



Der Frieden beginnt in dir

Ein Essay

Es erreichen uns jeden Tag Bilder des Kriegs über alle Kanäle. Der Ukraine-Krieg hat uns erschüttert und fühlt sich nah an. Die ersten Kriegsflüchtlinge kommen bei uns, in unserer Stadt, an.

Wie können wir solche Bilder verarbeiten und mit dem Wissen des Kriegs im gefühlten „Nachbarland“ lachen und glücklich sein?

Wir sollten uns die Frage stellen, wie und wo Frieden anfängt und was wir hier bei uns tun können, um Eskalationen zu verhindern? Fängt es bereits vielleicht bei mir an, wenn ich nicht gleich losschimpfe und losfluche, wenn mir etwas beim „Nachbarn“ nicht passt?

Die Antworten auf diese Fragen, muss du dir selbst geben, auch in wie weit du bereit bist, bei dir, in deinem Umfeld anzufangen und Verständnis für andere aufzubringen, um in deinem Umkreis mit dem Frieden anzufangen.

Wie sieht es aus, wenn du innerlich im Einklang mit dir selbst bist und auch mal „fünfe“ gerade sein lässt. Diese Gelassenheit und den inneren Frieden auszustrahlen beeinflusst auch meine Umgebung, meine Mitmenschen/Mitschüler.innen um mich herum.

Frieden innerlich zu empfinden und dieses Gefühl weiterzugeben ist ein Schritt in die richtige Richtung, hin zur Verständigung, zur Versöhnung und zum Einvernehmen.

Zu diesem Thema gibt es auch einen Podcast von Claudia Engel.

Solltest du dazu Ideen haben für Plakate, Texte, Gedichte, Aktionen oder Sonstiges, schreib gerne einfach an sozialarbeit@pgherne.de.

