



### 1 IMPULS

Auch in dem Wort »gewaltlos« ist das Wort »Gewalt« präsent. Wir kommen offenbar nicht los von der negativen Sogkraft, die den Menschen zum Raubtier machen kann. Nein, Gewaltlosigkeit allein genügt nicht. Das jesuanische Liebesgebot setzt der geballten Faust nicht nur das »Nein« entgegen, sondern auch das »Ja« der ausgestreckten Hand. Jesus war inspiriert von einem Geist, der weit über die »Losigkeit« hinaus in das göttliche Magnetfeld von Liebe und Versöhnung hineinführt.

Wir wären gewiss froh, wenn in den vielen Kriegsgebieten dieser Erde erst mal das Feuer zum Erlöschen käme. Waffenstillstand ist ein erster Schritt zum Frieden. Die biblische Utopie vom Reich Gottes geht allerdings weit über den Punkt hinaus, wo die Waffen schweigen. Sie träumt davon, dass Lanzen und Schwerter umgeschmiedet werden in Werkzeuge des Friedens. Utopie bedeutet übersetzt »Kein-Ort«. Friede ist kein Ort, kein Hier oder Dort. Friede ist ein Geist, eine Gesinnung, eine »Fertigkeit«. Noch ist die Stadt des Friedens ein »Kein-Ort«, aber die Friedfertigkeit befähigt uns, Schritt für Schritt den Weg zu gehen, den realutopischen Weg dorthin, wo »der Friede blüht«. (Psalm 72,7)

### 2 FRANZ VON ASSISI

»Ich rate aber meine Brüder, warne und ermahne sie im Herrn Jesus Christus, dass sie, wenn sie durch die Welt ziehen, nicht streiten noch sich in Wortgezänke einlassen noch andere richten. Vielmehr sollen sie milde, friedfertig und bescheiden, sanftmütig und demütig sein und mit allen anständig reden, wie es sich gehört.« (Bestätigte Regel, Kapitel 3, 10f.)

### 3 GEBET

kein friede – nirgends  
gewalt – überall  
fressen und gefressen werden  
unterdrücken und verachten  
ausbeuten und horten

woher dann  
diese bilder?  
wolf und lamm, seite an seite  
frauen, aufrecht und kraftvoll  
lazarus im himmelsschoß  
und alle völker in deiner stadt

bilder, unauslöschbar  
dein friedenscode für diese welt  
genau so wird es sein

dafür  
will ich leben

# GEWALTLOS UND FRIEDFERTIG

### 4 SCHRITTE

Ich frage mich selbst, wo ich Gewalt-sinnig, Gewalt-herzig und schließlich Gewalt-tätig bin. Nur was ich ehrlich wahrnehme, kann ich loslassen.

Menschen sind von Natur aus nicht gewalttätig, sie »lernen« Gewalt, weil sie sie am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren. Ebenso können sie gewaltloses Denken und friedfertiges Handeln lernen. Ich wecke die tief in mir liegende Sehnsucht nach Versöhnung und Liebe.

Alle sind mit allen und alles ist mit allem vernetzt – eine Erkenntnis der Psychologie und auch der modernen Quantenphysik. Ich stehe nicht unbeteiligt und ohnmächtig dem gegenüber, was in Syrien, Nigeria oder der Ukraine geschieht. Meine heilenden Gedanken, Segenswünsche, Gebete sind vielleicht wirkungsvoller, als ich denke.