

Katholische Kirche **Sevelen**

# Frieden

Was uns mit Gottes Hilfe möglich ist



Jeder will Frieden. Diese Sehnsucht nach Frieden ist ungebrochen stark. Aber wir tun uns schwer damit, angesichts von Krieg und Streit die Hoffnung auf Frieden zu bewahren. Und noch schwieriger erscheint es uns einen eigenen Beitrag für Frieden einzubringen.

In unserer Pfarrei haben wir mit Bruder Klaus einen Patron, der seinerzeit Verschiedenes unternommen hat, um Frieden für sich zu finden und ebenso um Frieden für andere zu stiften. Daher ist uns der Frieden von ihm her ein Anliegen und eine Aufgabe.

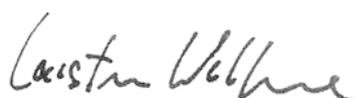
Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir verschiedene Hilfen zusammenstellen, um den Frieden in unseren Reihen wie auch für uns je persönlich zu stärken:

1. **Gebete:** Hier stellen wir ein paar Gebete zusammen, um für Frieden zu beten und so dieses Anliegen vor Gott zu bringen.
2. **Bibelsprüche** regen uns an, Frieden als Aufgabe und Glaubenspraxis zu sehen.
3. **Über Gott:** Frieden ist ein Name Gottes.
4. **Streitschlichtung:** Was an Schulen funktioniert, funktioniert auch woanders
5. Vier Schritte der **gewaltfreien Kommunikation**
6. Ein **Friedenslicht** entzünden
7. **Pinwand:** Ein paar Meinungen

Vieles davon mag uns ohnehin bekannt sein. Einerseits ist die Sehnsucht nach Frieden, erst recht nach Frieden in Gott, ein starker Antrieb, andererseits ist die Suche nach Möglichkeiten, Frieden neu zu finden oder gar dazu anzustiften, ein Weg, der mit manchen Hürden und Schwierigkeiten gepflastert ist. Das Ziel ist klar, der Weg dorthin erscheint uns schwierig.

Dass es sich dennoch lohnt, sich mit Gottes Hilfe für Frieden einzusetzen, dass es möglich ist in Gott selbst Frieden zu finden, dazu möchten wir mit dieser kleinen Broschüre ein paar Anregungen geben.

Alles Gute & Gottes Segen,



# Gebete

Oh Herr,  
mache mich zu einem Werkzeug Deines Friedens.  
Dass ich Liebe übe, da wo man mich hasst;  
dass ich verzeihe, da wo man mich beleidigt;  
dass ich verbinde, da wo Streit ist;  
dass ich die Wahrheit sage, da wo Irrtum herrscht;  
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel ist;  
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;  
dass ich Dein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert;  
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.  
Ach Herr, lass mich trachten:  
nicht, dass ich getröstet werde, sondern, dass ich tröste;  
nicht, dass ich verstanden werde, sondern, dass ich verstehe;  
nicht, dass ich geliebt werde, sondern, dass ich liebe.  
Denn wer sich hingibt, der empfängt;  
wer sich selbst vergisst, der findet;  
wer verzeiht, dem wird verziehen;  
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben.  
Amen.

(Franz von Assisi)



Herr und Vater der Menschheit,

Du hast alle Menschen mit gleicher Würde erschaffen.  
Giesse den Geist der Geschwisterlichkeit in unsere Herzen ein.  
Wecke in uns den Wunsch nach einer neuen Art der Begegnung,  
nach Dialog, Gerechtigkeit und Frieden.  
Sporne uns an, allorts bessere Gesellschaften aufzubauen  
und eine menschenwürdigere Welt  
ohne Hunger und Armut, ohne Gewalt und Krieg.

Gib, dass unser Herz sich  
allen Völkern und Nationen der Erde öffne,  
damit wir das Gute und Schöne erkennen,  
das Du in sie eingesät hast,  
damit wir engere Beziehungen knüpfen  
vereint in der Hoffnung und in gemeinsamen Zielen.  
Amen.

(Papst Franziskus in Enzyklika Fratelli Tutti)



# Bibelsprüche

„Denn ich, ich kenne die Gedanken, die ich für euch denke – Spruch des Herrn -, Gedanken des Heils und nicht des Unheils; denn ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben. Ihr werdet mich anrufen, ihr werdet kommen und zu mir beten und ich werde euch erhören. Ihr werdet mich suchen und ihr werdet mich finden, wenn ihr nach mir fragt von ganzem Herzen. Und ich lasse mich von euch finden – Spruch des Herrn – und ich wende euer Geschick uns sammle euch aus allen Völkern und von allen Orten, wohin ich euch versprengt habe – Spruch des Herrn.“ (Jer 29,11-14)

„Selig, die Frieden stiften; denn sie werden Kinder Gottes genannt werden“ (Mt 5,9)

„Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch; nicht wie die Welt ihn gibt, gebe ich ihn euch. Euer Herz beunruhige sich nicht und verzage nicht.“ (Joh 14,27)

«Lasst uns nach dem streben, was zum Frieden und zum Aufbau der Gemeinde beiträgt.» (Röm 14,19)



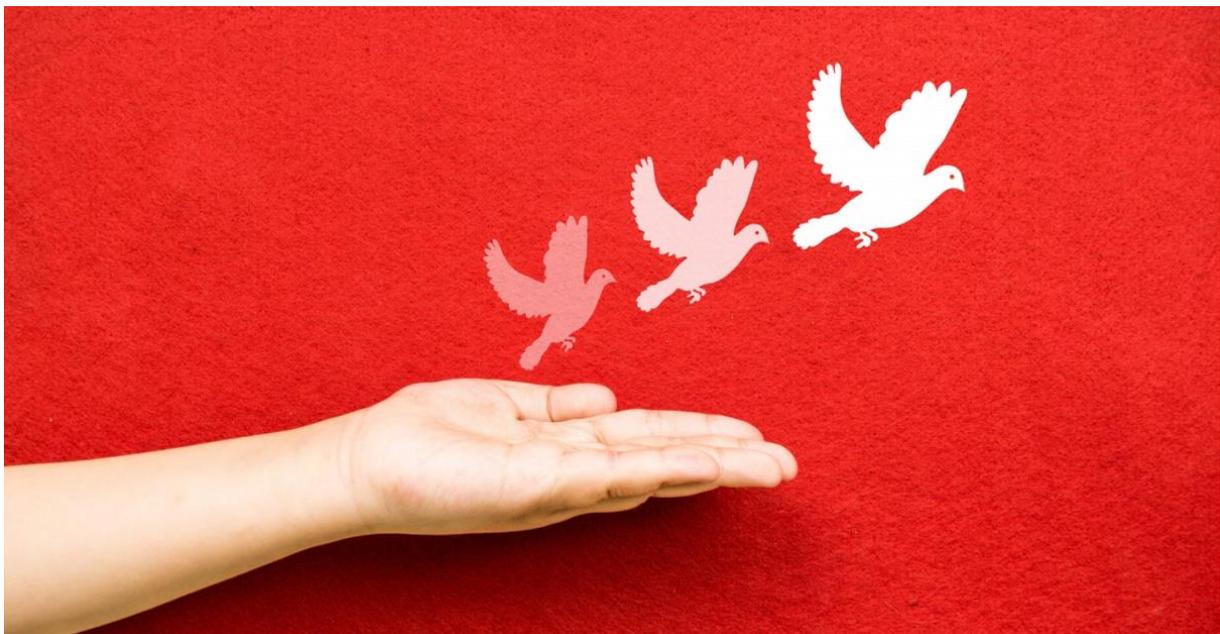
# Über Gott

«In Gott ist allwegen der Friede, und Gott, der der Friede ist, kann nicht zerstört werden.»

(Nikolaus von der Flüe)

Gerade Bruder Klaus regt dazu an, über Gott als den Frieden schlechthin nachzudenken, sich Gott als Frieden vorzustellen. In der Bibel lesen und hören wir von vielen Versuchen Gottes, den Frieden herzustellen, wie er von Anfang an für Mensch und Schöpfung gedacht war. In prophetischen Bildern wird beschrieben, wie Gott am Ende einen neuen friedlichen Anfang setzen wird, sowohl für die Menschen, aber auch für die ganze Schöpfung. Friede ist ein Ziel voller Freude und Jubel, und Gott sagt zu, dass es irgendwann wieder soweit sein wird!

Auf dem Hintergrund lässt sich vieles an Jesu Worten und Taten als Friedensinitiative verstehen. Er bemüht sich um Aussöhnung und Vergebung, um den Frieden zwischen Menschen wie den Frieden mit Gott wieder neu möglich zu machen. Für die Gläubigen wird Friede in der Nachfolge Jesu eine beständige Aufgabe sein. Als Gläubige versuchen wir darum «Nein» zu sagen zu dem, was Frieden gefährdet und zerstört. Und darum sagen wir «Ja» zu allem, was Frieden fördert und vermehrt.



# Streitschlichtung

"Wenn Zwei sich streiten, freut sich ein Dritter" heisst ein alter Spruch. Einige Menschen haben diesen Spruch allerdings verändert. Sie sagen: "Wenn Zwei sich streiten, hilft ein Dritter". Eine dritte Person kann unterstützen, Wege aus einem Streit zu finden. Allerdings nur, wenn die Streitenden dies auch wollen, sich also freiwillig beteiligen. Streitschlichter bringen die Beteiligten zusammen und unterstützen sie bei einem klärenden Gespräch. Gemeinsam wird so eine faire Lösung gefunden, mit der alle Seiten zufrieden sind.

Streitschlichtung ist ein Programm, das seit etlichen Jahren eine konkrete Anwendung findet vorwiegend in Schulen. Dort sind es Schüler, die als Streitschlichter mit wenigen Schritten lernen, Streitereien untereinander zu lösen. Das Modell lässt sich leicht auch anderswo anwenden.

Eine Streitschlichtung findet in drei Schritten statt:

## **1. Schritt: Vorphase**

Die Streitschlichter führen die Grundregeln für die Schlichtung ein: sich gegenseitig zuzuhören und ausreden zu lassen. Es darf keine Beleidigungen oder Handgreiflichkeiten geben. Alles, was gesprochen wird, bleibt in der Gruppe, ist also vertraulich und darf nicht weitererzählt werden.

## **2. Schritt: Klärungen**

Alle Beteiligten schildern aus ihrer Sicht den Konflikt. Dabei ist es wichtig, auch zu sagen wie es einem im Konflikt geht (welche Gefühle man hat). Die Streitschlichter achten darauf, dass alle gleichberechtigt zu Wort kommen.

## **3. Schritt: Lösungen**

Schließlich wird eine gemeinsame Lösung gesucht. Wenn alle beteiligten Seiten dem Vorschlag zustimmen, wird eine schriftliche Vereinbarung erstellt und von allen unterschrieben.

# Gewaltfreie Kommunikation

Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation wurden von dem Psychologen Marshall Rosenberg entwickelt. Diese Schritte sollen dabei helfen, bei Auseinandersetzungen Deine Bedürfnisse besser ausdrücken zu können. Diese zielführende Kommunikation verbessert nicht nur die Stimmung während des Streits, sondern auch die Lösungsfindung. Hier ein paar erste Anregungen zu diesem Weg von Konfliktlösung:

## **1. Schritt: Beobachtung**

Zunächst beschreibst Du Deinem Gegenüber die Situation. Sprich aus, welche Eindrücke Du wahrnimmst. In diesem Schritt bleibst Du allerdings so wertfrei wie möglich. Versuche Fakten zu formulieren und nicht zu interpretieren.

## **2. Schritt: Gefühl**

Mach Dir nun bewusst, welche Gefühle die Situation bei Dir auslöst. Erkläre der anderen Person, welche Emotionen Dir durch den Kopf gehen. Bist Du traurig, wütend, verwundert, überfordert? Versuche, so klar wie möglich auszudrücken, was in Dir emotional vorgeht.

## **3. Schritt: Bedürfnis**

Um in einem Konflikt voranzukommen, ist dieser Punkt besonders wichtig. Welches Bedürfnis hast Du aufgrund der Situation und deiner Gefühle? Was sollte sich ändern, damit es Dir besser geht damit? Was brauchst Du im Moment?

## **4. Schritt: Bitte**

Hast Du Dein Bedürfnis klar ausgedrückt, füge noch eine Bitte hinzu. Fordere Dein Gegenüber auf, sich in Zukunft anders zu verhalten – unmissverständlich, aber höflich. So betonst du, was Dir in Situationen wie dieser besonders wichtig ist.

## **In aller Kürze**

Wenn ich A sehe (Beobachtung), dann fühle ich B (Gefühl), weil ich C brauche (Bedürfnis). Deshalb möchte ich jetzt gern D (Bitte).

## Beispiele für Gewaltfreie Kommunikation

- Wenn ich Dich richtig verstehe, bist Du mit meiner Arbeit unzufrieden (Wahrnehmung).
- Dies irritiert mich, und ich bin enttäuscht über Deine Reaktion (Gefühl). Mir ist wichtig, dass wir gut zusammenarbeiten und einen wertschätzenden Umgang untereinander pflegen (Bedürfnis).
- Könntest Du bitte deinen Ton mässigen und mir erklären, was ich falsch gemacht habe (Bitte)?

Wichtig: Die Gewaltfreie Kommunikation findet dann Anwendung, wenn es schwierig wird. Beim friedlichen Teetrinken macht eine solche Formulierung wenig Sinn und käme beim Gegenüber komisch an.

## Was ist die Giraffensprache?

Das Konzept der Gewaltfreien Kommunikation kann sehr abstrakt wirken. Das lässt sich vereinfachen mit Blick auf die «Giraffe», welche für die „Sprache des Herzens“ steht:

- Eine Giraffe überblickt mit ihrem langen Hals das Geschehen und behält so ein wenig Abstand (Schritt 1: Beobachten)
- Sie hört auf ihr grosses Herz, sie nimmt die erfüllten, aber auch unerfüllten Gefühle wahr (Schritt 2: Gefühl)
- Sie erkennt die Bedürfnisse hinter den Gefühlen und spricht diese an (Schritt 3: Bedürfnis)

Ein Wolf – als Gegenspieler der Giraffe - ist klein und verliert so schnell den Überblick. Er reagiert impulsiv und aggressiv. Somit steht er für die „Gewalt“ in der Kommunikation. Er beschuldigt gerne, macht Vorwürfe oder versucht mit Macht das Gegenüber runterzumachen.

Also: Sei besser eine Giraffe statt ein Wolf!



# Friedenslicht

«Ein kleines Licht anzünden ist nicht viel, aber wenn es alle tun, wird es heller.»

Das kleine Licht aus Bethlehem soll Menschen motivieren, einen persönlichen und aktiven Beitrag für Dialog und Frieden zu leisten. Der weltumspannende Akt der Solidarität kann Menschen aller Religionen und Hautfarben verbinden. Es werden immer mehr, die sich für die Idee begeistern: Sie wollen selbst etwas für den Frieden und eine lebenswertere Welt tun.

Zusammen ein Licht anzünden und die Gemeinschaft spüren, tut uns gut – gerade in der Advents- und Weihnachtszeit, wo wir uns besonders nach Wärme und Zuwendung sehnen. Das Friedenslicht ist eine Generationen verbindende Tradition, die Gutes weitergeben will. Wir laden auch Dich ein, mit der Weitergabe des Friedenslichts einen persönlichen Beitrag zu leisten.

Dieses Friedenslicht wird kurz vor Weihnachten jedes Jahr auch in die Schweiz gebracht und findet seinen Weg auch bis nach Sevelen. Wir stellen in der Kirche deshalb eine Laterne mit diesem Kerzenlicht vorne auf. Wenn Du dieses Licht Dir mit nach Hause nehmen willst, so komm mit einer Kerze (oder wegen dem Weg oder dem Wind mit einer Laterne) vorbei und nimm Friedenslicht mit in Dein Daheim!



# Pinnwand

«Ich möchte Frieden,  
aber ich weiss nicht  
wie.»  
(Beat, 30)

«Ob wir Menschen je  
lernen, dass Unfrieden  
Unsinn ist?»  
(Laura, 23)

«Ich hätte gerne  
einfach mehr Ruhe  
um mich herum.»  
(Markus, 75)

«Mein Friede würde  
mit jenem Nachbarn  
anfangen.»  
(Chiara, 50)

«Bei vielen Streitereien  
fühle ich mich einfach  
hilflos.»  
(Marco, 10)

«Die Welt mit ihren  
Kriegen lässt mich  
verzweifeln.»  
(Daniela, 46)

«Für echten Frieden  
fehlt mir die Hoffnung.»  
(Peter, 78)

«*Mein Friede beginnt  
mit einem Lächeln am  
Morgen.*»  
(Urs, 78)

«Frieden, ja gerne!»  
(Anne, 44)

«*Warum sollte mir  
gelingen, wo schon so  
viele dran gescheitert  
sind?*»  
(Kathrin, 60)

«Was ich tun kann?  
Wenig und viel  
zugleich, denke ich.»  
(Ramona, 33)

«Frieden? Es gibt zum  
Frieden eigentlich keine  
gute Alternative!»  
(Patrick, 28)

