



18. Mai 2026

## “Betrachtungen zum Heiligen Geist”

### Tag 3 - Die Sanftmut

Geliebter Heiliger Geist, Du milder Seelengast,  
senke den Geist der Sanftmut in uns ein,  
jenen Geist, der alles durchdringt,  
der unser Herz umwandelt und geschmeidig macht,  
es läutert von allen Härten;  
der so mild ist wie Deine wunderbare Braut, unsere Mutter.

*“Selig die Sanftmütigen, denn sie werden das Land erben.” (Mt 5,5)*

Du nützigst uns nicht, sondern lockst uns vielmehr mit Deiner Liebe.  
Lieber läßt Du Deine Liebe wie Honig munden,  
als uns Bitterkraut zu reichen, auch wenn wir dies manchmal nötig hätten!

Deinem Freund, dem Propheten Elija, hast Du Dich auch in einem sanften Säuseln zu verstehen gegeben, als er Dich im Sturm vermutete. Doch als er dann Deine milde Gegenwart wahrnahm, verhüllte er sein Haupt (vgl. 1 Kön 19,11-13).

Wie es das Wort sagt, braucht es Mut zur Sanftheit, denn sie ist nicht zu verwechseln mit Wehrlosigkeit, mit einem Sich-allem-ausgeliefert-Fühlen, nie anzuecken oder feige zu sein. Nein, das ist die Sanftmut nicht! Sie ist fest in ihrem Inneren und in der Wahrheit gegründet. Deshalb braucht sie auch keine Gewalt anzuwenden.

Die Sanftmut ist einfach wie Du, geliebter Heiliger Geist, sie ist Deines Wesens, denn Du übst in der Leitung der Seelen auch keine Gewalt aus. In Deiner unendlichen Liebenswürdigkeit läßt Du die Wahrheit in uns wohnen. Die Liebe und die Wahrheit gehen eine unauflösliche Verbindung ein. Die Liebe vermittelt die Wahrheit sanft und die Wahrheit festigt die Liebe.

Wir sind sowohl auf die Liebe als auch auf die Wahrheit hin geschaffen und in der Tiefe dafür ansprechbar. Doch oft verstehen wir die wahre Liebe nicht richtig, die Wahrheit kommt uns hart vor, und nicht selten wird das wahre Bild unseres Vaters verzerrt. Dabei liebt er uns doch so zärtlich! Es ist aber gerade die Sanftmut, die ihn uns im richtigen Licht zeigt und in Deinem Licht verstehen läßt.

So hilf, daß wir uns gemeinsam an die Arbeit machen, nicht verkrampft, sondern wachsam! Wir halten Dir unser Herz hin, mit aller Härte, die noch darin ist, mit den dunklen Tiefen, mit den Sperren und den Ressentiments, die wir vielleicht noch gegenüber anderen Menschen haben. Du läßt einfach Deine Liebe in unser Herz fallen,

und wo diese Liebe auf Widerstand stößt, da klopfst Du an und rufst uns beharrlich, Dich einzulassen. Dann baust Du Schicht um Schicht ab, bringst das Eis um unsere Herzen zum Schmelzen, denn Du bist ja die Liebe des Vaters und des Sohnes. Und wenn das Eis schmilzt, dann kommt an diese Stelle dauerhaft die Sonne des Heils – die Eiszeit unseres Herzens geht vorbei!

Und was in mir geschieht, warum sollte das nicht auch anderen Menschen gelingen?

Vielleicht kann ich, wenn ich sanftmütiger geworden bin, besser mithelfen, das Erdreich für Dich zu gewinnen!