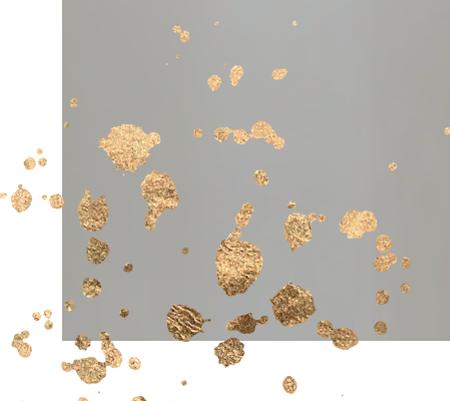


Deborah Pulverich (Hg.)

Meinen *Frieden*  
gebe ich dir

Inspirationen  
für ein hoffnungsvolles  
und versöhntes Leben



*Lydia*

[www.lydia.net](http://www.lydia.net)



© 2024 by Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Sarah Marie Tönges: Synonyme für Frieden. Aus: Leuchttage 2023.  
Mit freundlicher Genehmigung des adeo Verlags.  
Mirjam van der Vegt: Stille dein Herz. Im Frieden Gottes ankommen.  
Holzgerlingen, SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, 2023.

Wenn nicht anders angegeben, wurden die Bibelstellen der Hoffnung für alle®  
entnommen. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.  
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.  
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

1. Auflage 2024  
Bestell-Nr. 821092  
ISBN 978-3-98695-092-7

Umschlaggestaltung & Satz: Hanni Plato  
Umschlagfoto: Elena Engels  
Fotos im Innenteil: Deborah Pulverich, außer 2: LadyZ & MisterB Photography,  
13/112: Milena Schmidt Fotografie, 18/31/100: Unsplash, Annie Spratt,  
46: Unsplash, Samuel Scrimshaw, 106: Elena Engels  
Druck und Verarbeitung: Dimograf  
Printed in Poland

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)

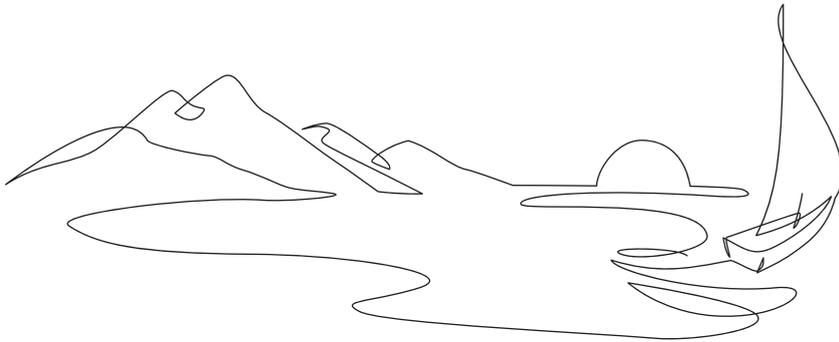


# Inhalt

Auf der Suche nach Frieden .....	8
----------------------------------	---

## **Frieden finden**

Zu-Frieden-heit <i>Annemarie Pfeifer</i> .....	12
15 Dinge, die glücklich und zufrieden machen .....	21
Versöhnt mit mir – befreit für andere <i>Kerstin Wendel</i> .....	22
Herbstspaziergang <i>Deborah Pulverich</i> .....	32
Noch nicht <i>Andrea Brickey</i> .....	35
Die Unruhe in mir <i>Ursula Hauer</i> .....	38
Alles finde ich in dir <i>Antje Schering</i> .....	47
Ganz im Hier und Jetzt sein <i>Catrin Walz</i> .....	48
Eine praktische Atemübung <i>Mirjam van der Vegt</i> .....	59
Mein Zufluchtsort <i>Deborah Pulverich</i> .....	61
10 Lieder, um zur Ruhe zu kommen .....	67
Die Wellen bändigen <i>Anne Löwen</i> .....	68



<b>Frieden stiften</b> .....	71
„Bitte verzeih mir!“ <i>Kerstin Wendel</i> .....	72
4 Irrtümer über Vergebung ... und die befreiende Wahrheit .....	82
Mein Vergebungsgebet <i>Barbara Weiß</i> .....	86
Einander Gutes unterstellen <i>Katrin Schmidt</i> .....	88
Worte der Gnade <i>Beate Nordstrand</i> .....	100
Friede soll werden, soll sein <i>Antje Schering</i> .....	104
Für den Frieden geschaffen <i>Karin Schmid</i> .....	109
5 Ideen, wie du zur Friedensstifterin werden kannst .....	116
Die Liebe überfließen lassen <i>Tabea Oppliger</i> .....	120
Synonyme für Frieden <i>Sarah Marie</i> .....	122
Lieber Vater <i>Ellen Fritsche</i> .....	124

# Auf der Suche nach *Frieden*

Eines der aufregendsten Ergebnisse der ersten NASA-Flüge zum Mond waren Fotografien von der Erde. Auf dem berühmtesten Foto sieht sie aus wie ein zerbrechlicher blauer Ball, der in der schwarzen Nacht des Weltraums hängt. Es führt anschaulich vor Augen, wie isoliert unser Planet in der unvorstellbaren Weite des Universums ist – aber auch wie einzigartig: Blaue Ozeane und weiße Wolken bezeugen das Leben wie bei keinem anderen Himmelskörper.

Die Einzigartigkeit der Erde wird an vielen Stellen der Bibel bestätigt. Gott schreibt seiner Schöpfung einen so hohen Wert zu, dass er seinen einzigen Sohn sandte, um sie zu erlösen. Die Weihnachtsgeschichte erzählt davon, wie diese blaue Kugel, die in der Stille des Weltraums hängt, in der Geburtsnacht Jesu von Engelsscharen besucht wird, die verkünden: „Ehre sei Gott im Himmel! Denn er bringt der Welt Frieden und wendet sich den Menschen in Liebe zu!“ Jeder Bewohner der Erde – in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – ist ein Empfänger dieses Segens.

Auch wenn globaler Frieden noch etwas Zukünftiges ist, kann er schon jetzt unsere Herzen erfüllen und nach außen sichtbar werden. Irgendwo habe ich einmal den folgenden Gedanken gelesen:

Kein Friede in der Welt ohne Frieden unter den Völkern,  
kein Friede unter den Völkern ohne Frieden in der Familie,  
kein Friede in der Familie ohne Frieden in mir,  
kein Frieden in mir ohne Frieden mit Gott.

Frieden beginnt im Kleinen, im Verborgenen. Er wird nicht nur durch große Aktionen auf den Weg gebracht, sondern vor allem durch unsere innere Einstellung, durch viele kleine Schritte und Zeichen. Wer Frieden stiften will, muss ihn zuerst selbst erlebt haben.

Ich sehne mich nach diesem echten, tiefen Frieden, von dem die Bibel spricht. Einem Frieden, der innere Ruhe und Freiheit schenkt. Der mich im Alltag erfüllt, aber auch dann noch unerschütterlich bleibt, wenn in meinem Leben Stürme toben. Der Beziehungen heilt und das Gute auf dieser Welt bewahrt und wiederherstellt.

Psalm 34 fordert uns dazu auf: „Suche Frieden und jage ihm nach!“ Es ist eine Ermutigung, selbst aktiv zu werden. Und ich glaube, schon indem wir uns auf die Suche machen, ändert sich etwas Wichtiges in uns selbst: Wir werden bereit für das, was wir suchen. Wir schaffen in uns Raum für den Frieden.

Deshalb lade ich dich ein, dein Herz zu öffnen und dich gemeinsam mit mir auf diese Suche zu begeben – nach dem wahren Frieden, den nur einer schenken kann.

*Deborah Pulverich*





# Frieden finden

Denn ich allein weiß, was ich mit euch vorhabe:  
Ich, der Herr, habe Frieden für euch im Sinn  
und will euch aus dem Leid befreien.  
Ich gebe euch wieder Zukunft und Hoffnung.

Jeremia 29,11

# Zu-Frieden-heit

Immer wieder mal begegnen wir Frauen, die uns durch einen tiefen inneren Frieden beeindrucken. Sie leben in der Regel nicht in geräumigen Villen und sie vertrauen nicht auf ein gefülltes Bankkonto. Oft tragen sie sogar schwerere Bürden als der Durchschnitt. Was ist das Geheimnis ihrer Herzensruhe?

Die Verhaltensforschung lehrt uns, dass wir unser Hirn auf Positives trainieren können. Das kann ganz klein beginnen: So können wir uns im Laufe des Tages immer wieder bewusst fragen: „Was ist gerade jetzt, gerade hier, in diesem Moment gut an meiner Situation?“ Wir können kurz innehalten, tief durchatmen und diesen Moment der Zufriedenheit festhalten. Unser Hirnstoffwechsel wird diese Momente der Konzentration auf das Gute mit der Ausschüttung von sogenannten Glückshormonen unterstützen. Nicht nur unsere Gefühle und Gedanken hellen sich auf, auch unser Körper entspannt sich. Dadurch wechseln wir unsere Lebenssicht von einem Negativfokus hin zu einem Zufriedenheitsfokus. Ein Gefühl der Ruhe und Zufriedenheit kann sich ausbreiten.

## Formel zum Glückhsein

Auch in der Bibel finden wir Anregungen zum Umgang mit dem nicht so Guten. Paulus sitzt am Ende seines Lebens im Gefängnis in Rom, angekettet an einen Soldaten, ungewiss, wann seine letzte Stunde schlagen wird. In dieser Situation schreibt er: „Schließlich habe ich gelernt, in jeder Lebenslage zurechtzukommen. Ob ich nun wenig oder viel habe, beides ist mir durchaus vertraut, und ich kann mit beidem zufrieden sein“ (Philipper 4,11–12). Was ist das Geheimnis dieser inneren Einstellung?

Aus seiner Gefängniszelle heraus beschreibt er die „Formel“ für inneren Frieden: „Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. [...] Alle Menschen sollen eure Güte und Freundlichkeit erfahren. Der Herr kommt bald! Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm!“ (Philipper 4,4–6).



# 6 Schritte zu innerem Frieden

## 1. Sich über Jesus freuen

Die politischen Spannungen und Kriege entwickeln sich zu einem Pulverfass, der Klimawandel wird für Millionen von Menschen zur Überlebensfrage, Zukunftsängste plagen Jung und Alt. Doch unser Blick muss nicht an der Bedrängnis und den großen Herausforderungen hängen bleiben. Denn auch wenn es noch so schwer ist, wenn unser Leben in Stücke zerbricht und wir keinen Ausweg mehr sehen, leuchtet ein Hauch von Freude in allem Leid: Jesus Christus ist bei uns. Er wird uns niemals verlassen. Er versteht unseren Schmerz, denn er selbst kennt Not und Leid aus eigener Erfahrung.

## 2. Sorgen an Gott abgeben

Sorgen sind äußerst anhänglich! Wie von einem Magnet werden unsere Gedanken von negativen Umständen angezogen. Doch mit Sorgen lässt sich nichts verändern. Wir müssen uns bewusst entscheiden, die sorgenvollen Gedanken zu stoppen und sie durch Gottes Verheißungen zu ersetzen. Stell dir einen Vorrat an ermutigenden Verheißungen aus der Bibel zusammen, damit du in schwierigen Zeiten davon zehren kannst. Du wirst erfahren, dass dadurch Hoffnung wachsen kann und du innerlich zur Ruhe kommst.

### 3. Konkret beten

In der Bibel werden wir immer wieder darauf hingewiesen, dass wir unsere Sorgen ganz offen vor Gott aussprechen dürfen. Keine Sorge ist zu klein oder zu banal, zu groß oder zu schwerwiegend, um nicht vor ihn gebracht zu werden. Wir dürfen beten, wenn wir den Haustürschlüssel verloren haben, der Chef uns ungerecht behandelt hat, die Tochter sich in zweifelhafter Gesellschaft aufhält oder unsere Ehe in einer tiefen Krise steckt. Wir dürfen Gott unsere ganze Not darlegen, vor ihm weinen und trauern oder unsere Wut und den Frust herauslassen. Das Gebet hat eine reinigende Wirkung. Indem wir unsere Enttäuschung und unsere Ängste aussprechen, können wir sie loslassen und Raum schaffen für Gottes Frieden.

### 4. Dankbar sein

Es ist leicht, Gott zu danken, wenn mein Gebet erhört wurde. Sehr viel schwerer ist es, dankbar zu sein, wenn ich mir Sorgen mache. Es wäre unehrlich, wenn wir einfach pro forma für die Situation danken würden, während wir innerlich vor Schmerz beinahe zerbrechen. Unglück im Leben ist nicht von Gott gewollt, sondern es gehört in einer Welt, in der auch das Böse wirkt, zu unserem Leben. Auch Jesus hat geweint, als er die Not der Menschen sah.

Trotzdem gibt es in jeder Situation einen Ansatz zum Danken. Wir können uns Gutes in Erinnerung rufen, das uns oft selbstverständlich erscheint, wie: „Ich habe keine Schmerzen. Mein Kühlschrank ist gefüllt. Ich habe ein Dach über dem Kopf.“ Du kannst gleich jetzt mit diesem Dankbarkeitstraining beginnen, indem du zehn Dinge aufschreibst, für die du dankbar bist.

## 5. Gutes tun

Gutes tun tut gut. Untersuchungen haben ergeben, dass diese Lebensweisheit in allen Kulturen gilt. Ein Forschungsteam hat herausgefunden, dass die Menschen im Grunde auf drei Arten Glück anstreben: Die einen suchen den Genuss, andere suchen ihr Glück im tätigen Leben, und als Drittes gibt es den Weg der Sinnsuche. Alle drei Lebensstile schenken Zufriedenheit, doch das tätige, engagierte Leben liefert den höchsten Zufriedenheitswert, und zwar weltweit.

Interessanterweise finden wir in der Bibel alle drei Wege der Lebenszufriedenheit vereint: Der Glaube an Gott schenkt uns einen Lebenssinn, die tätige Nächstenliebe ist ein grundlegender Bestandteil des Glaubens, und auch Genuss hat seinen Platz: Jesus verheißt uns ein Leben in Fülle.

## 6. Friede – ein himmlisches Geschenk

Wir können uns Gottes Frieden nicht erarbeiten oder verdienen – er ist ein Geschenk. Sein Friede ist mehr als positives Denken oder eine Charaktereigenschaft. Paulus sagt dazu: „Und der Friede Gottes, der allen Verstand übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken bewahren in Christus Jesus“ (Philipper 4,7).

Auch in einer Welt voller Not, Krieg, Angst und Kummer können wir den Frieden erleben, nach dem wir uns so sehr sehnen. Man kann diesen Vers auch so übersetzen: „Und der Friede Gottes, der alles Denkvermögen übersteigt, wird eine Garnison sein, um eure Herzen und Gedanken zu bewahren in Jesus Christus.“ Der Friede Gottes ist wie eine Schutzmauer, die uns gegen die Angriffe des Zweifels, des Selbstmitleids, der Minderwertigkeitsgefühle, der Entmutigung und der Angst abschirmt.



Gestärkt und gestützt durch Gottes Frieden haben Christen zu allen Zeiten Großartiges vollbracht: Sie trotzten den Löwen in der Arena, sie saßen im Gefängnis und sangen, sie lehnten sich gegen diskriminierende Gesetze auf, sie strömten bis an die Enden der Welt und verkündeten Gottes Hoffungsbotschaft. Vieles geschieht auch im Verborgenen: Mütter harren an der Seite eines kranken Kindes aus, Töchter pflegen ihre alternden Eltern, Ehefrauen ertragen die Launen oder das Schweigen ihres Mannes, Mitarbeiter verbessern das Klima in der Firma.

Wir können uns innerlich auf Gottes Frieden vorbereiten und an unserer Lebenseinstellung arbeiten. Doch trotz allem ist eine gelassene „Zu-Frieden-heit“ letztlich Gottes Geschenk an uns.

*Annemarie Pfeifer ist heute im Ruhestand, arbeitet aber weiterhin Teilzeit in der Frauenberatung.*

Der Friede Gottes ist wie eine  
*Schutzmauer,*  
die uns gegen die Angriffe des Zweifels,  
des Selbstmitleids,  
der Minderwertigkeitsgefühle,  
der Entmutigung und der Angst abschirmt.

