

## Frieden, ganz nah und in der Welt

Geliebter Mensch,

heute Morgen war es schon wieder in den Nachrichten: Menschen, die sich gegenseitig die schrecklichsten Dinge antun. Das erzeugt ein Gefühl von Unsicherheit und Angst bei mir. Manchmal mag ich es einfach nicht mehr hören und tue so, als wäre es nicht da.

Auf der Website des Friedensmuseums lese ich ein Zitat von Martin Luther King Jr.: *"Das Beunruhigende ist nicht die Perversität der Bösen, sondern die Gleichgültigkeit der Guten."* Dieser Satz rüttelt mich wach: Ich möchte ein guter Mensch sein, aber tue ich genug gegen das Böse, wenn ich sehe, was vor sich geht? Worin findet man Ermutigung, weiterzumachen, wenn es scheinbar keinen Unterschied macht? In der diesjährigen Ausgabe des PAX-Magazins mit dem Thema „Mehr als das Gewöhnliche“ steht dazu:

*Du kannst etwas bewirken, auch indem du in deinem Alltag nach Frieden strebst. Wenn wir über Veränderungen reden, klingt es vielleicht so, als müssten wir alle größer, lauter und sichtbarer sein. Aber was wir oft vergessen, ist, dass echter Frieden in kleinen Schritten entsteht. Wir brauchen Friedensaktivist:innen, auf jeden Fall. Menschen, die mit Mut, Engagement und Durchhaltevermögen auf die Barrikaden gehen. Wenn dies aber das einzige Bild von Veränderung ist, schließen wir so viele andere Möglichkeiten aus.*

*Menschen, die denken: Was kann ich denn tun? Mehr als das Übliche bedeutet, dass man sich bewusst dafür entscheidet, nicht wegzuschauen. Sich nicht an Unrecht zu gewöhnen. Wir dürfen nicht vergessen: Frieden ist nicht die Abwesenheit von Krieg, sondern die Anwesenheit von Menschlichkeit. Und Menschlichkeit verbirgt sich in kleinen Dingen – in Taten, die so gewöhnlich erscheinen, dass sie geradezu außergewöhnlich sind. An alle, denen die Ohnmacht zu groß erscheint: Tut etwas. Auch wenn es groß ist. Auch wenn es klein ist. Wenn es nur etwas ist.<sup>1</sup>*

Wir alle kennen Situationen, in denen Frieden und Menschlichkeit stark unter Druck geraten und wir keinen Weg aus der Sackgasse oder zu mehr Verständnis sehen. Man hofft auf eine freundliche Geste oder möchte gerne einen Neuanfang machen. Und wenn man sich dann vorsichtig auf den Weg macht, stellt sich heraus, dass der Wunsch, das Richtige zu tun, fragil ist. In aller Verletzlichkeit möchte man etwas geben, das einfach so zunichte gemacht werden kann. Man kann an den eigenen Absichten zweifeln, und es können gegenseitig verletzende Dinge gesagt werden.

Und doch...

Wenn ich nichts tue, wer dann? Man denkt sicher auch manchmal: „Muss es wieder von mir kommen?“ Ja, das könnte durchaus sein. Denn ich will es wirklich: mutig sein und tun, was nötig ist, dort, wo ich bin. Für Frieden sorgen, indem ich selbst zu Menschlichkeit und Ganzheit beitrage.

Was ich für den alltäglichen Frieden tun kann, ist,

- solche Worte zu wählen, die zur Heilung beitragen und nicht verletzen.
- auf angemessene Weise in Verbindung zu bleiben, auch wenn es Reibungen gibt.
- mitzuteilen, was in mir vorgeht, anstatt mich zu verteidigen oder Vorwürfe zu machen.
- mich für Mitgefühl und Sanftheit zu entscheiden, auch wenn wir uns nicht verstehen.
- weiterhin von der Würde des anderen auszugehen, auch wenn die Beziehung feindselig ist.
- genau hinzuschauen und nicht sofort zu urteilen.

Und was würdest du ergänzend dazu sagen?

*Wo Menschen mehr fühlen  
ihre tiefsten Absichten  
und neu beginnen, wie neu  
dort findest du den Himmel auf Erden, so kommt Frieden unter uns*

*Wo Menschen aus sich selbst etwas geben,  
die Liebe winken lassen  
und neu beginnen, wie neu  
dort findest du den Himmel auf Erden, so kommt Frieden unter uns*

*Wo Menschen sich verbinden  
den Hass überwinden  
und neu beginnen, wie neu  
dort findest du den Himmel auf Erden, so kommt Frieden unter uns<sup>2</sup>*

Mit einem herzlichen Gruß, gerne deine Schwester  
Nanda Ziere



**Wir grüßen alle Friedensstifter**

<sup>1</sup> PAX Vieren, Meer dan het gewone (Mehr als das Übliche), vredesweek.nl

<sup>2</sup> Waar mensen meer gaan voelen (wo Menschen mehr fühlen), Ronald de Waal, www.apgen.nl/ vredesweek 2025