23.02.2022 um 00:18 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Simone Twents,
Katholische Dezernentin für Glaubenskommunikation und Pastorale Innovation, Fulda

Woher nehme ich Frieden?

Diese Woche hat mich eine Kollegin gefragt, woher ich Frieden nehme. Fand ich eine interessante Frage. Woher nehme ich eigentlich Frieden - meinen inneren Frieden? Momentan hab ich mir vorgenommen, dass ich mich an Wahrheiten über mich selber erinnere, die ich schnell vergesse.

Das sind für mich zurzeit drei Sätze:

"Ich bin geliebt. Es ist gut, dass ich da bin. Ich darf sein."

Das meine ich nicht als hilfreiche Einbildung nach dem Motto: Je öfter ich irgendetwas wiederhole, desto wahrer wird es. Sondern das sind Wirklichkeiten, die ich schon mal erfahren habe. Die andere mir schon mal zugesprochen haben. Die also schon mal spürbare Wirklichkeit waren. "Ich bin geliebt. Es ist gut, dass ich da bin. Ich darf sein." Diese Sätze habe ich mir auf Post-it Klebezettel geschrieben und an meinen Frühstücksplatz geklebt. Dort begrüßen sie mich jeden Morgen. Ab und zu spreche ich sie laut aus. Die Sätze halten mich innerlich fest und setzen mich wieder in Relation. Mir das morgens laut in Erinnerung zu rufen, macht mich stark für den Tag. Ich atme noch mal tief durch. Der Tag kann kommen.

Auch abends, wenn ich von welchem Alltagskampfplatz auch immer wieder in mein Schneckenhaus zurück krieche, tuen mir diese Sätze gut. Setzen die Erfahrungen des Tages wieder in Relation. Alle anderen inneren Sätze, die ich im Lauf des Tages in meinem Kopfkino auch zu mir gesagt habe wie: "Bin ich gut genug? Finden die anderen mich okay? Sollte ich nicht irgendwie anders …?" So kehre ich am Abend zurück in das, was auch wahr ist: "Ich bin geliebt. Es ist gut, dass ich da bin. Ich darf sein."

© 2022 · Kirche im hr

Kürzlich kam so eine Bibelstelle sonntags in der Kirche vor, wo der Prophet Zefanja sagt und zwar: "Dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen. Er jauchzt mit lauten Jubelrufen über dich."

Ich lasse mir diese Sätze auch von Gott zusprechen: "Du bist geliebt. Es ist gut, dass du da bist. Du darfst sein." Das gibt mir Frieden.

© 2022 · Kirche im hr