

Kapitel 1: Frieden mit sich selbst

Gegensätze umarmen

Gedanken von Anselm Grün

Mit sich in Frieden zu kommen, das bedeutet, dass ich mit allem, was in mir auftaucht an Gedanken und Gefühlen, an Stärken und Schwächen, Frieden schliesse. Das griechische Wort für Frieden, *eiréne*, hat mit der Harmonie in der Musik zu tun. In Frieden mit mir selbst bin ich, wenn ich die verschiedenen Töne in mir zusammen erklingen lasse: die hohen und die tiefen, die leisen und die lauten, die schrillen und die sanften. Frieden heisst dann: mit mir im Einklang zu sein. Doch das geschieht nicht von selbst, es ist ein Weg, ein Prozess hin zu diesem Einklang.

Um im Frieden mit sich selbst zu kommen, braucht es einmal die DeMUT, all das, was in mir ist, anzuschauen und als Teil von mir anzunehmen. Das wird mir aber nur gelingen, wenn ich es zugleich Gott hinhalte und mir vorstelle, dass er mich mit all dem, was in mir ist, annimmt, dass ich bedingungslos geliebt bin. Und: es braucht einen freundlichen Umgang mit mir selber.

Sowohl das griechische Wort für Frieden als auch das hebräische Wort *shalom* bezeichnen einen Zustand des Friedens. Sie beschreiben ein Wohlbefinden des Menschen, ein Freisein von Krieg, das bedeutet eben auch ein Freisein von innerem Krieg. Viele Menschen bekämpfen sich ständig selbst. Weil sie ihrem Idealbild nicht entsprechen, führen sie gegen die Seiten in und an sich Krieg, die ihnen nicht angenehm sind. Doch dann wird das Leben zu einem ständigen Kampf.

Um im Frieden mit sich selbst zu kommen, braucht es einmal die DeMUT, all das, was in mir ist, anzuschauen und als Teil von mir anzunehmen. Das wird mir aber nur gelingen, wenn ich es zugleich Gott hinhalte und mir vorstelle, dass er mich mit all dem, was in mir ist, annimmt, dass ich bedingungslos geliebt bin. Und: es braucht einen freundlichen Umgang mit mir selber.

Feindesliebe als Liebe für den Feind in mir.

C.G. Jung deutet auch die Feindesliebe als Liebe für den Feind in mir. Jung ist der Überzeugung, dass die Liebe zum Feind erst möglich wird, wenn wir auch den Feind in uns lieben. So schreibt er einmal: «Wenn ich nun aber entdecken sollte, dass der Geringste von allen, der ärmste aller Bettler, der frechste aller Beleidiger, ja der Feind selber in mir ist, dass ich selber des Almosens meiner Güte bedarf, dass ich mir selber der zu liebende Feind bin, was dann?

Dann dreht sich in der Regel die ganze christliche Wahrheit um, dann gibt es keine Liebe und Geduld mehr, (...) dann verurteilen wir und wüten gegen uns selbst.»

Durst nach Frieden

Gedanken von Ahmad Milad Karimi

Frieden bleibt eine menschliche Sehnsucht. Mit mir selbst im Einklang sein – das ist die primäre Bestimmung eines Friedens, die ich auch innerhalb der spirituellen Tradition des Islams entdeckte.

«Suche nicht das Wasser», schreibt Rumi, **«sondern werde durstig.»**

Durstig nach einem Frieden, der uns aufrichtet, Haltung verleiht, der uns ermöglicht, dass wir mehr Mensch, mehr Du, mehr achtsam, mehr offen, mehr empfänglich für die eigene Fehlbarkeit werden, durstig nach einem Frieden, der bewirkt, mehr der andere zu sein, den wir sonst verachten, nicht sehen und spüren wollen.

Wie können wir überhaupt zwischen Menschen, in der Gemeinschaft und Gesellschaft Frieden stiften, wenn wir nicht einmal mit uns selbst Frieden geschlossen haben? Der Frieden mit sich selbst beginnt daher mit meiner Sehnsucht nach mir selbst.

Frieden mit uns selbst finden wir in der Liebe, indem wir uns nicht mit dem identifizieren, was zu uns gehört: unsere Eifersucht, Selbstsucht, Geltungssucht und so weiter. Unsere Schwächen wie auch unsere Stärken gehören zu uns, aber wir sind nicht auf diese Schwächen oder Stärken reduzierbar.

Findet das Herz Ruhe in Gott, so ist Frieden mit sich selbst gestiftet; der Frieden bleibt aber nicht im Herzen, er geht zum Nächsten über, nimmt den anderen mit.

© Aus dem Buch «Frieden stiften - Frieden sein»