



**Die Litaneien der Demut gehören zu den herausforderndsten, tiefgründigsten und zugleich verwandelndsten Gebeten der gesamten katholischen Spiritualität.** Sie sind keine bloße Sammlung frommer Formulierungen. Sie sind eine wahre Schule des inneren Kampfes gegen den Stolz, die ungeordnete Eigenliebe und die Eitelkeit. Auf den ersten Blick mögen sie übertrieben oder sogar unmöglich erscheinen, aufrichtig zu beten. Doch je tiefer man in sie eindringt, desto mehr erkennt man, dass sie einen echten Weg zur geistlichen Freiheit darstellen.

Wir leben in einer Zeit, die das Ego zu einer Religion gemacht hat.

Die sozialen Netzwerke belohnen Selbstdarstellung.

Die Werbung fordert uns ständig dazu auf, aufzufallen.

Die heutige Kultur setzt Erfolg mit Bewunderung, Anerkennung und Applaus gleich.

Alles scheint uns zuzurufen:

**„Sorge dafür, dass alle dich ansehen.“**

Christus hingegen lehrt genau das Gegenteil.

*„Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden; wer sich aber selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“*

*(Lukas 14,11)*

Dieser Satz fasst die gesamte Logik des Evangeliums zusammen.

Die Demut ist nicht einfach nur eine Tugend unter vielen anderen. Sie ist das Fundament, auf dem alle übrigen Tugenden ruhen. Ohne Demut gibt es weder wahren Glauben noch echte Nächstenliebe, weder Gehorsam noch Beharrlichkeit.

Gerade deshalb gehören die **Litaneien der Demut** zu den größten Schätzen der katholischen Spiritualität – ein Gebet, das fähig ist, das Herz zu entblößen und aufzuzeigen, wo der Stolz noch immer herrscht.

Es ist kein bequemes Gebet.



Die Litaneien der Demut: Das Gebet, das den Stolz zerstört und den Weg zur Heiligkeit öffnet | 2

Es wurde nicht geschrieben, damit wir uns gut fühlen.

Es wurde geschrieben, damit wir heilig werden.

## Was sind die Litaneien der Demut?

Die Litaneien der Demut sind ein Gebet, das zu Beginn des 20. Jahrhunderts von **Kardinal Rafael Merry del Val (1865-1930)**, dem Staatssekretär während des Pontifikats des heiligen Pius X., verfasst wurde.

Paradoxerweise war Merry del Val einer der bedeutendsten Männer seiner Zeit.

Er besaß Macht.

Ansehen.

Einfluss.

Und gerade er betete täglich darum, keines dieser Dinge zu begehren.

Sein Gebet war so tiefgründig, dass es sich schon bald in Klöstern, Seminaren und Ordensgemeinschaften verbreitete und schließlich zu einem der bekanntesten Gebete der Kirche wurde.

Bis heute wird es in der ganzen Welt gebetet.

Nicht weil es angenehm wäre.

Sondern weil es wirkt.

## Ein Gebet gegen unsere gefallene Natur

Nach der Erbsünde geschah etwas Dramatisches.

Der Mensch hörte auf, zuerst auf Gott zu schauen, und begann stattdessen, auf sich selbst zu blicken.

Der Stolz hielt Einzug in das menschliche Herz.

Deshalb bestand die erste Sünde der Menschheit nicht einfach darin, eine verbotene Frucht



zu essen.

Sie bestand darin, wie Gott sein zu wollen.

„*Ihr werdet sein wie Gott.*“  
(Genesis 3,5)

Seitdem tragen wir alle eine beständige Neigung in uns, nach Folgendem zu suchen:

- Anerkennung;
- Bewunderung;
- Zustimmung;
- Prestige;
- Bedeutung;
- Erfolg;
- Überlegenheit.

Die geistliche Tradition nennt dies **ungeordnete Eigenliebe**.

Die Litaneien greifen genau diese Krankheit an.

## Wer hat dieses Gebet verfasst?

Der Verfasser war **Kardinal Rafael Merry del Val**, geboren in London als Sohn einer spanischen Familie.

Er war einer der engsten Mitarbeiter des heiligen Pius X.

Doch anstatt nach Ehren zu streben, entschied er sich für ein tiefes geistliches Leben, das von Demut geprägt war.

Man berichtet, dass er diese Litaneien jeden Tag betete.

Nicht um demütig zu erscheinen.

Sondern um es wirklich zu werden.



Sein Beispiel zeigt, dass Demut nicht darin besteht, nur wenige Talente zu besitzen.

Sie besteht vielmehr darin, alles Gott zuzuschreiben.

## Was bedeutet Demut wirklich?

Über diese Tugend besteht ein weitverbreiteter Irrtum.

Viele glauben, demütig zu sein bedeute, schlecht von sich selbst zu denken.

Das ist keine Demut.

Es kann sogar Ausdruck eines mangelnden Selbstwertgefühls oder einer verzerrten Sicht der Wirklichkeit sein.

Der heilige Thomas von Aquin erklärt, dass Demut darin besteht, in Übereinstimmung mit der Wahrheit zu leben.

Und diese Wahrheit ist zweifach:

Wir sind fähig, Großes zu vollbringen ...

... doch alles, was wir sind, haben wir empfangen.

Wie der heilige Paulus sagt:

***„Was hast du, das du nicht empfangen hättest? Wenn du es aber empfangen hast, warum rühmst du dich, als hättest du es nicht empfangen?“***

*(1 Korinther 4,7)*

Die Demut leugnet die Gaben nicht.

Sie erkennt den Geber an.



## Ein Gebet, das unbequem ist ... weil es unser Herz offenbart

Viele Christen sind überrascht, wenn sie zum ersten Mal Sätze lesen wie:

| „Von dem Verlangen, geachtet zu werden, erlöse mich, Jesus.“

| „Von dem Verlangen, geliebt zu werden ...“

| „Von dem Verlangen, gelobt zu werden ...“

| „Von dem Verlangen, bevorzugt zu werden ...“

| „Von dem Verlangen, um Rat gefragt zu werden ...“

| „Von dem Verlangen, anerkannt zu werden ...“

Unsere erste Reaktion lautet oft:

**„Wie soll ich so etwas erbitten?“**

Denn wir erkennen, dass wir genau nach diesen Dingen streben.

Und genau dort beginnt die Bekehrung.



## Der große Feind: der Stolz

Alle Kirchenväter stimmen in einem Punkt überein.

Der Stolz ist die Wurzel nahezu aller Sünden.

Der heilige Augustinus sagte:

***„Der Stolz machte aus Engeln Dämonen; die Demut macht aus Menschen Engel.“***

Der Stolz kann sich sogar hinter scheinbar religiösen Handlungen verbergen.

Wir können beten ...

... um fromm zu erscheinen.

Wir können helfen ...

... um Anerkennung zu erhalten.

Wir können evangelisieren ...

... um uns anderen überlegen zu fühlen.

Die Litaneien reißen all diese Masken herunter.

## Analyse jeder einzelnen Bitte

„Von dem Verlangen, geachtet zu werden“

Das bedeutet nicht, Zuneigung abzulehnen.

Es bedeutet, nicht mehr von ihr abhängig zu sein.

Wer ständig darauf angewiesen ist, geachtet zu werden, wird schließlich zum Sklaven der Meinung anderer.



Christus lebte in vollkommener Freiheit.

An einem Tag jubelten ihm die Menschen zu.

Wenige Tage später schrien sie:

**„Kreuzige ihn!“**

Und Er blieb derselbe.

„Von dem Verlangen, geliebt zu werden“

Wir alle brauchen Liebe.

Doch nur Gott vermag das menschliche Herz vollkommen zu erfüllen.

Wenn wir unser Glück von der menschlichen Liebe abhängig machen, verlangen wir schließlich zu viel von anderen Menschen.

Die Litaneien lehren uns, zuerst in der Liebe Gottes zu ruhen.

„Von dem Verlangen, gelobt zu werden“

Lob kann etwas Gutes sein.

Es ständig zu suchen, hingegen nicht.

Jesus warnte:

***„Wie könnt ihr zum Glauben kommen, wenn ihr Ehre voneinander annehmt und nicht die Ehre sucht, die von dem einzigen Gott kommt?“***

*(Johannes 5,44)*

„Von der Furcht, gedemütigt zu werden“

Diese Bitte ist besonders schwer.



Wir alle versuchen, Demütigungen zu vermeiden.

Christus jedoch nahm das Kreuz freiwillig auf sich.

Er wurde beleidigt.

Angespuckt.

Mit Dornen gekrönt.

Verlassen.

Und gerade dort offenbarte sich seine wahre Größe.

## Der zweite Teil: Das Wohl der anderen wünschen

Die zweite Hälfte der Litaneien ist noch revolutionärer.

Es genügt nicht, selbst keine Ehren mehr zu suchen.

Wir sollen uns auch freuen, wenn andere sie erhalten.

Deshalb beten wir:

| *„Dass andere mehr geliebt werden als ich ...“*

| *„Mehr geschätzt werden ...“*

| *„Mehr gelobt werden ...“*

| *„Mehr ausgewählt werden ...“*



| *„Heiliger werden als ich ...“*

Diese Bitten zerstören den Neid an seiner Wurzel.

## Bedeutet das, sich selbst zu verachten?

Keineswegs.

Die Kirche hat das niemals gelehrt.

Christliche Demut besteht nicht darin zu denken:

**„Ich bin nichts wert.“**

Sondern darin zu denken:

**„Alles Gute, das in mir ist, gehört Gott.“**

Das ist ein gewaltiger Unterschied.

## Christus – das vollkommene Vorbild

Das ganze Gebet ist von Christus inspiriert.

Der heilige Paulus schreibt:

*„Seid untereinander so gesinnt, wie es dem Leben in Christus Jesus entspricht: Er war Gott gleich, hielt aber nicht daran fest, wie Gott zu sein, sondern entäußerte sich und nahm Knechtsgestalt an ...“*

*(Philipper 2,5-7)*

Hier finden wir das Herzstück der christlichen Demut.

Gott wurde zum Diener.



Der König wusch die Füße.

Der Schöpfer gehorchte.

Der Herr starb für seine Geschöpfe.

## Die Demut nach der Lehre der Heiligen

Die Heiligen hörten niemals auf, über diese Tugend zu sprechen.

Die heilige Teresa von Ávila

| *„Demut bedeutet, in der Wahrheit zu leben.“*

Sie besteht nicht darin, sich selbst herabzusetzen.

Sie besteht darin, sich so zu sehen, wie Gott uns sieht.

Der heilige Benedikt

In seiner **Regel** widmet er ein ganzes Kapitel den zwölf Stufen der Demut.

Für ihn gründet das gesamte klösterliche Leben auf dieser Tugend.

Der heilige Franziskus von Assisi

Er betrachtete sich als den Geringsten von allen.

Nicht aus falscher Bescheidenheit.

Sondern weil er unaufhörlich die Größe Gottes betrachtete.

Die heilige Thérèse vom Kinde Jesus

Sie entdeckte, dass wahre Demut darin besteht, sich von Gott mit grenzenlosem Vertrauen lieben zu lassen.



## Demut in einer von Äußerlichkeiten besessenen Gesellschaft

Noch nie war es so notwendig, diese Litaneien zu beten.

Wir leben umgeben von Vergleichen.

Anzahl der Follower.

Likes.

Beruflicher Erfolg.

Äußeres Erscheinungsbild.

Popularität.

All das nährt das Ego.

Die Litaneien erinnern uns daran, dass unsere Identität nicht von der Zustimmung der Welt abhängt.

Sie hängt allein davon ab, Kinder Gottes zu sein.

## Warum fällt es uns so schwer, sie zu beten?

Weil jede einzelne Zeile unseren Stolz direkt trifft.

Wir möchten demütig sein ...

... solange uns niemand widerspricht.

Wir möchten dienen ...

... solange man sich bei uns bedankt.

Wir möchten gehorsam sein ...

... solange wir mit allem einverstanden sind.

Die Litaneien zeigen uns, wie viel in uns noch der Umkehr bedarf.



## Die wahre innere Freiheit

Der demütige Mensch besitzt eine ungeheure Freiheit.

Er muss niemanden beeindrucken.

Er muss nicht konkurrieren.

Er muss nichts vortäuschen.

Er muss seinen Wert nicht ständig beweisen.

Sein Herz ruht in Gott.

Wie der Psalmist sagt:

***„Herr, mein Herz ist nicht stolz, nicht hochmütig blicken meine Augen. Ich gehe nicht um mit Dingen, die mir zu wunderbar und zu hoch sind.“***

*(Psalm 131,1)*

## Praktische Anwendungen für den Alltag

Die Litaneien sind nicht ausschließlich für Ordensleute gedacht.

Sie sind für jeden Getauften von erstaunlicher Aktualität.

Wir können sie leben, wenn wir:

- eine Korrektur annehmen, ohne mit Zorn zu reagieren;
- zulassen, dass ein anderer die Anerkennung für eine gemeinsame Arbeit erhält;
- vermeiden, ständig von uns selbst zu sprechen;
- zuhören, bevor wir antworten;
- dienen, ohne Dankbarkeit zu erwarten;
- unsere Fehler in Einfachheit eingestehen;
- um Verzeihung bitten, ohne Ausreden zu suchen;



- Gott für die Gaben anderer danken, anstatt Neid zu empfinden;
- Werke der Nächstenliebe im Verborgenen tun, ohne das Bedürfnis, sie öffentlich bekannt zu machen;
- eine alltägliche Demütigung aus Liebe zu Christus aufopfern.

Jede dieser Situationen wird zu einer konkreten Übung der Demut.

## Sollten alle Menschen diese Litaneien beten?

Ja - allerdings mit der richtigen inneren Haltung.

Es geht nicht darum, Demütigungen künstlich zu suchen.

Auch nicht darum, Missbrauch zuzulassen.

Und ebenso wenig darum, die eigene Würde zu verlieren.

Es geht darum, Gott um ein Herz zu bitten, das frei ist von der Herrschaft des Stolzes.

Viele geistliche Begleiter empfehlen, diese Litaneien langsam zu beten und bei jenen Bitten innezuhalten, die den größten inneren Widerstand hervorrufen.

Gerade dort befindet sich meist der Punkt, an dem Gott am tiefsten in unserer Seele wirken möchte.

## Maria - die Lehrmeisterin der Demut

Nach Christus verkörpert niemand diese Tugend besser als die allerseligste Jungfrau Maria.

Im Magnificat verkündet sie:

„Denn auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.“

Maria suchte niemals die Hauptrolle.

Ihr ganzes Leben bestand darin, auf Christus hinzuweisen.



Als sie bei der Hochzeit zu Kana spricht, spricht sie einen Satz aus, der ihre gesamte Spiritualität zusammenfasst:

„**Was er euch sagt, das tut!**“  
(Johannes 2,5)

Wahre Demut führt immer zu Jesus und niemals zu uns selbst.

## Ein Heilmittel für die Kirche von heute

Die Kirche braucht große Prediger, gute Theologen, hervorragende Katecheten und heilige Hirten. Vor allem aber braucht sie demütige Christen.

Viele Spaltungen entstehen aus Stolz.

Viele Konflikte in den Pfarreien haben ihren Ursprung im Wunsch, die eigene Meinung durchzusetzen.

Viele Wunden innerhalb der Gemeinschaft entspringen dem Streben nach Macht, Anerkennung oder Ansehen.

Die Litaneien der Demut wirken wie eine ständige Gewissenserforschung. Sie erinnern uns daran, dass der wahre Jünger nicht um die ersten Plätze kämpft, sondern den letzten Platz sucht, um mit Freude zu dienen. Wie der Herr selbst gelehrt hat:

„**Wer unter euch der Erste sein will, soll euer Diener sein.**“  
(Matthäus 20,27)

Die Erneuerung der Kirche wird nicht allein mit besseren Strukturen oder pastoralen Projekten beginnen, sondern mit bekehrten Herzen, die das Evangelium der Demut leben.



## Schlussfolgerung: Das Gebet, das ein Leben verändern kann

Die Litaneien der Demut versprechen weder Erfolg noch Ansehen noch Anerkennung. Sie versprechen etwas unendlich Größeres: die Freiheit der Kinder Gottes.

Wer sie mit Beharrlichkeit betet, entdeckt nach und nach, dass er nicht länger vom Applaus, von der Zustimmung oder vom Urteil anderer abhängig sein muss. Er lernt, seine Sicherheit in Christus zu finden – dem Einzigen, der das menschliche Herz vollkommen kennt und dessen Liebe weder von unseren Erfolgen noch von unseren Misserfolgen abhängt.

Es ist kein leichter Weg. Jede Anrufung ist ein Ruf, den alten Menschen sterben zu lassen, damit der neue Mensch geboren wird, von dem der heilige Paulus spricht. Doch gerade dieses Sterben des Ego lässt die wahre Freude erblühen. Die Geschichte der Kirche zeigt, dass die größten Heiligen nicht diejenigen waren, die den ersten Platz suchten, sondern jene, die bereit waren, selbst in den Hintergrund zu treten, damit Christus umso heller erstrahlen konnte.

Wie der heilige Johannes der Täufer schrieb – in einem Satz, der den Geist dieser Litaneien vollkommen zusammenfasst:

„*Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen.*“

*(Johannes 3,30)*

Das ist das Geheimnis aller Heiligkeit.

In einer Welt, die unaufhörlich ruft: „**Schau mich an!**“, lehren uns die Litaneien der Demut mit Gelassenheit zu sagen:

**„Herr, lass Dich in mir sichtbar werden.“**

Und wenn dieses Gebet aufhört, nur Worte zu sein, und zu einer Lebensweise wird, beginnt der Stolz seinen Boden zu verlieren, der Friede erfüllt die Seele, und der Christ entdeckt, dass wahre Größe nicht darin besteht, von den Menschen bewundert zu werden, sondern von Gott als treu befunden zu werden. Dort beginnt die wahre Freiheit, dort erblüht die echte Nächstenliebe, und dort entsteht der sichere Weg zur Heiligkeit.