

Impuls zum Start in den Tag

Sehnsucht nach Frieden

Gestern haben wir sehnsuchtsvoll der Ukraine Frieden gewünscht. Dieser Wunsch gilt aber auch für viele andere Länder, in denen Unruhen und kriegerische Auseinandersetzungen den Alltag bestimmen. Doch die Sehnsucht nach Frieden bestimmt nicht nur das „Außen“, auch unser Innerstes wünscht sich Frieden.

Als Jugendliche hatte ich den folgenden Text lange an meiner Pinnwand hängen; er fällt mir immer wieder ein, wenn es um den Frieden in unserem Herzen geht:

*Du schreibst **Frieden** auf deine Jacke
und machst Krieg mit deinen Eltern.
Du schreibst **es** auf deine Hosen
und läufst Sturm gegen deine Lehrer.
Du brennst **es** in deine Haut
und zankst dich mit deiner Schwester
Du möchtest, dass **Frieden** in deinem Wesen zu lesen ist,
und du führst Krieg mit dir selbst.
Auf dem Papier, auf deiner Jacke, auf deiner Hose, auf deiner Haut, überall steht **Frieden**,
doch in deinem Herzen ist Krieg...*

Wie kann ich das schaffen, inneren Frieden? Wie kann ich mit mir selbst Frieden schließen?

Der buddhistische Zen-Meister Thich Nhat Hanh ermutigt dazu, im gegenwärtigen Augenblick zu leben, in uns einen inneren Ort zu suchen, an dem wir zuhause sind.

Er formuliert es so: „Aber wo ist unser Zuhause? Der Buddha sagt, dass die Heimat in uns selbst ist, dass es in uns eine friedliche Insel gibt, zu der wir mit achtsamem Atmen oder achtsamen Gehen zurückkehren können.(...) Im Alltag vergessen wir oft, dass Geist und Körper miteinander verbunden sind. Unser Körper ist hier, aber unser Geist ganz woanders. Unser Atem ist die Brücke, die unseren Körper und unseren Geist verbindet. (...) Das Gewahrsein unseres Ein- und Ausatmens beruhigt uns und bringt Frieden in unseren Körper zurück.“ (Aus: Thich Nhat Hanh, Der Tag, auf den du gewartet hast, ist heute)

Es kann ein erster Schritt sein, der dazu hilft, ein Stück inneren Frieden zu gewinnen.

Ein zweiter Gedanke kommt mir in den Sinn, der eine ganz andere Brücke schlägt: Der Geist Gottes heißt im Hebräischen „Ruach“. Wörtlich übersetzt eigentlich Wind, Atem.

Ein schöner Gedanke: In der Konzentration auf meinen Atem kann ich nicht nur mit mir selbst wieder in Berührung kommen und Frieden finden, sondern, wenn es mir etwas bedeutet, auch mit Gott.

In den Abschiedreden Jesu, die im Johannesevangelium formuliert sind, finden sich folgende Verse (Joh 14, 27): „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“