

## Über den Seelenfrieden

*„Meine Seele ist aus dem Frieden vertrieben; ich habe das Gute vergessen.“* Das ist eine treffende Beschreibung für inneren Unfrieden aus den Klageliedern Jeremias (3,17). Wo der Seelenfrieden fehlt, wo das vorhandene Gute einem selbst entfallen ist, entblößt sich eine unstimmige Seele in Anschuldigungen gegenüber anderen. Ruhe ich nicht in mir selbst, regen mich Ereignisse, Worte und Gedanken innerlich auf. Die eigene Seele sucht Befriedigung in einem Urteil, das andere treffen soll – das hast du falsch gemacht, daran bist du schuld ...

Frieden mit sich selbst finden ist eine lebenslange Aufgabe, die uns mit den Worten des Apostels Paulus zu Jesus Christus bringt: „*Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.*“ (Galater 2,20) Meine Missstimmungen, den Zwist in mir darf ich in Christus einsinken lassen. „*Er ist unser Friede*“ (Epheser 2,14).

Als Jesus abends mit seinen Jüngern den See Genezareth überqueren wollte, „*stieg er in das Boot und seine Jünger folgten ihm. Sieh doch: Da brach plötzlich ein starker Sturm auf dem See los, und die Wellen drohten das Boot unter sich zu begraben. Aber Jesus schließt. Die Jünger gingen zu ihm und weckten ihn. Sie riefen: »Herr, rette uns! Wir gehen unter!« Jesus sagte zu ihnen: »Warum habt ihr solche Angst? Ihr habt zu wenig Vertrauen!« Dann stand er auf und bedrohte den Wind und den See. Da wurde es ganz still.*“ (Matthäus 8,23-26)

Aufgewühlte See, hereinbrechende Wellen, richtungslos vom Untergang bedroht – Stimmungsbild einer getriebenen Seele. Doch er, Jesus, ist im Boot, die Ruhe selbst. Wo ich ihn mir erinnere, wo er aufsteht, meine Seele in seinen Blick nimmt, finde ich inneren Frieden. Ja, Christus ist unser Friede, weil er uns mit Leib und Seele annimmt, uns über eigene Stimmungen hinausführt und uns in die Gottesliebe hält, die unser Leben und unsere Sehnsüchte zur Erfüllung bringt.

Jochen Teuffel  
6. Juli 2020