

Inneren Frieden finden

«Wie geht es dir Heute? Gut, aber etwas müde? Okey, aber was hat dich diese Woche beschäftigt? Nichts Besonderes? Wie fühlst du dich den? Weiss ich nicht so genau.» Wir kennen doch all diese Frage wie es uns geht. Und wie oft geben wir die Antwort gut oder etwas müde? Dabei stellt sich die Frage, ob wir einfach nicht genauer Auskunft geben wollen oder nicht können. Wissen wir etwa nicht wie es uns wirklich geht? Diese Frage sollte eigentlich nicht nur aus Höflichkeit gestellt werden, sondern sollten wir uns immer wieder selber stellen. Aber was hat das mit inneren Frieden finden zu tun.

Schauen wir im Wörterbuch nach, wird Frieden mit innerer Ruhe, ein inneres Wohlbefinden und die Abwesenheit von Störung definiert. Der Friede den wir von Gott geschenkt bekommen ist kein Gefühl, das sich den Umständen anpasst. Es gibt uns ein Wohlbefinden, welches auf der Gegenwart Gottes, seiner Liebe und Treue steht. Wenn wir den Frieden Gottes in uns regieren lassen, bleibt das Wissen, dass Gott allmächtig ist, wir in seinen Händen sicher sind und sein Friede für allezeit ist. Dieser Friede hat schon so manche Stürme überlebt und wird durch jeden weiteren immer stärker.

Wenn es darum geht, den inneren Frieden in schwierigen Lebenssituationen zu finden, ist die Geschichte von David für mich ein grosses Vorbild. David ein gewöhnlicher Hirtenjunge der wenig Beachtung seiner Familie genoss, schafft genau das, was uns manchmal unmöglich erscheint oder ein grosser Kampf ist. In Zeiten der Not, der Überforderung oder Verfolgung, gibt er seine Hoffnung nicht auf und fokussiert sich ganz auf Gott. Er lässt alles liegen und fokussiert sich auf Gott. All das können wir im Psalm 63 sehen, den er auf der Flucht vor Absalom und seinen Anhängern schrieb¹.

«2 Gott mein Gott bist du, dich suche ich. Wie ein Durstiger, der nach Wasser lechzt, so verlangt meine Seele nach dir. Mit meinem ganzen Körper spüre ich, wie gross meine Sehnsucht nach dir ist in einem dürren, ausgetrockneten Land, wo es kein Wasser mehr gibt. 3 Mit dem gleichen Verlangen hielt ich im Heiligtum Ausschau nach dir, um deine Macht und Herrlichkeit zu sehen. 4 Denn deine Güte ist besser als das Leben, mit meinem Mund will ich dich loben. 5 Ja, so will ich dich preisen mein Leben lang, im Gebet will ich meine Hände zu dir erheben und deinen Namen rühmen. 6 Deine Nähe sättigt den Hunger meiner Seele wie ein Festmahl, mit meinem Mund will ich dich loben, ja, über meine Lippen kommt grosser Jubel. 7 Nachts auf meinem Lager denke ich an dich, stundenlang sinne ich über dich nach: 8 So viele Male hast du mir geholfen, und im Schutz deiner Flügel kann ich jubeln. 9 Von ganzem Herzen hänge

ich an dir, und deine rechte Hand hält mich fest.» Ps 63,2-9
NGÜ

Man muss sich zuerst einmal vorstellen, wie es für David war von seinem eigenen Sohn verfolgt zu werden und Angst zu haben, dass er sterben könnte. Er war in einer Wüste unterwegs, hatte vielleicht seit Tagen nichts mehr gegessen und getrunken. Und zu guter Letzt fühlt es sich für ihn so an als hätte ihn Gott verlassen und wohne nicht mehr in seiner Nähe. Welche Gedanken und Gefühle kommen an dieser Stelle wohl an die Oberfläche? Vielleicht wären es Fragen wie: Warum passiert mir das? Werde ich überleben? Meine Kräfte sind am Ende und wo ist die Hilfe von Gott?

Bei uns ist es sehr wahrscheinlich keine Verfolgung, die in uns eine Unruhe aufkommen lässt, uns in Angst versetzt oder nachts den Schlaf raubt. Nein, bei uns ist es eher einen vollen Terminkalender, eine herausfordernde Situation auf der Arbeit, die Angst um ein Familienmitglied in Not, einen Ehestreit oder eine Familienkrise. Man kann es als Stress wahrnehmen, vielleicht ist man überfordert und weiss nicht mehr wie weiter oder ist einfach genervt.

Im Vers 7 erkennen wir, dass es David in der Wüste genauso erging. Fragen, Gefühle und Ungewissheit liessen ihn in der Nacht wachliegen und über Gott nachdenken. Er erinnerte sich an all die Situationen, in denen Gott ihm zur Hilfe kam und wünscht sich nichts sehnlicher als in seine Gegenwart kommen zu können. In der Wüste wird David bewusst, wie er auf Gott angewiesen ist und dass es nichts und niemanden gibt, der wichtiger ist in seinem Leben als Gott. David weiss sehr wohl, wovon er spricht. Er war als König von Reichtum und Prunk umgeben. Doch was hat ihm das gebracht in der Wüste? Und wo sind seine angeblichen Freunde? Alleine steht er nun in der Wüste vor Gott und streckt sich aus nach seiner Gegenwart. Das Loblied und die Erinnerungen an die Hilfe Gottes, lassen in seinem Herzen eine Ruhe, Gelassenheit und Zuversicht aufkommen, die ihm Sicherheit gibt.

Ich möchte dir das mit einem Vergleich erklären. Stell dir vor dein Herz und deine Seele wären ein Haus. Dein persönliches Zuhause, indem du alles, was du erlebst und lernst, hineinstellst. Wenn du sehr viele Termine hast oder überfordert bist mit etwas, was im Haus steht, dann bist du sehr wahrscheinlich eher ausser Haus und kaum zuhause. Meistens ist es einfacher von Ort zu Ort zu gehen, als zuhause zu sein und sich mit den schwierigen Lebenssituationen auseinander zu setzen. Aber zur Ruhe kommst du so nicht, denn du springst vor deinen Problemen davon. Egal mit was du dich ausser Haus beschäftigst, im Hinterkopf bleibt der Gedanke was alles im Haus noch zu tun ist und lässt dich nicht zur Ruhe kommen. Ein Leben als

¹ 2. Samuel, Kapitel 13-18

Nomade Ist für den Moment vielleicht verlockend in der Hoffnung du könntest alles andere vergessen und aus deinem Leben und Alltag ausbrechen. Es bringt definitiv aber auch Nachteile und Probleme mit sich. Wenn du dein eigenes Haus hast, kannst du Jemanden einladen. Dein Umfeld kann so sehen, wie es dir geht und was dich beschäftigt. Sie können dich unterstützen oder dir einfach zur Seite stehen. Wenn du dein eigenes Haus hast, kannst du auch einfach einmal die Türe schliessen, wenn du Zeit für dich brauchst. Als Nomade lässt man sich schwer finden aber mit deinem eigenen Haus, weiss dein Umfeld wo du zuhause bist.

Wir machen uns oft ausserhalb unseres Hauses auf die Suche nach Gott. In der Hoffnung, dass wir wenigsten bei Gott den stressigen Alltag beseitigen können.

Im 1. Korinther 3,16 steht: «**Wisst ihr nicht, dass ihr der Tempel Gottes seid und dass Gottes Geist in eurer Mitte wohnt?**». Gott wohnt also schon in uns und ist nicht nur zu Gast. Er macht aus deinem Haus seine Heimat. Die Frage ist nur, bist du zuhause oder lebst du ausserhalb deines Hauses?

Teresa von Avila sagte: «Hätte ich damals erkannt, was ich heute weiss, dass in meiner Seele ein so grosser König wohnt, ich glaube, ich hätte ihn nicht so oft allein gelassen.»

Aber nicht nur David und Teresa von Avila suchen ihren inneren Frieden bei Gott. Jesus selbst zieht sich immer wieder zurück in die Stille, um zu beten. Dies können wir im Lukas 5,15b-16 lesen. Jesus baut sein Leben und sein Wirken auf die tiefe Verbundenheit mit seinem Vater.

Die Suche nach Gott beginnt mit der Suche nach dir selbst. Gott möchte dir begegnen in der Mitte deines Lebens, in deinen Herausforderungen. Wie wir bereits gesehen haben, wohnt Gott schon in uns. Wenn wir also den inneren Frieden bei Gott finden möchten, müssen wir der Stille den Raum und die Zeit gönnen. Die Bibel zeigt uns bereits in der Schöpfung einen Weg wie wir den inneren Frieden finden können.

1. Achte und ehre das 4. Gebot ²! Nimm dir einen Tag der Ruhe und der Auszeit. An dem wir Zeit mit der Familie, Freunde und mit Gott verbringen. Er fordert uns auf einmal pro Woche die Arbeit niederzulegen und das Tun Tun sein zu lassen. Gott lädt uns ein den Tag zu geniessen, zu feiern, ihm zu begegnen und einfach einmal Zeit zu haben.
2. Er möchte uns aber nicht nur am Sabbat begegnen. Er möchte dich genauso im Alltag treffen, in den Stillen Zeiten beim Bibel lesen, beim Lobpreis, in der Kleingruppe usw.. Nimmt dir immer wieder einmal

Zeit für dich und Gott. Du wirst keine Sekunde bereuen, die du Gott gewidmet hast.

3. In verschiedene Geschichten in der Bibel finden wir noch den Weg des Fastens. Wenn du fastest, schaffst du Raum und Zeit für die Begegnungen mit Gott. Du richtest dich auf Gott aus und machst dich abhängig von ihm.

Dies sind drei Wege wie du den inneren Frieden finden kannst. Jesus möchte dein Friedestifter sein. Erwohnt schon in dir und ist nicht nur zu Gast in deinem Haus. Er wartet darauf, dass du dich ihm zuwendest und ihr gemeinsam den Dreck vom Boden wegwischen oder das Chaos beseitigen könnt. Gott kam als Mensch auf die Erde, um am Kreuz einen neuen Bund zu schliessen. Damit wir wieder in einer Beziehung zu Gott stehen können und wir ihm in unserem Leben begegnen können. Jesus brachte uns den Frieden und ermöglicht uns die Einheit mit dem Himmel einzugehen. Nimmst du Jesus in dein Leben auf, so nimmst du deine neue Identität an und lässt Gott einen Platz in deinem Haus einnehmen. Der Friede, der von Gott kommt, ist bereits sturmerprobt und wird durch jeden weiteren immer wie stärker in dir. Gott ist der Schlüssel des Friedens, nimm dieses Geschenk an für dein Leben!

Fragen und Aufgaben für die Kleingruppe:

1. Lest den Psalm 63 und diskutiert, was euch auffällt oder euch fasziniert.
2. Wie ist es bei dir? Vertraust du Gott deine jetzige Situation an? Oder versteckst du dich in der Wüste vor deinen Feinden und kämpft du mit deinem eigenen Schwert?
3. Wo in deinem Alltag hast du eine Pause eingeplant und wie verbringst du diese Zeit?
4. Wie gelingt es dir mit dem Sabbat? Kannst du jede Woche einen Tag wirklich frei machen um Zeit mit Familie, Freunde, Gott oder sonst etwas, was dir Freude bereitet zu verbringen?

² 2. Mose 20,8