

## Innerer Frieden

Eine Eigenschaft der Christen scheint – oder sollte zumindest – der innere Friede zu sein. Das ist vor allem wichtig für die Frau. So kann sie die Mitte des Hauses sein, um den das Familienleben kreist. Eine echte Mutter hat inneren Frieden erobert und strahlt ihn aus.

Und wir, bis zu welchem Grad haben wir ihn uns erobert? Ich habe den Eindruck, vielen von uns fällt diese Haltung schwer. Vielleicht lassen wir uns zu sehr von den Anforderungen des Lebens, von Haushalt, Kindern und Finanzen unter Druck setzen. Wenn wir von der Arbeit kommen, fehlt einfach die Kraft, Ruhe zu bewahren, uns zu beherrschen und Frieden auszustrahlen.

Was für eine Freude bedeutet es aber, Menschen zu begegnen, die inneres Gleichgewicht, Gelassenheit und Frieden ausstrahlen! Schon beim Berühren ihres Lebensraums erfährt man die Ruhe, die ihrem Leben Tiefe gibt. Sie sind Friedensinseln in einer hektischen Welt. Sie erinnern uns daran, dass die Leiden vorübergehen und die Erfolge mit der Zeit vergehen. Und dass das einzig wirklich Wichtige ist, die tagtägliche, alltägliche Wirklichkeit so zu leben, wie sie kommt, ohne zuzulassen, dass etwas die Grundfesten unserer Gelassenheit erschüttert.

Der Mensch von heute kennt diesen Herzensfrieden kaum noch, weil er die Orientierung verloren hat und verwirrt und verunsichert vor den existentiellen Fragen des Lebens steht. Darum ist er schier nicht in der Lage, ein stabiles Eheleben zu führen und verlässlich und mit Würde Verpflichtungen einzugehen. Statt geordnet und harmonisch, lebt er unter Dauerstress, in einer Haltung der Zerstreung, und Flucht. In einem solchen Leben ist es kaum möglich, zu innerem Gleichgewicht und Frieden zu kommen.

**1. Frieden mit Gott.** Nach Augustinus ist Friede “tranquillitas ordinis”, die Ruhe des Einfügens in die gottgegeben Ordnung. Um inneren Frieden zu haben, muss man Frieden mit Gott haben: mich von Gott, dem Vater, geliebt wissen und fühlen und mit ihm kindlich überlassen.

**2. Frieden mit den Menschen.** Wer sich in Frieden mit Gott weiß, kann die harte Aufgabe angehen, Frieden mit den Menschen zu suchen – ein ebenso schwieriges wie notwendiges Ziel in dem konfliktbeladenen Leben, das wir leben. Im stürmischen Horizont dieser Zeit soll ich Frieden fördern und möglich machen in meinem Lebenskreis.

Damit die, die mit mir in Berührung kommen, wissen, dass sie von mir nichts zu fürchten brauchen. Dass sie in mir keinen Konkurrenten sehen, sondern einen Freund; nicht ein Hindernis für ihre Laufbahn, sondern eine Hilfe auf dem Weg.

### **3. Frieden mit mir selbst.**

Der schwierigste Friede ist der mit sich selbst. Die tiefste Zerrissenheit liegt im eigenen Ich. Durch die Sünde herrscht in unserem Innern so etwas wie ein lebendiger Bürgerkrieg: Konflikte zwischen Körper und Geist, altem und neuem Menschen, Willen und Trieben, Verstand und Gefühl, Engel und Tier. Mich selbst nicht annehmen, meine Vergangenheit abweisen, meine Schwächen nicht eingestehen, intolerant sein mit mir selbst – das alles macht den Frieden unmöglich. Und es ist schwierig, mit Gott und den Nächsten in Frieden zu sein, wenn es in mir selbst keinen gibt.

Das weiß der Teufel nur zu gut. Darum sucht er auf alle nur mögliche Weise Unruhe und Zerrissenheit in die Seelen zu legen. Denn eine unruhige Seele ist geöffnet dafür, sich von Traurigkeit überwältigen zu lassen oder sich in sich selbst zurückzuziehen.

Meine natürliche Harmonie ist die Bedingung für meine Heiligkeit. Nehmen wir darum die Gegenwart des Heiligen Geistes in unserer Seele ernst und bitten wir ihn, das Werk unserer Heiligung und naturhaften Reinigung zu wirken.

Wir müssen um inneren Frieden, seelisches Gleichgewicht und Herzensfrieden kämpfen. Bitten wir die Gottesmutter, die Königin des Friedens, uns zu wandeln zu Männern und Frauen des inneren Friedens in dieser Welt voller Hass, Zwietracht und Kriege.

### **4. Frieden mit der ganzen Welt, der ganzen Schöpfung.**

Christlicher Friede liebt die Natur, weil sie Werk Gottes ist, und freut sich an der Welt, weil sie das Haus des Vaters ist. Es geht um einen Frieden, der alles und alle zum ewigen Ziel, dem Herzen Gottes, führt.

### Zum Nachdenken

1. Trage ich bei zu Frieden und Gleichgewicht der anderen?
2. Wo liegen meine inneren Zerrissenheiten?
3. Bitte ich den Heiligen Geist um Frieden?

Abonnement, Abbestellung, Kommentare:  
[pn.reflexiones@gmail.com](mailto:pn.reflexiones@gmail.com)