

Auf der Suche nach innerem Frieden



Barbara Dahlgren

Ich muss zugeben, dass es mir manchmal schwerfällt, Frieden zu finden. Ich spreche jetzt nicht über den „*Frieden, der weit über alles Verstehen hinausreicht*“ (Phil 4,7 NGÜ). Wenn ich an einen solchen Frieden denke, so stelle ich mir ein Kind vor, das Gott mitten im tobenden Sturm beruhigt. Ich denke an schwere Prüfungen, in denen die Glaubensmuskeln bis zu dem Punkt trainiert werden, bei dem die Endorphine (körpereigene Glückshormone) des „Friedens“ mit ihrer Wirkung einsetzen. Ich denke an Krisen, die unsere Sichtweise verändern und uns dazu zwingen, die wichtigsten Dinge im Leben neu zu bewerten und dafür dankbar zu sein. Wenn solche Ereignisse geschehen, weiß ich, dass ich keine Kontrolle darüber habe, wie sie ausgehen. Obwohl sie das Innerste aufwühlen, ist es einfach besser, solche Dinge Gott zu überlassen.

Ich spreche hier über den „alltäglichen“ Frieden, den manche vielleicht als Seelenfrieden oder inneren Frieden bezeichnen. Wie der berühmte Philosoph Anonymus einmal sagte: „Es sind nicht die Berge vor dir, die dir zu schaffen machen. Es ist das Sandkorn in deinem Schuh.“ Hier sind einige meiner Sandkörner: beunruhigende Gedanken, die mich überwältigen, mein Besorgt sein, ohne einen Grund dafür zu haben, das Schlimmste statt das Beste von anderen zu denken, eine Mücke zum Elefanten zu machen; meine Orientierung verlieren, ich rege mich auf, weil mir etwas nicht passt. Ich möchte Leuten einen Hieb versetzen, die rücksichtslos, taktlos oder nervig sind. Innerer Friede wird als Ruhe der Ordnung (Augustinus: *tranquillitas ordinis*)

beschrieben. Wenn das wahr ist, kann es keinen Frieden geben, wo es keine gesellschaftliche Ordnung gibt. Leider fehlt es uns oft im Leben an Ordnung. Gewöhnlich ist das Leben chaotisch, beschwerlich und stressig. Manche suchen nach Frieden und ufern aus, indem sie trinken, Drogen nehmen, Geld anhäufen, Dinge kaufen oder essen. Diese Formen der Selbstmedikation können vorübergehende Erleichterung bringen, aber sich zu betäuben, oder katatonisch (bewegungs- und emotionslos) zu sein, ist nicht gleichbedeutend mit Frieden zu haben. Es gibt viele Bereiche meines Lebens, über die ich keine Kontrolle habe. Indem ich jedoch versuche, einige der folgenden Übungen in meinem Leben anzuwenden, kann ich etwas von dem inneren Frieden erlangen, auch da, wo es mir sonst an Kontrolle mangelt.

- ▶ Ich kümmere mich um meine eigenen Angelegenheiten.
- ▶ Ich vergebe anderen und mir selbst.
- ▶ Ich vergesse die Vergangenheit und gehe weiter!
- ▶ Ich überfordere mich nicht. Ich lerne „Nein!“ zu sagen.
- ▶ Ich freue mich für andere. Neide ihnen nichts.
- ▶ Ich akzeptiere, was nicht geändert werden kann.
- ▶ Ich lerne geduldig und/oder tolerant zu sein.
- ▶ Ich schaue auf meine Segnungen und bin dankbar.
- ▶ Ich wähle Freunde weise aus und halte mich von negativen Menschen fern.
- ▶ Ich nehme nicht alles persönlich.
- ▶ Ich vereinfache mein Leben. Ich beseitige Unordnung.

- ▶ Ich lerne zu lachen.
- ▶ Ich gestalte mein Leben langsamer. Ich finde eine stille Zeit.
- ▶ Ich tue etwas Nettes für jemand anderen.
- ▶ Ich überlege, bevor ich spreche.

Das ist jedoch leichter gesagt als getan. Es wird wahrscheinlich so sein, dass wenn ich unter Stress das oben Genannte nicht tue, ich dann niemanden anderen habe, dem ich die Schuld geben kann, außer mir selbst. Oft bin ich verärgert über andere, wo ich doch selbst derjenige bin, der das Problem hätte vermeiden und zu einer guten Lösung führen können.

Ich bedenke: Letztendlich kommt jeder Frieden von Gott – der Friede, der weit über alles Verstehen hinausreicht und der innere Frieden. Ohne eine Beziehung zu Gott werden wir niemals wahren Frieden finden. Gott gibt seinen Frieden denen, die ihm vertrauen (Joh 14,27) und die sich auf ihn verlassen (Jes 26,3), so dass sie sich um nichts Sorgen machen müssen (Phil 4,6). Bis wir mit Gott vereint sind, suchen Menschen vergeblich nach Frieden (Jer 6,14).

Ich sehe schon, ich sollte mehr auf Gottes Stimme hören und mich weniger aufregen – und mich ganz weit von rücksichtslosen, taktlosen oder nervenden Menschen fernhalten.

Ein Gedanke zum Schluss

Wer Sie in Ärger versetzt, kontrolliert Sie. Lassen Sie nicht zu, dass andere Ihren inneren Frieden stehlen. Leben Sie im Frieden Gottes. □

Letztendlich kommt jeder Frieden von Gott