

# 12 Ratschläge, um inneren Frieden zu erlangen

Unsere Liebe Frau ist die Königin des Friedens. Mit diesem Namen preist die Kirche sie. Ist deine Seele aufgewühlt, droht Kummer in Familie oder Beruf, kündigt sich Unheil an in der Gesellschaft oder unter den Völkern, dann bete zu ihr:  
»Regina pacis, ora pro nobis!«

27.01.2009

1. Unsere Liebe Frau ist die Königin des Friedens. Mit diesem Namen preist die Kirche sie. Ist deine Seele aufgewühlt, droht Kummer in Familie oder Beruf, kündigt sich Unheil an in der Gesellschaft oder unter den Völkern, dann bete zu ihr: »Regina pacis, ora pro nobis!« - Königin des Friedens, bitte für uns! Hast du das - zumindest in Zeiten innerer Unruhe - schon versucht?... Du wirst staunend ihre sofortige Hilfe erfahren.

*Die Spur des Sämanns, 874*

2. Entfache in deinem Herzen und in deiner Seele - in Verstand und Willen - den Geist des zuversichtlichen Vertrauens auf den liebevollen Willen des himmlischen Vaters... aus dieser Quelle fließt der innere Frieden, nach dem du dich sehnst.

*Die Spur des Sämanns , 850*

3. Ich nenne dir das Heilmittel gegen deine innere Unruhe: Geduld, Lauterkeit der Absicht und übernatürliche Sicht.

*Die Spur des Sämanns , 853*

4. Angst und inneren Aufruhr - weise sie von dir, sofort! Gott ist ja bei dir! Gib schon den ersten Anzeichen für derartige Reaktionen keinen Raum in dir. Sie lassen bloß die Versuchungen an Kraft gewinnen und erhöhen die Gefahr.

*Die Spur des Sämanns , 854*

5. Mag auch noch so vieles stürzen und scheitern, mag noch so großes Ungemach unsere Pläne zerstören - nichts wird dadurch besser, daß wir aus dem inneren Gleichgewicht geraten. Erinnerung dich vielmehr an das vertrauensvolle Gebet des Propheten: »Der Herr ist unser Richter, der Herr gibt uns Gesetze,

der Herr ist unser König, Er wird uns retten.«

Bete es täglich mit Andacht, damit dein Verhalten sich stets in Übereinstimmung mit der göttlichen Vorsehung findet, die uns zu unserem Besten lenkt.

*Die Spur des Sämanns* , 855

6. Wenn du immer nur auf Gott blickst, wirst du ganz von selbst gegenüber allen Sorgen gelassen bleiben. Du lernst, die Bagatellen zu übergehen und dich von Animositäten und Mißgunst fernzuhalten. So wirst du dir großen Energieverschleiß ersparen und alle Kraft auf deinen wirksamen Dienst an den Mitmenschen verwenden.

*Die Spur des Sämanns* , 856

7. Wenn du dich wirklich auf den Herrn verläßt, wirst du lernen, dich zufriedenzugeben mit allem, was auf

dich zukommen mag. Du wirst die Gelassenheit nicht verlieren, selbst wenn ein Vorhaben trotz deines persönlichen Engagements und trotz des Einsatzes aller vernünftigen Mittel nicht deiner Erwartung gemäß gelungen ist... Es wird eben nur insoweit seine Erfüllung gefunden haben, als es den Plänen Gottes entspricht.

*Die Spur des Sämanns* , 860

8. Wenn es einmal Nacht in deiner Seele wird und du fühlst, daß sie in ihrer Blindheit vor Unruhe zittert - dann schrei wie der blinde Bartimäus nach dem Licht. Rufe immer weiter, immer lauter: »Domine, ut videam!« - Herr, laß mich sehen!

Es wird wieder Tag vor deinen Augen werden, und du wirst dich des strahlenden Lichtes erfreuen, das Gott dir zurückschenkt.

*Die Spur des Sämanns , 862*

**9.** Bekämpfe die harten Kanten deines Charakters, die Äußerungen der Eigenliebe und Bequemlichkeit, deinen Widerwillen gegen dies und das und jenes... Vergiß nicht, wir müssen am Werk der Erlösung mitwirken, und die Ernte, die du einbringen wirst, entspricht deiner Aussaat - hier und heute.

*Die Spur des Sämanns , 863*

**10.** Die Sendung des Christen: das Böse im Überfluß des Guten ersticken! Es genügt weder, nur die Übel anzuprangern, noch, sich hinter einem Wall von Negationen zu verschanzen. - Vielmehr lebt der Christ aus dem Ja zum Wahren und Rechten, weil jugendliche Zuversicht, Freude und Frieden ihn prägen. Er will allen mit Verständnis begegnen: denen, die Christus nachfolgen, denen, die Ihn verlassen haben, und denen, die Ihn noch nicht kennen.

Freilich bedeutet Verstehen weder Kapitulation noch Indifferenz, sondern Tätigwerden.

*Die Spur des Sämanns* , 864

**11.** Aus christlicher Liebe und aus natürlichem Taktgefühl mußt du zu vermeiden suchen, daß zwischen dir und einem andern eine Kluft entsteht. Laß ihm immer eine Tür offen, damit er sich nicht noch weiter von der Wahrheit entfernt.

*Die Spur des Sämanns* , 865

**12.** Es erscheint geradezu paradox: Ich habe mich dazu entschlossen, dem Rat des Psalmisten zu folgen: »Wirf deine Sorge auf den Herrn, er hält dich aufrecht« - und seitdem nehmen die Sorgen in Kopf und Herz ständig ab... Außerdem merke ich, daß schon die normale Arbeit genügt, um fast alle Probleme zu lösen, und zwar mit einer größeren Klarheit als je zuvor!

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/12-ratschlage-um-inneren-  
frieden-zu-erlangen/](https://opusdei.org/de/article/12-ratschlage-um-inneren-frieden-zu-erlangen/) (06.04.2026)