

So machten Kirchen Schlagzeilen

Studie belegt: Vergebung lohnt sich



So machten Kirchen Schlagzeilen

Quelle: Livenet / Unsplash +, AbsolutVision, Melyna Valle, CoWomen, Nycholas Benaia, Obi, Ismael Paramo

Diese Woche sorgten eine Studie, die Hochzeitsmesse in Zürich und die Reformation in Davos für Aufsehen.

Die Forschung zeigt: Vergebung verändert, wie Erlebtes im Innern nachwirkt. So baten die Wissenschaftlerin Gabriela Fernández-Miranda und ihr Forschungsteam Teilnehmende im Rahmen einer Studie, prägende Verletzungen der letzten zehn Jahre ins Gedächtnis zu rufen. Die Hälfte sollte sich an einen Moment erinnern, in dem sie Opfer von Fehlverhalten geworden waren, die andere Hälfte an einen Moment, indem sie ein Fehlverhalten verursacht hatten. Weiter jeweils die Hälfte der Opfer- und Tätergruppe sollte sich auf eine Erinnerung konzentrieren, bei der sie dem Täter vergeben hatte beziehungsweise ihnen vergeben wurde. Es zeigte sich, dass sich sowohl Opfer als auch Täter gut an die Situation in der

Vergangenheit erinnern konnten; Opfer hatten tendenziell lebhaftere Erinnerungen als Täter.

Den Unterschied aber machte die Vergebung, berichtet die Online-Zeitung [Nau](#). Der Studie zufolge spielt dabei keine Rolle, ob jemand Opfer oder Verursacher eines Fehltritts war. Der Schlüssel zur emotionalen Entlastung, so die Schlussfolgerung, liegt allein in der Vergebung. Einige Forschungen zeigen auch einen körperlichen Effekt: Menschen, die vergeben, haben demnach einen niedrigeren Blutdruck und ein geringeres Risiko für stressbedingte Erkrankungen. Mit der abnehmenden emotionalen Last sinkt offenbar auch das Bedürfnis, die belastenden Personen zu meiden oder sich zu rächen. Vergebung öffnet also Raum, einander wieder zu begegnen und Beziehungen zu knüpfen. Forscher betonen auch, dass Vergebung nicht heisst, das verletzende Verhalten gutzuheissen, sondern den eigenen inneren Kampf zu beenden.

Kirchen an der «TrauDich!»-Hochzeitsmesse



Die Hochzeitsmesse lockt viele Heiratswillige an (Symbolbild)

Quelle: Envato Elements, LightFieldStudios

Dieses Wochenende trauen sich die Kirchen. Sie gehen trotz des Trends zurückgehender Eheschliessungen erneut an eine Hochzeitsmesse und

informieren in der Eventlocation Halle 622 in Zürich über [alles Wissenswerte rund um die kirchliche Trauung](#). Mit [7'366 Paaren](#), die sich 2024 das «Ja-Wort» gaben, war Zürich Spitzenreiter bei den Eheschliessungen. Mit knapp über [3000 kirchlichen Hochzeiten](#) trauten sich jedoch nur weniger als die Hälfte davon vor den Altar. Doch die Entscheidung füreinander noch dazu, wenn der gemeinsame Weg unter dem Segen Gottes begangen werden soll, ist weit mehr als blosser Zahlen und ein einfaches Ja. Der bewusste Schritt vor den Altar ist ein Zeichen für eine Verbindung mit besonderer Tiefe, schreibt die [Katholische Kirche im Kanton Zürich](#). Für die kirchliche Trauung lohnt es sich, frühzeitig zu planen. So lässt sich die Feier ganz nach den Wünschen des Hochzeitspaares realisieren. Am Stand der Kirchen auf der Hochzeitsmesse werden deshalb alle Heiratswilligen und Interessierten über die kirchliche Trauung informiert, aber auch zur Taufe und christlichen Erziehung.

500 Jahre Reformation Davos

Was bedeutet reformiert sein, 500 Jahre nach der Reformation? Antworten liefern die Kirchenfenster von Davos. Ausgangspunkt ist jeweils ein Satz des Churer Reformators Johannes Comander: «Die christliche Kirche ist aus dem Worte Gottes geboren; in diese soll sie bleiben und sie soll auf keine andere Stimme als auf das Wort Gottes hören.» Sascha Skwortz schreibt in der Davoser Zeitung als Sozialdiakon in Ausbildung der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Davos Dorf/Laret dazu: «Vor 500 Jahren war die Bibel für die meisten Menschen nicht einfach zugänglich. Die Kirche prägte den Alltag und besass viel Macht. Doch zwischen dem christlichen Anspruch und der Wirklichkeit klaffte eine Lücke: Ablasshandel, Kartenspiele und gebrochene Versprechen. Bei einem Vortrag über die Reformation in Davos hat der Historiker Holger Finze eindrücklich gezeigt, wie tiefgreifend die damaligen Veränderungen waren. Die Reformation war nicht einfach eine neue theologische Idee. Sie stellte die Macht der Kirche infrage und veränderte das Leben der Menschen. Reformatoren wie Huldrych Zwingli wollten zurück zur Quelle. Sie lasen die Bibel neu, prüften überlieferte Traditionen und fragten, was tatsächlich in den biblischen Texten steht. Dabei entdeckten sie eine Botschaft wieder, die bis heute entscheidend ist: Gottes Liebe lässt sich nicht kaufen. Und sie lässt sich nicht verdienen. Die Bibel mehr ist als ein altes Buch.»

*Zum Autor: **Markus Baumgartner** ist Inhaber der Kommunikationsagentur b-public AG und u.a. Mediensprecher Dachverband Freikirchen.ch, Co-Präsident Forum Christliche Führungskräfte, Vizepräsident der Agentur C und Herausgeber*

des Dienstagsmail.

Datum: 18.10.2026

Autor: Markus Baumgartner

Quelle: Livenet

Tags

[Glaube](#)

[Kirchen und Werke](#)

[ERlebt](#)

[Bibel](#)