

Auf der Suche nach dem Augenblick des Friedens

Es gibt Fragen, die keine schnellen Antworten wollen. Sie öffnen eher einen Raum, als dass sie ihn füllen. „In welchen Momenten empfindest du tiefen Frieden in deinem Herzen?“ ist eine solche Frage.

Vielleicht hast du sie schon einmal gehört. Vielleicht hast du sie dir noch nie bewusst gestellt. Und vielleicht spürst du beim Lesen schon: Die Antwort liegt nicht im Kopf, sondern irgendwo tiefer.

Frieden ist kein Dauerzustand

Tiefer innerer Frieden ist selten etwas Permanentes. Er ist kein Zustand, den man „erreicht“ und dann festhält. Viel öfter zeigt er sich in einzelnen Momenten – still, unaufgeregt, fast unscheinbar.

Gerade deshalb lohnt es sich, diesen Momenten Aufmerksamkeit zu schenken. Denn sie erzählen uns etwas Wesentliches darüber, wer wir sind und was wir brauchen.

Die stillen Augenblicke

Für viele Menschen entsteht tiefer Frieden nicht im großen Glück, sondern im Einfachen:

- wenn sie morgens allein sitzen, bevor der Tag beginnt
- wenn sie in der Natur sind und nichts leisten müssen
- wenn sie jemandem zuhören, ohne zu urteilen
- wenn sie sich selbst nichts beweisen müssen

Es sind Momente, in denen der innere Druck kurz nachlässt. In denen nichts fehlt. In denen das Herz nicht zieht, sondern ruht.

Frieden als inneres Einverständnis

Vielleicht ist tiefer Frieden weniger ein Gefühl von Freude und mehr ein **Einverstanden-Sein**.

Ein Einverstanden-Sein mit dem Moment.

Mit sich selbst.

Mit dem, was gerade ist.

Manche empfinden ihn im Gebet oder in der Meditation. Andere beim kreativen Arbeiten, beim Schreiben, Malen oder Musizieren. Wieder andere im Zusammensein mit einem Menschen, bei dem sie sich nicht verstellen müssen.

Die Formen sind verschieden – das Empfinden erstaunlich ähnlich.

Eine Einladung zur Selbstbegegnung

Diese Frage ist keine Einladung zum Vergleichen. Es geht nicht darum, wo andere Frieden finden, sondern **wo du ihn spürst**.

Vielleicht hilft es, dir selbst ganz ruhig zu begegnen und zu fragen:

- Wann wird mein Atem weich?
- In welchen Momenten muss ich mich nicht erklären?
- Wo fühle ich mich innerlich zu Hause?

Die Antworten müssen nicht sofort kommen. Manchmal zeigen sie sich erst rückblickend – in der Erinnerung an einen Moment, der sich überraschend still und weit angefühlt hat.

Warum diese Frage wichtig ist

Wenn wir wissen, **wo** unser Herz Frieden findet, erkennen wir auch, **was uns nährt**.

Und vielleicht auch, wovon wir zu oft weggehen.

Diese Frage kann zu einem inneren Kompass werden. Nicht laut. Nicht fordernd. Aber ehrlich.

„Frieden kommt nicht von außen zu uns. Er entsteht in dem Moment, in dem wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen.“

– Thich Nhat Hanh

Dieses Zitat erinnert daran, dass tiefer Frieden selten das Ergebnis perfekter Umstände ist. Vielmehr entsteht er dort, wo wir innerlich weich werden. Wo wir aufhören, ständig etwas anderes sein zu wollen als das, was wir gerade sind.

Vielleicht ist es genau dieser innere Kampf, der uns im Alltag so oft vom Frieden entfernt – der Anspruch, besser, schneller, gelassener, erfolgreicher sein zu müssen.

Den Frieden wiedererkennen

Manchmal erkennen wir den tiefen Frieden erst im Nachhinein. Erst wenn er vorbei ist, merken wir: *Da war etwas still. Da war etwas ganz.*

Vielleicht war es ein Gespräch, das dich berührt hat.

Ein Moment des Alleinseins, der sich nicht einsam angefühlt hat.

Oder ein Augenblick, in dem du nichts gebraucht hast, um dich vollständig zu fühlen.

Diese Momente sind wie leise Hinweise des Herzens. Sie drängen sich nicht auf. Aber sie bleiben.

Vielleicht ist diese Frage weniger dafür da, beantwortet zu

werden, als **begleitet zu werden**. Sie darf sich verändern, mit dir wachsen, neue Antworten finden.

In welchen Momenten empfindest du tiefen Frieden in deinem Herzen?

Nimm sie mit in deinen Alltag. In einen Spaziergang. In eine Pause. In einen stillen Moment am Abend. Vielleicht antwortet dein Herz nicht mit Worten, sondern mit einem Gefühl von Weite.

Schreibübung:

Dem Frieden in dir lauschen.

Nimm dir einen Moment Zeit.

Vielleicht ein paar Minuten, in denen du ungestört bist. Lege dein Handy beiseite, atme ein paar Mal ruhig ein und aus.

Dann nimm Stift und Papier oder öffne ein leeres Dokument.

1. Ankommen

Schließe für einen Augenblick die Augen und frage dich still:

Wie fühlt sich mein Herz gerade an?

Ohne etwas verändern zu wollen. Nur wahrnehmen.

2. Der Moment des Friedens

Schreibe nun ohne lange nachzudenken zu folgendem Satzanfang:

Tiefen Frieden in meinem Herzen empfinde ich, wenn ...

Lass die Worte kommen, wie sie wollen. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wenn du stockst, bleib bei dem Satz und beginne

ihn immer wieder neu.

3. Vertiefung

Wähle einen Moment, der sich besonders stimmig anfühlt, und schreibe weiter:

- Wo warst du?
- Was hast du gesehen, gehört oder gespürt?
- Warst du allein oder mit jemandem?
- Was war in diesem Moment *nicht* da?

Lass dich führen von Bildern, Empfindungen, Erinnerungen.

4. Nachklang

Beende deine Schreibzeit mit diesem Satz:

Mehr von diesem Frieden wünsche ich mir, indem ich ...

Auch hier geht es nicht um Vorsätze, sondern um ein leises Lauschen.

5. Abschluss

Lege den Stift weg. Atme noch einmal tief ein und aus. Vielleicht spürst du, dass ein Hauch dieses Friedens noch da ist – nicht groß, aber präsent.