

10 Wege, um inneren Frieden zu finden



Durch inneren Frieden zu Frieden in der Welt?

„Es war einmal ein kleiner Junge...

er kam zu seinem Vater um mit ihm zu spielen.

Dieser war aber zu beschäftigt um mit seinem Sohn zu spielen. Kurz überlegte er wie er den Jungen beschäftigen könnte.

Da fiel sein Blick auf eine Zeitschrift auf seinem Schreibtisch. Auf dem Blatt war ein detailliertes Abbild der Erde zu sehen. Er schnitt die Seite aus und zerteilte sie dann mit der Schere in viele Schnipsel.

„Schau mein Sohn, hier hast du ein schönes Puzzle“,

sagte der Vater in der Hoffnung das Kind damit fürs erste beschäftigt zu halten.

Der Sohn ging also mit den Schnipseln in sein Zimmer und begann zu puzzeln.

Nach nur wenigen Minuten kam er wieder zurück zu seinem Vater und präsentierte ihm freudig das fertig zusammengesetzte Bild. Der Vater staunte nicht schlecht. Er fragte seinen Sohn, wie er das so schnell hinbekommen habe.

Darauf antwortete der Junge:

„Ach das war ganz einfach. Auf der Rückseite war ein Mensch abgebildet. Den habe ich richtig zusammengesetzt. Und wenn der Mensch in Ordnung ist, dann ist auch die Welt in Ordnung.“

*– Verfasser*in unbekannt, gefunden bei Regenbogenklang*

Innerer Frieden: Eine bessere Welt beginnt in Dir

Wir glorifizieren Stress und Unzufriedenheit.

Und häufig schauen wir nach außen, wenn wir unsere Unzufriedenheit überwinden möchten. Ebenso neigen wir dazu ausschließlich nach außen zu schauen, wenn wir uns anschauen was alles schief läuft in unserer Welt. Ich finde es wichtig aktiv zu sein, habe aber auch beobachtet, dass manche Aktivisten von ihrer inneren Unzufriedenheit angetrieben werden.

Unabhängig ob du dich als Aktivist siehst oder nicht, wo du stehst und was du bewirken möchtest: Wenn die Hauptmotivation für unser Handeln Wut, Angst, Gier oder gar Hass sind, wird es auch das sein, was wir in die Welt bringen.

Vielleicht wissen wir gar nicht so genau, was in uns vorgeht. Umso wichtiger ist es uns kennen zu lernen. Zu schauen, was in uns geschieht. Sonst tragen wir nur weiter unsere Emotionen und Frustrationen in die Außenwelt.

Wenn wir zu einem positiven Wandel in dieser Welt beitragen wollen, muss unser Handeln aus einem Zustand des Friedens, Mitgefühls und Verständnisses kommen. Und das ist nur möglich, wenn wir selbst diese Qualitäten in unserem Innern erfahren.

10 Wege um uns mit unserem inneren Frieden zu verbinden

Dankbarkeit

Das Leben entfaltet sich durch dich und du bist ein Teil dieses Wunders. Ist das nicht wundervoll? Wenn du das hier gerade liest, dann kannst du lesen. Das ist ein Geschenk. Dafür kannst du dankbar sein. Wahrscheinlich sitzt du gerade im Warmen, hast genug zu essen und zu trinken. Du atmest. Du lebst in einem Land, in dem Frieden herrscht.

Es gibt so vieles wofür wir jetzt gerade dankbar sein können. Uns das bewusst zu machen, macht zu-Frieden. Wofür bist du jetzt gerade dankbar?

Minimalismus

Was von den Dingen, die wir uns kaufen, die wir besitzen, benötigen wir wirklich? Und warum meinen wir dies oder das haben zu müssen um glücklich zu sein? Uns durch die Dinge zu definieren, die wir besitzen, macht nicht glücklich. Stattdessen hält es uns unzu-Frieden. Was ist das Wesentliche? Was benötigen wir wirklich?

Je freier wir vom Konsumzwang sind, desto weniger Geld müssen wir ausgeben, desto mehr Zeit haben wir. Es geht hierbei nicht um Verzicht. Das ist ein verbreitetes falsches Verständnis. Es geht darum frei davon zu sein konsumieren zu müssen. Und das kann unglaublich befreiend sein. Es geht darum, dich selbst zu finden und so ein Gespür dafür zu entwickeln, was du wirklich brauchst und was nicht.

Ein Vogel verzichtet nicht auf seinen Käfig, er befreit sich daraus. Dazu muss er die Stimme überwinden, die ihm sein ganzes Leben lang erzählt hat, wie glücklich ihn der Käfig macht.

„Wenn wir eine Bergwanderung machen und unterwegs feststellen, dass unser Rucksack zur Hälfte mit Proviant und zur Hälfte mit Steinen gefüllt ist, dann ist es doch eine unglaubliche Erleichterung, die Steine wegwerfen zu können.“ – Mathieu Ricard

Vergeben und akzeptieren was war

Häufig sind wir in Konflikten mit unserer Vergangenheit. Also mit Dingen und Situationen, die wir nicht mehr ändern können. Wir können sie nicht loslassen und spielen sie in unseren Gedanken immer und immer wieder durch. Und dabei kommen die Unzufriedenheit, Schmerz und Wut wieder hoch.

Es ist, als wenn uns jemand mit einem Pfeil verletzt hätte. Und was wir nun häufig machen ist, dass wir in die Wunde neue Pfeile nachschießen. Indem wir an unserer Wut festhalten, verletzen wir uns selbst. Wir können annehmen was ist. Denn es ist ja schon so. Und zum Loslassen gehört auch das Vergeben.

Vergib anderen. Es geht weniger darum ob sie es verdient haben. Sondern darum, dass du Frieden verdient hast.

Geduld

Im letzten Artikel „7 mächtige Fragen, die dein Leben für immer verändern könnten“, kommentierte ein Leser wie wichtig die Eigenschaft Geduld ist. Und ich finde diese Eigenschaft so relevant, dass ich sie auch hier nochmal aufgreifen möchte. Wir sind in einer Welt großgeworden, in der wir es gewohnt sind alles auf Knopfdruck zu bekommen.

Und dann haben wir häufig die falsche Erwartung, dass auch wir auf Knopfdruck Muster und Gewohnheiten, die uns schon lange begleiten hinter uns lassen können.

Wir können die richtigen Samen sähen und die optimalen Bedingungen schaffen, aber die Blume wächst und blüht in ihrer eigenen Geschwindigkeit. Den Dingen die Zeit zu geben, die sie ohnehin benötigen würden schafft Frieden in uns.

Bewusst atmen

Unser Atem kann auch eine Brücke sein. Immer wenn wir abgelenkt sind, zum Beispiel in Gedankenschleifen, sind wir nicht wirklich präsent. Und das passiert quasi ständig. Wir tun eine Sache, aber sind in Gedanken schon ganz woanders. Das schafft Unruhe in uns. Unser Atem ist immer im Hier und Jetzt.

Wann immer wir uns „Parallelrealitäten“ in unserem Kopf erschaffen, kann unser Atem wie eine Brücke sein, die uns wieder zurückbringt. In den jetzigen Moment.

Gleichzeitig hat der Atem direkte Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Wenn wir zum Beispiel nervös sind und gestresst atmen wir häufig flach und schneller. Den Atem leicht zu ändern, kann direkt einen Unterschied machen. Dein Atem ist ein Wunder. Und das schönste ist: Du hast ihn immer dabei! Du kannst dich jetzt aufrecht hinsetzen und dreimal tief und langsam in deinen Bauch atmen. Wenn du möchtest, kannst du die Augen dabei schließen.

Probiere es aus, bevor du weiterliest.

Meditation

Meditation kann uns mit einem inneren Zustand des Seins und des inneren Friedens verbinden. Bewusst atmen können wir immer und überall. Aber wenn wir uns dazu in die Meditation setzen kann es noch tiefer und heilsamer werden. Wir verbinden uns mit dem jetzigen Moment.

Wann immer Gedanken uns abschweifen lassen können wir, sobald wir dies merken wieder zum Atem, zum Jetzt zurückkehren. Und auch wenn wir abgelenkt sind, ist das ok. Es geht darum uns kennenzulernen, dass wahrzunehmen was in uns los ist, ohne es zu bewerten. Seit ich mit einer Morgenmeditation in den Tag starte, hat das meine Lebensqualität auf viele Wege bereichert.

Bereits nach wenigen Wochen war ich so begeistert davon, dass ich im Sommer 2016 diesen Artikel dazu schrieb.

Zeit in der Natur verbringen

Die Natur ist so etwas wie ein natürlicher Friedensstifter.

Zeit in der Natur tankt uns auf, spendet Erholung, steigert das Gefühl der Verbundenheit und damit auch unseren inneren Frieden. Evolutionär gesehen war es für den Menschen immer normal und natürlich seine Zeit in Wäldern, an Seen und auf Wiesen verbringen.

Heutzutage sind wir die meiste Zeit in Gebäuden ohne direktes Tageslicht. Ein Spaziergang im Wald, die frische Luft, das Licht, die Stille, das Grün – das kann heilsam und befreiend für uns sein. Das ist kein Öko-Blabla. Es gibt verschiedene Studien dazu, wie Zeit in der Natur zum Beispiel unseren Stresspegel senkt und die Heilung verschiedener Krankheiten unterstützt.

Was ist deine schönste Naturerinnerung aus der Kindheit?

„Negativen“ Konsum verringern

Mit was „füttern“ wir unseren Geist? Zu viel Junkfood tut unserem Körper und unserer Gesundheit nicht gut. Das gleiche gilt für das was wir mental zu uns nehmen.

Wenn wir uns konstant negative Berichterstattung reinziehen, wirkt sich das natürlich auch auf unser Wohlbefinden aus. Auch bestimmte Gespräche können unsere Unzufriedenheit, Wut und Hass nähren. Statt den Fokus auf das Negative zu lenken, können wir uns immer wieder auch aktiv bewusst machen, was für uns wirklich zählt.

Wenn du das möchtest, kann der Happynizer mit kleinen Inspirationen, dich dabei das ganze Jahr lang unterstützen.

Authentisch sein

Im Einklang mit unseren Bedürfnissen und eigenen Werten zu leben macht glücklich und sorgt für inneren Frieden. Dazu zählt ebenso uns nicht vor bestimmten Menschen verstellen zu müssen, wie auch in herausfordernden Situationen zu uns und unseren Werten zu stehen. Dazu zählt auch uns so anzunehmen wie wir sind.

Mit allen Stärken, Glanzpunkten, Fehlern und Schwächen. Dazu zählt selbstverständlich auch Ehrlichkeit. Gerade in schwierigen Situationen, wenn wir uns vielleicht unethisch verhalten und jemanden hintergangen haben. Uns am Ende des Tages selbst in die Augen schauen zu können schafft inneren Frieden und lässt uns ruhig schlafen.

Gutes Tun

Das tiefste Glück liegt darin zu geben und helfen zu können. Wenn wir wissen, dass wir in unserem Wirken, ethisch Handeln und zu mehr Mitgefühl und Verständnis beitragen, verbindet uns das mit unserem inneren Frieden. Das kann mit kleinen Gesten, wie einem Lächeln und einem „Danke“ beginnen.

Es kann sich in der Art ausdrücken wie wir mit anderen sprechen, es kann sich darin ausdrücken das wir auf eine Weise essen und konsumieren, dass wir kein Leiden für andere Menschen und Tiere verursachen.

Und wie du an diesen Beispielen liest: Egal wo du stehst in deinem Leben, kannst du kleine Schritte in diese Richtung gehen. Du kannst in deinem Umfeld kleine aber wichtige Dinge bewirken, die zu Frieden und Harmonie in dir und der Welt beitragen.

Was bedeutet Frieden für dich?

Mir ist klar, dass ein Naturspaziergang die Probleme dieser Welt nicht lösen wird.

Es ist wichtig, dass wir aktiv sind.

Und damit unser Handeln auch einen Unterschied macht, ist es auch wichtig, dass es aus einem Zustand innerer Klarheit, inneren Friedens und Mitgefühls kommt. Wenn das unsere Natur ist, strahlen wir diese Qualitäten ganz natürlich durch unser Handeln und wirken aus.

Was bedeutet Frieden für dich? Und wie möchtest du ihn in dir und der Welt kultivieren?