

“Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben.”  
(Mt 5,5)

Was sind das für Menschen, die keine Gewalt anwenden?

Sie lassen sich vom Bösen nicht beirren und nicht von der Neigung zur Gewalt mitreißen.  
Sie sind in der Lage, ihre Reaktionen zu beherrschen und vor allem Zorn und Wut im Zaum zu halten.  
Sanftmut ist allerdings nicht mit Schwäche oder gar Angst zu verwechseln.  
Sie duldet das Böse nicht und schweigt dazu.



Sie verlangt vielmehr eine **große innere Stärke**. Nur so können Gefühle des Grolls oder der Rachsucht einer wohl überlegten und entschiedenen Haltung des Respekts den anderen gegenüber weichen.

Jesus schlägt vor, durch diese Seligpreisung **das Böse durch das Gute zu besiegen**.  
Wer so lebt, dem macht er eine große Zusage:

“... sie werden das Land erben”

Dieses Versprechen verweist auf eine neue Heimat. In der ersten und letzten Seligpreisung nennt Jesus sie “das Himmelreich”.  
Es ist der Ort der Gemeinschaft mit Gott, der Ort eines erfüllten Lebens, das kein Ende haben wird.



Wer sanftmütig ist und keine Gewalt anwendet, kann schon jetzt selig genannt werden. Solche Menschen erfahren, dass es möglich ist, die Welt um sich herum zu verändern. Das geschieht vor allem dann, wenn sich Beziehungen verändern. In einer Gesellschaft, in der oft Gewalt, Unterdrückung und Überheblichkeit herrschen, verbreiten sie Gerechtigkeit, Verständnis, Toleranz, Sanftmut, Wertschätzung für andere und werden zum “Zeichen des Widerspruchs”.

centro.rpu@focolare.org



da un commento di Chiara Lubich  
dalla Parola di vita di novos  
**Parola di Vita**  
movimento dei  
focolari  
adattamento Centro Internazionale Ragazzi per l'unità

„Selig, die keine Gewalt anwenden; denn sie werden das Land erben.“  
(Mt 5,5)

Indem sie sich für eine gerechtere Gesellschaft einsetzen, eine Gesellschaft, in der die Werte des Evangeliums gelten, bereiten sie sich darauf vor, ihr Erbe anzutreten: das Himmelreich. Sie werden „den neuen Himmel und die neue Erde“ bewohnen.

Wie können wir die Sanftmut leben?

Wenn wir wissen möchten, wie wir dieses Wort leben können, dann sollten wir **auf das Leben Jesu schauen**. Er hat gesagt:

„Lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig.“ Die Sanftmut ist eine Eigenschaft der Liebe.

**Die wahre Liebe**, die uns der Heilige Geist ins Herz gibt, zeichnet sich nämlich aus durch „Freude, Friede, Langmut, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung.“

Ja, wer liebt, ereifert sich nicht, ist nicht gehetzt, beschimpft und beleidigt nicht.

**Wer liebt, hat sich selbst im Griff, ist sanft, friedfertig und geduldig.**

Wenn wir uns ein wenig genauer umsehen, werden wir feststellen, dass es Menschen gibt, die in ihrem Alltag auf außergewöhnliche Weise die Sanftmut leben.



Giovanni Paolo II



Teresa di Calcutta



Roger Schutz

da un commento di Chiara Lubich  
dalla Parola di vita di novos  
**Parola di Vita**  
movimento dei  
focolari  
addebiamento Centro Internazionale Ragazzi per l'umilia

Einige Persönlichkeiten, die diese Erde bereits verlassen haben – ich denke an **Johannes Paul II., Terese von Kalkutta, Roger Schutz** -, **haben die Sanftmut ausgestrahlt** auf eine Weise, dass sie die Gesellschaft und die Geschichte geprägt haben; sie sind uns Ansporn auf unserem Weg.