

**Predigtreihe Mehrwert: Predigt zum Thema  
Demut; Kreuzkirche 11.01.2026**

**1. Petrus 5,5b-11:**

*5b Alle aber miteinander haltet fest an der Demut; denn Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.*

*6 So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.*

*7 Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.*

*8 Seid nüchtern und wacht; denn euer Widersacher, der Teufel, geht umher wie ein brüllender Löwe und sucht, wen er verschlinge.*

*9 Dem widersteht, fest im Glauben, und wisst, dass ebendie-selben Leiden über eure Brüder in der Welt gehen.*

*10 Der Gott aller Gnade aber, der euch berufen hat zu seiner ewigen Herrlichkeit in Christus Jesus, der wird euch, die ihr eine kleine Zeit leidet, aufrichten, stärken, kräftigen, gründen.*

*11 Ihm sei die Macht von Ewigkeit zu Ewigkeit!  
Amen.*

Liebe Gemeinde!

In den ersten Gemeinden war die Anfangseuphorie verflogen. Die anfängliche Begeisterung über den neuen christlichen Glauben war vorbei. Eine Verfolgungswelle machte sich im römischen Reich breit. Die Gemeinden kämpften ums Überleben. Viele machten sich große Sorgen über die Zukunft.

In manchen Gemeinden, an die Petrus seinen Brief schreibt, gab es auf Grund der vielen Probleme auch Spannungen zwischen der Gemeindeleitung und der Basis der Gemeinde. Die Ältesten aus der Gemeindeleitung standen in der Gefahr, ihre Aufgaben nur noch *unwillig* und ohne Freude zu tun.

Hinein in die Sorgen über die Zukunft und die Spannungen in der Gemeinde spricht Petrus vom „Mut zur Demut“ und macht *in ganz großen geistlichen Linien* deutlich, was der göttliche Lohn der Demut ist. Alle miteinander in der Gemeinde fordert er zur Demut auf. „*Alle aber miteinander haltet fest an der Demut.*“

### **1. Gott will Demut**

Es gibt in der Gemeinde eine falsche Demut. Menschen, die in der falsch verstandenen Demut leben, machen sich selbst klein. Sie werten sich und ihre eigenen Fähigkeiten ab: „Ich bin nichts, ich kann nichts und ich taue nichts.“ Sie

denken, es wird am besten sein, sich aus allem herauszuhalten und die Mitarbeit den anderen zu überlassen, die dies alles viel besser können, als sie selbst. Sie sagen sich: „Ich möchte mich da nicht hervortun.“

Es gibt sogar eine frömmelnde Demut, die sich bis in die *gedämpfte Sprechweise*, die *melancholische Stimmungslage* und in eine *verklemmte Körperhaltung* hinein zeigen kann. Die falsche Demut ist aber merkwürdigerweise oft gepaart mit einem versteckten Stolz nach dem Motto: „*Ich möchte kein Lob und keinen Dank*, aber wehe es beachtet niemand, was ich alles mache. *Meine Meinung ist doch nicht wichtig*, aber wehe, ihr macht es anders, als ich es mir vorstelle.“

Wie sieht nun aber die rechte Demut aus? Rechte Demut ist *nicht Abwertung von sich selbst*, sondern *Beugung unter andere*. Wer demütig ist, macht sich selbst nicht klein, sondern stellt sich unter Gott oder unter Menschen. Petrus sagt: „Demütigt euch!“ und: „Haltet fest an der Demut“. Die Demut, die Gott will, besteht in der Demut *gegenüber Gott* und in der Demut *gegenüber Menschen*.

Das Wesen des Menschen besteht von Natur aus im Hochmut. Hochmut ist die Haltung, die

der Teufel schon Adam und Eva eingimpft hat:  
*„Ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist“* (1. Mo 3,5). Hochmut ist die Haltung: *„Ich habe das Recht, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich frage nicht nach Gott und nach Menschen. Und ich bestimme auch die Wertmaßstäbe meines Lebens selbst.“*

Manchmal muss Gott einem Menschen erst einmal an seine Grenzen führen, dass er merkt, dass er so eigentlich nicht leben kann.

Petrus verweist auf die gewaltige Hand Gottes. Unter diese Hand sollen wir uns demütigen, unter diese gewaltige Hand Gottes sollen wir uns stellen.

Wenn ein Mensch zum Glauben an Gott findet, dann demütigt er sich unter Gott. Er macht sich von Gott abhängig. Und möchte jetzt *alles aus dieser Hand Gottes*, die über seinem Leben ruht, entgegennehmen. Fromme Juden ziehen ganz bewusst jeden Morgen ihre Kippa, ihre Kopfbedeckung auf, um sich und anderen deutlich zu machen: *„So wie ich mich unter diese Kopfbedeckung stelle, möchte ich mich bewusst unter Gott stellen. Er soll über mir stehen.“*

Diese gewaltige Hand Gottes kann sich ganz unterschiedlich äußern.

Ich erfahre, dass ich aus dieser Hand *alles geschenkt bekomme*, was ich zum Leben

brauche. Ich erfahre, dass diese Hand auch eine Hand ist, die mir *Schutz und Geborgenheit* gibt. Ich kann diese gewaltige Hand Gottes aber auch so erleben, dass ich spüre, wie sie ganz *schwer auf mir lastet* und mich schier erdrückt. Hiob seufzt in seinem Leid: „*Auch heute lehnt sich meine Klage auf; seine Hand drückt schwer, dass ich seufzen muss*“ (Hiob 23,2). 5

Auch da muss ich lernen, mich unter die gewaltige Hand Gottes zu stellen. Ich muss lernen, alles aus der Hand Gottes zu nehmen. Ich muss akzeptieren, dass er uns *Erfolg* und *Enttäuschung* schenken kann, *Freude* und *Leiden*. Es ist gut, wenn ich ihm vertraue, dass er weiß, was er tut und warum er es tut, auch wenn ich es nicht verstehe.

Wo wir das nicht machen, wo wir vielmehr innerlich und äußerlich gegen Gott und seine Wege mit uns rebellieren, zerreiben wir uns an den Lebensumständen und lassen darin so viel Kraft, die wir dringend für andere Dinge brauchen können.

Vielleicht kannst Du im Moment nur unter Tränen „Ja Vater“ sagen zu den Wegen, die er dich führt. Und Jesus sagt: „*Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen*

*demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen“ (Mt. 11,28f).*

Gott will Demut. Er will Demut der Menschen gegenüber ihm. Aber er will auch Demut der Menschen gegeneinander.

Petrus sagt: *„Alle aber miteinander haltet fest an der Demut.“* Das griechische Wort für „festhalten“ heißt wörtlich übersetzt: *„Sich den Sklavenschurz umbinden“*. Also: *„Alle aber miteinander bindet euch den Sklavenschurz um.“*

Das war sicherlich etwas, was Petrus nie vergessen hat. Er hat nie vergessen, wie Jesus sich vor seinem Abschiedsmahl den Sklavenschurz umgebunden und seinen Jüngern die Füße gewaschen hat. Und Jesus hatte ja damals gesagt: *„Ein Beispiel habe ich euch gegeben, damit ihr tut, wie ich euch getan habe“ (Joh. 13,15)*. Und an dieses Beispiel denkt Petrus vermutlich, wenn er von der Demut gegeneinander spricht.

Demut ist Dienemut, Mut zum Dienen. Da sind wir nicht mehr auf das fixiert, was uns selbst dient, sondern auf das, was dem anderen dient, was den anderen weiterbringt. Wenn sich alle in der Gemeinde den Sklavenschurz der Demut umbinden, dann sind auf einen Schlag viele Probleme vom Tisch, die bis heute unsere

Gemeinden erschüttern. Alle Probleme zum Beispiel, die mit Ehrgeiz, Eifersucht, Gekränktsein, Beleidigtsein und all dem zu tun haben.

Das könnte doch eine stille Abmachung mit dem Herrn sein, dass du ihm jetzt heute sagst: „Herr Jesus, du hast für mich den Sklavenschurz genommen. Du dienst mir. Nun möchte ich auch diesen Sklavenschurz umbinden und dir ähnlich werden. Gib den Mut, anderen zu dienen.“

Gott will Demut. Und was ist Demut? Kurz zusammengefasst: Demut ist die Neigung vor Gott und die Zuneigung zum Menschen. Gott will Demut

## **2. Gott belohnt Demut**

Petrus spricht von einem dreifachen Lohn der Demut. Er spricht vom *Lohn der Gnade*, vom *Lohn der Erhöhung* und vom *Lohn der Sorgenfreiheit*.

### **2.1. Der Lohn der Gnade:**

„*Gott widersteht den Hochmütigen, aber den Demütigen gibt er Gnade.*“

Der Hochmütige, der sein Leben selbst in die Hand nimmt, erlebt den Widerstand Gottes: „*Gott widersteht den Hochmütigen*“. Wer alles allein machen will, der kann sich, wenn es mal nicht so

geht, wie er sich das vorstellt, *nicht mit den Gedanken trösten*, dass alles aus Gottes guter Hand kommt. Er muss damit rechnen, dass diese Hand nicht über ihm ist, sondern dass sie sich gegen ihn stellt.

Viele Ärgernisse, Kränkungen und Misserfolge müsste Gott nicht schicken, wenn wir uns freiwillig unter seine Hand demütigen würden.

Auf der anderen Seite gilt aber auch: „*Aber den Demütigen gibt er Gnade.*“ Wenn ich mich Gott unterstelle, dann mache ich mich abhängig von ihm und erwarte alles von ihm. Ich lebe nur noch aus reiner Gnade.

Und es ist doch immer so: Der Bettler steht nicht fordernd vor einem Menschen, sondern er bittet um eine Gabe.

Das griechische Wort für Demut heißt wörtlich auch: Niedrige Denkungsart. Das heißt: *Der Demütige ändert sein Denken*. Er denkt begrenzt von sich und seinen Möglichkeiten und groß von Gott und seiner Gnade. Demut erwächst aus dem Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit und der totalen Abhängigkeit von Gott.

Demütig sein heißt: „Mensch bedenke, *wie sehr du auf die Vergebung angewiesen bist*. Wo gehst du hin mit deiner Schuld, wenn dir nicht vergeben wird?“ Demut erwächst aus der empfangen Liebe und Rechtfertigung

Demütig sein heißt: „Mensch, bedenke, *wie wichtig du bist*. Er stellt dich ein. Du darfst dem Herrn der Welt dienen. Demut erwächst aus der Dankbarkeit gegenüber dem Vorrecht, dem Herrn dienen zu dürfen.

## **2.2. Der Lohn der Erhöhung:**

*„So demütigt euch nun unter die gewaltige Hand Gottes, damit er euch erhöhe zu seiner Zeit.“*

Der Mensch, der sich selbst groß macht, wird irgendwann einmal von dem selbstgebauten Sockel fallen, auf den er sich gestellt hat.

Wenn ich mich unter Gott stelle, erfahre ich, wie ich von Gott anerkannt, angenommen und in seinen Dienst gestellt werde. Ich werde in den *Stand eines Sohnes oder einer Tochter Gottes* erhöht.

Hier wird deutlich, dass Demut nichts mit Schwachheit, Profillosigkeit oder Schattendasein zu tun hat. Der Demütige kann zu seinen Gaben und Fähigkeiten stehen. Er kann Lob und Anerkennung entgegennehmen, denn er weiß bei allem: es kommt nicht von mir, sondern von meinem Herrn.

Der Mensch, der sich unter Gott stellt, hat eine himmlische Karriere vor sich, auch dann, wenn diese Karriere zeitweise eher einem Abstieg gleichen sollte. Den Weg Gottes gehen, heißt, den Weg zum Himmel gehen. Paulus führt uns in

dem bekannten Christushymnus vor Augen, wie Christus sich gedemütigt hat. Er hat die himmlische Stellung bei seinem Vater aufgegeben und ist Mensch geworden. Er stellt sich unter Gott und tut den Willen seines Vaters. Er dient den Menschen, kommt zur Welt und stirbt für sie am Kreuz.

Und dann heißt es am Ende von diesem Hymnus: *„Darum hat ihn auch Gott erhöht und hat ihm den Namen gegeben, der über alle Namen ist“ (Phil 2,9).*

Der Lohn der Demut ist die Erhöhung. Aber er erhöht zu seiner Zeit. Die Erhöhung kann auch auf sich warten lassen. Das hat zum Beispiel Joseph aus dem Alten Testament erlebt. Als Joseph unschuldig im Gefängnis saß, hoffte er auf seine Freilassung dadurch, dass der Mundschenk des Pharaos, mit dem er im Gefängnis Kontakt hatte, sich für ihn verwendete. Aber er musste dann noch zwei Jahre warten, bis er freigelassen und zum höchsten Beamten unter dem König erhöht wurde.

### **2.3. Der Lohn der Sorgenfreiheit:**

*„Alle Sorge werfet auf ihn, denn er sorgt für euch.“*

Sorgen ist nicht immer negativ. Es gibt notwendige *Fürsorge* und kluge *Vorsorge*. Durch

Gottes Wort werden wir immer wieder zur Fürsorge für andere und zur klugen Vorsorge aufgefordert.

Die negative Sorge kommt von einer fehlgeleiteten Wahrnehmung. Wir verlieren den aus dem Blick, der sogar für die Blumen und Vögel sorgt und daher erst recht für uns. Die negative Sorge kommt aus der Übertreibung. Probleme werden mit dem Vergrößerungsglas betrachtet. Der Maßstab geht verloren. Aus Problemen wird eine Katastrophe gemacht. Weil die eine Not das Denken bestimmt, ist der Kopf für die Aufgaben des Alltags nicht mehr frei. Die Sorge um die Zukunft blockiert das Handeln für die Gegenwart.

Interessant ist der Zusammenhang zwischen der Demut und der Sorge. Wer sich unter die gewaltige Hand Gottes stellt, kann alle Sorgen abgeben.

Ein hochmütiger Mensch lebt nach dem Motto: „Ich muss alles selber in die Hand nehmen. Wenn ich mich nicht darum kümmere, dann geschieht sowieso nichts, wenn ich es nicht selbst mache, klappt nachher wieder nichts.“ *Sein Gebet* erbittet ganz zum Schluss noch Gottes Segen, um die eigenen Pläne nachträglich absegnen zu lassen.

Es ist ein Zeichen von Demut, wenn ich Sorgen loslassen kann, weil ich weiß, dass die Sorgen allemal meine Kompetenz überschreiten und ich nur sehr begrenzt Verantwortung übernehmen kann. Ein demütiger Mensch lebt nach dem Motto: *„Alles in Gottes Hand legen, alles aus Gottes Hand nehmen, alles in Gottes Hand lassen.“*

Nun werde ich eingeladen, die Sorgen, die auf uns lasten, wegzwerfen. Das heißt: Sie gehen nicht von selbst weg. Petrus sagt nicht: „Legt sie beiseite, in erreichbare Nähe, dass ihr sie wieder herholen könnt.“ Wegwerfen ist ein Ausdruck für höchste Aktivität. Da steht ein Entschluss dahinter. Wenn ich etwas wegwerfe, dann heißt das, ich entschieße mich, mich davon absolut zu trennen.

Ich wünsche uns immer wieder Mut, dieses Werfen einzuüben. Dieses Wegwerfen der Sorgen in Gottes Hand. Das ist keine olympische Disziplin und doch kostet sie Kraft und Ausdauer, manchmal sogar Überwindung. Aber am Ende wird es sich auszahlen. Gott verspricht es. Sorgen wegwerfen ist ein Zeichen von Demut, Sorgen pflegen und füttern ein Zeichen von Hochmut. Amen.

Bei Rückfragen bitte wenden an: Friedemann Wenzke, Dr. Martin Luther Str. 18, 95445 Bayreuth, [Tel:0921/41168](tel:0921/41168); E-Mail: [friedemann.wenzke@elkb.de](mailto:friedemann.wenzke@elkb.de)