

# Abtötung aus Liebe

Die katholische Kirche hat immer daran festgehalten, dass das Opfer wesentlich zu einem christlichen Leben dazu gehört, eben weil wir in der Nachfolge Christi stehen, der uns durch Leiden und Kreuz erlöst hat. Beim hl. Josefmaria finden sich viele Punkte zu diesem essentiell christlichen Thema.

21.03.2012

Was bedeutet, ein Opfer bringen, Verzicht leisten, eine Abtötung machen? Das christlich verstandene

Opfer – oder mit einem nicht mehr so gebräuchlichen, aber weiterhin aktuellen Begriff: die christliche Abtötung – ist ein Mittel, durch das ich mich mit dem körperlich und seelisch leidenden Christus verbinde, seinen Tod am Kreuz gewissermaßen in menschengemäßen Dimensionen nachvollziehe. Sie besteht konkret darin, aus Liebe zu Gott innerlich oder äußerlich, etwas zu tun oder zu unterlassen, was mich von ihm trennt oder auch, um einfach sein Leiden mit ihm zu tragen und damit an seiner Erlösungstat mitzuwirken.

Die katholische Kirche hat immer daran festgehalten, dass das Opfer wesentlich zu einem christlichen Leben dazu gehört, eben weil wir in der Nachfolge Christi stehen, der uns durch Leiden und Kreuz erlöst hat. Es kann keine wahre Liebe zu Gott ohne Opferbereitschaft geben, ohne für sich selbst abzusterben („Wer sein Leben gewinnen will, muss es

verlieren“; „Wer mir nachfolgen will, nehme sein Kreuz auf sich“), und genauso wenig sind wir fähig, die anderen Menschen mit Taten zu lieben, wenn wir nicht bereit zu Verzicht und Opfer sind.

Beim hl. Josefmaria finden sich viele Punkte zu diesem essentiell christlichen Thema.

## **Keine Liebe ohne Verzicht**

Vergiß nicht, daß der Schmerz Prüfstein der Liebe ist.

*Der Weg, 439*

Der Herr hat sich nicht darauf beschränkt, uns bloß zu sagen, daß er uns liebt. Er hat es uns mit seinen Werken, mit seinem ganzen Leben bewiesen. - Und du?

*Im Feuer der Schmiede, 62*

Der wahre Kern des Christseins:  
Hingabe und Liebe - Liebe zu Gott

und um seineswillen zum Nächsten -  
sind nur möglich, wenn man bereit  
ist, Opfer zu bringen.

*Im Feuer der Schmiede, 528*

Die innige Liebe, die die Seele  
beglückt, gründet zutiefst im Kreuz.  
Es gibt keine Liebe ohne Verzicht.

*Im Feuer der Schmiede, 760*

Der Weg der Liebe heißt: Opfer.

*Im Feuer der Schmiede, 768*

Wer fähig ist zu lieben, erfährt auch,  
daß Leid und Schmerz eine  
formende Schmiede sind. In ihr lehrt  
uns der Meister, wie wir die wahre  
Freude finden: indem wir furchtlos -  
wenn auch gelegentlich unter  
Anstrengungen - in seine Fußstapfen  
treten.

*Im Feuer der Schmiede, 816*

## **Dieses Kreuz - das jeden Tages - ist dein Kreuz**

Gründe zur Buße? Sühne,  
Wiedergutmachung, Bitten,  
Danksagung: lauter Mittel, um  
voranzukommen...: für dich, für  
mich, für deine Familie, dein Land,  
die Kirche... Und tausend Gründe  
mehr.

### *Der Weg, 232*

Tut das alles aus Liebe. - Dann gibt es  
keine kleinen Dinge mehr: alles wird  
groß. - Beharrlichkeit in den kleinen  
Dingen, aus Liebe, ist Heroismus.

### *Der Weg, 813*

Hast du nicht bemerkt, wie die  
menschliche Liebe in lauter  
»Kleinigkeiten« besteht? - Auch die  
göttliche Liebe besteht in  
»Kleinigkeiten«.

### *Der Weg, 824*

Die Welt bewundert nur das  
aufsehenerregende Opfer. Der Wert  
des stillen und schweigenden Opfers  
bleibt ihr verborgen.

*Der Weg, 185*

Wenn du dich nicht abtötest, wirst du  
nie ein Mensch des Gebetes.

*Der Weg, 172*

Die treffende Bemerkung und der  
Witz, die du dir verkneifst; das  
freundliche Lächeln für einen, der  
dich stört; das Schweigen gegenüber  
ungerechten Vorwürfen;  
wohlwollendes Verhalten gegenüber  
zudringlichen Menschen und  
solchen, die ungelegen kommen;  
Nachsicht mit den lästigen  
Angewohnheiten derjenigen, mit  
denen du täglich zu tun hast und die  
dir auf die Nerven fallen..., das alles,  
mit Beharrlichkeit geübt, ist  
handfeste innere Abtötung.

### *Der Weg, 173*

Wenn du ein armes Holzkreuz siehst,  
einsam, erbärmlich, wertlos... und  
ohne Gekreuzigten, dann wisse, daß  
dieses Kreuz dein Kreuz ist: das  
Kreuz jeden Tages, verborgen, ohne  
Glanz und ohne Trost..., das auf  
seinen Gekreuzigten wartet. Dieser  
Gekreuzigte mußt du sein.

### *Der Weg, 178*

#### **In den kleinen Dingen**

Wähle Abtötungen, die nicht die  
anderen abtöten.

### *Der Weg, 179*

Wenn sie Zeugen deiner Schwächen  
und Armseligkeiten waren, warum  
dann nicht auch deiner Buße?

### *Der Weg, 197*

Viele Menschen würden sich vor den  
erstaunten Blicken tausender

Zuschauer ans Kreuz nageln lassen.  
Aber die kleinen Nadelstiche des  
Alltags wissen sie nicht christlich zu  
ertragen! - Was ist wohl heroischer?

*Der Weg, 204*

Jesus wurde ans Kreuz genagelt,  
nachdem Er sich dreiunddreißig  
Jahre lang - sein ganzes Leben! -  
darauf vorbereitet hatte.

Die Ihm wirklich nachfolgen wollen,  
seine Jünger, müssen durch  
Loslösung von ihrem Ich, aktiv wie  
passiv, ihr ganzes Leben in liebende  
Miterlösung verwandeln.

*Die Spur des Sämanns, 255*

Die Abtötung ist die Zugbrücke, über  
die wir in die Burg des Gebetes  
gelangen.

*Die Spur des Sämanns, 467*

Man wird schließlich des Wortes  
»Liebe« überdrüssig, wenn es einer



immer nur im Munde führt, nie aber durch sein Tun und durch kleine Opfer glaubwürdig werden läßt.

*Die Spur des Sämanns, 979*

Der Geist der Abtötung entsteht eher als eine Folge, denn als eine Äußerung der Liebe. Entziehst du dich diesen kleinen Opfern, dann - gib es nur zu! - hat deine Liebe zu dem, der die LIEBE ist, nachgelassen.

*Die Spur des Sämanns, 981*

Hast du dann und wann, bei dieser oder jener Kleinigkeit, deinen Neigungen und Launen zu widerstehen versucht?

Sieh, der dich darum bittet - Er ist für dich ans Kreuz geschlagen, Er leidet unsagbar an Leib und Seele, Er trägt eine Dornenkrone um deinetwillen.

*Die Spur des Sämanns, 989*

In der sorgfältigen Beachtung der vielen kleinen Dinge zeigt sich beständig der Geist der Abtötung. Sie ist, zu allem anderen, der Weg, um den Mitmenschen das Leben etwas angenehmer zu machen.

### *Die Spur des Sämanns, 991*

Die christliche Berufung ist Berufung zum Opfer, zur Buße, zur Sühne. Wir müssen sühnen für unsere eigenen Sünden - wie oft haben wir wohl das Gesicht abgewandt, um Gott nicht zu sehen! - und für alle Sünden der Menschen. Wir müssen Christus aus der Nähe folgen: An unserem Leibe tragen wir allezeit das Sterben, die Entsagung Christi, seine Erniedrigung am Kreuz, auf daß auch Jesu Leben an unserem Leibe sich offenbare. Unser Weg ist ein Weg der Aufopferung, und in dieser Selbstverleugnung finden wir das gaudium cum pace, die Freude und den Frieden.

## *Christus begegnen, 9*

Die Abtötung ist das Salz unseres Lebens. Und die beste Abtötung ist jene, die - in winzigen Kleinigkeiten, den ganzen Tag hindurch - die Begierde des Fleisches, die Begierde der Augen und die Hoffart des Lebens bekämpft. Es sollen Abtötungen sein, die nicht die anderen abtöten, die uns feinfühlicher, verständnisvoller, offener allen anderen gegenüber machen. Du besitzt nicht den Geist der echten Abtötung, wenn du überempfindlich bist, wenn du nur auf deine egoistischen Wünsche bedacht bist, wenn du die anderen ausnützt, wenn du es nicht fertigbringst, dir Überflüssiges, manchmal auch Nötiges zu versagen; wenn du traurig wirst, nur weil dies oder jenes nicht nach deinen Vorstellungen geschieht. Echten Geist der Abtötung hast du hingegen,

wenn du es verstehst, allen alles zu werden, um alle zu retten.

*Christus begegnen, 9*

## **Ähnliche Artikel:**

Bekehrung, Reue, Liebe

Der Sinn des Schmerzes

Das Salz der Abtötung

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/abtutung-aus-liebe/](https://opusdei.org/de/article/abtutung-aus-liebe/) (22.02.2026)