

# Frieden in der Situation – Frieden im Jetzt

Kommunikation

Akzeptanz

Atmung und  
Meditation

Reflektion

Loslassen

Dankbarkeit

Zeit für sich

Perspektivwechsel

Selbstmitgefühl

## Einleitende Worte

In diesem Impuls möchte ich mit Ihnen über das Konzept des „Friedens in der Situation“ oder „Frieden im Jetzt“ sprechen.

Ein Thema, das besonders relevant in unserer hektischen und oft unvorhersehbaren Welt ist.

Jesus selbst sagte: „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht, wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch“ (Johannes 14,27).

### 1. Akzeptanz

*Beispielsituation 1: Maria hat ihren langjährigen Job verloren und hadert mit der neuen Situation. Anstatt sich gegen die Realität zu sträuben, betet sie und gibt ihre Ängste Gott hin, vertraut darauf, dass diese Phase in ihrem Leben einen höheren Zweck hat.*

*Beispielsituation 2: Thomas wurde nicht für das Sportteam ausgewählt und sieht dies als Chance, an sich zu arbeiten.*

*Beispielsituation 3: Frank wird nicht zur Hochzeit eines Freundes eingeladen und erkennt, dass nicht jede Entscheidung gegen ihn persönlich gerichtet ist.*

So oft ringen wir mit den Realitäten unseres Lebens, mit den Umständen, die wir nicht kontrollieren können. Doch Jesus lehrte uns, in allen Dingen den Willen des Vaters zu suchen.

Anstatt uns gegen unsere gegenwärtige Situation zu wehren, sind wir eingeladen, sie in Gottes Hand zu legen und Vertrauen in Seinen Plan für uns zu haben.

### 2. Atmung und Meditation

*Beispielsituation 1: Nach einem Streit mit einem Freund setzt sich Johannes in eine ruhige Ecke seiner Wohnung, atmet tief durch und betet, um sich wieder mit Gott und seinem inneren Frieden zu verbinden.*

*Beispielsituation 2: Sophie beginnt mit Yoga, um sich zu erden und zu zentrieren.*

*Beispielsituation 3: Matthias verwendet Atemtechniken, um sich in hektischen Momenten zu beruhigen.*

In der Stille unseres Herzens, wie beim Beten oder in der Kontemplation, finden wir Raum, um uns mit Gott zu verbinden, um unsere Sorgen und Ängste vor Ihm auszudrücken und Seinen Frieden zu empfangen.

### 3. Reflektion

*Beispielsituation 1: Lisa liest die Bibel und stößt auf eine Passage, die sie an eine kürzliche Auseinandersetzung erinnert. Sie reflektiert über ihr Verhalten und sucht nach einer Möglichkeit, nach Gottes Wort zu handeln.*

*Beispielsituation 2: David hält inne, bevor er impulsiv reagiert, und verhindert dadurch unnötige Streitereien.*

*Beispielsituation 3: Sabine schreibt regelmäßig Tagebuch, um ihre Gedanken und Gefühle zu sortieren.*

Wie oft lassen wir uns von unseren Emotionen hinreißen? Die Heilige Schrift lädt uns ein, tief in uns hineinzuhören und nach Gottes Stimme zu suchen.

## 4. Kommunikation

*Beispielsituation:* Nach einer Meinungsverschiedenheit in der Freundesgruppe trifft sich Lukas mit einem anderen Mitglied, um seine Gefühle und Gedanken offen auszudrücken und eine Versöhnung anzustreben.

*Beispielsituation 2:* Claudia und ihr Partner besuchen eine Paartherapie, um ihre Kommunikation zu verbessern.

*Beispielsituation 3:* Nina übt aktives Zuhören in Gesprächen, um den anderen besser zu verstehen.

Wie Jesus mit seinen Jüngern sprach, sollten auch wir den Mut haben, uns mit unseren Mitmenschen zu versöhnen und offen und ehrlich zu kommunizieren.

## 5. Loslassen

*Beispielsituation 1:* Sarah bemüht sich seit Jahren, ein Kind zu bekommen. Nach vielen Versuchen legt sie ihr Leid in Gottes Hände und überlässt Ihm ihre Zukunft, vertraut darauf, dass Er das Beste für sie will.

*Beispielsituation 2:* Andreas verzeiht seinem alten Freund und lässt den Groll los.

*Beispielsituation 3:* Melanie lernt, nicht perfektionistisch zu sein und sich selbst Fehler zu erlauben.

Denken wir an die Worte Jesu am Kreuz: „Vater, in deine Hände lege ich meinen Geist.“ Wenn wir Dinge loslassen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen, üben wir wahres Vertrauen in Gottes Vorsehung.

## 6. Dankbarkeit üben

*Beispielsituation 1:* Trotz einer Krankheitsdiagnose nimmt Paul sich täglich Zeit, Gott für die positiven Dinge in seinem Leben zu danken – für seine Familie, Freunde und die kleinen Freuden des Alltags.

*Beispielsituation 2:* Julia schreibt Dankeskarten an Menschen, die ihr geholfen haben.

*Beispielsituation 3:* Tobias nimmt sich einen Moment, um die Schönheit der Natur zu schätzen.

Jeder Psalm, jeder Lobgesang lehrt uns, dankbar zu sein für Gottes unzählige Gaben, selbst inmitten von Prüfungen.

## 7. Zeit für sich nehmen

*Beispielsituation 1:* Anna, eine Mutter von drei Kindern, plant regelmäßig stille Momente am Tag, in denen sie liest, betet oder einfach nur in Stille verweilt, um sich mit Gott zu verbinden.

*Beispielsituation 2:* Marco geht regelmäßig wandern, um sich zu erholen und nachzudenken.

*Beispielsituation 3:* Lena liest jeden Abend ein Buch, um abzuschalten.

Die Wüstenzeiten, in denen Jesus betete und fastete, erinnern uns daran, dass es Zeiten gibt, in denen wir uns zurückziehen und uns auf Gott konzentrieren müssen.

## 8. Perspektivwechsel

*Beispielsituation 1:* Markus hört von den Schwierigkeiten eines Freundes und, obwohl er zuerst unsicher ist, wie er reagieren soll, versucht er, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen und zeigt Verständnis und Unterstützung.

*Beispielsituation 2:* Isabelle reist in ein fremdes Land und lernt eine andere Kultur kennen.

*Beispielsituation 3: Tom spricht mit Kollegen aus anderen Abteilungen, um ihre Sichtweisen zu verstehen.*

Jesus lehrte uns, unseren Nächsten zu lieben und uns in ihre Lage zu versetzen. Dies hilft uns, Empathie zu entwickeln und unsere eigenen Probleme in einem neuen Licht zu sehen.

## **9. Selbstmitgefühl**

*Beispielsituation 1: Laura macht einen Fehler bei der Organisation einer Veranstaltung. Anstatt sich selbst ständig Vorwürfe zu machen, erinnert sie sich daran, dass Gott sie trotz ihrer Fehler liebt, und sie lernt, sich selbst zu vergeben.*

*Beispielsituation 2: Benjamin erlaubt sich Pausen und erkennt, dass es in Ordnung ist, nicht immer 100% zu geben.*

*Beispielsituation 3: Petra umgibt sich mit positiven Beteuerungen / Verstärkung und stärkt so ihr Selbstwertgefühl.*

Gott ist barmherzig, und Er möchte, dass wir auch barmherzig mit uns selbst sind. Er erinnert uns ständig daran, dass wir geliebt und wertvoll sind.

## **Ausklang und Abschlussimpuls**

Liebe Gemeinde, diese Geschichten sind Beispiele dafür, wie wir alle im täglichen Leben Frieden finden können.

Es geht nicht darum, äußere Konflikte zu vermeiden, sondern inneren Frieden zu finden, der uns durch diese Herausforderungen trägt.

Dieser innere Frieden wirkt wie ein Stein, der in einen Teich geworfen wird, und die Wellen breiten sich aus und beeinflussen alles in ihrem Weg. Indem wir lernen, in jeder Situation Frieden zu finden, bereichern wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern stiften auch im größeren Sinne Frieden in unserer Gemeinschaft, in unserer Stadt und in unserer Welt.

Schließen wir also jetzt kurz unsere Augen und bitten darum, in jeder Situation Frieden zu finden, uns auf Gottes unendliche Liebe und Weisheit zu verlassen und die Werkzeuge, die Er uns gegeben hat, zu nutzen, um durch die Stürme des Lebens zu navigieren.

Amen