

# Die "schlechten Momente"

Krankheit, familiäre und finanzielle Probleme, vorübergehender Ärger oder tiefe Traurigkeit. Die schlechten Momente kennt jeder. Kann man sie heiligen? Stellen sie im Leben des Christen eine Chance oder ein Hindernis dar?

13.03.2012

Krankheit, familiäre und finanzielle Probleme, vorübergehender Ärger oder tiefe Traurigkeit. Die schlechten Momente kennt jeder. Kann man sie

heiligen? Stellen sie im Leben des Christen eine Chance oder ein Hindernis dar?

## **Die ruhigen Zeiten nutzen**

Die meisten von euch sind noch jung, ihr steht in der herrlichen Lebensspanne, die von der Fülle der Kraft und der Vitalität geprägt ist. Aber die Zeit vergeht, und unausweichlich macht sich die körperliche Abnützung bemerkbar. Später melden sich nach und nach die Begrenzungen der reifen Lebensjahre und schließlich die Gebrechen des Alters. Außerdem kann jeder von uns in jedem Augenblick erkranken oder sich körperliche Beschwerden zuziehen.

Nur wenn wir in der rechten Weise - in einer Christen geziemenden Weise also - die guten Zeiten des körperlichen Wohlbefindens nutzen, werden wir auch in der Lage sein, mit Freude all das anzunehmen, was

die Leute irrtümlich als schlimm ansehen. Ohne in Einzelheiten zu gehen, möchte ich euch meine eigene Erfahrung weitergeben. Es kann geschehen, dass wir während der Krankheit unseren Mitmenschen auf die Nerven fallen: *Ich werde nicht richtig versorgt, keiner kümmert sich um mich, ich verdiene eine bessere Behandlung, keiner versteht mich...* Der Teufel ist immer auf der Lauer und greift uns von verschiedensten Seiten an. Seine Taktik während der Krankheit besteht darin, dass er in uns eine Art Psychose auslösen möchte, damit wir uns von Gott abwenden, unsere Umgebung vergiften und den Schatz an Verdiensten zunichte machen, den sich, zum Wohl aller Seelen, derjenige erwirbt, der den Schmerz mit übernatürlichem Optimismus - mit Liebe - trägt. Geraten wir nach dem Willen Gottes in die Netze der Drangsal, dann seht darin ein Zeichen, dass Er uns für reif genug

hält, damit wir uns noch enger  
seinem erlösenden Kreuz verbinden.

## **Unterlasse nicht die innere Abtötung**

Du plätscherst in den Versuchungen  
herum, bringst dich dabei in Gefahr,  
spielst mit Blicken und mit  
Vorstellungen, ergehst dich in  
seichtem Geschwätz. - Und dann bist  
du verstört, wenn Zweifel, Skrupel,  
Verwirrung, Trübsinn und  
Niedergeschlagenheit auf dich  
einstürmen. Du musst mir zugeben,  
dass du wenig konsequent bist.

### *Die Spur des Sämanns, 132*

Wenn deine Phantasie sich um dich  
selber dreht, bringt sie merkwürdige  
Situationen und Gebilde hervor, die  
meist nicht zu deinem Weg passen  
und dich sinnlos ablenken, erkalten  
lassen und das Bewusstsein der  
Gegenwart Gottes in dir verdunkeln.  
- All das: leerer Wahn!

Wenn sich die Phantastereien auf die anderen richten, dann verfällst du leicht in den Fehler, über sie zu urteilen - auch wenn das nicht deine Aufgabe ist -, und deutest ihr Verhalten in unangemessener und unsachlicher Weise, als fahrlässiger »Richter«.

Wenn sich deine Einbildungskraft mit deinen eigenen Fähigkeiten, deiner Ausdrucksweise etwa, beschäftigt oder mit der Bewunderung, die du bei anderen hervorrufst, dann läufst du Gefahr, die Lauterkeit der Absicht zu verlieren und stolz zu werden.

Der Phantasie freien Lauf zu lassen, ist für gewöhnlich Zeitverschwendung; sie bahnt außerdem - wenn man sie nicht zügelt - zahlreichen freiwilligen Versuchungen den Weg.

Unterlasse an keinem einzigen Tag die innere Abtötung!

## **Bekämpfe die schlechten Momente mit Gott zusammen**

Die Freude und ein ebenso übernatürlicher wie menschlicher Optimismus sind mit physischer Ermüdung, mit Schmerz und Tränen - wir haben ja ein Herz - und mit den Schwierigkeiten im inneren Leben oder im Apostolat vereinbar.

Jesus, »perfectus Deus, perfectus Homo« - vollkommener Gott, vollkommener Mensch -, trug in sich die ganze Seligkeit des Himmels und hat doch Erschöpfung und Müdigkeit, Weinen und Leiden erfahren wollen..., damit wir zutiefst verstehen, was es heißt, daß man, um ganz auf Gott ausgerichtet zu sein, ganz und gar menschlich sein muss.

Schau hier, was jemand mir vor kurzer Zeit schrieb - ich habe es damals aufbewahrt im Gedanken an die naiven Leute, die meinen, die Gnade könne auf die Natur verzichten: »Vater, seit einigen Tagen bemerke ich eine schreckliche Trägheit und Lustlosigkeit bei der Erfüllung meines Lebensplanes; alles tue ich wie gezwungen und innerlich recht teilnahmslos. Beten Sie für mich, damit diese Krise bald vorüber ist; denn ich leide sehr unter dem Gedanken, sie könnte mich vom Wege abbringen.«

Als Antwort schrieb ich nur: Wusstest du nicht, dass die Liebe Opfer verlangt? Lies langsam die Worte des Meisters: »Wer nicht sein Kreuz >cotidie<, täglich, auf sich nimmt, ist meiner nicht wert«. Er sagt auch: »Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen...« Der Herr lässt diese Dürre, unter der du leidest, zu, damit du Ihn mehr liebst,

damit du einzig auf Ihn vertraust,  
damit du kreuztragend zum  
Miterlöser wirst - kurz, damit du Ihn  
»findest«.

### *Die Spur des Sämanns, 149*

Noch unschlüssig sagtest du mir: Wie  
deutlich wird es doch zu bestimmten  
Zeiten, dass der Herr mehr von mir  
erbittet!

Ich konnte dir nur ins Gedächtnis  
rufen: Du hattest mir versichert, dein  
einziges Streben sei, Ihm  
gleichförmig zu werden. - Warum  
also wehrst du dich jetzt dagegen?

### *Im Feuer der Schmiede, 288*

Lass mich, Herr, das Kreuz alleine  
tragen. - Nein, was sage ich... Deine  
Gnade, Deine Hilfe werde ich  
brauchen wie für alles. Sei Du mir  
Simon von Cyrene! Dann, mein Gott,  
fürchte ich keine Prüfung.



Aber - wenn mein Kreuz einmal in  
Überdruss bestünde oder in  
Traurigkeit?... Dann, Herr, wäre ich -  
mit Dir zusammen - in der  
Traurigkeit froh.

*Im Feuer der Schmiede, 252*

## **Ärger**

Gelassenheit. - Was willst du dich  
ärgern, wenn du damit Gott  
beleidigst, deine Mitmenschen  
belästigst, dir selber eine schlechte  
Stunde bereitest... und dich  
schließlich doch wieder beruhigen  
mußt?

*Der Weg, 8*

Wenn jemand einwendet, daß er dies  
oder jenes nicht ertragen und ein  
böses Wort nicht unterdrücken kann,  
so übertreibt er, um sich  
rechtfertigen zu können. Man muß  
Gott um die Kraft bitten, der eigenen  
Laune Herr zu werden, und um die

Gabe, die notwendige Selbstbeherrschung zu gewinnen. Denn das Gefährliche beim Ärger liegt darin, daß man aus der Fassung gerät und daß dann die Worte bitter werden und beleidigend und man so, ohne es eigentlich gewollt zu haben, verletzt und wirklichen Schaden anrichtet.

Wir müssen uns mit dem Gedanken befreunden, daß wir niemals ganz im Recht sind. Gerade bei Dingen, die der freien Meinungsbildung unterliegen, ist es so, daß die Wahrscheinlichkeit, im Unrecht zu sein, um so größer ist, je mehr wir uns darauf versteifen, ganz allein recht zu haben. Wer davon ausgeht, dem fällt es leichter, seine Haltung zu korrigieren und, wenn nötig, um Verzeihung zu bitten, was stets die beste Art ist, einen Streit zu beenden und zum Frieden und zur Liebe zurückzufinden. Ich möchte niemanden zu

Auseinandersetzungen ermuntern, aber es ist nur natürlich, daß wir uns manchmal streiten, und zwar gerade mit denen, die wir am meisten lieben und mit denen wir ständig zu tun haben.

Manchmal nehmen wir uns allzu ernst. Ab und zu ärgert sich jeder einmal, manchmal mit gutem Grund, manchmal auch, weil es an Geist der Abtötung fehlt. Das Entscheidende ist, mit einem Lächeln zu zeigen, daß der Ärger nichts an der Zuneigung geändert hat und das familiäre Einvernehmen wiederhergestellt ist. Mit einem Wort, die Eheleute sollen ihre Kinder und sich gegenseitig lieben, denn auf diese Weise lieben sie Gott.

*Gespräche, 108*

**Wir sind nie allein**

„Ich brauche deine Hilfe; möge auch der kürzeste deiner schlechten

Momente nicht unfruchtbar sein:  
opfere ihn für das Werk auf, so dass  
dein Gebet und dein ganzes Leben  
durch eine besondere Gemeinschaft  
der Heiligen am Gebet und am Leben  
der Unseren teilhat.“

*Brief des hl. Josefmaria an Alejandro  
de la Sota, Burgos 5.3.1938*

Lebt eine besondere Gemeinschaft  
der Heiligen: dann wird ein jeder im  
inneren Kampf ebenso wie in der  
beruflichen Arbeit die Freude und  
die Kraft verspüren, nicht allein zu  
sein.

*Der Weg, 545*

Lieben: das ist der Weg. Der Apostel  
Johannes hat uns Worte hinterlassen,  
die mich zutiefst treffen: »Qui autem  
timet, non est perfectus in caritate«.  
Ich übersetze sie, beinahe wörtlich,  
so: Wer Angst hat, ist unfähig zu  
lieben.

Du liebst, du verstehst es zu lieben:  
du darfst dich also vor nichts  
ängstigen!

Geh deinen Weg furchtlos weiter!

*Im Feuer der Schmiede, 260*

Heute hast du zum erstenmal den  
Eindruck gehabt, alles sei einfacher  
geworden, alles habe sich »entzerrt«,  
es gebe keine beunruhigenden  
Probleme mehr. Jetzt begreifst du,  
daß all deine Sorgen sich in dem  
Maße lösen, in dem du dich den  
Armen Gottes, deines Vaters,  
überläßt.

Worauf wartest du noch, um dich  
immer als Kind Gottes zu verhalten?  
Denn in dieser Kindschaft hat dein  
Leben seinen Grund.

*Im Feuer der Schmiede, 226*

Maria ist Mutter, Tochter, Braut  
Gottes und unsere Mutter: Wende

dich ihr zu und bitte sie, sie möge von der Allerheiligsten Dreifaltigkeit mehr Gnaden für dich erwirken: die Gnaden des Glaubens, der Hoffnung, der Liebe, der Reue. So werden die heftigen, eisigen Winde, die manchmal alles, was im Leben eines Menschen blüht, zum Welken zu bringen scheinen, nicht verhindern können, daß deine Seele aufblüht - wie auch die deiner Brüder.

*Im Feuer der Schmiede, 227*

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
de/article/die-schlechten-momente/](https://opusdei.org/de-de/article/die-schlechten-momente/)  
(27.01.2026)