

## In Frieden gelassen werden

1. Woche: 14.02. – 20.02.2018

Frieden mit mir selbst



### Thematische Hinführung

Ich arbeite sehr gerne im Garten. Ich spüre mit meinen Fingern gerne die feuchte Erde, ich freue mich über alles, was wächst und blüht und bin trotz der hinterher meist unvermeidlichen Rückenschmerzen froh, wenn ich etwas Sichtbares geschafft habe. Im Garten gehen meine Gedanken spazieren. Ich lasse sie frei. Meist denken sie etwas Schönes und Positives, erinnern sich an Begebenheiten oder Gespräche mit anderen Menschen. Gesichter tauchen vor mir auf, Stimmen, Worte und Sätze, die gesagt wurden. Ich bin in Ruhe und gelassen.

Und dann passiert es. Nicht immer, aber immer wieder einmal. Da war doch dieses mühsame Dienstgespräch neulich. Diese so ganz nebenbei losgelassene Aussage der Kollegin, die mir kurz die Sprache verschlug. Wo ich erst hinterher merkte, dass sich hinter dem scheinbaren Lob eine unfaire Kritik versteckte. Oder der unvermeidliche Verwandtenbesuch an Weihnachten. Gespräche zwischen Eltern und Kindern, zwischen Geschwistern, die lange erwachsen sind. Plötzlich soll ich mir als jüngste Tochter und „kleine Schwester“ wieder sagen lassen, was „man“ in unserer Familie tut – oder eben auch nicht. Meine Gedanken werden unruhig. Ich beginne ein inneres Gespräch mit mir selbst. Jetzt fällt mir ein, was ich damals hätte antworten sollen, anstatt zu schweigen und mich hinterher zu ärgern. Jetzt fällt mir ein, dass sich hinter dem Kompliment eigentlich eine Respektlosigkeit verbarg. Mein innerer Friede ist dahin. Keine Spur von Gelassenheit mehr. Ich verwickle mich selbst in einen inneren Dialog, werde schlecht gelaunt und gereizt. Ich bin nicht mehr bei dem, was ich mit den Händen tue. Ich bin nur noch bei mir und meinem inneren Unfrieden. Und das macht mich unzufrieden. Schade.

### Biblischer Bezug

Mein inneres Selbstgespräch, das mich aus meinem Gleichgewicht bringt, ist nur ein harmloses Beispiel. Wir möchten gerne gelassen mit unserem Leben umgehen. Wir möchten gerne gelassen sein. Und doch stoßen wir immer wieder an unsere Grenzen. Konflikte mit den Kollegen oder Dauerbrennerthemen in der Familie haben ein gewisses Reizpotential.

Mehr noch stoßen wir an unsere Grenzen, wenn es um Beziehungsgeschichten, ernsthafte Krankheiten oder Glaubenskrisen geht. Und dann müssen nicht nur die anderen uns aushalten, sondern wir uns selber. Und das auch noch von morgens bis abends.

Ich möchte gerne im Frieden leben – aber ich habe Grenzen. Da kann ich einfach nicht weiter. Das zu erfahren, ist manchmal mühsam. Und andererseits: Gelegentlich sind Grenzen ja auch hilfreich. Wenn ich nachts im Auto fahre, sogar noch bei Nebel, dann bin ich froh über den Mittelstreifen auf der Straße und die Katzenaugen oder Leitplanken am Rand. Wenn diese Begrenzungen fehlen, dann kann es leicht gefährlich werden. Ich verliere die Orientierung und lande vielleicht im Graben. Grenzen zu haben und sie anzunehmen hilft zum Leben, zur Wahrnehmung der Wirklichkeit. Nicht, wie ich sie gerne hätte, sondern wie sie wirklich ist.

**„Gott schafft deinen Grenzen Frieden“**, so steht es in *Psalm 147*.

Ich ahne: Grenzen können auch heilsam und hilfreich sein.

Mich innerhalb meiner Grenzen zu bewegen – und sie nicht ständig zu überschreiten – schafft mir Freiraum und Spielraum, den ich selber gestalten kann.

Und ich ahne auch: gelassen sein können, im Frieden mit mir selbst sein, zufrieden sein können – das hat etwas mit Versöhnung zu tun. Zuerst Versöhnung mit mir selbst und dann auch Versöhnung mit anderen Menschen. Oder auch Versöhnung mit Gott, wenn es dran ist.

Das geschieht nicht zwangsläufig nacheinander, sondern manchmal auch gleichzeitig. Oder auch in einer ganz anderen Reihenfolge. Der Friede innerhalb meiner Grenzen, mein innerer Friede hat auch unmittelbar damit zu tun, ob ich wirklich damit rechne, dass ich immer vor Gott stehe, immer in seiner Gegenwart lebe; dass ER da ist, ob mir das nun gerade bewusst ist oder nicht. Der einzige, der mir den Frieden rauben und zerstören kann, bin ich selbst. Ich entscheide darüber, ob ich mich an meinen Grenzen stoße und wund reibe, oder ob ich sie wahrnehmen, annehmen und gelten lassen kann. Wenn mir das gelingt, meine Grenzen wahrzunehmen und sie anzunehmen, dann kann es sein, dass sie sich zu Gott hin öffnen. Sein Friede will in mir beginnen und nach außen wachsen und ausstrahlen:  
 „Er schafft **deinen**, er schafft **meinen** Grenzen Frieden.“



### Impuls für die Stille

- ♥ Ich setze mich in die Stille und nehme mir Zeit für Gott und für mich.
- ♥ Mit einem dicken Wollfaden lege ich einen Kreis auf einem Bogen Papier.  
Das ist meine Grenze. Ist die Grenze komplett geschlossen oder hat sie eine Öffnung?  
Wenn ja, wo? Innerhalb dieses Kreises ist mein Lebensraum, da bin ich.  
Ich versuche zu empfinden, wie es sich anfühlt, innerhalb dieser Grenze zu sein.
- ♥ Ich mache ein „Fingerspiel“: Mit meinen Fingern ertaste ich diesen Lebensraum, in dem ich bin. Ich spüre, wie groß oder klein er ist. Wie fühlt sich das für mich an?
- ♥ Ich nehme vorsichtig Kontakt mit meiner selbst gelegten Grenze auf.  
Was spüre ich, wenn ich diese Grenze berühre? Ich achte darauf, in welcher Weise ich durch meine Finger mit der Grenze in Kontakt bin.
- ♥ Ich beginne, mit meiner Grenze zu spielen. Mal wird der Kreis etwas größer, mal schiebe ich ihn zusammen, dass er etwas kleiner wird.  
Ich mache meine Bewegungen langsam und bewusst. Wie geht es mir dabei?
- ♥ Ich stelle mir vor, dass sich meine Grenze sanft weitet, der Kreis langsam größer wird.
- ♥ Ich schaue, ob die Grenze sich öffnen möchte und stelle mir vor, dass sie sich zu Gott hin öffnet.
- ♥ Gott schafft meinen Grenzen Frieden. Stellt sich davon eine Ahnung ein?
- ♥ Wenn nicht, dann bitte ich Gott darum, dass es irgendwann geschieht.  
Wenn ja, dann schicke hier und jetzt ein „Dankeschön“ zum Himmel.

### Segen

Gott,  
 der so viel größer ist als alles, was wir verstehen,  
 der halte unseren Verstand wach  
 und mache unsere Hoffnung groß  
 und stärke unsere Liebe.

### Weiterführende Anregungen

- Lied: „Meine engen Grenzen“, Ev. Gesangbuch: Nr. 600
- „Niemand kann den Frieden bringen, der nicht den Frieden in seinem eigenen Herzen hat.“  
(Bruder Andrew)
- Schreibe eine Liste aller Dinge oder Menschen auf, die Dir dazu helfen, dass Du im Frieden mit Dir sein kannst. Schreibe alles auf, was Dich im Frieden, im Zufriedensein, in der Gelassenheit stärkt. Dann lies alles in Ruhe durch und schreibe Dir von Deiner ganzen Liste die drei wichtigsten Dinge auf einen großen „Denkzettel“. Hänge Dir diesen Denkzettel an den Kühlschrank in Deiner Küche oder an den Spiegel in Deinem Badezimmer, wo Du ihn jeden Tag siehst.