

## Frieden

Als ich gebeten wurde zu formulieren, was Frieden für mich bedeutet, kamen mir etliche grosse Worte bedeutender Menschen in den Sinn. Und befürchtete, dass ich eigentlich nichts wirklich Neues mehr zu sagen hätte. Dann realisierte ich, dass das nicht die Meinung war, und begann, die «Aufgabe» einfach in mich einsinken zu lassen und zu horchen, wahrzunehmen, was mein Körper, meine Seele, mein Geist mir zurücksignalisieren würden. Und fühlte bald eine tiefe Geborgenheit, die mich einhüllte, eine Sicherheit, die Körper, Seele und Geist ruhig werden liessen. Dazu spürte ich auch ein Urvertrauen, welches mir einen sicheren Halt in mir selbst bot. Ich war mit mir «im Reinen». Und während ich in diese Stimmung immer tiefer einsank, meldete sich das Gefühl von Verantwortung und Verantwortlichkeit dafür, dass ich diesen Frieden auch in die Aussenwelt einbringe, im Umgang mit meinen Mitmenschen und meiner gesamten Umwelt, also einschliesslich Pflanzen, Tiere, Klima usw. Wenn ich aus dieser Geborgenheit, aus diesem Vertrauen heraus handeln kann, glaube ich, dass ich zu einer friedlichen Welt beitragen kann. Und das Singen, ob allein oder mit anderen, hilft mir dabei, mich immer wieder in mir selbst zu verankern, in meinen Kern und in diese tröstliche, umhüllende Geborgenheit zu kommen, mein Vertrauen zu stärken. Und macht auch einfach immer wieder Freude und trägt so zu einem freudigen, friedlichen Miteinander bei.

Doris Wegmann, Frühling 2023