## Der Frieden und ich

Gedanken zum Internationalen Frauentag

Liebe Freundinnen, liebe Freunde,

ich freue mich sehr, heute wieder einmal bei euch sein zu können. Leider kann dieses Mal Christine Sato nicht dabei sein, aber sie richtet allen viele liebe Grüße aus.

Heute sind wir, wie schon oft, hier um uns Gedanken zum Internationalen Frauentag zu machen. Ich werde mit diesem Impuls- Referat nur ein paar Anregungen geben. In so kurzer Zeit ist es unmöglich unser Thema „der Frieden und ich“ umfassend und abschließend zu behandeln. Ich freue mich also sehr auf die anschließende Gesprächsrunde und eure Gedanken und Erlebnisse.

Als Erstes ein kurzer Rückblick:

Wie wir alle wissen entstand der Internationale Frauentag als Initiative sozialistischer Organisationen in der Zeit um den Ersten Weltkrieg im Kampf um die [Gleichberechtigung](https://de.wikipedia.org/wiki/Gleichberechtigung), das [Wahlrecht für Frauen](https://de.wikipedia.org/wiki/Frauenwahlrecht) und die Emanzipation von Arbeiterinnen. Die deutsche Sozialistin [Clara Zetkin](https://de.wikipedia.org/wiki/Clara_Zetkin) schlug auf der [*Zweiten Internationalen Sozialistischen Frauenkonferenz*](https://de.wikipedia.org/wiki/Internationaler_Sozialistenkongress_%281910%29) am 27. August 1910 in [Kopenhagen](https://de.wikipedia.org/wiki/Kopenhagen) die Einführung eines internationalen Frauentages vor.

Heute, vor 100 Jahren gab es in Russland eine Demonstration der Frauen gegen den Krieg und seine Folgen, Hunger, Krankheit und Not. Die Frauen waren verzweifelt. Den Soldaten, die diese Demonstration zerstreuen sollten, schenkten die Frauen Blumen.

Der Internationale Frauentag hat in Deutschland durch die Zeiten des ersten Weltkriegs, des dritten Reichs und des zweiten Weltkriegs, der Trennung und der Wiedervereinigung eine sehr bewegte Geschichte, die es sich lohnt, einmal nachzulesen. Im Laufe der Jahre änderte sich auch die Thematik des Frauentages. Angefangen bei Gleichberechtigung und Wahlrecht ging es dann in der Nachkriegszeit um Themen wie keine Wiederbewaffnung und Frieden.

Verschiedene Themen des Frauentages haben wir in den letzten Jahren schon behandelt. Wir haben über die Gleichberechtigung gesprochen, über die Themen „Samen des Friedens“, „Ist Frieden möglich“, über die „Würde der Frau“, über „Tochter-Mutter Beziehung“ im Zusammenhang mit den Themen „ Bildung für Frauen“ „Sexuelle Belästigungen“, „Klitoris Beschneidung“, „Vergewaltigungen“, „Gewalt in der Ehe“ und „ erzwungene Prostitution“.

1975, im [internationalen Jahr der Frau](https://de.wikipedia.org/wiki/Internationales_Jahr_der_Frau), richteten die [Vereinten Nationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Vereinte_Nationen) erstmals am 8. März eine Feier aus. Am 16. März 1977 verabschiedete die [UN-Generalversammlung](https://de.wikipedia.org/wiki/UN-Generalversammlung) eine Resolution, die alle Staaten darum bat, einen Tag des Jahres zum *Tag der Vereinten Nationen für die Rechte der Frau und den Weltfrieden* zu erklären. In dieser Resolution kam die Bedeutung der Frau für den Frieden in der Welt zum Tragen. Ohne uns Frauen wird es keinen Frieden geben.

Letztes Jahr haben wir die verschiedenen Aspekte des Frau-Seins beleuchtet. Ich habe über meinen persönlichen Frauentag und auch über das Thema Frau und Frieden gesprochen. Heute möchte ich es noch persönlicher machen: Meine Gedanken heute drehen sich um mich selbst, um jede von euch und den Frieden: Der Frieden und ich!

Kurz noch mal zur Definition: Was bedeutet „Frieden“?

Das ist nicht so einfach wie es auf den ersten Blick erscheinen mag. Es gibt viele Definitionen und Wortverwandtschaften aber ebenso viele Missverständnisse.

Lange Zeit war der Gedanke an Frieden verknüpft mit stillhalten, nicht widersprechen, nachgeben um des lieben Friedens willen. Kennen Sie diesen Ausspruch noch? Eine gute Frau war eine „friedliche“ Frau. Ist das nicht immer noch in uns? Eher zurückstecken als sich durchsetzen? Immer genauestens überprüfen, ob wir uns nicht vielleicht doch geirrt haben? Nachgeben, auch wenn wir eigentlich etwas anderes machen möchten?

Synonyme für „friedlich“ im Duden sind: [einträchtig](http://www.duden.de/rechtschreibung/eintraechtig), [friedliebend](http://www.duden.de/rechtschreibung/friedliebend), [friedsam](http://www.duden.de/rechtschreibung/friedsam), friedselig, [gutmütig](http://www.duden.de/rechtschreibung/gutmuetig), [harmoniebedürftig](http://www.duden.de/rechtschreibung/harmoniebeduerftig), [harmonisch](http://www.duden.de/rechtschreibung/harmonisch), im Guten, ohne Streit, [pazifistisch](http://www.duden.de/rechtschreibung/pazifistisch), [umgänglich](http://www.duden.de/rechtschreibung/umgaenglich), [versöhnlich](http://www.duden.de/rechtschreibung/versoehnlich), [verträglich](http://www.duden.de/rechtschreibung/vertraeglich), [zahm](http://www.duden.de/rechtschreibung/zahm), [gewaltfrei](http://www.duden.de/rechtschreibung/gewaltfrei), [gewaltlos](http://www.duden.de/rechtschreibung/gewaltlos), [beschaulich](http://www.duden.de/rechtschreibung/beschaulich), [geruhsam](http://www.duden.de/rechtschreibung/geruhsam), [idyllisch](http://www.duden.de/rechtschreibung/idyllisch), [leise](http://www.duden.de/rechtschreibung/leise), [ruhig](http://www.duden.de/rechtschreibung/ruhig_starr_leise_beherrscht_still), [sanft](http://www.duden.de/rechtschreibung/sanft), [still](http://www.duden.de/rechtschreibung/still)

All diese Synonyme unterstützten ein Bild von Frieden, das, wenn überhaupt, nur teilweise dem entspricht, was Frieden für mich bedeutet. Ich liebe den Frieden, aber ich bin nicht friedsam oder friedselig, auch nicht harmoniebedürftig. Umgänglich und versöhnlich ja, aber nicht zahm, leise, sanft oder still!

Auch im Kontext der Aktivitäten der deutschen [Friedensbewegung](https://de.wikipedia.org/wiki/Friedensbewegung) wurde in den 1980er Jahren kritisiert, dass das Wortfeld „Frieden“ im [Deutschen](https://de.wikipedia.org/wiki/Deutsche_Sprache) viele bedenkliche [Konnotationen](https://de.wikipedia.org/wiki/Konnotation) aufweise, die eher zur Resignation beitrügen als dazu, den Prozess der Stiftung von Frieden zu befördern.

Bei „einträchtig, friedsam oder friedlich“ denkt man weniger an Kämpfer für den Frieden als an Menschen, die „in Frieden gelassen werden“ wollen, also an Konfliktscheue. Friedensstiftung setzt aber (auch konfliktbehaftete) Tätigkeit und nicht Untätigkeit („Ruhe“) voraus. Es geht bei Bemühungen um Frieden nicht um Konfliktvermeidung, sondern um gewaltfreie Konfliktaustragung und Lösungssuche.

An der Vorstellung, *Frieden* sei ein Synonym für „Ruhe“, stört Kritiker vor allem die Nähe zur Ruhe des *Fried*hofs. Die Vorstellung liege nahe, dass der Mensch erst im Tode den Frieden finden könne, der ihm im Leben versagt geblieben sei. Die Formel: „[Ruhe in Frieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Ruhe_in_Frieden)!“ schafft eine begriffliche Nähe von *Frieden* und „Tod“, während es in Wirklichkeit der Krieg ist, der den Tod bringt, und der Frieden, der ein Weiterleben ermöglicht. Also Frieden steht für Leben, Freude, Entwicklung!

Auch wird das Wort Frieden in den unterschiedlichsten Zusammenhängen verwendet:

[Abwesenheit von Krieg zwischen Staaten](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Abwesenheit_von_Krieg_zwischen_Staaten)

[Abwesenheit von Aufruhr, Fehden und Selbstjustiz in einem Land](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Abwesenheit_von_Aufruhr.2C_Fehden_und_Selbstjustiz_in_einem_Land)

[Religionsfrieden, Kirchenfrieden und Frieden zwischen den Religionen](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Religionsfrieden.2C_Kirchenfrieden_und_Frieden_zwischen_den_Religionen)

[Sozialer Frieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Sozialer_Frieden)

[Betriebsfrieden, Arbeitsfrieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Betriebsfrieden.2C_Arbeitsfrieden)

[Schulfrieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Schulfrieden)

[Hausfrieden, Frieden im Haus und häuslicher Frieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Hausfrieden.2C_Frieden_im_Haus_und_h.C3.A4uslicher_Frieden)

[Familienfrieden](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Familienfrieden), Frieden zwischen den Generationen

[Frieden zwischen den Geschlechtern](https://de.wikipedia.org/wiki/Frieden#Frieden_zwischen_den_Geschlechtern)

Zu jeder Kategorie könnte man eine Rede verfassen. Kurz nur zum letzten Punkt ( Frieden zwischen den Geschlechtern) ein kleiner Ausblick auf unser Nachbarland Schweden:

* Bereits 1250 führte [Birger Jarl](https://de.wikipedia.org/wiki/Birger_Jarl) in Schweden ein Gesetz über den *Frauenfrieden* (schwedisch: *kvinnofrid*) ein, durch das [Vergewaltigungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung) und Frauenraub schwer bestraft wurden.
* Seit dem 1. September 1999 gibt es in Schweden den Straftatbestand des *schweren Frauenfriedensbruchs*. Die neue rechtliche Norm des Frauenfriedensbruchs wurde entsprechend den Begriffen des Haus- und Landfriedensbruchs gebildet. Demzufolge umschreibt der Rechtsbegriff „grobe Verletzung der Integrität einer Frau“, kurz „Frauenfriedensbruch“, im schwedischen Strafrecht wiederholte Straftaten, die von Männern an Frauen begangen werden, zu denen sie eine enge Beziehung haben. Die einzelnen Taten würden, für sich allein genommen, möglicherweise nicht verfolgt, insgesamt dagegen wiegen sie schwer genug für eine Bestrafung.

So etwas in den Gesetzgebungen aller Länder zu haben wäre schon ein gewaltiger Fortschritt auf dem Weg, die Würde der Frau weltweit wiederherzustellen. Schweden geht uns allen da mit gutem Beispiel voran und das seit 1250. Zur gleichen Zeit setzte sich Birger Jarl auch für das Erbrecht der Frauen ein, ein durchaus revolutionäres Unterfangen in dieser Zeit.

**Das Wort Frieden** in unserer Sprache kommt aus dem [Althochdeutsch](https://de.wikipedia.org/wiki/Althochdeutsch)en: *fridu* bedeutete „Schonung“, „Freundschaft“

In der [griechischen Antike](https://de.wikipedia.org/wiki/Antikes_Griechenland) bezeichnete der Begriff *„eirene“* (ειρήνη) bis ins 5. Jahrhundert v. Chr. einen statischen Zustand von Ordnung, [Wohlstand](https://de.wikipedia.org/wiki/Wohlstand) und Ruhe. Die Göttin [Eirene](https://de.wikipedia.org/wiki/Eirene_%28Friedensg%C3%B6ttin%29) als personifizierter Friede wurde mit dem [Füllhorn](https://de.wikipedia.org/wiki/F%C3%BCllhorn), dem Symbol des [Reichtums](https://de.wikipedia.org/wiki/Reichtum) dargestellt.

Wenn wir die Geschichtsschreibung betrachten, so sehen wir, dass wenn Frieden herrscht, die Kultur blüht, die Wissenschaften sich entwickelt und der Wohlstand sich ausbreitet. Krieg bringt Zerstörung der Kultur, Armut, Hungersnöte und Krankheiten.

Im römischen Bereich war die Verkörperung des Friedens die Göttin Pax – auch eine Frau!

Im [Judentum](https://de.wikipedia.org/wiki/Judentum) hat der [hebräische](https://de.wikipedia.org/wiki/Hebr%C3%A4ische_Sprache) Begriff [Schalom](https://de.wikipedia.org/wiki/Schalom_%28Hebr%C3%A4isch%29) in der [Bibel](https://de.wikipedia.org/wiki/Bibel) (dem [Tanach](https://de.wikipedia.org/wiki/Tanach)) die Bedeutungen „Unversehrtheit“, „wohlbehalten sein“, „sicher sein“, „Glück“, „freundlich miteinander“, „im Frieden“. Das Wort ist mit dem arabischen „Salam“ auf das engste verwandt.

Leben wir wirklich in Frieden?

Wir hier in Deutschland leben in der glücklichen Situation, seit 1945 die Abwesenheit von Krieg zu genießen. Sicher gab es noch lange den sogenannten kalten Krieg, aber spätestens seit dem Fall der Mauer 1989 ist auch dieser Aspekt des Krieges aus unserer Gegenwart und so auch aus dem Bewusstsein der jüngeren Generationen verschwunden. Durch diese Abwesenheit des Krieges haben wir einen für die meisten Länder der Welt unvorstellbaren Wohlstand erreicht, an dem sich die meisten in Deutschland lebenden Menschen erfreuen können. Aber, leben wir wirklich in Frieden?

Nicht nur, wenn wir die täglichen Nachrichten in Radio und Fernsehen verfolgen, wird uns bewusst, dass wir nicht in Frieden leben. Auch ist Frieden nicht nur eine politische Situation sondern etwas, was jeden von uns betrifft, in uns selbst, in unseren Partnerschaften, Familien, auf der Arbeit, in unserer Gesellschaft. Wenn wir uns bewusst umschauen sehen wir, dass der Frieden ein sehr zerbrechlicher Zustand ist.

Warum? Warum gibt es keinen stabilen Frieden in unserer Umgebung, in unserer Gesellschaft, in dieser Welt?

Für den Frieden brauchen wir „Friedfertigkeit“. Fertigkeit bedeutet immer, dass man etwas gut, sehr gut kann, eine Fähigkeit erlernt hat, die man vollendet beherrscht.

Aber, haben wir selbst diese Friedfertigkeit? Haben wir gelernt, Frieden zu leben? Haben wir die Werkzeuge, die wir brauchen, um diese Fertigkeit auszuüben?

In einem abendlichen Gespräch mit meinem Mann über dieses Thema tauchten weitere Gedanken auf, die ich mit Ihnen teilen möchte.

Wie bei einem Puzzle haben wir zunächst einzelne Bausteine gesammelt: Was brauchen wir für den Frieden?

Freiheit, Verantwortung, gegenseitiger Respekt, Kompromissbereitschaft, Lebendigkeit, schöpferisch Sein, Selbstliebe, Selbstrespekt, Empathie, Aufeinander zugehen, Offenheit.

Schon das erste Puzzleteil gab uns dann zu denken: Freiheit – Ja, wir leben in Freiheit, in einer Demokratie, wir haben Freiheit der Entscheidung, wir können wählen, unseren Beruf aussuchen, unseren Partner wählen, unsere Religion oder auch keine Religion und vieles mehr.

Aber, sind wir wirklich frei? Sind wir in unserem Inneren frei? Wir sind nicht frei von Zweifeln an uns selbst, wir brauchen Bestätigung, suchen Anerkennung, wir haben viele Konzepte den anderen gegenüber, mir selbst gegenüber. Wir haben Vorstellungen wie etwas zu sein hat, etwas abzulaufen hat. Wir wollen in Kontrolle unserer Situation sein. Wenn etwas nicht mit unseren Konzepten übereinstimmt, werden wir unsicher. Wir sind nicht frei von Angst.

Viele Ängste schränken unsere Freiheit ein. Die Angst morgens zu spät zur Arbeit zu kommen macht uns zu rücksichtslosen Autofahrern, die Angst vor dem Verlust unserer Arbeitsstelle bringt uns dazu weiter zu arbeiten ohne auf Warnsignale unseres Körpers zu hören.

Aus Angst vor Einbrechern öffnen wir abends unsere Türen nicht mehr. Ich arbeite zurzeit in einem kleinen Dorf in der Apotheke und oft kommt mein Kollege, der die Medikamente austrägt, abends zurück und sagt: Da war Licht, aber es hat mir keiner mehr aufgemacht!

Aus Angst vor Ansteckungen gehen wir nicht unsere Freunde im Krankenhaus besuchen. Aus Angst vor der Konfrontation mit dem Tod tabuisieren wir dieses Thema.

Wir haben Angst vor dem Unbekannten, vor Fremden, vor Menschen aus anderen kulturellen Hintergründen.

Wir verschließen uns vor Neuem aus Angst vor Veränderungen.

Auch unbewusste Angst, die uns zu Gefangenen von einmal als richtig empfundenen Lehrsätzen macht, die wir nicht mehr anzuzweifeln wagen, da jeder Zweifel unsere bisherige Lebensweise in Frage stellen würde. Gewohnheiten, die uns zum Beispiel immer dieselbe Partei wählen lassen, ohne zu hinterfragen; die uns immer denselben Weg fahren lassen, da wir Angst haben, uns sonst zu verfahren.

Der [Psychoanalytiker](https://de.wikipedia.org/wiki/Psychoanalyse) [Fritz Riemann](https://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Riemann_%28Psychoanalytiker%29) beschreibt als „Grundängste“ des Menschen die „Angst vor Veränderung“, die „Angst vor der Endgültigkeit“, die „Angst vor Nähe“ und die „Angst vor Selbstwerdung“. Erich Fromm schildert in einem seiner Bücher sogar die „Furcht vor der Freiheit“.

Wir sind nicht wirklich frei und daher können wir in uns keinen Frieden finden.

Warum haben wir so viel Angst?

Evolutionsgeschichtlich hat die Angst eine wichtige Funktion als ein die Sinne schärfender Schutzmechanismus, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten (etwa Flucht) einleitet.

Auch heute noch gibt es in uns Warnsignale, die wir berücksichtigen, bewusst oder unbewusst. Aber diese Warnsignale beschützen uns, ohne uns unfrei zu machen und unseren inneren Frieden zu zerstören.

Zum inneren Frieden zu finden bedeutet also, uns unserer Ängste bewusst zu werden, sie zu erkennen und sie zu konfrontieren. Wir haben dazu reichlich Gelegenheit jeden Tag aufs Neue. Heute können wir unsere Angst vor der Nähe in Angriff nehmen, gleich, wenn wir uns zusammen zum Kaffee und Kuchen treffen. Setzen wir uns doch mal mit denen zusammen, die wir nicht kennen, umarmen wir uns beim Abschied, setzen wir uns neben jemanden in der Straßenbahn, auch wenn freie Doppelplätze vorhanden sind.

Die Angst vor der Selbstwerdung und dem „Sein wie ich bin“ wird durch die allgegenwärtige Werbung für Mittel gegen das Altern, für Schlankheitsmittel, die neuste Mode, die man trägt, Kosmetik und Schönheits-Operationen gefördert. Ich schaue in den Spiegel und sehe immer nur eine Frau, die all diesen Standards nicht entspricht. Ich bin gefangen in diesen Konzepten. Wie kann ich Ich-selbst sein und dieses Ich weiterentwickeln, wenn ich mich nach den tausenden Anforderungen der Mode und Schönheitsbranche richte? Wie kann ich herausfinden, was die Schönheit meiner individuellen Persönlichkeit ist, wenn ich mich immer wieder vergleiche mit einem externen Standard? Wie kann ich meine „inneren Königin“ (mein ureigenes Selbst) leben, wenn ich Regeln folge, die mir die Gesellschaft, in der ich lebe, vorzuschreiben versucht?

Genauso mag es manchem von uns im gedanklichen, religiösen oder philosophischen Bereich gehen. Wir haben immer so gehandelt, gedacht, geglaubt. Unsere innere Veränderung wagen wir nicht zu äußern oder zu leben. Dann wären wir plötzlich anders als sonst und würden vielleicht unseren Freundeskreis verlieren. Das ist auch Angst vor der Selbstwerdung und Angst vor Verlust.

Auch die Suche nach Anerkennung, nach Bestätigung macht uns unfrei. Wie kann ich sagen, was ich wirklich denke, handeln, wie es mir entsprechen würde, wenn ich immer ausgerichtet bin auf Bestätigung, Anerkennung? Das ist so tief in uns eingebettet, da die Generationen unserer Mütter, Großmütter und Urgroßmütter immer gelernt haben, ein gutes Mädchen sein zu müssen. Auch ich habe noch zum Teil diese Erziehung durch meine Mutter und Großmutter genossen, obwohl mein Vater mich immer wieder zum eigenen Nachdenken und auch zum Widersprechen herausgefordert hat.

Angst verleitet uns immer wieder dazu, das Gefühl zu haben, uns schützen zu müssen vor den anderen. Angst lässt uns trennende Mauern aufbauen und drängt uns in eine Verteidigungshaltung gegenüber einem unbekannten Feind. Angst schürt das Feuer des Krieges. Angst nimmt uns unsere innere Freiheit, ohne die wir nicht in innerem Frieden leben können.

Innere Freiheit ist eine der Grundvoraussetzungen für inneren Frieden. Für diese innere Freiheit brauchen wir das Bewusstsein, dass wir gut sind, so wie wir sind; dass wir alle auf dem Wege des Heranwachsens und Reifens sind, jeder auf seine Weise; dass wir alle voneinander vieles erfahren und lernen können: dass es kein Versagen gibt solange wir etwas versuchen; dass wir in uns alles besitzen, was wir brauchen.

Ich schaue mich um und sehe euch an. Jede hat einen anderen Lebensweg und jede Lebensgeschichte ist spannend und so wertvoll, dass sie ein Bestseller wäre, würde sie aufgeschrieben. Egal, wie alt oder jung wir sein mögen, wir haben schon so viel erlebt und erfahren. Wir sind so reich!

Wenn wir uns dieses Reichtums bewusst werden, dann können wir uns frei machen von all den Ängsten in uns. Das Geheimnis ist die Dankbarkeit für unseren inneren Reichtum, die uns befreit von der Notwendigkeit der Anerkennung, von den Ängsten, etwas zu verlieren, von der Angst der Selbstwerdung. Wir brauchen uns nicht mehr mit anderen zu vergleichen. Ich habe lange gebraucht, um das zu verstehen.

Die anderen Puzzleteile waren Verantwortung, gegenseitiger Respekt, Kompromissbereitschaft, Lebendigkeit, schöpferisch Sein, Selbstliebe, Selbstrespekt, Empathie, Aufeinander zugehen, Offenheit.

Wenn wir innerlich frei sind, dann fällt es uns nicht schwer, Verantwortung zu übernehmen für uns selbst als Frieden schaffenden Mitbürger. Gegenseitiger Respekt ist dann nicht mehr schwer, wenn ich frei bin von Ängsten. Ich kann den anderen so nehmen wie er ist. Ich sehe in meinem Gegenüber einen Menschen, der so wie ich den Weg der Erfahrung und des Reifens geht, auf seine ganz persönliche Weise.

Innere Freiheit macht mich lebendig, schöpferisch. Ein Beispiel aus meinem Leben. Ich habe immer gerne gemalt, aber meine Resultate immer verglichen und abgewertet: Ich kann nicht malen!“ Erst in den letzten Jahren habe ich angefangen zu malen als Ausdruck dessen, was ich gerade empfunden habe, woran ich gedacht habe, was mich beschäftigt hat, aus Freude an den Farben und an der Entdeckung, was man mit so einem Pinsel alles machen kann. Jetzt ist es mir nur noch wichtig, dass ich male. Wenn es mir dann noch gefällt, freue ich mich.

Selbstliebe und Selbstrespekt sind in unserer Gesellschaft so schwer zu erlangen. Wir wurden alle erzogen zur ständigen Kritik an uns selbst. Die Zensuren in der Schule haben uns und unsere Leistung bewertet und so bewerten wir uns immer noch. Aber nur wenn wir uns selbst lieben, können wir andere lieben. Nur wenn wir uns selbst respektieren, werden wir auch andere respektieren. Das hat nichts mit Egoismus zutun, ganz im Gegenteil. Erinnern wir uns an die Worte Jesu: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Jesus setzt die Selbstliebe voraus als wichtiges Element für die Liebe unserer Nächsten. Selbstliebe macht uns frei von Forderungen, von Kritik und Erwartungen und macht uns frei für Empathie und Hinwendung. Selbstliebe ist für mich nichts weiter als die Dankbarkeit und Wertschätzung all dessen, was mir mitgegeben wurde und was ich bin und noch werden kann und die Freude zu entdecken, was alles in mir steckt. So kann ich offen sein für jeden Menschen, dem ich begegne.

Unser innerer Frieden ist einer der Ecksteine für eine Kultur des Friedens, so wie sie von der UN deklariert wurde. Friedenskultur schaffen wir alle gemeinsam. Jede von uns erschafft einen einzigartigen Baustein dafür.

Innerer Frieden macht uns zu den Friedfertigen, denen, die die Fertigkeit des Friedens Schaffens gelernt haben. So sind wir selbst ein Ingenieur der Kultur des Friedens.

Zum Abschluss:

Was kann ich „noch“ tun?

Manche von uns sind schon älter, andere noch sehr jung und vielleicht resigniert angesichts der aktuellen politischen Lage in unserem Land und weltweit. Da stellt sich die Frage, was kann ich denn noch tun?

Vielleicht als erstes, das „noch“ weglassen. Dann wird die Frage einfacher und konkreter. Was kann ich tun?

Es gibt viele Bausteine, die notwendig sind. Einer ist unsere Sprache:

Begeistert hat mich ein Artikel in der UK Nr.10/2017 – das ist „Unsere Kirche“ – ein Blatt der evangelischen Kirche Westfalen Lippe.

Wir wünschen uns eine Welt des Friedens, gepredigt wird aber immer mehr Hass. Hassrede ist schon ein geflügeltes Wort in der öffentlichen Debatte. Unsere tägliche Sprache enthält immer mehr Schimpfwörter, Drohungen, Beleidigungen. Besonders in der Anonymität des Internets sind manche Diskussionen immer mehr Beschimpfungen als wirkliche gedankliche Auseinandersetzungen. Mit Sprache gestalten wir unsere Umgebung und die Beziehung zu den Menschen, denen wir begegnen. Die Bedeutung der Sprache ist nicht zu unterschätzen.

Da hat es sich eine Gruppe von Internetnutzern unter dem Motto „Ich bin hier“ zur Aufgabe gemacht, eine bessere Diskussionskultur in den sozialen Netzwerken zu etablieren. Beginnen andere mit Beleidigungen und Aggression, bringen sie sachliche Argumente ein. Ihre Erfahrung ist, dass wenn 300 Leute Gerüchte und Lügen verbreiten, aggressiv werden oder drohen, die Stimmung schnell eskalieren kann. Bringen dann aber 100 Leute sachliche Argumente und Lösungsvorschläge ein, so wendet sich das Blatt schnell. Jetzt sind es schon mehr als 25000 Frauen und Männer die dieser überparteilichen geschlossenen Facebook Gruppe „Ichbinhier“ angehören.

Vorbild der deutschen Gruppe ist die von der Journalistin Mina Dennert gegründeten Gruppe jagärhär aus Schweden mit derselben Zielsetzung, die innerhalb von etwa sieben Monaten auf 60.000 Mitglieder angewachsen ist.

Ein anderes Beispiel gibt uns ein Flüchtling aus Afghanistan, der zurückgekehrt ist in seine Heimat. Er hat sich daran erinnert, wie gerne seine Landsleute Eis essen und angefangen, Eis zu verkaufen. Sein Wunsch ist, so einen Beitrag zu leisten zur Rückkehr zur Normalität des Lebens in seinem Land.

Wieder andere setzten sich ein für die verschiedensten sozialen Belange. Andere für Vermittlung von Kunst, für Spracherziehung und Nachhilfe. Wieder andere machen sich stark für politisches Engagement jenseits einer Parteizugehörigkeit oder Forschung in den verschiedensten Bereichen, um unser Leben zu schützen.

So hat jede von euch einen anderen Baustein in der Hand. Das liegt an unseren persönlichen einzigartigen Fähigkeiten, an unserer Begeisterung für etwas, das uns interessiert, an unserer Empathie für andere, an unserem Alter und an unserer körperlichen Beschaffenheit. Aber jede hat so einen einzigartigen Baustein in der Hand.

Das ist meine und eure persönliche Beziehung zum Frieden, das ist: Der Frieden und ich.