



## Waffen-Stille

5. Woche: 13. – 19.3.2024

### Thematischer Impuls:

Eigentlich heißt es ja „WaffenRUHE“ – wenn Kriegsparteien vorübergehend ihre Waffen niederlegen. Waffenruhe ist dann eine Möglichkeit für humanitäre Hilfeleistungen oder für Friedensverhandlungen. Im besten Fall geht die Waffenruhe einem dauerhaften Frieden voraus.

„WaffenSTILLE“ finden wir bei Schillers *Die Jungfrau von Orleans*, 3. Aufzug, 4. Auftritt: „Mich preßt und ängstigt diese Waffenstille“. Johanna traut der Waffenstille nicht. Sie erlebt die Stille als bedrohlich, will ihr nicht passiv und tatenlos ausgeliefert sein.

Menschen, die Krieg erleben, erzählen häufig, dass eine Waffenstille ihnen Angst macht: Wann kommt der nächste Angriff? Wo wird die nächste Bombe einschlagen? Irgendwie schwingt auch bei der Waffenstille etwas Bedrohliches mit, das die Stille allgemein auch in sich trägt.

In den letzten zwei Jahren haben wir Menschen hier in Westeuropa zunehmend erkannt, dass wir vom Kriegsgeschehen in anderen Teilen der Welt nicht abgetrennt oder losgelöst sind. Das waren wir zwar nie, aber seit dem Angriff auf die Ukraine im Februar 2022 ist uns das Bewusstsein der Kriegsgefahr wieder viel näher gerückt.

Neben politischen Diskussionen über militärisches Vorgehen oder Waffenlieferungen drängt die Bedrohung von Krieg auch in unser privates Leben, in die Gespräche in unseren Familien und mit befreundeten Menschen.

Ich kann das Toben der Kriegsmächte auch nicht aus meiner eigenen Stille ausblenden. Manchmal schiebt es sich laut in den Vordergrund, manchmal schwingt es nur als leises Rauschen mit.

Nicht nur WaffenSTILLE trägt eine bedrohliche Dimension in sich. In der Stille können sich auch ganz andere Waffen gegen mich richten:

Erinnerungen, die ich versuche zu verdrängen oder zumindest klein zu halten, bekommen in der Stille Raum und umklammern mich.

Befürchtungen, über die ich nicht nachdenken möchte, Sorgen um liebe Menschen, lassen in der Stille Bilder entstehen, denen ich nicht entfliehen kann.

Ängste können sich in der Stille entfalten und mein Herz zusammendrücken.

In die Stille zu gehen, sie auszuhalten, braucht Mut.

Die Stille ist keine Abkürzung auf dem Weg zur Erleuchtung.

In der Stille begegne ich mir selbst, ungeschminkt, ohne Schutzpanzer.

Aber in der Stille liegt Segen, weil ich nicht nur mir selbst begegne, sondern weil Gott mir begegnet.

Und die Verwandlung kann beginnen...

### Segensgebet

GOTT

Führe mich vom Tod zum Leben,  
von der Lüge zur Wahrheit.

Führe mich von Verzweiflung zur Hoffnung  
von der Angst zum Vertrauen.

Führe mich vom Hass zur Liebe,  
vom Krieg zum Frieden.

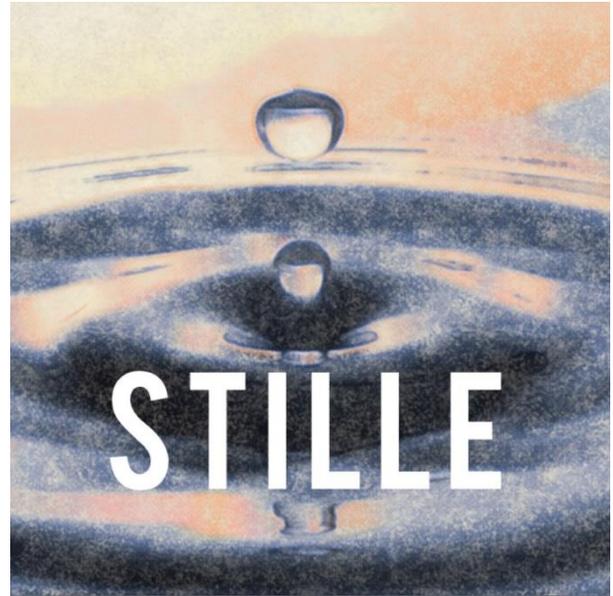
Lass vom Frieden erfüllt sein mein Herz,  
meine Welt und mein Universum.

Amen.

Rainer Gertzen  
Pfarrer, Geistlicher Begleiter  
Trainer für Aktive Gewaltfreiheit  
und Zivile Konfliktbearbeitung

Mystik  
– eine allumfassende Menschenliebe –  
und das Friedenstiften  
gehören oft zusammen.

*Dag Hammersköld*



Körperübung 6: Annehmen und Loslassen –  
Den Bogen spannen



QR-Code einscannen oder:  
<https://youtu.be/zuqhWLZd8Ik>