

## Aufruf zum gemeinsamen Innehalten

Die Ereignisse der letzten Woche machen sprachlos. Wir sind erschrocken, voller Sorge und machen uns Gedanken, erleben Ohnmacht und Verzweiflung, ohne große Handlungsoption.

Eine:r allein vermag vielleicht nicht viel bewegen, aber gemeinsam haben wir Kraft – und wir sind nicht allein und somit so hilflos, wie wir uns derzeit oft fühlen.

Widersprechen Sie – gern auch laut – allem, was mit Krieg und Ungerechtigkeit zu tun hat. Lassen Sie Ihr Leben nicht von der Angst beherrschen, indem Sie ein hörbares ‚trotzdem‘ dagegen halten! Sammeln Sie große und kleine Momente, für die es lohnt zu leben, die diese Zeit erträglicher machen, die Licht bringen, das durch Dunkel trägt.

Trotzdem...

... bewundere ich gebührend den ersten ausgefallenen Zahn meines Kindes

... feiert unsere Familie fröhlich den 80. Geburtstag meiner Mutter

... gratuliere ich unserem Nachbarskind zum gewonnenen Fußballturnier

... habe ich Freunde eingeladen – einfach nur so

... freue ich mich über einen besonders eindrucksvollen Sonnenaufgang

... tanze ich musikversunken durch meine Wohnung

... bewundere ich die ersten grünen Blättchen der Pflanzen, die ich selbst gesät habe

... starte ich heute mein Sportprogramm

... fange ich heute ein mich herausforderndes Strickmuster an aus der traumhaften Wolle, die ich geschenkt bekommen habe

... lache ich herzlich über das kleine Mädchen, das von Pfütze zu Pfütze springt

... bin ich nicht hilflos, sondern kann gemeinsam mit anderen Gutes tun und dabei herzlich lachen!

Aber das wichtigste: sprechen sie darüber - mit anderen Menschen - was sie bewegt. Versuchen sie nicht, alles allein auszuhalten! Gerade in Krisenzeiten, ist es wichtig, gut für sich zu sorgen – ohne die anderen aus dem Blick zu verlieren. Einmal am Tag für eine begrenzte Zeit Nachrichten lesen, hören oder schauen reicht eigentlich aus, um informiert zu sein. Routinen im Alltag helfen, nicht den Überblick zu verlieren. Oft hilft es auch, seine Sorgen mit Familie oder Freunden zu teilen.

- **Zünden Sie eine Kerze an**, ein sichtbares Zeichen der Verbundenheit mit allen Menschen, die an diesem Krieg leiden. Je nach Gegebenheiten ist eine elektrische Kerze sinnvoll.
- **Verabreden Sie sich zum Innehalten oder Gebet**, zuhause, mit Kolleg:innen am Arbeitsplatz, in der Kirche, gemeinsam auf der Straße oder in Gedanken verbunden, stets zur selben Zeit – das geht auch online oder am Telefon. Wenn Sie möchten, reihen Sie sich ein in die Tradition der Kirche, die mittags um 12.00 Uhr den Alltag unterbricht und zum Gebet einlädt.

## Ökumenisches Friedensgebet

*Gütiger Gott, wir sehnen uns danach, miteinander im Frieden zu leben.*

*Wenn Egoismus und Ungerechtigkeit überhandnehmen,  
wenn Gewalt zwischen Menschen ausbricht,  
wenn Versöhnung nicht möglich erscheint,  
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.*

*Wenn Unterschiede in Sprache, Kultur oder Glaube uns vergessen lassen,  
dass wir deine Geschöpfe sind und  
dass du uns die Schöpfung als gemeinsame Heimat anvertraut hast,  
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.*

*Wenn Menschen gegen Menschen ausgespielt werden,  
wenn Macht ausgenutzt wird, um andere auszubeuten,  
wenn Tatsachen verdreht werden, um andere zu täuschen,  
bist du es, der uns Hoffnung auf Frieden schenkt.*

*Lehre uns, gerecht und fürsorglich miteinander umzugehen  
und der Korruption zu widerstehen.  
Schenke uns mutige Frauen und Männer,  
die die Wunden heilen, die Hass und Gewalt an Leib und Seele hinterlassen.  
Lass uns die richtigen Worte, Gesten und Mittel finden,  
um den Frieden zu fördern.*

*In welcher Sprache wir dich auch als ‚Fürst des Friedens‘ bekennen,  
lass unsere Stimmen laut vernehmbar sein gegen Gewalt und gegen Unrecht.  
Amen.*

Sr. Mary Grace Sawe

## **„säkulares“ Gebet**

Wenn Ihnen die Form des Gebets fremd ist, sind Sie eingeladen, in Gedanken bei anderen Menschen zu verweilen, ihnen Gutes zuzusprechen und sich soweit möglich und nötig mit Kolleg:innen oder anderen Menschen dazu auszutauschen:

*Mögen wir bewahrt bleiben, vor der Macht dunkler Kräfte in uns*

*Und vor der Versuchung, mit ihnen herrschen zu wollen.*

*Mögen wir die Angst überwinden, vor allem,*

*was unser Leben bedroht und was zerstörerisch wirkt in der Welt.*

*Mögen wir selbst zur Ruhe kommen,*

*damit wir unsere gesammelten Kräfte einsetzen können –*

*für andere – für uns – für den Frieden in der Welt.*

Nach Christa Spilling-Nöker