Friedensandacht im September 2026

Besser eine Hand voll mit Ruhe als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind.
(Prediger 4,6)

Was gehört für Sie zu einem guten, erfüllten Leben?
Mir fallen ein: Gute Beziehungen, Sicherheit, Gesundheit, Frieden. Oder konkreter: Der schöne Garten, Lachen mit einer Freundin, Zeit für mich. Die Liste kann noch lange weitergehen.
Da gibt es aber auch manches Grundsätzliches, auf das ich im ersten Moment gar nicht komme. Es ist zu selbstverständlich für mich. Ich denke an sauberes Trinkwasser, gute Atemluft, genug zu essen, ein gemütlicher Schlafplatz, saubere Kleidung.
Leider ist das nicht für alle selbstverständlich und war es auch nie. Das wusste auch der Autor des Prediger-Buchs im Ersten Testament. Er klagt über die Ungerechtigkeit, die auf der Welt herrscht; über Menschen, die ihre Macht ausnutzen und andere unterdrücken; über Tränen und niemanden, der die Weinenden tröstet. Er beklagt Gier, Geiz und Eifersucht. Manche haben hier ein gutes Leben auf Kosten anderer. Sie mühen sich ab und können nicht genug bekommen. Ist das wirklich ein gutes Leben?
Der Rat des Predigers (Vers 6): „Besser eine Hand voll mit Ruhe als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind.“
Lieber nur eine Hand voll, aber in Ruhe leben. Lieber loslassen und teilen, als anhäufen. Die richtige Balance zwischen Schaffen und Ruhen finden. Maßhalten gegen den Leistungsdruck, die Machtgier und die Rastlosigkeit des Lebens. Wissen, wann es genug ist. In unserer hektischen, lauten Welt ist es schwer geworden, zur Ruhe zu kommen. Und doch ist es so wichtig. Dieses Jahr durfte ich eine neue Erfahrung machen und 5 Tage schweigen. Keine Ansprüche von außen, keine Nachrichten, weder politische noch private. Wenn wir zur Ruhe finden, können wir uns unserem Inneren Zuwenden. In der Ruhe können wir spüren, dass es jenseits allen Tuns und unserer Kontrolle sehr viel mehr gibt. Wir kommen wieder in Berührung mit unseren inneren Kräften, mit einer Energie, die in uns schlummert und manchmal von Lärm und Geschäftigkeit erstickt wird. Wir kommen in Berührung mit Gott in uns. Die Ruhe ist immerhin die Krone der Schöpfung – am siebten Tag ruhte Gott selbst und lies gut sein.
Für ein erfülltes Leben können wir vom Prediger das Loslassen und Gut-sein-lassen lernen. Er rät das im Kontext einer sehr ungerechten Welt. Wie untypisch – ist hier nicht eher Handeln geboten und ein aktives Einsetzen für Gerechtigkeit und Frieden? Ich denke, beides ergänzt sich gut.
Denn erst wenn es in uns ruhig wird, können wir wieder zuhören. Wenn wir in uns selbst ruhen, strahlen wir Frieden aus. Wenn wir loslassen, haben wir die Hände frei. Wir schöpfen Kraft und atmen durch, um uns auf das vorzubereiten, was kommt. In dieser Ruhe kann Transformation geschehen. In diese Ruhe kann Gott hineinsprechen. Wir können die Welt nicht retten. Aber gestärkt aus der Quelle kleine und große Schritte Richtung Frieden gehen. In der Ruhe liegt die Kraft. Gott segne uns dabei. Amen.

Evangelisches Bildungswerk Württemberg
Heidehofstraße 22
70184 Stuttgart
ev-bildungswerk-wuerttemberg.de

Lieder
Der Lärm verebbt (NL18)
Meine engen Grenzen (NL 178)
Schweige und Höre (Das Kindergesangbuch, 202)
Herr, ich suche deine Ruhe (Feiert Jesus 2, 99)

Gebet
Gott, in mir ist es nicht ruhig. Gedanken schwirren, Sorgen kreisen, die Welt lärmt.
Bei dir Gott ist Ruhe. Erinnere mich immer wieder daran.
Nicht Macht, Erfolg und Beifall ist wonach ich strebe.
Ich lasse los,
die Ansprüche, die auf mich einprasseln,
den Druck, den ich spüre,
das ständige Müssen.
Ich lasse los und halte meine freien Hände dir hin.
Fülle du sie mit dem, was ich brauche,
damit ich frei daraus geben kann.
Lass mich deinen Frieden finden in mir,
damit ich Schritte des Friedens in die Welt gehen kann.
Ich lasse mich dir, Gott.
Amen.

Diakonin Maike Hinze, im Vorstand des Bildungswerks

Evangelisches Bildungswerk Württemberg
Heidehofstraße 22
70184 Stuttgart
ev-bildungswerk-wuerttemberg.de