

In Frieden gelassen werden

6. Woche: 21.03. – 27.03.2018

Frieden in Ohnmacht und Konflikten



Thematische Hinführung

Ein Leben ohne Konflikte gibt es nicht. Konflikte muss es im Leben geben, damit wir Klärung herbeiführen, wo es notwendig ist. Es gibt in allen Schwierigkeiten einen Weg zu konstruktiven und harmonischen Konfliktlösungen, und dies liegt an der Grundeinstellung mit der jeder von uns Konflikte austrägt. Klarheit und Ehrlichkeit einerseits und Barmherzigkeit sind für mich dabei notwendige Grundhaltungen.

Dies bezieht sich auch auf die enthaltenen Gefühle, denn Wut und Ärger, Liebe und Trauer gehören zu den Konflikten. Auch manche „sehr überfreundliche“ Reaktionen in Konflikten können Aggressionen enthalten. Und jeder kennt in Konflikten auch Ohnmacht und Hilflosigkeit. Dies gilt besonders für den Frieden und damit für die Konflikte, die über das Private und Berufliche hinausgehen.

Allerdings: Es ist schwer, Konflikte auszutragen, ohne den anderen Menschen (noch zusätzlich) zu verletzen. Und doch können wir es immer wieder versuchen und dabei uns selbst kennen lernen. Mir hat in allen Konflikten geholfen, sich in Erinnerung zu rufen, dass ich zu 50 Prozent am Konflikt beteiligt bin.

Aber es gilt auch: Es gibt Unfrieden und damit Konflikte, die ich einfach nur wahrnehmen kann. Seien es Konflikte zwischen Menschen, zwischen Staaten, zwischen Personengruppen in einem Staat, ... Oft genug machen wir die Erfahrung, dass wir (daran) nichts verändern können. Wir sind ohnmächtig.

Nun steckt in Ohnmacht auch das Wort Macht und das Wort machen. Beides kann in der Begegnung mit der Ohnmacht Veränderungen herbeiführen. Wer Ohnmacht hat, hat auch Macht. Martin Luther King hat mit vielen anderen der Ohnmacht die Kraft und die Macht der Liebe, der Gerechtigkeit und der Gewaltlosigkeit entgegengesetzt. Dies hat zu größeren Veränderungen geführt, als es Menschen mit ihrer klassischen Macht und Machtattitüde erreichten.

Biblischer Bezug

Frieden ist ein durchgehendes Thema in der biblischen Tradition. Unbestreitbar gibt es Kriege in der Bibel und immer wieder den Versuch, sie zu rechtfertigen. Aber die Vision und die Hoffnung führen zum Frieden hin. Den Krieg und den Hass gilt es zu überwinden, auch wenn wir dazu kaum Kraft und wenig Durchsetzungsvermögen haben.

Jesus verspricht den Frieden, aber nicht den Frieden, den die Mächtigen versprechen, sondern einen Frieden, der im eigenen Herzen beginnt. Und in Bezug auf diesen Frieden sind wir nicht ohnmächtig, sondern können aus der eigenen Friedenshaltung heraus im kleineren und größeren Maße Frieden gestalten.

Dazu ein Text:

Die Weisheit von oben (die Gott schenkt R.M.) ist erstens heilig, sodann friedfertig, freundlich, gehorsam, reich an Erbarmen und guten Früchten, sie ist unparteiisch, sie heuchelt nicht. Die Frucht der Gerechtigkeit wird in Frieden für die gesät, die Frieden schaffen. (Jakobus 3, 17 bis 18 Einheitsübersetzung 2016)

Herzensruhe

In der Tradition des Meditationsweges des Herzensgebetes steht die Sehnsucht nach und die Erfahrung der Herzensruhe (nach Frieden im Herzen) im Zentrum.

Dieser Frieden wird von der göttlichen Wirklichkeit geschenkt und beinhaltet die Beziehung zu dem Geheimnis, das wir Gott nennen. Je tiefer der Mensch sich auf die Übung der Meditation einlässt, desto mehr erkennt er die Verbundenheit mit allem Lebendigen und spürt die Auswirkungen, die seine eigene Haltung für alles Lebendige haben. Der Mensch, der seinen Frieden gefunden hat – und sei dies immer nur bruchstückhaft – gestaltet Frieden.



Impuls für die Stille

Dieser Text, ja dieses Gebet wird Friedrich Christoph Oettinger (1702 bis 1782) zugeschrieben. Lesen bzw. beten Sie es vor der Meditationszeit / vor ihrer Zeit der Stille.

Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann;
gib mir den Mut Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und gib mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden!

Segen

Sei gesegnet - so wie du bist und so wie du wirst.
Friede sei in dir - Friede sei mit dir
und mit allen, mit denen du verbunden bist in Freude und Leid. Amen

Weiterführende Anregungen

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten.

Hilde Domin

Eine Maßnahme der Selbstfürsorge,

die ich bei einigen Menschen angetroffen habe und die ich je nach Befindlichkeit selbst praktiziere. Besonders, wenn mir in Gesprächen Leid aller Art Traurigkeit, Missbrauch, Hass und Wut, viele bittere Erfahrungen und Schmerz begegnen. Dann kann ich weder die Nachrichten sehen noch einen Film oder gar einen Krimi mit ähnlicher Thematik. Und dies tue ich dann auch nicht.

Am besten tut es mir dann

- zu gehen oder zu schwimmen
- Musik (zumeist ohne Text) zu hören, die mich trägt
- und trotz alledem in die Stille zu gehen - und dabei nichts zu bedenken (so gut dies überhaupt geht).

Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R., Kontemplationslehrer Via Cordis