

Friede mit mir selbst

Kennt Ihr das auch, dass man mal mit dem falschen Bein aufsteht und sich die ganze Welt gegen einen verschworen hat? Schlecht geschlafen, schon morgens Zeitdruck und dann auf dem Weg zur Arbeit kommt mir auf dem Feldweg auch noch ein Auto entgegen, das hier gar nicht fahren darf. Ich möchte hier nämlich in Ruhe mit meinem Fahrrad fahren, abseits der Straße! In solchen Situationen kann es schon vorkommen, dass ich mir gedanklich den Weg am liebsten freischießen würde ... Ja, so schnell kann das gehen und der Frieden ist dahin, zumindest erstmal mein eigener – auch wenn die Situation mal genau betrachtet natürlich überhaupt kein Drama ist.

Trotzdem, mein eigener Friede ist auch die Voraussetzung des Friedens um mich herum. Wenn ich nicht zu-frieden bin, kann es mit dem Frieden in meinem Umfeld auch nicht richtig klappen. Und es gibt viele Gelegenheiten im Alltag, aus der Friedens-Balance zu kommen - wir haben von Thorsten ja schon gehört, was der Arbeitsalltag so mit sich bringen kann. In einer besonders stressigen beruflichen Phase habe ich mir einen Zettel an den Monitor geklebt auf dem steht „Gelassenheit“ und „Durchatmen“, auch das hatte seine Gründe.

Ich finde, wichtig ist erst einmal die Erkenntnis, dass ich es selbst merke, wenn ich meinen Frieden nicht mehr habe und es mir damit aber auch nicht gut geht. Auch hier gilt: Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Besserung! Bei genauerem Hinsehen sind es meist Lappalien, die mich auf die Palme bringen – trotzdem kann ich es oft nicht abstellen und die Situation überkommt mich, fast schon vorhersehbar. Wie gut wäre es, wenn ich mich dann quasi als mein eigener Berater neben mich stellen könnte und zu mir sage: mach mal halblang, das ist am Ende alles nicht wichtig. Leider klappt es oft in der Situation nicht so gut und anschließend ärgere ich mich über mich selbst.

Was mir dann später ein Ventil für solche Begegnungen ist, ist das Beten um mehr Gelassenheit. Ehrlich gesagt, der Wirkungsgrad des Betens könnte manchmal höher sein, aber vielleicht ist auch das nur wieder meine Ungeduld mit mir selbst – denn Dein Wille geschehe, Amen.