

# Über die Demut

Beate Clausnitzer

Seit dem Bekanntwerden gefälschter Doktorarbeiten ist sie wieder in Mode. Sie wird beschworen, kundgetan, mit der Diskussion um den Klimawandel als Appell an jedermann gerichtet – und in der Corona-Krise nun hat sie Hochkonjunktur. Sie ist zum alltäglichen Standardbegriff in Kommentaren zur aktuellen Situation geworden, „Demut“ ist das Gebot der Stunde. Der ihr lange Zeit anhaftende Missklang des Knechtischen, Unterwürfigen ist dem Wohlfühlton, einer guten und gerechten Sache zu dienen, gewichen. Wer öffentlich von „Demut“ redet, so scheint es, liegt allein deshalb richtig, weil er dem Stolz und der Hybris einer jahrzehntelang wachsenden und im zunehmenden Sperrfeuer der Zeitkritik stehenden Konsumgesellschaft etwas entgegensetzt.

Doch es ist Skepsis angesagt bei einer „Demut“, die sich so gut gefällt im Scheinwerferlicht von Medien und öffentlicher Wahrnehmung, mit einem so erstaunlich moralischen Impetus. „Rechte Demut weiß nimmer, dass sie demütig ist; denn wo sie es wüsste, so würde sie hochmütig“, gab Martin Luther zu bedenken. Aber wie sie erkennen, die rechte Demut?

„Nehmet auf euch mein Joch und lernet von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig“, sagt Jesus (Matt 11, 29). Drei Voraussetzungen beschreibt Jesus hier für sein Demütigsein:

## 1. „Nehmet auf euch mein Joch“

Echte Demut stellt sich unter die Herrschaft Gottes. Sie drückt nicht das Verhältnis eines Menschen zu einem anderen Menschen aus, sondern sein Verhältnis zu Gott. Diese Haltung ist für andere spürbar, doch eben nur als *echt* spürbar, wenn sie es nicht aus eitlen Motiven darauf anlegt, sonst wäre sie billige Effekthascherei um des eigenen Egos willen. „So ich mich selber ehre, so ist meine Ehre nichts. Es ist aber mein Vater, der mich ehrt“ (Joh 8, 54).

Sich unter die Herrschaft Gottes stellen, heißt, sich unabhängig zu machen vom Urteil anderer. Solange ich meine Ehre von anderen Menschen empfangen – ist sie immer bedroht. Das hält mich gefangen in der Reaktion.<sup>1</sup> Und es hält ein Hamsterrad des permanenten Vergleichenmüssens mit anderen am Laufen, den Antreiber des Stolzes und der Gefahr, sich selbst über- oder unterzubewerten, nicht aber annehmen zu können.

In echter Demut das eigene Ansehen bei Gott und nicht bei anderen Menschen zu suchen heißt, in manchem auf das Ansehen bei Menschen bewusst zu verzichten – und dabei mit sich selbst konfrontiert zu werden: der eigenen Eitelkeit, Unsicherheit, Überheblichkeit ... „Nehmet auf euch mein Joch“ heißt, die Lasten und Schmerzen zu tragen, die es bedeutet, das eigene Selbst als bedürftig zu erkennen. Sich dem auszusetzen, erfordert Mut. Dieser Mut steckt bereits in der Etymologie des Wortes „Demut“: Es setzt sich zusammen aus den althochdeutschen Worten „dio“ für Knecht, Diener, und „muot“ für Mut. „Demut“ steht für die „Gesinnung eines Dienenden“<sup>2</sup> oder den „Mut zum Dienen“.

Jesu Aufforderung, von ihm zu lernen, demütig zu sein, ist also auch eine Ermutigung. Eine Ermutigung, in der Selbsterkenntnis der Wahrheit zu dienen. „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich“ (Joh 14, 6). Der Mut zur Wahrheit aber ist das, was uns Menschen vielleicht am meisten mangelt auf dem Weg zur Erlangung echter Demut.

---

<sup>1</sup> Vgl. Hartl, Johannes: Die Demut Jesu (Vortrag). <https://shop.gebetshaus.org/vortraege/donnerstag-abend/5522/teil-8-die-demut-jesu>

<sup>2</sup> Vgl. Kluge, Friedrich/Götze, Alfred: Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache. Berlin 1953, S. 130.

Wie eine ferne Sehnsucht erscheint da auf diesem Weg, was Jesus als zweite Voraussetzung für sein Demütigsein beschreibt:

## 2. „Ich bin sanftmütig“

Alles, was wir mit unseren modernen Bemühungen um mehr „Achtsamkeit“, „Work-life-balance“, ja, auch jugendlicher „Coolness“ gern an innerer Verfasstheit erreichen würden, scheint hier vereint. Schon vor rund 1 500 Jahren hat sie der Heilige Johannes Klimakus (ca. 579 bis ca. 649), Abt des Katharinenklosters am Berge Sinai, in seiner Schrift *Klimax tou Paradeisou* (dt. *Die Leiter zum Paradiese*) in all ihren Facetten beschrieben: Der Demütige „ist sanft, gefällig, reuig gestimmt und barmherzig gegen andere. Vor allem aber ruhig, heiter, gehorsam, folgsam, fröhlich, wachsam, unverdrossen, kurz, er ist selig in der fortwährenden stillen Ruhe seines Geistes.“<sup>3</sup> Oder noch kürzer: Ein solcher Mensch ist unbeschwert. Er hat ein reines Herz. Wie kann das gelingen?

Zuerst braucht es den Mut zur Wahrheit; den Mut, die eigene Wirklichkeit erkennen und anerkennen zu wollen. Die Abkehr von jeder Form des Stolzes, als Voraussetzung für echte Demut, heißt, sich selbst in seiner Schwachheit anzunehmen. Was immer es ist, das der menschlichen Seele schwerfällt, es wahrhaben zu wollen – es bleibt doch so lange als Last, die das Herz beschwert, bis es vor Gott gebracht ist. Das Loslassen aber dieser Last, das Spüren der eigenen Schwäche(n), bedeutet, sich seines Menschlich-Seins bewusst zu werden. Mit sehr poetischen Worten hat Johannes Klimakus in seiner *Leiter zum Paradiese* diesen Transformationsprozess des Schmerzes beschrieben: „Durch die wahre und wirksame Buße wird die Seele [...] vereint [...], auf gewisse Weise mit Gott vermischt durch das Wasser aufrichtiger Trauer. Durch diese empfängt sie göttliches Feuer der Liebe.“<sup>4</sup>

Heiter, fröhlich, unbeschwert ist ein Herz, das durch nichts von der Seele Verdrängtes bedrängt und eingengt ist. Der Mut, sich seines Schmerzes anzunehmen, schenkt die Erfahrung, Gott zu erleben. Und dies gilt auch umgekehrt: Die Verdrängung des eigenen Seelenschmerzes, das Ausblenden der eigenen Schwäche führt weg von Gott – der Wahrheit und überhaupt der Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen. „Wer sich selbst belügt und der eigenen Lüge traut, kommt so weit, dass er gar keine Wahrheit mehr, weder in sich selbst noch in seiner Umgebung, erkennt, und er gelangt schließlich dazu, weder sich selbst noch andere mehr zu achten. Sobald er aber niemanden mehr achtet, hört er auch auf zu lieben“<sup>5</sup>, so beschrieb dies der russische Schriftsteller Fjodor M. Dostojewski (1821 bis 1881) in seinem Roman *Die Brüder Karamasow*.

Wahrhaftigkeit befreit: Sie schenkt die Freiheit eines reinen Herzens, den Frieden, „sanftmütig“ ganz im Hier und Jetzt zu sein, nichts verbergen und ganz vertrauen zu können. Wahrhaftigkeit schenkt Liebe – und macht demütig.

## 3. „Von Herzen demütig“ – sein Maß erkennen

Es liegt nahe, viele der großen Probleme, die dem heutigen Zeitgeist entspringen – das Auseinanderfallen der Gesellschaft, Konsumsucht, Umweltzerstörung –, mit einem Mangel an Demut zu erklären; einem Mangel an Mut, aus dem Hamsterrad auszusteigen, in dem wir der Erfüllung all unserer Wünsche hinterherrennen und doch nie ans Ziel kommen. Spätestens mit Greta ist es wohlfeil geworden, laut nach Verzicht und Grenzen zu rufen. Im Namen der Demut werden radikale Lösungen gefordert. Das Vertrauen in die menschliche Machbarkeit solcher Lösungen ist dabei

---

<sup>3</sup> Zit.n. Grün, Anselm: Demut und Gotteserfahrung. Münsterschwarzach 2018, S. 22.

<sup>4</sup> Klimakus, Johannes: Die Leiter zum Paradiese. Oder: Vorschriften, wodurch eifrige Seelen zur christlichen Vollkommenheit geleitet werden. Landshut 1834, S. 398.

<sup>5</sup> Dostojewski, Fjodor Michailowitsch: Die Brüder Karamasow. Berlin o.J., Teil I, S. 61.

immer noch grenzenlos. Dabei müssten die öffentlich Demut Fordernden sich fragen lassen: Wovor genau wird hier Demut gefordert? Vor der Wissenschaft? Der nächsten Generation?

Echte Demut bezieht sich jedoch nicht auf andere Menschen, sondern auf Gott. Wem es ernst ist mit der Demut, der erlaubt es Gott, das Maß aller Dinge zu sein. Und dies würde bedeuten, Bereiche zuzulassen, die wir nicht „beherrschen“, regulieren, in geschäftiger Betriebsamkeit vor uns hertreiben und nach unseren Maßstäben manipulieren wollen. Denn diese Maßstäbe sind – in Anspruch und Erwartung an die eigene Spezies – oft genug maßlos. Den vermeintlichen Lösungen fehlen im wahrsten Sinne Maß und Mitte. Sie sind anmaßend, weil sie eben keiner Demut entspringen, der „Tugend der Mitte“, wie Thomas von Aquin sie nennt. „Sie steht zwischen dem Hochmut und einer Niedrigkeit, in der der Mensch seine innere eigene Würde wegwirft. Sie ist das Maß der rechten und seinsmäßigen Vernunft. In der Demut erkennt der Mensch sein Maß, das ihm gesetzt ist, dass er ein Mensch ist und nicht Gott.“<sup>6</sup>

„Von Herzen demütig“ sein, das ist – so paradox dies klingt – nicht zuletzt eine Frage der Vernunft. Der Mensch muss, will er demütig werden, auch erkennen *wollen*. Zuerst sich selbst – und dann, was von Gott kommt und nicht menschlicher Hybris entspringt oder die Würde kostet. Mit dieser Wahrheitsliebe lässt sich schließlich auch die „rechte Demut“, wie Luther sie nannte, erkennen: Rechte Demut entspringt der Vernunft und der Sanftheit eines reinen Herzens, das in der schmerzhaften Konfrontation mit sich selbst Gott erfahren hat.

---

<sup>6</sup> Grün, Anselm: Demut und Gotteserfahrung. Münsterschwarzach 2018, S. 25.