



September 2023

deutsch

## Setz Zeichen des Friedens!

---

**Meinen Frieden gebe ich Euch!** (Joh 14,27)

**Kontakt:** Meinolf Wacker  
Kirchplatz 7  
59174 Kamen

Mobil.: +49-172-5638432  
Mail: [meinolf.wacker@go4peace.eu](mailto:meinolf.wacker@go4peace.eu)  
Homepage: [www.go4peace.eu](http://www.go4peace.eu)

Liebe Freunde von go4peace,

drei Mal tief durchatmen, wenn uns jemand verletzt hat, oder eine Nacht drüber schlafen, dann sieht die Welt schon wieder ganz anders aus. Wenn ich dann reagiere, kann ich mir sicher sein, dass ich auf diesem Weg nicht unbedacht in eine Eskalationsfalle tappe.

Das Durchatmen hilft uns, zur Ruhe zu kommen und die eigene Balance wieder zu finden. Und irgendwie finde ich so auch in den Atem Gottes. Auf einmal spüre ich in meinem Atmen den langen Atem Gottes, den Heiligen Geist am Werk. In solchen Augenblicken steht er mir bei, ist Beistand, gibt mir sanftmütig Gedanken und Gesten des Friedens ins Herz. Und es geschieht, was Jesus versprochen hat: „Frieden hinterlasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch!“

Durch sein unbedachtes vorschnelles Verhalten hatte mich ein Freund verletzt. Sein schnell am Telefon dahin gesagtes: „Tut mir leid!“ konnte ich kaum annehmen. So beendete ich das Telefonat. Ich spürte, wie diese Verletzung meine Seele aufwühlte. In meinen Gedanken begann ich diesen Freund zu verurteilen. Das zog mich immer mehr herunter. Ich wollte mich von diesen negativen Gefühlen nicht lenken und leiten lassen, aber sie waren da. Ich bat Jesus in einem Stoßgebet um Hilfe. Mir fiel ein weiterer Freund ein, der mich gebeten hatte, ihn über den Verlauf einer Konferenz gut zu informieren. Um etwas „aus Liebe“ zu tun und nicht in den negativen Gefühlen hängen zu bleiben, rief ich ihn an. Ich nahm mir vor, die Konferenz, die nicht sehr gut gelaufen war, ganz sachlich und wohlwollend darzustellen und nichts Überzogenes zu sagen. Ein längeres und brüderliches Gespräch entwickelte sich. Als wir uns verabschiedeten, spürte ich wieder echten Frieden in meiner Seele. – **Setz Zeichen des Friedens!**

für das go4peace-Team

Meinolf Wacker