

Den inneren Frieden bewahren

Schon Ignatius von Loyola (1491-1556), der Meister geistlicher Unterscheidung, wusste, dass Zeiten innerer Bedrängnis denkbar ungeeignet für Entscheidungen sind (vgl. Exerzitienbuch 318). Er rät, sich zunächst mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln um eine ausgewogenere Geisteshaltung zu bemühen. Auch unsere Sozialisation und Alltagserfahrungen lehren uns, dass es von Vorteil ist, in kritischen Situationen einen „kühlen Kopf zu bewahren“. Dieses Wissen wird von der modernen Psychologie bestätigt. Neurowissenschaftler und Traumaforschung haben herausgefunden, dass Menschen in großem Stress, Angst und Panik die Fähigkeit zum angemessenen Denken und Fühlen partiell oder komplett verlieren. Die höheren kognitiven Funktionen sind dann nicht mehr zugänglich und wir „nehmen den Fahrstuhl nach unten“ (Gerald Hüther) in den evolutionsbiologisch gesehen ältesten Teil unseres Gehirns, das Stammhirn bzw. Reptilienhirn. Auf diesem Level kommt es zu den aus dem Tierreich bekannten, instinktiven Verhaltensmechanismen: fight, flight, freeze – Kampf, Flucht oder Totstellreflex. (Unter diesem Blickwinkel müssten angesichts der gegenwärtigen Aufrüstungsmanöver alle Alarmglocken klingeln – so uns das Stammhirn nicht selbst fest im Griff hat.) Gefangen in der Angstspirale gehen die spezifisch menschlichen Fähigkeiten des sachlich-kritischen Reflektierens, der Empathie und der ethischen Beurteilung verloren. Innere Ausgeglichenheit hingegen gewährt innere Freiheit und bewusstes Handeln. Die Hirnforschung spricht von Kohärenz, Ignatius von „Trost“. Damit ist kein Wellness-Feeling gemeint, denn innerer Frieden kann verbunden sein mit Schmerz, Bedrohung, Mit-Leiden etc. Er ist gleichsam „darunter“, tiefer als all das – als letztes Vertrauen, dass es gut wird, egal wie es wird.

Wie lässt sich ein solcher innerer Frieden finden und bewahren? Martin Buber zufolge kommt es gerade in notvollen Zeiten darauf an, „ewige Wirklichkeit zu erkennen und aus ihrer Kraft gegenwärtiger Wirklichkeit standzuhalten“. Diese „ewige Wirklichkeit“ ist nicht „etwas“, das man „greift“ und „hat“, sondern, so Karl Rahner, ein Ergriffenwerden und Getragensein vom göttlichen Mysterium, von dem, der „alles ist und darum so aussieht als wäre er nichts“. Östliche und westliche Formen der Meditation und Kontemplation stellen bewährte Hilfen und Übungswege dar, sich dem „Zuhause in Gott“ zu nähern.

Aus christlicher Perspektive bietet sich ein Blick auf den Weg Jesu an. Der Tradition zufolge zieht er auf einem Esel in Jerusalem ein. Damit erfüllt sich die Vision des Propheten Sacharja (vgl. Sach 9,9): Der endgültige Friedensbringer verzichtet auf die Zeichen der Macht und das Ausüben von Gewalt. Was das für Jesus bedeutet, zeigt die Passionsgeschichte auf drastische Weise. Die Mächtigen spinnen verdeckte Intrigen und opfern ihn skrupellos für ihre eigenen Interessen, der Hosanna-Jubel schlägt um in den Ruf „ans Kreuz mit ihm“, die Jünger schlafen und fliehen aus Angst. Verlassen und ausgestoßen stirbt der Friedensbringer vor den Toren seiner Stadt. Diesen bitteren Weg tritt er auf einem Esel an. Das Reittier in der sichtbaren Realität mag auch symbolisieren, dass Jesus unsichtbar – zuinnerst – getragen ist. Durch diesen Abgrund kann er nur gehen, weil er verwurzelt ist in seiner letzten Tiefe. Weder der Jubel noch die Feindseligkeit der Menschen haben Einfluss auf seinen Weg. Jesus ist ganz bei sich, gehalten von einem inneren Wissen, das den Himmel berührt. In den Spuren Jesu sind wir eingeladen, der innersten Stimme in uns zu lauschen. Diese Instanz ist leise und zart. Sie schreit nicht und überredet nicht. Sie lässt frei und ruft zur Entscheidung. Sie ist unbestechlich und unzerstörbar. Mögen wir sie hören – sie wird uns

zuverlässig tragen auf unserem ureigenen Weg durch die Höhen und Tiefen des Lebens und sie wird uns Wege weisen zu innerem und äußerem Frieden.

Dr. Renate Kern