

Pfarrer Roija Weidhas
Jahreslosung 2019: Suche Frieden und jage ihm nach.
Psalm 34,15 Lutherübersetzung.

Andere Bibelübersetzungen geben den Vers so wieder: .

Suche den Frieden und setze dich dafür ein! (Basisbibel)

Setze dich für den Frieden ein und verfolge dieses Ziel mit ganzer Kraft! (Neue Genfer Übersetzung)

Setzt euch unermüdlich und mit ganzer Kraft für den Frieden ein! (Hoffnung für alle)

Müht euch mit ganzer Kraft darum, dass ihr mit allen Menschen in Frieden lebt! (Gute Nachricht)

Diese Übersetzungen kommen unserem Sprachempfinden näher. Es lohnt sich auch, den Begriff "Schalom" in Wörterbüchern oder Wikipedia nachzuschlagen, für den die deutschen Übersetzungen alle das Wort "Frieden" schreiben.

"Schalom" hat ein breites Bedeutungs-Spektrum: Unversehrtheit, Heil, Gesundheit, Wohlfahrt, Sicherheit, **Frieden**, umfassendes Wohlbefinden, Zufriedenheit, innere Zufriedenheit und Ruhe. -

Der Psalmvers bedeutet demnach sinngemäß: Suche nach Unversehrtheit, Heil, Gesundheit, Wohlfahrt, Sicherheit, **Frieden**, umfassendes Wohlbefinden, Zufriedenheit, innere Zufriedenheit und Ruhe und setze dich mit aller Kraft dafür ein.

Es geht also nicht nur um den Weltfrieden, um militärischen Frieden zwischen Ländern. Es geht viel eher um soziales Miteinander, das aus einer Gelassenheit, aus einer Zufriedenheit, aus einer Mitmenschlichkeit heraus entsteht und das ein Wohlbefinden der ganzen Umgebung - von der Nachbarschaft bis hin zu den Völkern - zum Ziel hat. - Der Frieden zwischen Völkern, so wie z.B. jetzt zwischen Deutschland und Frankreich, ist etwas, was aus dem schalom-mäßigen Miteinander der einfachen Menschen hervorwachsen kann.

Wie und wo fängt dieser Frieden, die Zufriedenheit, das Wohlbefinden im sozialen Miteinander an? Muss man da was Besonderes tun und leisten, besondere Aktionen starten? Heißt das etwa: Ich muss immer nachgeben? Immer alles gleich verzeihen? Immer anderen den Vortritt lassen? Mir alles gefallen lassen? - Nein, so wird das nichts, und so ist es nicht gemeint. Wenn ich allen Ärger runterschlucke und immer nachgebe und mich immer wieder hinten anstelle, jedem Konflikt aus dem Wege gehe, dann werde ich irgendwann so frustriert und wütend, dass der Zorn aus mir herauspatzt und mehr kaputt macht als ich beabsichtigt habe. Oder der Zorn frisst sich in mein Inneres und macht mich krank und bitter und zynisch.

Ich meine: Man arbeitet dadurch wirkungsvoll am Frieden durch das Gespräch mit anderen Menschen: indem man Konflikte benennt, indem man die eigene Position deutlich ausspricht und auch sagt, welche Schwierigkeiten man mit der Position des anderen hat. Dabei ist es gut, Wertungen und Beurteilungen zu vermeiden. Aber man kann deutlich sagen: Für mich bedeutet deine Position das und das, für mich hat deine Position die die und die Folgen und aus den und den Gründen. - Und dann kann man den anderen fragen: Was bedeutet deine Position für dich? Was ist dir daran wichtig? - Auf die Weise erfährt man etwas von dem anderen, lernt ihn kennen und verstehen.

Klingt einfach, ist es aber nicht. Damit so eine Gesprächs- und Verstehensbasis entsteht, braucht es einige Investitionen an Energie, Zeit, Aufmerksamkeit, Aufwand und Engagement. - Das gilt für Konflikte, die wir mit anderen Personen oder Gruppen haben können. Und es gilt ganz ähnlich für Konflikte, die wir mit uns selbst, mit Teilen von uns haben können.

Frieden, Zufriedenheit, Wohlbefinden, Ganzheit - muss in uns selbst anfangen. *Wir können nur soviel Frieden in unsere Umgebung bringen, wie wir selbst in uns haben.* So lange ich mit mir selber kämpfe, mit mir selber hadere, mit meiner Person, meinem Aussehen und vor allem mit meinem Leben, meinem Schicksal und meiner Vergangenheit, so lange ich damit keinen Frieden gemacht habe - so lange kann ich auch nicht für Frieden sorgen in meiner Nachbarschaft, in meinem Bekanntenkreis oder in der Welt.

Was ist das für Unfrieden, den wir in uns tragen? Viele Menschen tragen Verletzungen in sich, die ihnen als Kind widerfahren sind, und dazu gehören viel mehr Sachen als Missbrauch. Die meisten Menschen haben als Kinder zu wenig Aufmerksamkeit von Ihren Eltern bekommen, zu viel Zurückweisung, zu viel Leistungsdruck, Bestrafung durch Liebesentzug, Demütigungen ("Du kannst das nicht!" - "Du bist zu ungeschickt, zu dumm!" usw.). - Bei vielen Menschen ist der Groll und die Kränkung darüber nie geheilt, und sie tragen das dann ihr ganzes Leben - oft, ohne es selbst richtig zu wissen - mit sich. Sie geben diese Energien bei vielen Gelegenheiten weiter an andere, ohne es zu wollen, ohne es wirklich zu wissen und zu verstehen. Sie haben Angst zu kurz zu kommen, zurückgewiesen oder übergangen zu werden und machen nun genau das mit anderen. Nur mit mehr Energie, damit sie nicht wieder den Schmerz der Kränkung erleben müssen. Was sie dabei anderen zufügen, bemerken sie oft nicht.

Aus den Medien kennen Sie die Leute, die mit großen, wunderbaren Plänen und Absichten und als Weltverbesserer in die Politik gehen, aber viel innere Zerrissenheit, und Unfrieden in sich selbst haben. Was sie erreichen, ist regelmäßig und zuverlässig: noch mehr Kampf, Konflikt und Unfrieden. *Man kann nur so viel Frieden in die Welt bringen, wie man in sich hat.*

Politik (in Kommunen, Ländern, Staaten, genau so auch in Unternehmen, auch in Kirchenorganisationen) ist an vielen Stellen das Ausagieren, das Verkörpern und Darstellen der Unfriedlichkeit und Konflikte, die die beteiligten Akteure in sich tragen.

Wenn wir halbwegs aufmerksam hinspüren, dann merken wir: In unserem Inneren geht es zwischen unseren Teilpersönlichkeiten ziemlich konfrontativ, rabiät, streng - mit einem Wort: *unfriedlich* zu. Der Punkt ist: Auch wenn wir das nicht, oder nur in sehr abgemilderter, subtil verfremdeter Form rauslassen, auch wenn wir unter Umständen das Gegenteil sagen von dem, was wir da gerade empfinden: die Energie, die hinter unseren Äußerungen steckt, die ist wirksam und gelangt nach außen. Oft überraschend an ganz anderer Stelle, in ganz anderem Zusammenhang.

Unsere Gedanken sind wie innere Stimmen, die andauernd reden. Achten Sie doch mal darauf, *in welchem Ton* die in Ihnen reden, was die an spontanen Vorschlägen und Ideen bringen (die Sie dann klugerweise für sich behalten). Wenn wir uns überlegen, dass die Summe all dieser Stimmen, die da in uns immer wieder laut werden, das ist, was wir unser Ich nennen, - dann verstehen wir unseren Anteil am Zustand unserer Umgebung. Und dann verstehen wir vielleicht, warum jeder Frieden in uns selbst beginnen muss.

Wer wirklich etwas tun will im Sinne der Jahreslosung, der fängt am besten damit an, sich um sein seelisches Innenleben zu kümmern. Wenn das halbwegs heil, geheilt, befriedet ist, dann werden Handlungen und Verhaltensweisen ganz von selbst Frieden verkörpern und in die Welt bringen. - Eine Methode das zu beginnen ist: regelmäßig Aufmerksamkeit auf die eigenen inneren Stimmen und Gefühle richten, das Beobachtete in einem Satz oder einem Wort zusammenfassen. Und das immer wieder. Ihre Aufmerksamkeit bringt Energie in die entsprechenden Bereiche. Dadurch wird bewusst, was dort geschieht. Und so geschieht langsam heilsame Veränderung, und Frieden beginnt.

Wir beten: Himmlischer Vater, wir danken dir dafür, wie du uns in vielen zurückliegenden Jahren versorgt und beschützt hast. Bis hierher hat deine Barmherzigkeit uns begleitet, und dein guter Geist uns geführt. Für das beginnende neue Jahr bitten wir dich um deine Treue. Sei weiter mit uns und bei uns und den Menschen, die wir lieb haben. Schenke uns immer wieder Zeiten der Ruhe und Besinnlichkeit, in denen wir unsere Gedanken, Worte und Werke anschauen können. Schenke uns die Kraft, Gewohnheiten aufzugeben und Vorlieben loszulassen, um mehr Frieden und Gerechtigkeit üben zu können. Sein mit deinem Frieden bei uns, damit wir Frieden finden. Amen.