

## Sechszwanzigster Sonntag 2022

Eine uralte Legende besagt, dass im Grab der Cheopspyramide eine Smaragdtafel gefunden wurde. In diese Tafel waren 14 Zeilen eingraviert. Die wichtigste davon lautet:

“Wie im Innen, so im Außen.”



Dieses Wort wurde einer der Hauptleitsätze der Alchemie.

“Wie im Innen, so im Außen.”

Das Gold, das die Alchemisten zu erschaffen versuchten, entstand nicht aus dem Bestreben heraus, Reichtümer anzuhäufen. Ganz im Gegenteil. Gold steht seit jeher für das Göttliche und wenn es einem normal sterblichen Menschen gelingt Gold im Außen zu erschaffen, würde dies bedeuten, dass er selbst im Inneren etwas Göttliches, Erleuchtetes in sich trägt. Das Materielle im Außen sozusagen als Zeichen dafür, dass man es auch in sich trägt.

Frieden, das ist das Thema unserer heutigen Messe und wenn wir an Frieden denken, dann denken wir sehr rational auch schnell an das Gegenteil, den Krieg. Frieden schaffen bedeutet in unseren Köpfen zumeist, dass die Kriege auf der Erde ein Ende finden. Aber dass dies einmal geschehen kann, scheint für uns fast undenkbar.

Und warum?

Weil dieser Frieden, den wir sogleich in unseren Köpfen haben, dieser Weltfrieden, für einen allein viel zu groß ist!



Wenn wir Frieden auf der Welt haben möchten, brauchen wir ihn auf unseren Kontinenten. Damit er auf den Kontinenten Einzug hält, müssen die einzelnen Länder gemeinsam ohne Gewalt auskommen. Den Frieden in einem Land kann es nur geben, wenn die Regionen im Land selbst friedlich miteinander leben. In den Regionen braucht es dazu die Städte und Gemeinden und schließlich einen jeden von uns selbst.

Frieden im Großen und Ganzen geht nur, wenn er „heruntergebrochen“ wird auf einen jeden von uns.

Es fängt also bei uns selbst an. Nur wenn ich bei mir selbst anfangen, in mir selbst Frieden finde, kann ich diesen auch in die Welt hinaustragen.

Eben: “Wie im Innen, so im Außen”.

Lukas Schumm

## Gebet

Guter G-tt,  
 wir Menschen tragen in uns  
 eine große Sehnsucht danach,  
 dass uns das Leben glückt und gelingt,  
 wir wünschen uns den Frieden.  
 Unfrieden in jeder Form stört diese Sehnsucht  
 und macht uns unzufrieden.  
 Wir können den Frieden im Außen,  
 den Frieden, den unsere Welt so sehr braucht,  
 aber nur schaffen, wenn wir ihn in uns tragen.  
 So bitten wir dich: Leg uns deinen Frieden ins Herz  
 – immer wieder neu.

## Bibelstelle Joh 14, 23 ff

Wer mich liebt, der richtet sich nach meinem Wort und nach dem Wort des Vaters; denn was ich euch sage, kommt nicht von mir, sondern von meinem Vater, der mich gesandt hat.

<sup>25</sup>Ich sage euch dies alles, solange ich noch bei euch bin. <sup>26</sup>Der Heilige Geist, den euch der Vater an meiner Stelle als Beistand senden wird, er wird euch an all das erinnern, was ich euch gesagt habe, und euch meine Worte erklären.

<sup>27</sup>Ich verlasse euch jetzt, aber habt keine Angst. Ich schenke euch zum Abschied den Frieden. Es ist *mein* Friede, den ich euch gebe; ein Friede, den sonst niemand auf der Welt geben kann. Macht euch also keine Sorgen und habt keine Angst!

Wenn ich ältere Menschen zum Geburtstag gratuliere, höre ich oftmals: „Das Wichtigste, Pater, ist doch die Gesundheit!“

Wenn es die Situation erlaubt, widerspreche ich da gern mal, weil das für mich nicht so ist.

Okay, es darf natürlich für sie so gelten, Gesundheit hat gerade für ältere Menschen einen sehr hohen Stellenwert. Aber ich für mich sehe das ein wenig anders, und indem ich widerspreche, möchte ich zum Nachdenken anregen.



Wenn ich hinterfrage: „Ist Gesundheit wirklich das Wichtigste?“ kontern die meisten: „Was ist denn für Sie das Wichtigste?“ Und dann antworte ich: „Die Zufriedenheit“ und ich begründe es.

Und dann fächere ich gern auf:

- Zufriedenheit zuerst einmal mit mir selber, mit mir, so wie ich bin.

Und da sage ich ihnen nichts Neues, das ist gar nicht so einfach, mit sich selber zufrieden zu sein! Wir entdecken doch viel zu oft bei den anderen das, was wir bei uns selber vermessen, was uns fehlt, was wir aber gern hätten! Und dann sind wir am Vergleichen und damit am Verlieren!

Aus dem Studium, aber auch aufgrund meines Lebens, weiß ich, dass Zufriedensein mit sich selber

– auch wenn ich nie perfekt sein werde, es auch gar nicht sein muss! –eine sehr bedeutsame Grundvoraussetzung für den Frieden in und mit mir ist. Wenn ich ständig an mir rumnörgle und rumziehe, wie soll ich denn dann zufrieden sein?

- Dann die Zufriedenheit mit meiner Lebenssituation, auch wenn die vielleicht nicht gerade die Beste ist. Da gilt für mich: Wo du etwas für dich tun kannst, damit sich etwas zum Guten hin verändert, tu es! Aber zerfleisch dich selber nicht, indem du gegen „Windmühlen“ kämpfst und doch nichts ändern kannst.
- Zufriedenheit mit meinem Job, mit meiner Lebensaufgabe, mit dem, was ich kann und tu‘ und und und ...

Die Zufriedenheit hat mit all dem zu tun, was unser Leben ausmacht, und wenn es einen Teil gibt, wo’s hakt, dann wirkt sich das auf das ganze Leben aus, weil alles miteinander verwoben ist.

Wie schaut’s denn bei Ihnen mit der Zufriedenheit aus? Wie zufrieden sind denn sie mit sich selbst, mit ihrem Leben, mit ihrer momentanen Lebenssituation?

Überlegen sie doch ein paar Momente einmal anhand dieser Skala von 0 bis 10 – nur für sich selber:

- Wie zufrieden bin ich mit mir?
- Mit meinem Leben?
- Mit dem, was ich Tag für Tag tue?

Am Beginn des Gottesdienstes brachte Lukas in der Einleitung dieses Wort: „Wie im Innen so im Außen“ ein. Dieses Wort war mir neu und es hat mich zum Nachdenken angeregt und ich bin im Nachdenken ganz

schnell d'rauf gekommen, dass dieses Wort Recht behält, dass es stimmt!

Nur wenn ich den Frieden in mir trage, wenn ich zufrieden bin, kann ich dem Frieden draußen, sprich außerhalb von mir, selber eine Chance geben.

Den inneren Frieden finden ist aber gar nicht so einfach! Zuerst einmal muss jeder diesen Zustand des inneren Friedens für sich selbst beschreiben und herausfinden. Es fällt uns doch viel leichter, das Gegenteil von innerem Frieden zu definieren: Negative Gefühle wie Angst, Hass, Sorgen, Einsamkeit, Misstrauen, Verzweiflung, Verbitterung, Kränkung und Wut.

Der innere Frieden – manche beschreiben ihn auch mit Worten wie: Inneres Gleichgewicht, Harmonie, Ausgeglichenheit- vermittelt uns einen gewissen Grad an Leichtigkeit, Entspannung oder auch Ruhe und Gelassenheit.



Wenn wir ihn verspüren, dann hat das nicht nur Auswirkungen auf uns selber, sondern auch auf's Außen:

- Wir hören auf, uns mit anderen zu vergleichen, uns mit anderen zu messen; wir bleiben bei uns.

- Wir grübeln nicht unnötig über die Zukunft oder die Vergangenheit nach und genießen stattdessen den Augenblick.
- Wir beenden diese permanente Selbstverurteilung und nehmen uns an, wie wir sind.
- Wir hören auf andere zu be- und verurteilen.
- Und das Misstrauen weicht dem Vertrauen, dem Zwang alles zu kontrollieren.

Diesen inneren Frieden in sich zu tragen, zu verspüren, ermöglicht uns das Gefühl von Dankbarkeit, es verbindet uns miteinander, wir tun uns leichter damit zu lachen und vertrauen darauf, dass es für alles eine Lösung gibt.

Dumm halt nur, dass dieser innere Frieden kein dauerhafter Zustand ist, sondern dass man ihn immer wieder aufs Neue zurückerobern muss. Dazu ein paar ganz praktische Tipps:

- Ich hab für mich entdeckt, dass es mir hilft, den Kontakt mit Menschen zu pflegen, die mir gut tun, von denen ich mich verstanden, angenommen, geliebt weiß.
- Mir hilft es, dass ich mir im Laufe eines Tages immer wieder Zeit reserviere, in der ich mir bewusst mache, wofür ich dankbar sein könnte. Dankbarkeit ist ein wichtiger Schlüssel, um den inneren Friedens für sich zu bekommen.
- Wenn ich für den ersten Augenblick akzeptiere, was geschieht – quasi für den Augenblick. Danach kann ich ja entscheiden, ob ich es ändern möchte und ändern kann.
- Und ich notiere, visualisiere für mich immer wieder die Dinge, die momentan meinen inneren Frieden stören. Dann versuche ich zu handeln – und wenn es möglich ist, diese Störenfriede zu vertreiben.

Dinge, die ich nicht ändern kann, möchte ich akzeptieren lernen.



Aber zu all dem, was ich tun kann, ich will aber auch den nicht vergessen und außen vorlassen, der mir zugesagt hat und es immer wieder neu tut: „Meinen Frieden gebe ich euch!“

Ich möchte ihn, Jesus Christus, ernst nehmen und seine Zusage, seine Verheißung.

Wenn ich ihn in meiner Nähe weiß - weil ich mich immer wieder in seine Nähe stelle -, dann kann ich erfahren, dass in aller Unruhe, in allem Unfrieden, mit dem wir uns auch irgendwie „herumschlagen“ müssen doch auch gilt, was ich im Psalm 64 lese: „Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe, er ist mein Fels, meine Hilfe, meine Rettung“.

Dann darf ich spüren, immer wieder neu, es gilt: „Ich gebe euch meinen Frieden – und dieser Friede ist anders, als ihn euch die Welt gibt. Deshalb sorgt euch nicht zu sehr und habt keine Angst“ (vgl. Joh 14)

Einiges können wir selber tun, damit wir zufrieden sind, das andere lassen wir uns von ihm zusagen und schenken. Immer aber gilt: „Wie im Innen so im Außen!“



## Segen

Ein Segen wirst du sein,  
wenn du offen bist  
für die kleinen Fingerzeige Gottes  
an jedem Tag.

Ein Segen wirst du sein,  
wenn du mutig genug bist,  
um deine Überzeugungen zu vertreten  
und für Schwächere einzustehen.

Ein Segen wirst du sein,  
wenn du ansprechbar bist  
für das Glück und die Sorge  
der Menschen in deiner Nähe.

Ein Segen wirst du sein,  
wenn du nachsichtig bist  
bei deinen eigenen Fehlern und denen deiner  
Nächsten und großzügig verzeihst.

Ein Segen wirst du sein,  
wenn du dankbar in Gottes Liebe bleibst.

