

# Innerer Frieden

Krieg oder Frieden

Frieden oder Krieg

Wo fängt Frieden oder Krieg an?

Wenn nicht bei mir selbst, wo sonst?

Was ist „Innerer Frieden“?

Die Frage nach Frieden oder Krieg im weitesten Sinne, **bei** mir oder **mit** mir, kann man sich stellen.

Wir möchten Sie heute zu einem Impuls einladen, der diese Frage an das eigene „Ich“ stellt.

Zunächst sollten wir feststellen, dass jeder innere Frieden für jeden Menschen individuell ist. Ebenso möchte ich behaupten, dass „Innerer Frieden“ eine Lebenseinstellung ist. Ohne inneren Frieden ist kein Innerer Frieden erreichbar!

Ich möchte Ihnen dazu ein paar Fragen stellen, welche an die eigene Person gerichtet sind. Vielleicht helfen Ihnen diese Fragen bei der inneren Betrachtung.

Wenn ich mich selbst als Person betrachte, so wie in einem Spiegel, was sehe ich?

Was sehe ich in einem Spiegel, welcher mir auch mein Innerstes zeigt?

Die schönen und auch die nicht so schönen Eigenschaften.

Wenn du inneren Frieden anstrebst, dann versuche damit zu beginnen, dich für diesen heute und hier erlebten Augenblick so zu akzeptieren, wie du bist. So wie du denkst, fühlst und handelst.

Wenn du in diesem Augenblick meinst, im Unfrieden mit dir zu leben, weil du deine Bedürfnisse vernachlässigst, weil du glaubst kein Recht auf deine Bedürfnisse zu haben, lerne mehr auf deine Bedürfnisse zu hören. Dazu lerne, dich selbst mehr anzunehmen und dich für wichtig zu halten.

Innerer Frieden bedeutet:

Nicht ständig von einem Gedanken zum anderen zu springen, nicht ständig über Dinge aus der Vergangenheit nachzudenken, die eh nicht mehr zu ändern sind.

## **Der Geist ist wie ein Raum voller Gerümpel**

Stell dir einen Raum vor: voller Möbel, Bücher, Papiere und vielen anderen Dingen. Auf dem Fußboden stapeln sich alte Zeitschriften. Es gibt so gut wie keinen freien Platz mehr. Du kannst dich in dem Raum kaum noch bewegen.

Lebst du einige Zeit in diesem Raum, ist die Unordnung normal für dich – egal, wie ungemütlich und unkomfortabel es ist. Ab und zu nervt dich das Chaos zwar, aber du tust nichts dagegen.

So ist häufig auch der Zustand deines Geistes: vollgestopft mit Gedanken, Sorgen, Ängsten und unaufhörlichem Denken. Ein Zustand von Spannung und Stress. Rastlose Sprünge von einem zum anderen Gedanken.

Und nun stell dir vor: du entscheidest, den Raum aufzuräumen.

Zuerst machst du den Raum komplett leer.

Ohne die Möbel, Bücher und das andere Zeug, kommt dir der leere Raum bestimmt unheimlich groß vor.

Du machst alles sauber; du stellst nur die wichtigsten Dinge wieder hinein. Wenn du jetzt in dem Raum bist: Wie fühlst du dich? Freust du dich über den freien Platz? Endlich kannst du dich wieder bewegen – von einer Wand zur anderen gehen. Und Dinge, die du suchst, findest du jetzt auch viel schneller.

Und plötzlich erkennst du: Du lebst in einem riesigen Raum. Du fühlst dich wohl darin. Es gibt dir ein neues Gefühl von Kraft und Freude.

Du erkennst: Vorher hast du in einem begrenzten und vollgestopften Raum gelebt. Jetzt ist mehr Luft da, mehr Platz. Du kannst dich in dem Raum frei bewegen. Du erlebst ein Gefühl von Freiheit und mehr Kontrolle in deinem Leben.

Mit deinem Geist kann es ebenso sein.

Versuche dich von unnötigen Gedanken, Sorgen und Ängsten zu befreien – dann kannst du an Freiheit gewinnen.

### **Innerer Frieden erscheint, wenn du deinen Geist geleert hast**

Innerer Frieden ist wie ein weiträumiger und sauberer Raum – ohne unwichtige, alte, kaputte Dinge. Nachdem du deinen Geist von unwichtigen und

negativen Gedanken geleert hast, kann er sich mit Glück und Zufriedenheit füllen.

Versuche dich und deine Laune oder Reaktionen nicht mehr von negativen Gedanken beeinflussen zu lassen. Dann kann es gelingen inneren Frieden und ein Gefühl von Freiheit zu spüren.

Wenn du den unwichtigen Kram aus deinem Geist entfernst, lebst du intensiver, bewusster und achtsamer.

Du siehst alles klarer und einfacher. Alle negativen und unwichtigen Gedanken sind fort. Dein Geist ist ruhig und klar.

Das ist innerer Frieden.

Es ist nicht einfach den inneren Frieden zu erreichen und ihn auch zu behalten.

Wenn ich lernen möchte bei mir, beim hier und jetzt, ohne Einflüsse von außen zu sein, muss ich da anfangen, wo ich jetzt bin!

Ich muss lernen auf mich und meinen Körper zu achten. Ich bin ein Teil der Schöpfung.

Es geht aber nicht darum mich allein und isoliert zu sehen. Meine Ruhe und mein innerer Frieden ist eine Voraussetzung für ein gutes und harmonisches Miteinander, mit mir, meinen Mitmenschen, der Umwelt und der gesamten Schöpfung.

Den inneren Frieden zu erlangen und zu bewahren ist Bestandteil von den verschiedensten Religionen.

Im Christentum war es Jesus, den wir als Gottes Sohn verstehen, der uns gezeigt hat mit Umsicht, Ruhe und eben Aufgeräumtheit die Situationen und Aufgaben des Lebens zu bestehen. Jesus Christus begeisterte zu seiner Zeit mit seinen Gedanken viele Menschen. Sie folgten Ihm und seinem Handeln. Sie folgten Jesus nach und ließen alles zurück. Alles Vorherige ließen sie hinter sich und folgten ihm „ohne Gepäck“.

Wir als Christen tun dies auch heute.

Dabei versuchen wir die von Jesus genutzten Gedanken in die aktuelle Zeit zu übertragen.

In jeder Heiligen Messe hören wir daher im Evangelium wie Jesus Christus, mit seiner eigenen Art, den Menschen die Idee eines friedlichen Miteinanders vorgelebt hat.

**Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch.**

Diesen Frieden wollen wir leben und teilen.

Mit dem Friedensgruß, welchen wir in der Messe erhalten und an unsere Mitmenschen weitergeben, stehen wir in der Nachfolge Jesu Christi.

**In dem Lebensabschnitt, in dem ich mich befinde, was treibt mich?**

Kann ich mich über das Erreichte in meinem Leben erfreuen oder treibt mich Unzufriedenheit?

Wenn ich noch **jung** bin und z.B. noch zur Schule gehe: Kann ich mit Gelassenheit neue Themen aufnehmen? Verlasse ich mich auf das bereits Erlernte? Wenn dies gelingt, dann kann ich bei Herausforderungen dieses anwenden, behalte die Übersicht und ich meistere sie.

Wenn ich **mittleren Alters** bin, schaue ich auf meine gemachten Lebenserfahrungen zurück.

Ich habe gelernt mit unruhigen Lebenssituationen umzugehen. Aus Fehlern, die ich gemacht habe, habe ich gelernt und weiß neue Herausforderungen einzuschätzen.

Wo habe ich in meinem Leben Erfahrungen gemacht, die mich glücklich und zufrieden sein lassen? Bei welchen Gedanken kann ich mich mit einem Lächeln zurücklehnen und an diesen Gedanken erfreuen?

Wenn ich ein **höheres Lebensalter** erreicht habe, habe ich eine ganze Menge in all den Jahren erlebt und sicherlich auch erreicht. Wenn ich in der glücklichen Situation stehe Familie zu haben oder in meinem Bekannten und Freundeskreis Menschen finde, die mit mir meine Lebenserfahrungen teilen, dann kann dies sehr zufriedenstellend sein. Erfahrungen, welche ich in meinem Leben sammeln durfte, ob positive oder schlechte Erlebnisse, sind immer gute Erkenntnisse, wenn ich sie teile.

Bin ich zufrieden mit dem, was ich erleben durfte? Oder hetze ich immer noch hinter Träumen und Zielen her, welche ich mir irgendwann mal erdacht habe?

Kann ich einfach nur dankbar für die Zeit sein, welche Gott mir geschenkt hat? Kann ich alte Gedanken loslassen und mich mit Zufriedenheit auf das freuen, was noch kommt?

So teilt der Priester am Ende des Gottesdienstes den Segen Gottes aus und entlässt die Gemeinde mit der Zuversicht:

**Gehet hin in Frieden**

Gerne wird variiert: **Gehet hin und bringt den Frieden**