

Just start (4): Verzeihen lernen

Zur Verkündigung des Jahres der Barmherzigkeit erinnerte Papst Franziskus daran, dass Christen den Auftrag haben, die Frohe Botschaft der Vergebung zu verkünden, wissend, dass die Versöhnung manchmal schwer ist. Im vierten Video der Serie “Just start. Wege um anderen zu helfen” lernen wir Menschen kennen, denen schwere Dinge widerfahren sind, und die dennoch den Mut aufgebracht haben, zu verzeihen.

14.06.2016

Denkanstöße

Auf welche Schwierigkeiten könnten die Personen in dem Video stoßen, um verzeihen zu können?

Wie haben sie diese Schwierigkeiten überwunden?

Wie beeinflussen der Umgang mit Gott, Gebet und Sakramentenempfang sowohl diejenigen, die um Vergebung bitten als auch diejenigen die Vergebung schenken?

Warum bringt Vergebung Frieden und Freude mit sich?

Was kannst du tun?

- Bitte Gott oft mit Reueakten um Verzeihung.

- Empfange häufig das Sakrament der Beichte, das eine Quelle der Gnade und der Vergebung ist.

- Erbitte vom Herrn die Gnade, immer vergeben zu können, in großen und in kleinen Dingen – auch wenn es dir schwer fällt. Bitte darum, dass Groll, Ressentiments oder Rachegefühle aus deinem Herzen verschwinden.

- Bete oft für die, die dich beleidigt haben und für die, die du beleidigt hast.

- Verwirkliche, was Papst Franziskus sagt: „Ich bitte euch um etwas, jetzt. In Stille wollen wir alle nachdenken. Jeder denke an einen Menschen, mit dem wir nicht gut stehen, auf den wir zornig sind, den wir nicht gern haben. Denken wir an jenen Menschen und beten wir in Stille, in diesem Augenblick, für diese Person und werden wir barmherzig

gegenüber diesem Menschen.“
(Angelus, 15.9.2013)

- Wenn du dich mit jemandem versöhnen sollst, der dich beleidigt hat oder den du beleidigt hast, dann bete für dieser Person und setze den ersten Schritt.

Meditieren mit der Hl. Schrift

Doch du bist ein Gott, der verzeiht,
du bist gnädig und barmherzig,
langmütig und reich an Huld (Neh. 9,
17)

Herr, wie oft muss ich meinem
Bruder vergeben, wenn er sich gegen
mich versündigt? Siebenmal? Jesus
sagte zu ihm: Nicht siebenmal
sondern siebenundsiebzigmal. (Mt.
18, 21-22)

Vater, vergib ihnen, denn sie wissen
nicht, was sie tun. (Lk. 23, 34)

Und erlass uns unsere Schulden, wie auch wir sie unseren Schuldnern erlassen haben. (Mt. 6,12)

Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, dann wird euer himmlischer Vater auch euch vergeben. Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben. (Mt. 6, 14-15)

Ertragt euch gegenseitig und vergebt einander, wenn einer dem andern etwas vorzuwerfen hat. Wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr. (Kol. 3,13)

Jede Art von Bitterkeit, Wut, Zorn, Geschrei und Lästerung und alles Böse verbannt aus eurer Mitte! Seid gütig zueinander, seid barmherzig, vergebt einander, weil auch Gott euch durch Christus vergeben hat. (Eph. 4, 31-32)

Meditieren mit Papst Franziskus

Gott vergibt immer! Er wird nicht müde zu vergeben. Wir sind diejenigen, die es müde werden, um Vergebung zu bitten. Aber er wird nicht müde zu vergeben
(Tagesmeditation 23.1.2015)

Die Vergebung von begangenen Unrecht wird zum sichtbarsten Ausdruck der barmherzigen Liebe, und für uns Christen wird sie zum Imperativ, von dem wir nicht absehen können. Wie schwer ist es anscheinend, immer und immer wieder zu verzeihen! Und doch ist die Vergebung das Instrument, das in unsere schwachen Hände gelegt wurde, um den Frieden des Herzens zu finden. Groll, Wut, Gewalt und Rache hinter uns zu lassen, ist die notwendige Voraussetzung für ein geglücktes Leben. (Bulle Misericordiae Vultus Nr. 9 vom 11.4.2015)

Uns fällt es schwer, den anderen zu vergeben. Herr, schenke uns deine Barmherzigkeit, um immer zu vergeben. (Tweet [@Pontifex_de](#), 29.11.2013)

Die Vergebung ist eine Kraft, die zu neuem Leben auferstehen lässt und die Mut schenkt, um hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. (Bulle Misericordiae Vultus Nr. 10)

Im Innern der Familie geschieht die Erziehung zur Vergebung, weil man die Gewissheit hat, dass man trotz der Fehler, die man machen kann, verstanden und unterstützt wird. (Homilie 27.12.2015)

Die Liebe Christi erfüllt unser Herz und macht uns fähig, stets zu vergeben. (Tweet [@Pontifex_de](#) 2.5.2015)

Meditieren mit dem Hl. Josefmaria

Vergeben! Aus ganzem Herzen vergeben und ohne das Geringste nachzutragen! Das ist eine großartige Haltung, die immer Frucht bringt.

Es war die Haltung Jesu Christi am Kreuz: "Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun." Dort entsprang die Quelle des Heils für dich und für mich. (Die Spur des Säckmanns Nr. 805)

Strenge dich notfalls an, denjenigen immer und vom ersten Augenblick an zu vergeben, die dich beleidigen; denn auch wenn der Schaden oder die Beleidigung noch so groß ist, hat Gott dir mehr vergeben. (Der Weg Nr. 452)

Der Herr bekehrt Petrus, der ihn dreimal verleugnet hatte: kein tadelndes Wort, nur ein Blick der Liebe...

Diesen selben Blick richtet Christus auch auf uns, wenn wir einmal zu

Fall gekommen sind. Hoffentlich können auch wir dann wie Petrus sagen: „Herr, du weißt alles, du weißt auch, dass ich dich liebe..." - und unser Leben ändern. (Die Spur des Sämanns Nr. 964)

R. Vera

Dígito Identidad

pdf | automatisch generiertes
Dokument von [https://dev.opusdei.org/
de/article/just-start-4-verzeihen-lernen/](https://dev.opusdei.org/de/article/just-start-4-verzeihen-lernen/)
(06.08.2025)