dazu ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das wir speziell dafür entwickelt haben.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit Jesus über das Gelesene zu reden – dadurch verankert es sich besser und außerdem stärkt es deine Beziehung zu ihm.

■ Wasser ist sanft. Wasser hat Kraft. Lass dich von den Bildern in diesem Quadro inspirieren.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was mir der wichtigste Impuls war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ »Es gibt nichts Gutes, außer man tut es« (Erich Kästner). Je ernster du die Fragen und Tipps zur Umsetzung nimmst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich in deinem Leben etwas verändert.

■ Lies und bearbeite dieses Quadro gemeinsam mit anderen – deinem Partner, einem Freund, einer Freundin, mit Leuten aus deiner Gruppe oder Gemeinde. Tauscht euch über die Erfahrungen aus.

■ Sei gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen – das sieht man an den Jüngern, die auch nach Jahren des Lebens mit Jesus manchmal noch ziemlich schräg drauf waren. Erlaube dir selbst, in deinem Tempo zu lernen und verändert zu werden, und freue dich über jede kleine Veränderung, die du erkennst.

Woche 1 • Demut entdecken



## Kraft der Demut

■ Eine alte Geschichte erzählt, dass Sonne und Wind darüber streiten, wer von beiden der Stärkere sei. Sie sehen einen Mann, der seinen Mantel um sich geschlungen hat, und beschließen, dass derjenige gewinnt, der es schafft, ihm diesen Mantel wegzunehmen. Der Wind bläst ihm mit aller Gewalt ins Gesicht, doch der Mann schlingt den Mantel nur fester um sich. Dann fängt die Sonne an, den Mann warm zu bescheinen. Er entspannt sich zusehends und zieht nach einer Weile den Mantel aus.

Wärme und Sanftheit bewirken Dinge, die mit Gewalt nicht zu erreichen sind. Lange galt Demut als Zeichen der Schwäche. Mittlerweile erkennen selbst Konzernmanager, welche Stärke in der Demut liegt, und wollen die Kunst der Demut lernen. Demut betrifft das Zentrum unseres Charakters, die Grundmotivation unseres Verhaltens. Sie ist das Gegenteil von Stolz. Stolz äußert sich unter anderem in Machtbesessenheit, Verachtung der Schwachen, Überheblichkeit, Unabhängigkeitsstreben,

*Lernt von mir. Ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.*

—Jesus. Matthäusevangelium 11, 29

Konkurrenzdenken, skrupellosem Durchsetzen und Gewalt gegen Schwächere. Stolz ist letztlich – auch wenn er vordergründig anders wirkt – ein Zeichen dessen, dass man kein Vertrauen zu dem Weg der Liebe hat. Man glaubt, dass man seine Ziele mit Gewalt durchsetzen muss.

Jesus wusste um die Kraft der Demut und auch uns gilt seine Einladung, von ihm zu lernen. Es geht in diesem Lernprozess nicht um die Aneignung von Kopfwissen, sondern um Veränderung des Herzens, des Charakters und des Verhaltens.

### ■ Denk mal

Was würde sich in deinem Leben am stärksten verändern, wenn du Demut lernst?

### ■ Mach mal

Schenke heute einem Menschen etwas Wärme.

# 1.2



## Mit allem dienen

*Wer ist denn der Herr? Wer sich bedienen lässt oder wer dient? Ich aber bin unter euch wie ein Diener.*

—Jesus. Lukasevangelium 22, 27

■ Das deutsche Wort Demut leitet sich von einem mittelhochdeutschen Wort *dio-muoti* ab. Es bedeutete: dienstwillig, eine dienende Gesinnung haben. In *muoti* steckt auch die Bedeutung: etwas unbedingt haben wollen. So bedeutet Demut: den starken Wunsch haben, jemandem zu dienen. Hochmütig dagegen ist der Mensch, der sich in erster Linie selbst dienen und unbedingt Macht und Ansehen erreichen will.

Die Jünger, die mit Jesus unterwegs waren, waren Menschen wie du und ich. Obwohl sie viel Zeit mit Jesus verbrachten, hatten sie nach drei Jahren immer noch nicht gelernt, worauf es ihm wirklich ankam. Noch in seinen letzten Stunden stritten sie sich darüber, wer von ihnen als der Größte gelten könnte.

Jesus kam, um zu dienen. Das war kein Zeichen von Schwäche. Er wusste, wer er war, und sagte das immer wieder offen und klar: »Ich bin ...« Er war sich seiner Berufung, seiner Stärken und seiner Gaben bewusst.

Gerade deshalb konnte er sich freiwillig für andere einsetzen und sogar sein Leben für sie geben (siehe Johannes 10, 14-18).

Wer Menschen dient, muss seine Talente und Fähigkeiten nicht verleugnen. Im Gegenteil: Mit ihrem Einsatz und seiner Haltung bringt er Gottes Wesen zum Ausdruck: Gott möchte uns helfen. Er weiß, dass unser Leben losgelöst von ihm nicht gut gelingt. Er will seine Macht gebrauchen, um uns zu stärken, nicht um uns zu unterdrücken. Er hilft von Herzen gerne und tut nichts mit Hintergedanken. Wenn Gott uns hilft, verlangt er keine Gegenleistung.

### ■ Denk mal

Was hast du bisher mit dem Wort »Demut« verbunden?

### ■ Mach mal

Setze heute bewusst deine Gaben so ein, dass sie einem anderen Menschen dienen.



*Obwohl Jesus Gott in allem gleich war und Anteil an seiner Herrschaft hatte, bestand er nicht auf seinen Vorrechten. Nein, er verzichtete darauf und wurde rechtlos wie ein Sklave.*

—Paulus. Philipperbrief 2, 5-7

## Sein wie Gott

■ Mit dem Angebot »Ihr werdet sein wie Gott« verführte die Schlange Adam und Eva. Sie griffen zu, obwohl sie noch kaum etwas von Gottes Wesen erfasst hatten. Sie wussten nicht, was es bedeutet, wie er zu sein. Wohl hatten sie Gottes Macht in der Schöpfung gesehen und seine Fürsorge erlebt und wussten, dass er Dinge erlauben oder verbieten konnte. Aber wie war er darüber hinaus noch? Vielleicht dachten sie, wie Gott werden bedeutet: allwissend sein, etwas durch das eigene Wort erschaffen können, stark und unabhängig sein.

Ihre Erfahrung mit Gottes Charakter war zu gering. Sie hatten ein falsches Bild davon, was es heißen würde, »wie Gott zu sein«. Wir Menschen neigen dazu, Gott erfassen, abbilden und begreifen zu wollen. Wenn wir versuchen, uns von Gott ein Bild zu machen, sperren wir ihn meist in eine Schublade – unser Bild von ihm ist begrenzt und entspricht nicht dem, wie er wirklich ist.

Doch durch Jesus können wir etwas von Gott sehen, was vorher nicht erkennbar war: Gott geht es nicht um Herrschaft, Macht und Ansehen. Er kämpft nicht mit Gewalt um die Position der Macht, sondern gibt sie freiwillig auf, um uns nahe zu sein.

Er blieb nicht in stolzer Distanz, sondern wurde Mensch und lebte uns Menschlichkeit vor. Jesus verzichtete auf alle seine Vorrechte und wurde rechtlos wie ein Sklave. Während wir immer nach oben wollen, wählte Gott den Weg nach unten.

### ■ Denk mal

Wo brauchtest du bisher das Gefühl, »besser zu sein als« ... ? Willst du es behalten oder loslassen?

### ■ Mach mal

Tue heute einmal etwas Gutes für einen Menschen, der es deiner Meinung nach gar nicht »verdient« hat.

# 3.4

## Sanftmut lernen

■ Genauso wie Demut ist Sanftmut ein Wort, mit dem wir nicht mehr viel anfangen können. Man ist heutzutage »cool«. Sanftmut ist nicht gerade »in«. Wie können wir Sanftmut verstehen lernen? Eine Geschichte könnte uns dabei helfen.

Der 12-jährige Paul kommt heulend nach Hause und muss seinen Eltern beichten, dass er in der Schule beim Klauen erwischt wurde.

- a) Der Vater packt ihn an der Schulter und brüllt: »Wieso kommst du nicht mit deinem Taschengeld aus? Wir geben dir schließlich jede Woche 5 €! Jetzt kriegst du gar nichts mehr, damit du merkst, wie es ist, wenn man nichts hat!«
- b) Der Vater sieht ihn enttäuscht an und sagt: »Das hätte ich nie von meinem Sohn gedacht, dass er klaut. Geh in dein Zimmer, ich will dich heute nicht mehr sehen!«
- c) Der Vater nimmt ihn in den Arm und sagt: »Ich bin so froh, dass du uns das freiwillig erzählt hast. Bestimmt tut es dir sehr leid. Erzähl mir mal, wie es dazu kam.«

*Lernt von mir, denn ich bin sanftmütig ...  
—Jesus. Matthäusevangelium 11, 29*

Welches Verhalten ist sanftmütig?

Im germanischen Sprachgebrauch verstand man unter »sanft« friedliches Zusammensein. Wer »sanft« war, wollte Streit vermeiden und sich vertragen, anstatt streitsüchtig, zornig, anklagend, rechthaberisch und unversöhnlich zu sein. Sanftmut zeigt sich in der Reaktion auf verletzendes Verhalten anderer. Gott wollte sich mit uns versöhnen. Wir können am Verhalten Jesu sehen, dass Gott sanftmütig ist und mit uns Frieden schließen möchte.

### ■ Denk mal

Wie reagierst du in Streitsituationen? Ist es dir wichtig, in Frieden mit anderen zu leben?

### ■ Mach mal

Denke an deine letzte Auseinandersetzung zurück. Überlege dir andere, sanftmütigere Handlungsoptionen für die Zukunft.

## Mit Beleidigung umgehen

■ Jesus erlebte quälende Situationen: Die Soldaten, die Jesus bewachten, verhöhnten und schlugen ihn. Sie banden ihm die Augen zu und spotteten: »Na, du Prophet! Sage uns, wer hat dich gerade geschlagen?« In dieser Weise quälten sie ihn noch lange (Lukas 22, 63-65).

Es muss hart sein, ohne Grund so grausam misshandelt zu werden. Die Folterer hatten es darauf abgesehen, Jesus alle Ehre zu rauben. Sie wollten ihm das Gefühl nehmen, auch nur das Geringste wert zu sein. Ähnliches erleben viele Menschen. Was geht dann in uns vor? Wollen wir die Täter anschreien und ihnen sagen, was für hässliche und gemeine Kreaturen sie sind? Schweigen wir hasserfüllt? Ermorden wir sie mit Blicken und Gedanken? Wollen wir uns bei erster Gelegenheit rächen? Jeder, der gemobbt, gequält und misshandelt wurde, kennt solche Gefühle und Gedanken.

Jesus reagierte sanftmütig. Wie schaffte er das? Er kam, um uns bedingungslos zu lieben und das Böse mit Liebe zu überwinden.

*Er hat keine Sünde getan und nie gelogen. Wenn man ihn beschimpfte oder misshandelte, ertrug er es ohne Widerspruch; denn er wusste, dass Gott ein gerechter Richter ist und seine Sache vertritt.*

—1. Petrusbrief 2, 22-23

Er wusste, dass Menschen so brutal mit ihm umgehen würden. Er glaubte nicht an »das Gute« im Menschen, sondern wusste, zu wie viel Grausamkeit wir fähig sind.

Doch er wollte auch den Menschen, die ihn quälten und missachteten, noch die Chance geben, umzukehren. Hinter sanftmütigen Reaktionen steht die Entscheidung: Ich will und brauche mich nicht rächen. Jesus war geborgen in Gottes Liebe. Er hielt aus, weil er wusste, dass Gott für ihn eintritt und am Ende gerecht richtet.

### ■ Denk mal

Wie reagierst du auf Beleidigung?

Wie könntest du besser mit Gedanken der Rache umgehen?

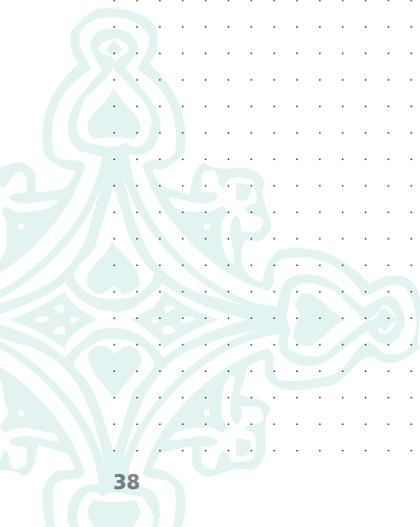
### ■ Mach mal

Lies in den Psalmen nach, wie Menschen mit Gott offen über ihre Rachegefühle sprachen, z.B. Psalm 28, 31, 35, 38.



## Was mir wichtig wurde:

A large area of dotted lines for writing, intended for the user to describe what was important to them.





Kerstin Hack  
**Online with God**  
Trainingskurs Gebet,  
40 Seiten

Gebet ist langweilig, fade und mühsam? Nicht mehr, wenn du dich von »Online with God« inspirieren lässt. Eine Einführung in die Grundlagen und Praxis des Gebets mit viel Inspiration und praktischen Ideen. Neuauflage des beliebten Trainingskurses im Quadro-Format.

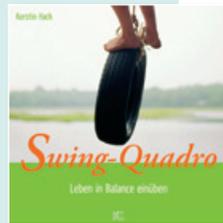
Quadro ..... 4,00 €



Quadro Nr. 4  
**Mein Quadro**  
Mein persönliches  
Notizbuch, 40 Seiten

Notizbücher kann man nie genug haben. Mein Quadro inspiriert durch Zitate und ungewöhnliche Fotos. Es regt an, eigene Ideen, Gedanken, Wünsche und Träume festzuhalten, und ist der ideale Begleiter zur Quadro-Serie. Ideal auch als kleines, kostbares Geschenk.

Quadro ..... 4,00 €



Kerstin Hack  
**Swing-Quadro**  
Leben in Balance  
einüben, 40 Seiten

Quadro zum Bestseller. Vier Wochen lang Inspiration und praktische Impulse, um dynamisch und ausgewogen leben zu lernen. Erfrischend, konkret und lebensnah. Mit vielen praktischen Tipps. Ideal für alle, die ihr Leben entspannter und kraftvoller leben lernen möchten.

Quadro ..... 4,00 €



Rosemarie Stressemann  
**Mit Gott verbunden**  
111 Seiten

Dieses Buch vermittelt einen tiefen Einblick in das Wesen von Gottes Bund. Wer das Wesen von Gottes Bund mit uns begriffen hat und die Rechte kennt, die uns dadurch zustehen, kann auf ganz neue, tiefere Art und Weise die Beziehung zu Gott erleben und gestalten.

Buch ..... 6,80 €

# Sanfte Kraft

Demut ist nichts für Weichlinge – es sei denn, man hält Jesus für einen solchen. Er war mutig, bezog Stellung für die Schwachen und verstieß gegen einengende Lebensregeln. Er bezeichnet sich dennoch als »sanftmütig und von Herzen demütig« und fordert uns auf, von ihm zu lernen.

Lange galten Demut und Sanftmut als Zeichen der Schwäche. Mittlerweile erkennen sogar Manager, dass Wärme und Sanftheit Dinge bewirken, die mit Gewalt nicht zu erreichen sind. In einer demütigen, lernbereiten Haltung liegt eine große Stärke: Wer Demut gelernt hat, muss sich nicht immer durchsetzen, sondern kann frei und gelassen entscheiden, wie er handeln will.

Dieses Quadro inspiriert und begleitet dich bei diesem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die inneren Frieden und neue Lebenskraft finden möchten.

DTE

ISBN 978-3-935992-57-2



9 783935 992572