

## Der innere Friede als Voraussetzung von Zufriedenheit

Das Wort Zufriedenheit hat in seiner Wurzel mit dem Wort Frieden zu tun. Das deutsche Wort »Frieden« gehört zu der Wortfamilie »frei« und stammt aus der indogermanischen Sprachwurzel »prai«, was »schützen, schonen, gern haben, lieben« bedeutet. Frei ist der Mensch, der geschont wird, der Freund, der, den man gern hat, den man liebt. Frieden meint dann den geschützten Raum, in dem freie Menschen miteinander als Freunde umgehen und einander mit Wohlwollen begegnen. Frieden, so sagt uns die deutsche Sprache, gibt es nicht ohne Liebe. Nur wenn wir einander lieben, können wir in Frieden leben.

Das gilt auch für den inneren Frieden. Wir sind mit uns selbst im Frieden, wenn wir uns schonen, anstatt uns ständig zu bewerten und zu beurteilen. Und wir kommen in Frieden mit uns selbst, wenn wir freundlich und wohlwollend mit uns selbst umgehen und wenn wir uns frei fühlen. Solange wir beherrscht wer-

den von unseren Bedürfnissen, solange wir uns ärgern über uns selbst und über unsere Schwächen, solange können wir keinen inneren Frieden finden. Frieden heißt – wenn wir die deutsche Bedeutung ernst nehmen –, dass in dem geschützten Raum unserer Seele und unseres Leibes alles sein darf. Alles gehört zu uns. Aber es beherrscht uns nicht. Alles, was wir in uns sein lassen, ermöglicht uns ein Leben in Freiheit. Wir stehen nicht unter dem Druck, uns in eine bestimmte Form hineinzuzwingen. Wir schauen frei auf alles, was in uns ist. Und wir schonen, verschonen es, wir bewerten es nicht.

Von dieser Bedeutung des Wortes Frieden ist der Weg zum inneren Frieden, zum Seelenfrieden nicht mehr weit. Seelenfrieden ist ein religiöser Begriff. Er meint, dass der Mensch innere Ruhe gefunden hat. Dieser Seelenfrieden bedeutet, dass wir mit unserer Seele im Einklang sind, dass wir freundlich umgehen mit den Regungen unserer Seele. Sie dürfen alle sein. Wir kämpfen nicht dagegen an, sondern halten sie alle im geschützten Raum unseres befriedeten Bereiches. Die Germanen stellen sich vor, dass Friede und Freiheit nur in einem geschützten, in einem »be-friedeten« Bereich möglich sind.

Die christlichen Mystiker haben diese Idee übernommen. Sie glauben: In uns ist auf dem Grund unserer Seele ein geschützter, ein befriedeter Bereich. Dort darf alles sein. Dort sind wir frei gegenüber allen Emotionen, gegenüber allem, was sich in unserer Seele regt. Denn in diesem inneren Raum der Freiheit herrscht Gott. So sind wir frei von der Herrschaft unserer Leidenschaften und Bedürfnisse und von der Herrschaft der Erwartungen anderer Menschen.

Das griechische Wort für Frieden, »eirene«, kommt aus einem anderen Bereich, nämlich der Musik, und meint die Harmonie, das Zusammenklingen der verschiedenen Töne. Das ist auch ein schönes Bild für den inneren Frieden: Wenn wir die lauten und leisen, die hohen und tiefen, die schrägen und die schönen Töne miteinander zusammenklingen lassen, dann kommen wir in Einklang mit uns selbst. Und wenn wir im Einklang sind mit uns selbst, kommen wir auch zu einem Zusammenklang mit anderen Menschen. Dann kann Friede mit anderen Menschen werden. Wenn wir die vielen Töne in uns zusammenklingen lassen, dann sind wir zufrieden mit uns selbst, mit dem inneren Klang. Es muss kein perfekter Klang sein, sondern einer, der alles in uns erklingen

lässt, damit alles zusammenklingt. Der Begriff »eirene« bedeutet im Griechischen aber noch mehr: Es ist die Bezeichnung für eine der drei Horen – Göttinnen, die die Stunden unseres Lebens prägen sollen. Dahinter steht also das Bild, dass der Friede in uns auch der göttlichen Hilfe bedarf. Wir sollen darauf vertrauen, dass Gott alles, was in uns ist und was wir oft nicht zusammenbringen, in Einklang bringt. Wir bitten Gott gleichsam als den Dirigenten, dass er die vielen Töne in uns zusammenklingen lässt, damit ein Wohlklang für alle Zuhörer entsteht.

Das lateinische Wort für Frieden heißt »pax«. Es kommt von »pacisci«, »übereinkommen, miteinander sprechen«. Die Römer waren also überzeugt, dass ein Friede immer das Gespräch zwischen Konfliktparteien verlangt. Am Ende der Friedensverhandlungen steht dann ein Friedensvertrag. Auch das können wir als inneres Bild verstehen: Wir sprechen mit allen Emotionen und Leidenschaften, die in uns auftauchen, mit allen Stimmen, die sich in uns zu Wort melden. Wir lassen ihnen ihren berechtigten Raum und nehmen ihre Bedürfnisse ernst. Aber wir lassen sie miteinander sprechen, damit sie sich auf einen Friedensvertrag einigen. Dieser Friede, der durch die

Gespräche entsteht, ist dann bindend für alle. Wenn wir das lateinische Verständnis von Frieden auf den inneren Frieden anwenden, dann heißt es: Ich spreche mit den verschiedenen Bedürfnissen in mir, mit meinen Emotionen und Leidenschaften, mit all dem, was in mir auftaucht. Und ich spreche mit denen, die ich als inneren Gegner empfinde, also mit den Seiten in mir, die ich am liebsten verbergen möchte, die mir nicht so angenehm sind.

Jesus hat dazu ein schönes Gleichnis erzählt: »Wenn ein König gegen einen anderen in den Krieg zieht, setzt er sich dann nicht zuerst hin und überlegt, ob er sich mit seinen zehntausend Mann dem entgegenstellen kann, der mit zwanzigtausend gegen ihn anrückt? Kann er es nicht, dann schickt er eine Gesandtschaft, solange der andere noch weit weg ist, und bittet um Frieden« (Lukas 14,31f). Das Gleichnis können wir auf unsere innere Situation hin auslegen: Wir kämpfen oft gegen unsere Fehler und Schwächen. Wir möchten sie am liebsten ausradieren. Sie stören uns, sie stellen das Bild infrage, das wir von uns selbst haben. Wir möchten gern voller Selbstvertrauen sein, wir möchten nicht so empfindlich reagieren auf manche Kritik, mehr Selbstdisziplin haben.

Wir ärgern uns, wenn wir zu viel essen oder trinken, wenn wir zu viel über andere reden. Wir nehmen uns dann vor, diese Fehler zu überwinden. Doch oft ist es ein vergeblicher Kampf. Wir haben die feste Vorstellung, dass wir möglichst fehlerfrei sind. Doch das Ringen um diese Fehlerfreiheit führt dazu, dass wir unzufrieden sind mit uns selbst. Denn wir spüren, dass sich die Fehler nicht einfach ausradieren lassen.

Ich erlebe viele Menschen, die mit sich nicht zufrieden sind, weil sie dem Bild nicht entsprechen, das sie sich von sich selbst gemacht haben. Sie meinen, sie könnten alle Schwächen durch ihre Disziplin oder durch ihre Spiritualität überwinden. Doch dann wird es ein vergeblicher Kampf. Um im Bild Jesu zu bleiben: Sie spüren, dass die Fehler gleichsam zwanzigtausend Soldaten zur Verfügung haben, während sie selbst nur mit zehntausend Mann kämpfen. Doch sie wollen nicht wahrhaben, dass sie in ihrem Kampf gegen ihre Schattenseiten, gegen ihre Schwächen unterlegen sind.

Als ich ins Kloster eingetreten bin, dachte ich, ich könnte mit »meinen zehntausend Soldaten«, mit meiner Willenskraft, meinem Ehrgeiz, meiner Disziplin alle meine Fehler nach und nach überwinden. Doch

schon nach zwei Jahren bin ich sehr unsanft auf die Nase gefallen. Da spürte ich, dass ich nie Herr werde über meine Schwächen.

Ich muss mich aussöhnen mit ihnen. Nur so kann ich in Frieden mit mir kommen. Nur dann hören meine Schwächen auf, gegen mich zu kämpfen. Sie sind da, ohne Macht über mich zu gewinnen. Ich lasse sie da, weiß um sie. Aber sie beherrschen mich nicht. Wenn ich nicht über sie herrschen will, hören auch sie auf, mich zu bekämpfen, um mich beherrschen zu können. Es entsteht ein Friedensvertrag, der mir guttut und mich befreit von dem ständigen Kampf gegen mich selbst. Wenn ich im Bild des Gleichnisses bleibe, kann ich sagen: Wenn ich mit meinen inneren Feinden Frieden schließe, dann habe ich statt zehntausend Soldaten nun dreißigtausend zur Verfügung. Meine Kräfte und Fähigkeiten vermehren sich. Und mein Land, in dem ich lebe, wird größer. Mein Herz weitet sich und auch mein Blickwinkel wird größer und weiter.

Der Weg, den Jesus in diesem Gleichnis empfiehlt, bedeutet: Ich spreche mit meinen Schattenseiten, mit meinen Fehlern und Schwächen. Ich gehe freundlich mit ihnen um und frage sie, was sie mir sagen wollen.

Natürlich soll ich mich nicht von meinen Schwächen beherrschen lassen. Das würde gegen meine innere Würde verstoßen. Aber wenn ich mit meinen eher unangenehmen Seiten ein Gespräch anfangen, dann werden sie mich zur Demut führen. Sie werden mir sagen: »Sei zufrieden mit dir, so, wie du bist. Nimm Abschied von deinen Illusionen, dass du ein perfekter Mensch, ein perfekter Christ bist. Du bist ein Mensch mit Stärken und Schwächen, mit angenehmen und unangenehmen Seiten, mit solchen, die du anderen gerne zeigst, und mit Seiten, die du vor anderen lieber verbergen möchtest. Gott kennt alle deine Seiten, die hellen und dunklen, die schönen und weniger schönen. Gott nimmt dich trotzdem an, wie du bist. Daher söhne dich aus mit dir und mit allem, was in dir ist.«

Diese Worte klingen für manche vielleicht nach Resignation, nach dem Motto: Ich muss mich halt so annehmen, wie ich bin. Ich kann mich nicht verändern. Ich kann innerlich nicht weiterkommen. Doch so ist es nicht gemeint. Wenn ich mit meinen Schattenseiten ein Gespräch führe, dann werde ich erkennen, dass auch in den Schwächen immer eine Stärke verborgen liegt. Und ich werde erfahren, dass meine Schatten-

seiten mir zum Freund werden können. Das ist ja der Sinn des Gesprächs mit dem Feind, dass er zum Verbündeten wird oder gar zum Freund. Für den Schweizer Psychotherapeuten C. G. Jung sind die Schattenseiten immer auch eine Quelle von Lebensenergie. Wenn ich die Schattenseiten unterdrücke, dann werden sie gegen mich kämpfen, dann entwickeln sie in meiner Seele eine destruktive Energie. Wenn ich mich aber mit ihnen aussöhne, dann werden sie zum Lebensspender. Es geht nicht darum, sich resigniert mit seinen Schwächen abzufinden. Vielmehr ist die Voraussetzung einer inneren Verwandlung, dass ich mich aussöhne mit den Schwächen. Dann verlieren sie ihre Macht und ich werde fähig, immer mehr in die einmalige Gestalt hineinzuwachsen, die Gott mir zgedacht hat.

Wenn jemand seinen inneren Frieden gefunden hat oder sich um diesen Frieden bemüht, dann fällt es ihm auch leichter, mit seinem Leben zufrieden zu sein. Dann stellt er nicht so viele Ansprüche. Die Unzufriedenheit mit den äußeren Dingen ist oft nur ein Ausdruck dafür, dass die Menschen nicht mit sich zufrieden sind. Sie kritisieren dann die Lebensumstände, die Wohnung, die ihren Wünschen nicht

entspricht, die Umgebung ihrer Wohnung, in der sie der Lärm stört, die Arbeitsbedingungen in der Firma. Alles Äußere wird dann zu einem Grund zur Unzufriedenheit. Natürlich gibt es äußere Bedingungen, die einem den inneren Frieden rauben können. Dann muss man versuchen, sie zu ändern. Aber wer mit sich im Frieden ist, der ist leichter zufrieden mit dem, was um ihn herum ist. Nichts davon stört dann seinen inneren Frieden.