

1. Ansprach, 20.12.2015 18.00 Uhr Marktkirche Thema: Friede auf Erden, Lukas 2,14

Manfred Rompf, Pfr.i.R. Schliepersberg 9 b,45257 Essen
mg@manfredrompf.de, www.manfredrompf.de

Liebe Zuhörende!

In der Evangeliumslesung hörten wir bereits den 1. Teil der Weihnachtsgeschichte des Lukas. Im letzten Vers singen die Engel: „**Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.**“

Das ist die Weihnachtsbotschaft seit fast 2000 Jahren. Aber es ist noch kein umfassender Friede auf Erden. Wir hier in Deutschland können froh und dankbar sein, dass wir seit 70 Jahren keinen Krieg hatten. Aber auch wir sind betroffen von Kriegen in der Welt und 60 Millionen Menschen auf der Flucht weltweit.

Was ist unter Frieden zu verstehen? Wie kann Friede werden? Die Botschaft der Engel gibt uns dazu Weisung. „Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens.“

Es geht 1. um unsere Beziehung zum Göttlichen, zum Urgrund aller Dinge und 2. zu den Menschen, den Erdenbürgern, ja zu allem Lebendigen auf Erden. „Ehre sei Gott in der Höhe“, das meint die Ehrfurcht vor dem Heiligen, der Dank für das Leben und was wir dazu erhalten. Das entspricht dem 1. Gebot und der ersten Hälfte des Doppelgebotes der Liebe, das Jesus gelehrt hat: „Du wirst Gott über alle Dinge lieben und ihm vertrauen.“ Daraus erwächst das Loben Gottes, das wir allein und mit der Gemeinde - auch in diesem Gottesdienst – tun. Wenn wir uns der Liebe Gottes gewiss sind, dann können wir uns in Gott geborgen fühlen. Da haben wir Frieden mit Gott. Aus einem heilen Verhältnis mit Gott, dem Urgrund des Lebens und unserem eigenen Gewissen folgt dann auch der Wunsch nach heilen Verhältnissen mit unseren Mitmenschen und mit der Natur. Das meinen die Worte: „und Friede auf Erden bei den Menschen seines Wohlgefallens“. Wir können auch übersetzen: „und Friede auf Erden bei den Menschen, die Gott liebt“, Oder „bei den Menschen, die Gott lieben“, oder: „die mit Göttlichem und mit sich selbst in einem heilen Verhältnis sind“. Das ist die Grundvoraussetzung für unsere Fähigkeiten zum Frieden mit den anderen.

Das entspricht der 2. Hälfte des Doppelgebotes: „Du wirst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ Wir wissen alle, wie schwer es uns Menschen fällt, wirklich Frieden zu halten. Das bedeutet, den anderen wertzuschätzen, zu achten, wie sich selber. Dazu gehört das Verstehen des Andersseins unserer Mitmenschen. Dazu gehört die Überwindung von Hass und Neid. Wobei es erst mal wichtig ist, solche Gefühle in sich selbst wahr zunehmen und zu solchen Gefühlen zu stehen, um sie bearbeiten zu können. Dann kann die Bereitschaft zu verzeihen, folgen, oder auch die Ehrlichkeit, zu dem, was noch nicht geht. Wichtig ist da, dass wir Wege finden, um mit einander zu sprechen. Oft brauchen wir dazu Hilfe von anderen Menschen. Wir sollten nicht so stolz und einge-

bildet sein, wir könnten das schon allein. Wir werden in der 2. Ansprache von Brigitte Venker von Gandhi praktische Hilfen dazu erfahren für den Alltag.

Was im kleinen Kreis schon so schwierig sein kann, das ist es in der großen Gemeinschaft der Völkerwelt umso mehr. Darum gibt es so viele Kriege in der Geschichte der Menschheit, darum so viel Unfriede und Leid in der Welt.

„Friede auf Erden“, bleibt das nur ein frommer Wunsch? Nein, das darf nicht sein! Dazu ist der Friede zwischen den einzelnen Menschen und den Völkern und Religionen viel zu wichtig. „Friede auf Erden“ ist zugleich eine Aufgabe und Herausforderung, daran zu arbeiten, dass Friede sein kann.

Oft wurden und werden Kriege und Terror fälschlich mit Religion verbunden. Das erfahren wir in jüngster Zeit durch den sogenannten „Islamischen Staat“ und islamistische Terrorakte. Religion, ja Gott selbst wird hier missbraucht.

Darum haben sich viele Muslime in der Welt eindeutig gegen diese Terrorakte geäußert. Die Muslime in Essen haben am 16.11.2015 u.a. erklärt: „...Die Mörder von Paris irren, wenn sie glauben, sie seien die Vollstrecker eines göttlichen Willens. Allah ist nicht ihr Verbündeter. Keine Religion kann dies rechtfertigen oder legitimieren. Wir, die Muslime in Deutschland, werden es nicht zulassen, dass Verbrecher glauben, sie handelten nach dem Willen Gottes...“

Weil Friede, Schalom, Salam, Heil, mit Gott zu tun hat, geht dies alle Religionen etwas an. Alle großen Religionen wecken die Sehnsucht nach Frieden und geben Anleitungen, um in Frieden mit einander zu leben. Es ist eine wichtige Aufgabe aller Religionen sich vereint für Frieden einzusetzen. Dazu ist es nötig, sich auf Augenhöhe zu begegnen. Keine Religion sollte sich einbilden, die allein seligmachende zu sein.

Es kann keinen umfassenden Frieden auf Erden geben, solange nicht zumindest die Religionsführenden sich gegenseitig achten und anerkennen. Darum ist es wichtig, miteinander zusammen zu arbeiten, miteinander zu beten und auf unsere heiligen Schriften dem Geiste des Friedens und der Liebe nach zu hören.

Wenn wir uns Frieden auf Erden wünschen, und das ist ja Gottes Wille, dann müssen wir Schluss machen mit den gegenseitigen Ausgrenzungen. Es gibt nur einen Gott, nur eine Wirklichkeit, von der alles Leben kommt. Die Aufgabe der Gläubigen aller Religionen auf dieser Erde ist Friedensarbeit, Versöhnungsarbeit und das Einstehen für Gerechtigkeit. Das geht besser gemeinsam. Dabei gilt es bei sich selbst zu beginnen, dass Frieden einziehen kann in unser Herz und sich dann ausbreitet auf die Menschen um uns herum, in der Familie, im Freundeskreis, bei der Arbeit, in der Kirche, in den Religionen, in den Völkern der Welt.

Ehre sei Gott in der Höhe und Friede auf Erden bei den Menschen, die mit Gott, mit sich selbst und den Mitmenschen in ein heiles Verhältnis kommen möchten“. Amen.

Lied: Hevenu

2. Ansprache: Gandhi für den Hausgebrauch

20.12.2015 18Uhr Marktkirche Essen

Brigitte Venker, Klinische Psychologin b-venker@web.de

Gandhi für den Hausgebrauch – kann Gandhi für uns Vorbild sein für unseren Umgang mit Konflikten im Alltag?

Denn die kennen wir alle und es hört nicht auf: ob in der Familie, im Freundeskreis, in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz oder aus kleinen Anlässen im Supermarkt – Diskutieren und Streiten gehören zum Leben dazu. Menschen haben unterschiedliche Interessen, unterschiedliche Ansichten, unterschiedliche Bedürfnisse und oft auch unterschiedlich viel Macht. Wir möchten Frieden halten. Aber Streiten lässt sich oft nicht vermeiden. Manchmal erleben wir Unrecht und Unverschämtheit. Dann können wir wütend reagieren, es dem andern zeigen und Beleidigung mit Beleidigung vergelten. Oder wir halten den Mund, nur um Ruhe zu haben und sind danach deprimiert. So oder so geht der Ärger weiter. Heilsam für alle Beteiligten ist weder das eine noch das andere Verhalten.

Nachhaltige friedfertige Problemlösung für alle Konfliktbeteiligten ist nur anders zu erreichen. Mahatma Gandhi (1869 – 1948) hat uns eine wirkungsvoll-heilsame Streitkunst vorgelebt: Er setzte sich durch eigenes Vorgehen aktiv für Gerechtigkeit und Menschlichkeit ein und nahm dabei auch persönliche Nachteile und Risiken in Kauf. Gewaltlos appellierte er auf diese Weise beharrlich an das Herz und die Vernunft der anderen Beteiligten. Gandhi setzte auf die aller Gewalt überlegene Kraft des Geistes, die aus Wahrheit und Liebe geboren wird und Gerechtigkeit und Lebensfreude für alle will. Für dieses persönlich-gesellschaftlich-politisch bewährte Handlungskonzept bildete Gandhi den neuen Begriff **Satyagraha**. Im Deutschen wird das passend mit **Gütekraft** wiedergegeben. Im Englischen spricht man von **power of goodness**.

Dieses **Handeln mit Gütekraft ist** – wie inzwischen die neurobiologische Wissenschaft nachgewiesen hat – **eine biologisch verankerte Grundmotivation aller Menschen**. Die Hirnforschung zeigt, dass Wertschätzung, Vertrauen und Zusammenarbeit in zwischenmenschlicher Begegnung zur Ausschüttung von Vitalitäts- und Glücksbotschaften führt, die für jeden Menschen lebensnotwendig sind. Wir alle sehnen uns nach Wohlwollen, Anerkennung und Gerechtigkeit. Das tut uns gut.

In einem umfangreichen sozialwissenschaftlichen Projekt hat der Essener Theologe und Friedensforscher Dr. Martin Arnold die Gütekraft erforscht. Er hat erkannt, dass gütekräftiges Handeln aus der Verbundenheit mit allem, aus der Ehrfurcht vor dem Heiligen und aus dem Respekt vor dem Leben erwächst und daher Religionen und Kulturen übergreifend wirksam sein kann. Denn es steckt an.

Gütekraft schlummert in jedem Menschen. Sie ist die Intelligenz des Herzens. Ist diese Kraft verstellt oder verschüttet, kann sie durch gezielte Ansprache geweckt oder gestärkt werden. Sie regt zur Nachahmung an. Streitkunst im Alltag mit Gütekraft à la Gandhi heißt „ich steige aus der Opferrolle aus und werde gewaltfrei offensiv“. Wenn ich nur an die Probleme denke, die mir der andere bereitet hat, mache ich mich zum Opfer und den anderen allein für die aktuelle Lage verantwortlich. Das lähmt mich und meine eigenverantwortliche Initiativkraft. Wenn ich Frieden möchte, ist es wirksamer, gütekräftig zu denken, zu reden und zu handeln. Ich ächte die Tat, aber

ich achte den Täter. Ich ziehe mir Beleidigungen nicht an. Ich vergelte nicht Böses mit Bösem. Ich denke, rede und handle nicht feindselig. Sondern ich frage nach meiner Mitverantwortung für das Problem und betrachte mich auch durch die Brille des anderen. Ich benenne meine Bedürfnisse, statt anzuklagen. Ich zeige Respekt für das Recht und für die Angst des Anderen. Ich sehe uns als Partner auf dem gemeinsamen Weg zu einer wohlwollend-gerechten Problemlösung, nicht als Feinde. Es geht mir nicht um einen Sieg über andere, denn ich will meine Konfliktpartner nicht demütigen. Ich weiß, ich nehme von der Landschaft der Wirklichkeit nur einen bestimmten Teil wahr. Mein Gegenüber sieht einen anderen Teil, und es können sich in der Zukunft gemeinsame Lösungen zeigen, die ich mir im Augenblick noch nicht vorstellen kann.

Ja, wir haben im Alltag mehr Verhaltensmöglichkeiten als zu kuschen oder mit Wort oder Tat zuzuschlagen. Wir können mit Gütekraft kreativ, gewaltfrei und immer wieder neu unser Gegenüber verblüffen. Gandhi spricht von der Waffe des geistig-seelisch Stärkeren, die den Wind aus den Sturmsegeln nimmt und für die Konfliktparteien ein neues Begegnungsfeld eröffnet. Das ist Friedenarbeit. Unbeirrtes gütekräftiges Streiten auch bei negativen Rückmeldungen verlangt jedoch nach langem Atem. Es ist stets eine Herausforderung, auf negative Taten unbeirrt mit Positivem zu reagieren, ohne sich selbst zu verlieren. Aber Fakt ist, wenn ich mein Gegenüber als möglichen zukünftigen Freund sehe, dann höre und sehe ich bei ihm und in mir selbst eher hilfreiche Ansatzpunkte für eine gemeinsame heilsame Problemlösung, als wenn ich ein Feindbild in meinem Herzen trage.

Wenn wir in den Turbulenzen des Alltags bei verzwickten Problemlagen Verbündete für friedensschaffendes, wohlwollend-gerechtes Streiten haben, stärkt das unsere Zuversicht. Solch einen praktischen Unterstützerkreis können Sie z.B. auch beim Gütekraft-Stammtisch im Essener Unperfekthaus finden oder in einem VHS-Workshop zu „Gandhi für den Hausgebrauch“. Flyer dazu liegen aus.

Zurück zur Eingangsfrage: Ja, Gandhi ist ein gutes Vorbild. Mit seiner Streitkunst als Leitfaden kann jeder von uns in kniffligen Alltagskonflikten friedfertige, heilsame Schritte gehen und damit für alle Beteiligten das als Möglichkeit eröffnen. So kann Frieden wachsen.

Gütekraft-Stammtisch: jeden 2. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr, Essen, Unperfekthaus, Friedrich-Ebert-Str. 18 Jeder/jede ist ohne Anmeldung herzlich willkommen. VHS-Workshop in Essen am 9.1.2016 mit Anmeldung: **Gandhi für den Hausgebrauch** und schlagfertig wie Jesus.

Literatur:

Martin Arnold: Gütekraft. Ein Wirkungsmodell aktiver Gewaltfreiheit nach H.Goss-Mayr, M.K.Gandhi, B.deLigt. www.martin-arnold.eu www.guetekraft.net

Joachim Bauer: Schmerzgrenze. Vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt.

Gerald Hüther: Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern.

Gerald Hüther: Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher.

Gertrud Schröder u. Thomas Brendel: Affektkontrolltraining. Qigong Dancing. Synergien aus Ost und West.

Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren