



Hochmut (Stolz): Wenn deine Bescheidenheit nur eine weitere Maske des Egos ist – Ein theologischer Leitfaden, um die subtilste Sünde zu entlarven | 1

Einführung: Hochmut im Gewand der Demut

In einer Welt, die von Selbstbestätigung besessen ist – von sozialen Medien bis hin zum Arbeitsplatz – hat der Hochmut gelernt, sich unter Schichten falscher Bescheidenheit zu verstecken. Wir sagen „*Ich bin nichts*“, während wir insgeheim hoffen, widersprochen zu bekommen. Wir posten „*Ohne Filter*“, nachdem wir ein Foto sorgfältig bearbeitet haben. Wir lehnen Komplimente mit Sätzen wie „*Gott macht alles*“ ab, nehmen aber innerlich die Anerkennung für uns in Anspruch.

Dies ist versteckter Hochmut, eine Sünde, die der heilige Thomas von Aquin als „*die schwerste Hauptsünde*“ bezeichnete, weil sie die Wahrheit über uns selbst und über Gott verzerrt. Doch wie können wir echte Demut von ihrer betrügerischen Nachahmung unterscheiden?

I. Hochmut in der katholischen Tradition: Wurzeln und Folgen

Hochmut (*superbia* auf Latein) war die erste Sünde des Universums: Luzifer wollte „*wie Gott sein*“ (Jesaja 14,12-15). In der Genesis erliegen Adam und Eva derselben Täuschung: „*Ihr werdet sein wie Gott*“ (Gen 3,5). Die katholische Tradition betrachtet den Hochmut als „*die Königin der Sünden*“, weil er sogar die Tugenden verdirbt.

Warum ist er so gefährlich?

- **Er blendet die Seele:** Der Hochmütige erkennt seine Fehler nicht und sieht seine Bedürftigkeit Gottes nicht.
- **Er vergiftet gute Werke:** Fasten, Almosen oder Gebet können zu Werkzeugen der Selbstverherrlichung werden (vgl. Mt 6,1-6).
- **Er spaltet:** Von theologischen Streitigkeiten bis zu Familienkonflikten – Hochmut sägt Zwietracht.

II. Falsche Bescheidenheit: Hochmut im digitalen Zeitalter

Im 21. Jahrhundert hat der Hochmut neue Masken angenommen:



Hochmut (Stolz): Wenn deine Bescheidenheit nur eine weitere Maske des Egos ist – Ein theologischer Leitfaden, um die subtilste Sünde zu entlarven | 2

1. Soziale Medien: Vorgegaukelte Demut

- „Ich bin nicht fotogen“ (während man ein makellooses Selfie postet).
- „Das habe ich nicht verdient“ (aber man markiert Sponsoren für mehr Sichtbarkeit).
- „Nur Gott weiß alles“ (doch man diskutiert arrogant in theologischen Threads).

Theologische Betrachtung: Jesus warnte: „Wenn du Almosen gibst, lass es nicht vor dir herposaunen“ (Mt 6,2). Echte Demut braucht kein Publikum.

2. Arbeits- und apostolische Umfelder

- Der Leiter, der sagt „Ich bin ein Diener“, aber Entscheidungen an sich reißt.
- Der Laie, der „Buchtheologie“ verachtet, aber sein „spirituelles Erlebnis“ vergöttert.
- Das „Ich bin nicht würdig“, das Angst vor Verantwortung verbirgt.

Schlüsselzitat: „Denn wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden, und wer sich selbst erniedrigt, wird erhöht werden.“ (Lk 14,11)

III. Praktischer Leitfaden: Wie man Hochmut entlarvt und besiegt

1. Gewissenserforschung zur Erkennung

- **Wesentliche Fragen:**
 - Lehne ich Korrekturen ab?
 - Stört es mich, wenn andere Lob erhalten?
 - Verwende ich Worte wie „bescheiden“, um zu beeindrucken?

2. Geistliche Übungen

- **Schweigen üben:** Vermeide, über deine Erfolge (oder dein „geringes Selbstwertgefühl“) zu sprechen.
- **Gott für Talente danken...** und für Grenzen.
- **Anonymität suchen:** Tue eine gute Tat, ohne dass es jemand weiß.

3. Theologische Gegenmittel

- **Christus nachahmen** (Philipper 2,5-8): Er, der Gott war, wurde ein Diener.
- **Häufige Beichte:** Hochmut ertrinkt im sakramentalen Ernst.



Hochmut (Stolz): Wenn deine Bescheidenheit nur eine weitere Maske des Egos ist – Ein theologischer Leitfaden, um die subtilste Sünde zu entlarven | 3

- **Hingabegebet:** „Herr, mach mich zum Werkzeug, nicht zum Ziel.“

Schluss: Die Freiheit wahrer Demut

Demut bedeutet nicht, unsere Gaben zu leugnen, sondern sie als Geschenke zu erkennen. Es geht nicht um Selbstverachtung, sondern darum, uns richtig einzuordnen: geliebte Geschöpfe Gottes, aber eben Geschöpfe.

In einer Kultur, die Selbstvermarktung belohnt, ist der christliche Weg radikal: „*Wer unter euch der Größte sein will, der sei euer Diener.*“ (Mt 23,11) Wenn du dich das nächste Mal dabei ertappst, „*dein Ego als Bescheidenheit zu verkleiden*“, denk daran: Heiligkeit ist keine Bühne, sondern ein Altar, wo das Ich stirbt, damit Christus lebt.

Frage zur Reflexion: *In welchen Lebensbereichen – soziale Medien, Arbeit, Apostolat – pflege ich echte Demut?*

Hat dieser Artikel dir geholfen? Teile ihn mit jemandem, der mit verstecktem Hochmut kämpft. Zum Vertiefen empfehle ich „Nachfolge Christi“ von Thomas von Kempen oder die Schriften der hl. Theresia von Lisieux über den „kleinen Weg“.