- wo sie nicht (mehr) gekennzeichnet sind mit versklavenden Ketten und Stricken,

Wir nähern uns dem Frieden,

- wo die farbige Hand verstanden wird als Bereicherung einer bunten Welt, die sonst eintönig nur weiß oder nur gelb oder nur braun oder nur schwarz wäre,
- wo Hände sich entgegenstrecken über Grenzen, Kontinente, Meere hinweg,
- wo fremde Hände etwas erleben lassen von der bunten, belebenden Vielfalt menschlicher Kulturen,
- wo Hände freundliches Geben und dankbares Nehmen ermöglichen.

Sind wir auf dem Weg zum gesuchten Frieden,
sind wir bereit, einander die Hände zu reichen,

- dann sind wir froh, dass die indische oder die afrikanische Hand des Priesters uns segnet,
- dann sind wir dankbar, wenn die koreanische oder die polnische Hand uns pflegt in Krankheit und Alter,
- dann verlieren wir die Angst, die uns nicht schlafen läßt.

Suche Frieden -
Das ist die Aufforderung zu tun, was uns glücklich macht. *FD*

**Friede mit mir selber** – Wiese zum Träumen, Natur, Sonne, gestaltet von der Jungend St. Marien,

**Suche Frieden mit dir selbst**

- Der Friede mit mir selber ist oft der schwierigste Frieden.
  Wie schwer fällt es mir, zufrieden zu sein?
  Wie gerne vergleiche ich mich mit anderen?
  Vergleich ist der Anfang allen Unglücklichseins.
- Frieden kann wahr werden, wenn ich zur Ruhe komme, mir Zeit zum Träumen gönne, einfach mal die Seele in der Sonne baumeln lasse.

- Die Seele baumeln lassen tut so gut. Gott schenkt dir wieder neuen Lebensmut. Nimm dir Zeit für deine Seele. *Siegfried Fietz*
- Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit. *S. Kierkegaard*

  Der Vergleich mit anderen kann uns glücklich machen, wenn wir uns mit Menschen vergleichen, denen es schlechter geht als uns oder wenn diese weniger haben, als wir.

  Vergleichen kann uns aber auch unzufrieden machen, wenn der Vergleich zu unseren Ungunsten ausfällt.

  Da wir gewöhnlich mehr darauf schielen, was andere haben, sind wir häufig unzufrieden.

  Deshalb: Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen.

  Da das Vergleichen oft unbewusst geschieht, wirst du öfter in die Vergleichsfalle tappen. Das macht nichts. Nimm es zur Kenntnis und kehre wieder zu dir zurück.

  Das Motto lautet: Ich bin so, wie ich bin. Nicht besser und nicht schlechter als andere.

  In einzelnen Bereichen mögen andere besser sein, aber deshalb sind sie nicht wertvoller.
- Weise ist, wer nicht bedauert, was er nicht hat, sondern wer sich an dem freut, was er hat. *Epiktet*

  Epiktet sieht 2 Möglichkeiten: Entweder denkst du darüber nach, was dir fehlt, aber furchtbar gerne hättest, und fühlst Bedauern, Selbstmitleid, Enttäuschung und Unzufriedenheit.

  Oder du schaust darauf, was du hast und besitzt, freust dich darüber und sorgst so für deine innere Zufriedenheit.

  Du hast also die Wahl, zufrieden oder unzufrieden zu sein.

  Da wir dazu neigen, uns eher damit zu befassen, was uns fehlt, müssen wir uns immer wieder ins Bewusstsein rufen, über welchen Reichtum wir verfügen. *(vgl. https://www.palverlag.de/zitate-zufriedenheit.html (14.02.2018))*
- **Suche Frieden mit dir selbst** *CR*

**Friede mit anderen** – Offene Gartentür, gestaltet vom Familienkreis

- Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbar nicht gefällt. *Friedrich Schiller*
- Viele Probleme, eine Lösung: ***Seien Sie selbst ein guter Nachbar!*** Wenn Sie diese sechs Psycho-Strategien nutzen, helfen Sie sich und anderen, können Polizei und Rechtsberatung vergessen.

- Starten Sie bei null
  Wenn Sie neu eingezogen sind, ist es einfach. Sie lernen Ihre Nachbarn gerade erst kennen, die Beziehung ist noch unbelastet und Sie können von Anfang an alles richtig machen. Für alle, bei denen es schon Streit gegeben hat, ist es schwieriger. Sie haben sich bereits schrecklich übereinander geärgert, es wurde auch schon richtig laut und von herzlicher Stimmung können Sie nur träumen.
  Hier hilft nur eins: Ziehen Sie einen dicken fetten Schlussstrich, löschen Sie alle negativen Nachbarschaftsdaten, und starten Sie mit den Punkten zwei bis sechs neu. Am besten gleich heute! Wer keinen Stress will, muss vergessen können.
- Benutzen Sie das Zauberwort: "Hallo!"
  Wie oft stürzen Sie aus dem Haus ohne nach links und rechts zu gucken? Wie oft starren Sie im Fahrstuhl auf den Boden oder aufs Handy, statt ein kleines Gespräch zu beginnen? Ab jetzt sollte die Antwort heißen: Nie! Begrüßen Sie Ihre Nachbarn (auch die Kinder!) immer mit einem freundlichen "Hallo". Bleiben Sie dabei, auch wenn Sie keine Antwort bekommen.
  Einer muss den Anfang machen und Sie können sicher sein: Es dauert nicht lange, bis das gegenseitige Grüßen selbstverständlich wird. Ist dieser erste Schritt geschafft, fügen Sie eine Kleinigkeit hinzu. Wünschen Sie einen schönen Tag, freuen Sie sich gemeinsam über das sonnige Wetter oder schimpfen Sie über den Regen Jedes kleine Gespräch verbindet und ist eine gute Basis, wenn es doch mal Probleme gibt. Wer im Alltag höflich ist, bleibt auch in Krisensituationen eher beim guten Ton.

- Erzählen Sie, was Sie gerade bewegt
  Wenn Sie möchten, dass Ihre Nachbarn Rücksicht nehmen, versorgen Sie sie mit Informationen und Erklärungen. Erzählen Sie von Ihren Arbeitszeiten (und der nötigen Nachtruhe), vom Wochenend-Großeinkauf (und dem benötigten Parkplatz vor der Haustür), von Ihrem Gärtnerhobby (und der Unkraut- Abneigung). Berichten Sie auch von Ihrem geplanten Sommerfest (und möglichem Lärm), von drohenden Handwerkern (und möglichem Schmutz), vom neuen Musikinstrument Ihrer Tochter (und den notwendigen Übungszeiten). Wer offen und ehrlich ist, erlebt weniger böse Überraschungen.
- Warten Sie 24 Stunden
  Sie liegen im Bett und hören das Rumpeln von Nachbars Waschmaschine. Sie stehen am Fenster und beobachten wie Nachbars Hund Ihre Hecke mit einem Laternenpfahl verwechselt. Es ist heiß draußen, aber Sie müssen die Balkontür schließen, weil Nachbars Grill qualmt.
  All das bringt Sie auf 180 und genau deshalb sollten Sie auf keinen Fall sofort reagieren. Heftige Schläge gegen die Wand stoppen den Schleudergang nicht. Wütendes Trommeln gegen das Fenster rettet die Hecke nicht. Empörtes Rufen vom Balkon löscht die Holzkohle nicht. Atmen Sie also lieber tief durch und beschließen Sie, die Sache ganz in Ruhe am nächsten Tag zu klären. Wer eine Diskussion wütend beginnt, kann sicher sein, dass sie im Streit endet.
- Schlucken Sie Ärger nicht runter
  Für schüchterne Menschen kann dieser Punkt zu einem Problem werden. Denn ist die erste Wut verraucht, trauen sie sich nicht mehr und schlucken den Restärger lieber runter. Aber das sollten Sie auf keinen Fall tun.

Nur wenn Sie Ihrem Nachbarn sagen, was Sie stört, kann er es beim nächsten Mal besser machen. Damit es leichter fällt, beginnen Sie das Gespräch nicht mit einem Vorwurf, sondern mit Verständnis.

Ein sehr guter erster Satz ist zum Beispiel: "Sicher haben Sie es gar nicht bemerkt, aber..." So drängen Sie Ihr Gegenüber nicht in die ungemütliche Schuldecke und können gemeinsam nach einer vernünftigen Lösung suchen. Schließlich ist es kein Problem, die Waschmaschine früher einzustellen, den Hund woanders hinzuführen, den Grill windgeschützter zu platzieren. Nur wer Probleme anspricht, kann sie auch lösen.

- Nehmen Sie Hilfe an

Früher bedeutete gute Nachbarschaft vor allem: Einer hilft dem anderen. Der Weg zum Supermarkt ist zu weit? Ich bring dir was mit! Die Kinder spielen den ganzen Tag draußen? Wir passen abwechselnd auf! Ihr fahrt in den Urlaub? Wir gießen eure Blumenbeete!

Heute genügt ein Anruf beim Lieferservice, spielen die Kinder viel mehr drinnen am Computer, kümmert sich die automatische Berieselungsanlage um die Blumen und wir kommen bestens ohne Nachbarn klar. Schade. Denn wer sich umeinander kümmert, lernt sich besser kennen und weiß den anderen mehr zu schätzen. Bitten Sie also ruhig mal um einen Gefallen, nehmen Sie Hilfe an und motivieren Sie Ihre Nachbarn dadurch, das Gleiche zu tun.

(in: https://www.bildderfrau.de/gesundheit/psychologie/article 207135621/Liebe-Nachbarn-So-leben-Sie-laenger.html (14.02.2018))

*CR*

SUCHE
FRIEDEN
9. – 13. Mai 2018
katholikentag.de
Einstimmig.
Christen, Muslime, Juden und Vertreter anderer religiöser Gemeinschaften versammeln sich vor der Gedächtniskirche in Berlin, dem Ort des Terroranschlags im Dezember 2016. Gemeinsam rufen sie zu mehr Toleranz, Offenheit und Vielfalt auf.
Quelle: dpa, Jan Scheunert
Katholikentag
Münster
ZdK