

The book cover features a light gray background with a repeating pattern of stylized daisies and thin, dark stems with leaves. A large, white circle with a dotted border is centered on the cover, containing the author's name and the title.

JOHANNES
SCHLEICHER

Damit Frieden wachsen kann

EIN JAHRESBEGLEITER

VIER TÜRME

Für

Kristin Schäfer

Elisabeth Humpert †

Sebastian, Jamila und Leana Humpert

Die Mitglieder des Arbeitskreises

»Gelebte Mystik« am CPH in Nürnberg:

Dr. Georg Beirer, Claudio Ettl,

Susanne Grimmer



Inhalt

Vorwort	11
1 Frieden finden in meiner Seele	15
2 Frieden finden in meinem Alltag	19
3 Frieden finden trotz Ohnmacht	21
4 Frieden finden in Solidarität	25
5 »Der Bleistift ist mächtiger als das Schwert« – Malala Yusafzai	29
6 Frieden finden beim Lesen der Bibel	33
7 Frieden finden am Meer	37
8 Frieden finden im Gebet	39
9 Frieden finden in Kirchen	43
10 Frieden finden in der Musik	47
11 »Das größte menschliche Gebet bittet nicht um den Sieg, sondern um Frieden« – Dag Hammarskjöld	51
12 Frieden fühlt sich so gut an, weil er unserem natürlichen Zustand entspricht	57

13	Frieden und Medien	61
14	Schwerter zu Pflugscharen!	65
15	Frieden im Hier und Jetzt	69
16	Räume der Ohnmacht schaffen	71
17	Menschenkette und Friedensdekade	75
18	»Es gibt keinen Weg zum Frieden, denn Frieden ist der Weg« – Mahatma Gandhi	79
19	Wer Frieden will, muss mit dem Feind reden	85
20	Frieden finden in moderner Architektur	87
21	»Alle Menschen werden Brüder« – Musik, die den Frieden besiegelt	93
22	Natur kennt keine Ländergrenzen	97
23	»Es erscheint immer unmöglich, bis es jemand getan hat« – Nelson Mandela	101
24	»Selig, die Frieden stiften« – Frieden schaffen mit der Bergpredigt?	107
25	Frieden finden durch Dokumentarfilme – Komplexe Hintergründe verstehen	111
26	Friedensgebet als Anlass zum Innehalten	113
27	»Das Einzige, was unseren inneren Frieden stören kann, sind Gedanken« – Seelenfrieden finden	115
28	»Die Waffen nieder!« – Bertha von Suttner	117

29	Das Friedenslicht von Betlehem	121
30	Vergebung praktizieren – mir selbst und anderen gegenüber	123
31	Eine Spiritualität der Ohnmacht	127
32	Friedenslieder	131
33	Frieden finden mit »Stolpersteinen«	135
34	Der Traum von einer besseren Zukunft – Rigoberta Menchú	137
35	Frieden durch Protestlieder	143
36	Frieden finden durch »meine« tägliche Fernsehserie . .	145
37	Mahnmal Ruine	149
38	Sport fair-bindet	153
39	»Dona nobis pacem« – Klassische geistliche Friedensmusik	155
40	Friede durch Selbsterkenntnis	159
41	Reden hilft zum Frieden	163
42	Frieden finden in der Natur	165
43	»Soweit es euch möglich ist, haltet mit allen Menschen Frieden« – Die Briefe des Apostels Paulus	169
44	Rechthaben – Ein Krieg im Kleinen	171

45	»Die Wahl besteht zwischen Gewaltlosigkeit oder Existenzverlust« – Martin Luther King	175
46	Schweigen für den Frieden	183
47	Gegen das Vergessen	187
48	»Der Friede ist mit euch« – Eucharistie feiern	195
49	»Suche Frieden« – Christliche Populärmusik	199
50	Konkrete Schritte zum Frieden	201
51	»Friede muss gewagt werden« – Dietrich Bonhoeffer	205
52	Frieden finden mit und bei den anderen	211
Nachwort		215
Dank		219

Vorwort

Im Moment fällt es nicht nur mir schwer, Nachrichten zu verfolgen, soziale Medien zu nutzen oder Zeitung zu lesen. All die Spaltung, der Zorn, die Verwirrung, das Leid, die Angst und der Schmerz, Autoritarismus, Ungerechtigkeit, Hunger, Krieg, Völkermord ... Die wertebasierte Weltordnung scheint ausgedient zu haben, Rechtsstaatlichkeit dem Recht des Stärkeren weichen zu müssen. Doch ist das wirklich etwas Neues?

In den letzten 3.500 Jahren der Menschheitsgeschichte gab es schätzungsweise insgesamt nur 250 Jahre mit Frieden. Ich halte einen Moment inne und vergegenwärtige mir das. Welches große Ziel also ist und bleibt die Suche nach einem Weg für den Weltfrieden! Immer noch und erst recht jetzt wieder.

In derart schwierigen und bedrückenden weltpolitischen Zeiten ein Jahresbegleitbuch über Frieden zu schreiben, mag vielen unverständlich oder gar überheblich erscheinen. Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine, der Terroranschlag der Hamas vom 7. Oktober 2023 in Gaza und alles, was daraus und danach folgte, der Krieg im Iran, die Konflikte in Äthiopien, dem Sudan und Myanmar und die über 89 großen und kleinen Konflikte weltweit halten uns in Atem. Sie führen uns deutlich vor Augen, wie fragil die Situation auf unserer Erde ist. Und natürlich weiß auch ich keine Lösung für all das Elend. Dennoch bin ich überzeugt, dass gerade in solchen dunklen Momenten ein Nachdenken über Frieden weiterhel-

fen kann. Frieden ist nicht nur ein politischer Begriff, sondern auch – und vielleicht hauptsächlich – ein sehr persönlicher, der alle betrifft und beschäftigt. Im Alltag, beim Musikhören, beim Fernsehen, beim Lesen, beim Einkaufen, im Urlaub, im Gottesdienst – überall hören wir von Frieden und dürfen bzw. müssen uns damit auseinandersetzen.

Gewalt ist ansteckend. Gewalt erzeugt Gewalt. Ein unhöflicher Blick wird mit Ignoranz getauscht. Ein ausgestreckter Mittelfinger mit Hupen. Hass erzeugt Hass. Greif zum Schwert und stirb durchs Schwert. Gewalt grassiert in der Welt, sie breitet sich wie eine Seuche aus.

Doch auch Frieden ist ansteckend. Eine freundliche Geste, ein Lächeln und man gibt es weiter. Jemandem beim Tragen der Einkäufe zu helfen, macht ihn freundlicher – und einen selbst auch. Ein einziger kleiner Akt des Friedens macht die Welt ein Stück heiler. Frieden erzeugt Frieden. Liebe färbt auf diejenigen ab, die geliebt werden, und auf die, die lieben.

Genau hier möchte ich mit diesem Buch einen bescheidenen Beitrag leisten. Ich will uns allen noch mehr bewusst machen, dass das so ist und was wir tun können. Und dass Spiritualität – gerade mystische Spiritualität – dabei helfen kann, die Situation zu verbessern oder zumindest irgendwie aushaltbar zu machen und sie annehmen zu können. Kommen Sie also mit auf eine spannende Reise mit offenem Ausgang! Für jede Woche des Jahres finden Sie einen Text – mit dem Angebot, frei zu wählen, was Sie thematisch gerade besonders anspricht.

Viele mögen denken, dass Veränderung im Großen geschehen müsse. Natürlich, auch das, aber in Wahrheit beginnt Verän-

derung immer im Kleinen. Bei uns selbst. Wir selbst brauchen eine Kultur des Widerstands und des Trostes. Und da können wir nur bei uns selbst beginnen.

Es gibt so viele Möglichkeiten, uns zu organisieren. Oft glauben wir, dass es nichts bringt, auf Demonstrationen zu gehen, zivilen Ungehorsam zu leisten, gegen gesellschaftliche Ungerechtigkeiten anzugehen oder einfach »nur« zu beten. Aber das stimmt nicht. Wir haben mehr Macht und Einfluss, als wir denken. Ich möchte Sie in diesem Buch dazu einladen, Ihre Möglichkeiten zu entdecken – in sich selbst und in anderen.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude, vielleicht auch Nachdenklichkeit beim Lesen.

Nürnberg, im Sommer 2026

Johannes Schleicher

1

Frieden finden in meiner Seele

Immer mehr Menschen werden sich zurzeit bewusst, wie wichtig innerer Frieden ist. Wenn ich inneren Frieden spüre, fühlt es sich nicht nur gut an, sondern ist auch Ausgangspunkt für ein gutes Leben im Alltag und vielleicht sogar für beruflichen Erfolg.

Natürlich scheint es im Trubel des Alltags manchmal schwierig bis unmöglich, inneren Frieden zu finden. Viele Menschen erleben, dass die Umwelt immer lauter, immer schneller und immer anspruchsvoller wird, sodass das eigene Bedürfnis nach Ruhe, Stille und Langsamkeit im Inneren hintanstellen muss. Dass unser innerer Frieden so störanfällig ist, liegt in erster Linie an einem noch tieferen Missverständnis: Wir glauben, nur unsere Umwelt sei daran schuld. Wir glauben, der Lärm, der Dreck, die anderen Menschen, die engen Zeitpläne ließen nicht zu, dass wir uns innerlich entspannen. Oder wir geben uns selbst die Schuld: dass wir uns zu schlecht ernähren, zu wenig bewegen, zu selten beten usw.

Dabei ist es oft viel einfacher, dieses Gefühl von innerem Frieden zu finden, als die meisten denken. Inneren Frieden haben heißt für mich, dass ich mir für alles, was ich tue, Zeit nehme und so gut es eben geht nur bei dem bin, was ich gerade tue. Es heißt für mich auch, dass ich in meinen Körper horche, seine Bedürfnisse so gut es geht wahrnehme und ernst neh-

me. Dabei kann ich das, was ich fühle, nicht immer ändern, aber allein das Spüren hilft mir oft schon weiter. Außerdem ist es mir eine Hilfe, immer früher zu merken, wenn meine Gedanken wieder einmal Amok laufen, sodass ich rechtzeitig eingreifen und sie beruhigen kann. Und wenn ich wirklich einmal keine Zeit für mich und meine Bedürfnisse habe, dann weiß ich, dass es genau jetzt am allerwichtigsten wäre, mir diese Zeit zu nehmen.

Über allem steht für mich aber der Satz der Mystikerin Teresa von Ávila (1515–1582), der mir gestattet, alle meine Gedanken und Gefühle zuzulassen: »Die Gedanken sind wie Wolken, sie kommen und gehen, ich halte sie nicht fest.« Sie können also unseren inneren Frieden nur stören, solange wir an ihnen festhalten. Andererseits können wir unsere Gedanken nicht einfach abschalten, denn sie sind ein Teil unserer Wirklichkeit. Ohne Gedanken würden wir aufhören zu existieren. Irgendwie *sind* wir Gedanken. Wir können sie so schwer greifen wie Fische das Wasser. Darum ist es oft so anstrengend, sie loszulassen.

Friede beginnt also zuerst bei uns selbst, bei unserer Haltung zur Welt. »Als Erstes müssen wir unser Herz entwaffnen, denn wenn in uns kein Frieden ist, werden wir auch keinen Frieden stiften«, sagt Papst Leo XIV. Die Notwendigkeit von Frieden ist vor diesem Hintergrund keine moralische Forderung, sondern eine tiefe menschliche Erkenntnis: Der Krieg, der einem äußeren Konflikt zugrunde liegt, findet bereits lange vorher im Herzen statt. Deswegen ist auch das Durchbrechen, das Stoppen der Gewalt, sei es im kleinen alltäglichen Streit oder im großen weltpolitischen Zusammenhang, ein äußerst an-

spruchsvoller Akt der Freiheit: Wer das eigene Selbst entwaffnet, entzieht sich der Logik des Gegenschlags. So verstandener Friede beginnt in der Tiefe der menschlichen Person. Er ist eine Form innerer Umkehr, nicht äußerer Regulierung.

Wahrer Frieden ist Beziehung und kann daher nicht befohlen werden. Wo Gewaltlosigkeit erzwungen wird, bleibt sie äußerlich. Wo aber Menschen sich freiwillig verwandeln und verwandeln lassen, kann echter Friede wachsen – nicht als »politisches Produkt«, sondern als menschliche, ja spirituelle Haltung.

2 Frieden finden in meinem Alltag

Frieden im Alltag erfahre ich oft als eine Art innere Balance, eine Gelassenheit, die sich vor allem in der Annahme meiner selbst widerspiegelt. Leicht gesagt, wenn man zum Beispiel in einer Strandbar sitzt und die größte Sorge sich darum dreht, welches Eis zuerst gegessen werden möchte. Doch wie ist dieser innere Frieden erfahrbar in einem Alltag voller Pflichten und Termine? Mir gefällt das Zitat aus einem Buch des ermordeten Gründers und ehemaligen Priors der Brüdergemeinschaft von Taizé, Roger Schutz: »In allem ein innerer Friede«. Daraus kann eine grundlegend vertrauensvolle Lebenshaltung wachsen. Innerer Friede beschreibt ein Gefühl von Harmonie, Gelassenheit und Akzeptanz – unabhängig von äußeren Umständen oder Herausforderungen. Er bedeutet nicht das Fehlen von Konflikten oder Stress, sondern die Fähigkeit, damit in einer konstruktiven und friedvollen Weise umzugehen. Das gilt auch, wenn man manchmal das Gefühl hat, alles habe sich gegen einen verschworen: Der Hund bellt, die Kinder streiten, ich stecke im Verkehr fest, ich habe eine Auseinandersetzung mit meiner Partnerin. Inmitten all dieser Unruhen – wie ist da Frieden möglich? Erst recht: Wie erlangt man in einer Welt voller gesellschaftlicher, politischer und religiöser Unruhen Frieden? Durch gute Freunde? Ja. Eine liebevolle Familie? Ja. Sicherheit und Schutz? Ja. Manchmal meinen wir, wir könnten nur dann Frieden verspüren, wenn die Voraussetzungen

dafür alle gegeben seien. Das Leben verläuft aber niemals absolut geradlinig und einfach. Frieden ist ein Weg – dieser Satz lässt mich begreifen, dass ich auch in schwierigen, manchmal brenzligen, aggressiv aufgeladenen Situationen nicht allein bin. Und wenn sich schon der Alltag nicht ändern lässt, habe ich als gläubiger Mensch doch die Zusage Gottes, dass er bei mir und allen Menschen ist, wie Jesus seinen Jüngern es zugesagt hat: »Ich bin bei euch, alle Tage bis ans Ende der Welt.«

3 Frieden finden trotz Ohnmacht

Angesichts der gegenwärtigen Weltlage leiden viele Menschen unter einem Gefühl der Ohnmacht. Sie fühlen sich machtlos, hilflos, haben scheinbar keinen Einfluss auf das Weltgeschehen. Für mich ist an diesem Punkt wichtig, mir klarzumachen, dass dieses Gefühl wesentlich zu uns Menschen gehört, wie quälend es auch sein mag. Wir fühlen uns zum Beispiel auch ohnmächtig uns selbst und unseren Schwächen gegenüber. Wir versuchen, an uns zu arbeiten, und fallen doch immer wieder zurück in die gleichen Strickmuster, machen die gleichen Fehler. Wir fühlen uns manchen Menschen gegenüber ohnmächtig. Sie wirken auf uns so überwältigend, dass sich vor ihnen unser ganzes Selbstwertgefühl auflöst. Und wir fühlen uns vor allem ohnmächtig gegenüber der Welt. Das bezieht sich nicht nur auf die gegenwärtigen Kriege, sondern beispielsweise auch auf den Klimawandel, weil wir spüren, dass viele Mächtige dieser Erde scheinbar kein Interesse daran haben, sich für den Schutz unserer Erde einzusetzen. Wir fühlen uns aber auch ohnmächtig gegenüber zu viel Bürokratie in unserem Land, gegenüber dem Erstarken der Rechten, den Benzin- und den Mietpreisen. Diese »Ohnmachtsliste« ließe sich weiter fortsetzen.

Zunächst: Ohnmacht ist für die meisten ein schwieriges Gefühl. Zuzugeben, dass man ohnmächtig ist und das auszuhalt-

ten ist gesellschaftlich nicht unbedingt anerkannt. Deshalb wollen wir das Gefühl meist so schnell wie möglich wieder loswerden. Aber wie? Von fast überallher erschallt die Aufforderung, etwas zu tun, zu handeln und das möglichst schnell, am besten sofort. Manche Menschen, die ihre Ohnmacht nicht anschauen und sie verdrängen, reagieren darauf mit Wut und Gewalt. Andere werden rigoros, indem sie mit sich selbst und anderen hart und brutal umgehen, sich und andere bestrafen. Daneben reagieren viele in destruktiver Weise auf die eigene Ohnmacht: Weil man so oft versucht hat, sich selbst und die Welt zu verändern und daran immer wieder gescheitert ist, bleibt nur noch Resignation. Man gibt den Kampf auf, man gibt letztlich sich selbst auf. Manche arbeiten dann nach außen hin hektisch weiter. Aber hinter ihrem Agieren steckt letztlich die Verzweiflung. Man stürzt sich in die Arbeit, um der inneren Verzweiflung aus dem Weg zu gehen. Was aber hilft wirklich in solchen Momenten?

Der Reformator Martin Luther (1483–1546) soll einmal gesagt haben: »Wenn morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.« Dieser Satz ist wohl nicht historisch, aber eine wundervolle Legende und für mich heute noch immer wichtig. Ja, ich habe wie viele andere Menschen Angst vor einem Krieg, der die Erde zerstören und alles Leben vernichten kann. Dennoch leben wir unser Leben, so gut es geht, und hoffen trotz aller Gefahren auf Frieden. Hier spielt das kleine Wörtchen »und« eine wichtige Rolle: Viele Menschen sprechen von »entweder – oder«, ich nutze und empfehle eher das »und«. Nicht: Krieg oder Frieden, sondern Krieg und Frieden. Ich kenne Menschen, die sagen, man dürfe sich angesichts der Weltlage nicht mehr an etwas erfreuen oder

gar ein Kind in die Welt setzen, weil ein Krieg droht, dem wir ohnmächtig ausgeliefert seien. Diese Haltung gibt den Krieges-ängsten eine Macht, die sie nicht über uns haben dürfen.

Wer das Leben nicht mehr leben und sich nicht mehr an ihm freuen darf, den verlässt auf Dauer auch die Kraft, sich für den Frieden einzusetzen. Also: Es lebe das »und« – und Luthers Apfelbäumchen!

Viele sagen, dass man politisch für Frieden sowieso nichts bewirken könne, denn das entschieden »die da oben«. Das mag stimmen. Gerade deshalb ist es mir wichtig zu differenzieren zwischen dem, was ich im Rahmen meiner Möglichkeiten verändern kann, und dem, worauf ich keinen oder kaum Einfluss habe. Ich kann etwas für den Frieden tun, wenn ich Gewalt gegen Menschen in meinem Umfeld entgegentrete oder rassistischen Äußerungen in meiner Nachbarschaft widerspreche oder wenn ich mich zusammen mit einer Hilfsorganisation für die Unterstützung notleidender Menschen einsetze. So ist mein Denken für den »großen Frieden« verbunden mit meinem Handeln für den »kleinen Frieden« – und schon fühle ich mich nicht mehr ganz so ohnmächtig. »Suche Frieden und jage ihm nach«, heißt es in der Bibel im Psalm 34, der mir sehr wichtig ist. Manchmal geht es nur darum, die Möglichkeiten, die wir haben, auch zu suchen, zu sehen und wahrzunehmen. Dafür muss man dem Frieden vielleicht ab und zu auch hinterherjagen, statt darauf zu warten, dass er vorbeikommt.

4

Frieden finden in Solidarität

Frieden entsteht durch bewusstes Miteinander, gegenseitiges Verständnis und gemeinsame Verantwortung füreinander und für unsere Erde. Echter Frieden ist nur möglich, wenn wir im Einklang mit der Natur leben. Frieden bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krieg, er umfasst soziale Gerechtigkeit, Versöhnung und die Achtung der Menschenrechte als Grundlage für ein stabiles Zusammenleben.

Solidarität ist gleichsam der »Klebstoff des Gemeinwesens« und bedeutet, sich mit den Mitmenschen verbunden zu fühlen und ihre Sorgen und Hoffnungen zu teilen. Wenn Menschen solidarisch handeln, überwinden sie bestehende Trennungen, zum Beispiel durch Herkunft, Glaube oder soziale Unterschiede. So entsteht Raum für echten Frieden. Durch solidarische Kommunikation wird es möglich, andere Perspektiven einzunehmen, andere zu verstehen, Missverständnisse zu klären und Konflikte gewaltfrei zu lösen. In solidarischen Gemeinschaften erleben Menschen, dass sie nicht allein sind. Das fördert Vertrauen und Respekt. Beide sind Grundpfeiler des Friedens, die uns tragen und verbinden.

Auch bei vielen Mystikerinnen und Mystikern spielen Frieden und Solidarität eine große Rolle. Hildegard von Bingen (1098–1179) setzte sich beispielsweise für die Stärkung von Gemeinschaften und die Fürsorge für die Schwachen – damals vor

allem Frauen – ein. Sie verband ihre Spiritualität mit gesellschaftlichen Reformideen, die auf Gerechtigkeit und Frieden zielten. Ein anderes Beispiel: Der Trappistenmönch Thomas Merton (1915–1968) engagierte sich gewaltlos aus der Kraft der Stille stark für Bürgerrechte, Frieden und den interreligiösen Dialog. Er hatte in einer mystischen Erfahrung für sich verstanden, dass Gott in der Seele jedes Menschen wohnt und somit alle Menschen gleich viel wert sind. Diese Erfahrung wurde ihm zur Grundlage für sein gesellschaftliches Engagement für Frieden und soziale Gerechtigkeit. Beide Beispiele zeigen, dass spirituelle Tiefe und soziales Engagement sich gegenseitig befruchten, dass mystische Spiritualität zu äußerer Gerechtigkeit und Zusammenhalt führen kann. In diesem Sinn können wir alle einen kleinen Teil zum friedlichen Zusammenleben in gegenseitigem Respekt beitragen.

Ein »Leuchtturmprojekt« in dieser Hinsicht ist für mich das Friedensdorf Oberhausen. Es entstand 1967 aus einer Bürgerinitiative heraus. Auslöser war der Sechstagekrieg zwischen Israel und seinen arabischen Nachbarn. Zunächst half man Kindern aus dem Nahen Osten, später weitete sich die Arbeit auf Kriegsoffer weltweit aus. Heute konzentriert sich der Trägerverein auf Hilfe für Kinder, die in ihren Heimatländern (zum Beispiel Angola und Afghanistan) medizinisch nicht behandelt werden können. Rund eintausend Kinder kommen jedes Jahr nach Deutschland, werden hier versorgt und anschließend in ihre Heimat zurückgebracht. Sie bekommen im Friedensdorf nicht nur medizinische Hilfe, sondern finden auch neue Lebensfreude. Während ihrer Anwesenheit in Oberhausen gibt es Begegnungen zwischen den Besuchern des Dorfes und den Kindern. Diese friedenspädagogische Arbeit wird von Mitar-

beitenden begleitet. Im Friedensdorf erleben die Kinder auch Solidarität und Empathie und bekommen die Chance, einfach Kind sein zu dürfen.

Menschen, die dort waren, erzählen von lachenden und tobenden Kindern, die ausgelassen Fußball spielen und sich mit Händen und Füßen verständigen – trotz sichtbarer schwerer Verletzungen und erschütternden Lebensgeschichten. Obwohl dieser Ort so viel Trauer in sich trägt, herrscht dort eine hoffnungsvolle Grundstimmung, die alle ansteckt, die damit in Berührung kommen. Die Einrichtung ist die einzige ihrer Art in Europa und finanziert sich fast ausschließlich aus Spendengeldern.

