



altfried g. rempe – 21. September 2024

## **bei mir: friede!**

---

Ich bin altfried rempe, Pastoralreferent  
und freier Mitarbeiter bei himmelwärts und erdverbunden.

An meinem Spiegel klebt es –  
postkartengroß, in der rechten unteren Ecke ein QR-Code  
für weitere Informationen online.

In Großbuchstaben ein bisschen Text: „Frieden beginnt bei mir.“  
Und die Internet-Adresse der Caritas.

Weil: von der Caritas stammt der Aufkleber.

Ihre Jahres-Kampagne steht unter dem Motto vom Anfang des Friedens.  
Und zur Jahreskampagne der Caritas gehören auch die Caritas-Sonntage;  
bundesweit und im Bistum Trier immer in der zweiten September-Hälfte.

Die Sehnsucht nach Frieden ist ja Teil der menschlichen Grundausstattung.  
Und trotzdem sind Menschen eigentlich immer schon oder immer noch  
weit davon entfernt, diese Sehnsucht zu stillen.

Zeigt sich doch gerade wieder:

Krieg in der Ukraine und in Russland,

im Heiligen Land, im Libanon und im ganzen Nahen Osten;

ach was – in mehr als zwanzig kriegerischen oder Bürgerkriegs-Situationen weltweit  
ist alles andere als Frieden...

In der Bibel ist Frieden / oder Schalom die tiefe Sehnsucht nach einer heilen, unversehrten Welt, in der keine Gefahr mehr droht. Menschen hoffen auf „Schalom“, auf ein gerechtes und friedvolles Miteinander der ganzen Schöpfung und der Menschheit. Und diesen Frieden, das weiß und erwartet der biblische Glaube, diesen Frieden müssen Menschen tun – und Gott wird ihn dann auch schenken.

Allerdings: Friede ist kein Zustand, der für immer Bestand haben könnte, wenn er denn endlich einmal erreicht wäre.

Friede ist und bleibt ein lebendiger Prozess, immer wieder haben Menschen daran zu arbeiten.

Und ja: Frieden schaffen müssen die Mächtigen dieser Erde.

Aber zugleich: „Frieden beginnt bei mir!“

Am 15. September haben wir in unserer Trierer Gemeinde Caritas-Sonntag gefeiert und den Friedens-Kampagnen-Spruch-Aufkleber als give away angeboten.

Viele haben das Teil mitgenommen.

Der Spruch klebt inzwischen hoffentlich auch an vielen Spiegeln in den Häusern auf den Trierer Höhen.

„Frieden beginnt – bei mir“: mit diesem Jahres-Motto will der Caritas-Verband natürlich auch klar machen:

Caritas-Arbeit ist Arbeit für den Frieden –

in unserer Gesellschaft, in Städten und Gemeinden und Landkreisen;

und auch über die Grenzen des Landes hinaus,

wo Caritas-International weltweit für Menschen in Not engagiert ist.

Frieden kann beginnen – und zwar bei mir – und dann greift er immer weiter um sich: ist ja eine wichtige Botschaft – gerade in diesen unfriedlichen Zeiten.

Aber an meinem Spiegel zu Hause klebt das, weil ich es auch für mich selbst brauche.

Als Erinnerung, jedes Mal, wenn mein Gesicht mir entgegenschaut, sagt es:

Frieden beginnt bei dir – also bei mir.

Und zwar längst, bevor du dich irgendwie engagierst für jemand anderes, für die Familie, für die Gemeinde, in der Politik.

Damit Friede anfangen kann,

jeden Tag wieder und jeden Tag ein bisschen mehr -

damit Friede anfangen kann,

solltest du erst einmal Frieden haben mit dir selbst.

Das haben wir auch im Liturgiekreis so gesehen,  
als wir unseren Caritas-Gottesdienst vorbereitet haben.

Aber an dieser Stelle grätschte dann jemand mit einer wichtigen Frage dazwischen:  
Gut und schön – aber was ist mit Menschen, die mit sich richtig unzufrieden sind –  
weil sie krank sind, weil sie dringend Hilfe brauchen,  
weil ein schlimmes oder auch nur ein kleines Unglück sie selbst  
oder ein Familienmitglied getroffen hat...

Wie soll so jemand Frieden haben mit sich selbst.

Das wurde ein interessantes Gespräch; es war ja klar:  
Dieser Mensch braucht unbedingt Hilfe und Unterstützung;  
damit sie oder er mit diesem Unglück leben kann –  
weiterleben mag oder sogar wieder besser leben kann.

Aber wir haben mehr entdeckt:

Für geholfen zu werden wäre es hilfreich,  
wenn dieser Mensch in Not es wenigstens schafft,  
den eigenen augenblicklichen Zustand oder die derzeitige Lage zu akzeptieren.

Ja, es geht mir schlecht; ja, ich bin unglücklich oder traurig;  
ja, mein Liebster fehlt mir so sehr, nach seinem Tod...

Alles andere als easy going also.

Aber so bin ich jetzt gerade drauf –  
und weil ich so drauf bin, brauche ich jemand an meiner Seite,  
kann und muss ich mir helfen lassen oder sogar aktiv Hilfe suchen.

Das – haben wir gefunden und dann auch im Gottesdienst so gesagt:  
das wäre doch auch eine Art von Frieden mit mir selbst –  
und ein Anfang für Veränderung und Besserung.

Ich darf, ich sollte einverstanden sein mit mir, jedenfalls grundsätzlich;  
zuversichtlich für heute oder für die nächsten Tage –  
weil ich auch heute hoffen darf,  
dass ich etwas Gutes erleben darf,  
dass jemand mir freundlich entgegenkommt und mir hilft.

Oder natürlich auch, dass *ich* was Anständiges zustande bringe,  
dass ich jemand anderem helfe oder einer anderen was Gutes sage...

Grundsätzlich einverstanden sein und im Frieden mit mir selbst –  
das heißt natürlich immer auch: kann noch besser werden;  
du kannst mehr tun als bisher oder jedenfalls als bis gestern.  
Aber sei eben einverstanden und zuversichtlich mit dir selbst.  
Weil ohne Frieden mit mir selbst und mit meiner eigenen Umgebung,  
fürchte ich, fängt auch um mich herum kein Friede an.

Geschweige denn der Friede, zu dem Jesus im Evangelium einlädt.

„Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde...“

Nur die Nächsten zu lieben, sagt er,

nur Frieden in der nächsten Umgebung: wäre zu wenig.

Lieben musst und kannst du weiter – sogar deinen Feind oder deine Feindin.

Na gut – aber doch sicher nur, wenn auch das andere gilt:

Liebe deinen Nächsten (und wohl auch deine Feinde) – liebe sie *wie dich selbst*.

Weil Gott dich ja auch liebt.

Friede beginnt bei mir – wenn mein Spiegel mich anschaut,

sagt er mir eben auch:

Sei einverstanden mit dir selbst, gönne dich dir – auch heute wieder –

und dann los, raus, am Frieden arbeiten, um Frieden und Gerechtigkeit beten!

Gelegenheiten werden sich bieten, massenweise – auch heute.

