

Innerer Frieden durch Kontrollverlust, oder: "Woher nehme ich Frieden für mein Herz?"

18. März 2026 | AWQ

Stefan Buß und die Friedensillusion der Religion – Gedanken zum Impuls *Woher nehme ich Frieden für mein Herz?* , verkündigt von Stadtpfarrer Stefan Buß, veröffentlicht von osthessen-news.de am 18.3.26

Darum geht es

Stefan Buß verspricht „Frieden für das Herz“ durch Aufgabe von Kontrolle und Vertrauen auf Gott, setzt damit sein systematisches Unterwerfungsprogramm (emotionale Gefangennahme ? Instrumentalisierung ? Diffamierung von Autonomie ? externes Identitätsdiktat ? Selbstmisstrauen ? Kontrollverlust) fort und ignoriert dabei vollständig, dass Religion weltweit nicht für Frieden sorgt (USA: christlicher Nationalismus, Ukraine: orthodoxe Kriegslegitimation, Israel/Gaza: religiöser Brandbeschleuniger, Iran: Theokratie, Sudan: ethnisch-religiöser Bürgerkrieg), sondern Konflikte verschärft – während die zentrale Absurdität unbeantwortet bleibt: Warum Trost bei einem Gott suchen, der Menschen nach eigener Lehre so hilflos, friedlos und trostlos erschaffen hat?

Am 18. März 2026 veröffentlicht Stadtpfarrer Stefan Buß einen Impuls mit dem Titel „Woher nehme ich Frieden für mein Herz?“ Seine Antwort: nicht durch eigenes Handeln, nicht durch Problemlösung, nicht durch Selbstwirksamkeit – sondern durch **Aufgabe von Kontrolle** , durch **Hingabe an Gott** , durch **Loslassen** .

Dieser Text ist bemerkenswert – nicht weil er eine neue Botschaft enthält, sondern weil er das **systematische Unterwerfungsprogramm** fortsetzt, das Buß seit Wochen predigt.

Und er ist bemerkenswert in seiner **Weltblindheit** : Während Religion weltweit direkt und indirekt für Unfrieden, Gewalt und Spaltung sorgt, verspricht Buß „Frieden“ – durch genau jene Religion.

Deshalb stellen wir die grundsätzliche Frage: **Warum suchen Gläubige Trost ausgerechnet bei einem Gott, der sie – nach eigener Lehre – so trostlos, hilflos und friedlos erschaffen hat?**

Frieden durch Kontrollverlust

Methode: Problem konstruieren, religiös lösen

Buß' Text folgt dem bekannten Muster:

1. **Problem benennen:** „Schlaflose Nächte“, „Nachrichten erschüttern“, „Beziehungen zerbrechen“, „Sorgen drücken“, „Zukunft unsicher“
2. **Säkulare Lösungen diskreditieren:** „Selbst wenn äußere Umstände sich beruhigen, bleibt

manchmal innerlich Unruhe“ / „Wir suchen Frieden oft durch Kontrolle [...] Und doch merken wir: Das Leben entzieht sich unserer Kontrolle“

3. **Religiöse Lösung anbieten:** „Shalom“, „Frieden Gottes“, „Christus ist unser Friede“
4. **Gottesabhängigkeit etablieren:** „Frieden beginnt dort, wo ich Gott erlaube, mein Herz zu berühren“ / „Ich muss nicht Gott spielen. Ich darf vertrauen.“

Bis hierhin ist das Muster vertraut. Doch die **zentrale Botschaft** dieses Texts ist besonders entlarvend:

„Wir suchen Frieden oft durch Kontrolle. Wir planen. Wir sichern ab. Wir organisieren. Und doch merken wir: Das Leben entzieht sich unserer Kontrolle. Das Fastentuch lädt uns ein, **loszulassen** .“

(Quelle der Zitate: Stefan Buß: „Woher nehme ich Frieden für mein Herz?“ – Osthessen|News)

Und weiter:

„Frieden wächst dort, wo ich **nicht mehr alles tragen muss** .“

Und schließlich:

„Das Herz findet Frieden, wenn es merkt: Ich bin nicht allein. **Ich muss nicht Gott spielen. Ich darf vertrauen.** „

Die Botschaft ist klar: **Gib die Kontrolle auf. Versuche nicht, dein Leben selbst zu gestalten. Das ist anmaßend („Gott spielen“). Vertraue stattdessen auf (meinen) Gott.**

Die Fortsetzung des Unterwerfungsprogramms

Dieser Text ist die **logische Fortsetzung** von Buß' bisherigen Impulsen:

- **25.02. („Herz an der Angel“):** Emotionale Gefangennahme – dein Herz hängt sich an das, was du ihm gibst
- **28.02. („Salz der Erde“):** Instrumentalisierung – du bist nur wertvoll, wenn du für Gott nützlich bist
- **07.03. („Teufel“):** Diffamierung von Autonomie – Selbstbestimmung ist teuflische Versuchung
- **11.03. („Kentenich“):** Externe Identität – „Sei, was du bist“ durch einen Missbrauchsverdächtigen
- **14.03. („Trügerisches Herz“):** Negation der Selbstkompetenz – du kannst dir nicht selbst vertrauen
- **18.03. („Frieden für mein Herz“): Aufgabe von Kontrolle** – versuche nicht, dein Leben selbst zu gestalten

Das Programm ist vollständig: **Emotionale Bindung ? Instrumentalisierung ? Diffamierung von Autonomie ? Externe Identitätsquelle ? Selbstmisstrauen ? Kontrollverlust .**

Das Ergebnis: Ein Mensch, der sich selbst nicht vertraut, der sein Leben nicht selbst gestaltet, der

keine Kontrolle beansprucht, der seine Identität von außen bezieht – und der all das als „Frieden“ erlebt.

Die zentrale Absurdität: Trost bei dem, der das Problem erschuf

Buß sinniert:

„Woher nehme ich Frieden für mein Herz? Vielleicht nicht aus noch mehr Aktivität. Vielleicht nicht aus noch mehr Ablenkung. Vielleicht nicht aus noch mehr Selbstoptimierung. Sondern aus Stille. Aus Gebet. Aus dem ehrlichen Hinhalten meines Herzens vor Gott.“

Doch hier zeigt sich die **zentrale Absurdität** der religiösen Logik:

Warum soll ich Trost bei einem Gott suchen, der mich – nach christlicher Lehre – so erschaffen hat, dass ich diesen Trost brauche?

Buß selbst predigt seit Wochen:

- Das menschliche Herz ist „trügerisch und böse“ (Jer 17,9)
- Der Mensch kann sich nicht selbst vertrauen
- Der Mensch kann sein Herz nicht selbst reparieren
- Autonomie ist Versuchung
- Kontrolle über das eigene Leben ist anmaßend („Gott spielen“)

Wer hat den Menschen so geschaffen? Nach christlicher Lehre: Gott.

Wer ist verantwortlich für diese Konstruktion? Nach christlicher Lehre: Gott.

Wer könnte dieses Problem von vornherein vermieden haben? Nach christlicher Lehre: Gott.

Die religiöse Logik ist zirkulär und absurd:

1. Gott erschafft den Menschen als **defizitär** (trügerisches Herz, nicht vertrauenswürdig, nicht autonom kompetent)
2. Der Mensch leidet unter dieser Defizienz (Unruhe, Friedlosigkeit, Unsicherheit)
3. Religion bietet als Lösung: **Vertraue auf genau den Gott, der dich so erschaffen hat**

Das ist, als würde ein Arzt absichtlich Menschen krank machen und dann für die Behandlung bezahlt werden. Es ist **Problemkonstruktion mit anschließender Lösungsvermarktung**.

Religion und Frieden: Die empirische Realität

Buß verspricht „Frieden“ durch Religion. Doch ein Blick auf die aktuelle Weltlage zeigt: **Religion ist nicht Quelle von Frieden, sondern Katalysator von Konflikten**.

USA: Christlicher Nationalismus und demokratische Erosion

In den USA hat der **christliche Nationalismus** unter der Trump-Administration massiv an Einfluss gewonnen. Evangelikale Führer legitimieren politische Gewalt religiös, sprechen von „geistlichem Krieg“ und sehen politische Gegner als **dämonisch**.

Die Folgen:

- Erosion demokratischer Institutionen
- Legitimierung politischer Gewalt durch religiöse Rhetorik
- Spaltung der Gesellschaft entlang religiöser Linien
- Diffamierung von Wissenschaft, Aufklärung und säkularen Werten

Hat Religion hier für Frieden gesorgt? Nein. Sie hat gesellschaftliche Spaltung vertieft und politische Gewalt und Willkür legitimiert.

Ukraine: Orthodoxe Kirchen im Kriegsdienst

Der russische Angriffskrieg gegen die Ukraine wird von der **Russisch-Orthodoxen Kirche** unter Patriarch Kirill als „heiliger Krieg“ legitimiert. Russische Soldaten werden gesegnet, der Krieg wird als Kampf gegen „westliche Dekadenz“ und „Gottlosigkeit“ gerahmt.

Gleichzeitig spaltet der Krieg die orthodoxe Christenheit: Die **Ukrainisch-Orthodoxe Kirche** hat sich von Moskau gelöst, es gibt konkurrierende Jurisdiktionen, religiöse Identität wird zum nationalen Kampfbegriff.

Hat Religion hier für Frieden gesorgt? Nein. Sie hat den Krieg religiös aufgeladen und legitimiert.

Israel/Gaza: Religion als Brandbeschleuniger

Der Konflikt zwischen Israel und Hamas ist nicht primär religiös, aber Religion funktioniert als **Brandbeschleuniger**:

- Hamas legitimiert Gewalt religiös (islamischer Dschihad)
- Jüdische Siedler berufen sich auf biblische Landverheißungen
- Heilige Stätten (Tempelberg/Al-Aqsa) werden zu unverhandelbaren Symbolen
- Religiöse Führer auf beiden Seiten predigen Unversöhnlichkeit

Der Gaza-Krieg 2023–2026 hat zehntausende Todesopfer gefordert, die humanitäre Katastrophe ist immens. Religion hat nicht zur Deeskalation beigetragen, sondern Kompromisse erschwert.

Iran: Theokratie und regionale Destabilisierung

Das iranische Regime ist eine **Theokratie** – Religion ist nicht nur Privatsache, sondern

Staatsideologie. Die Folgen:

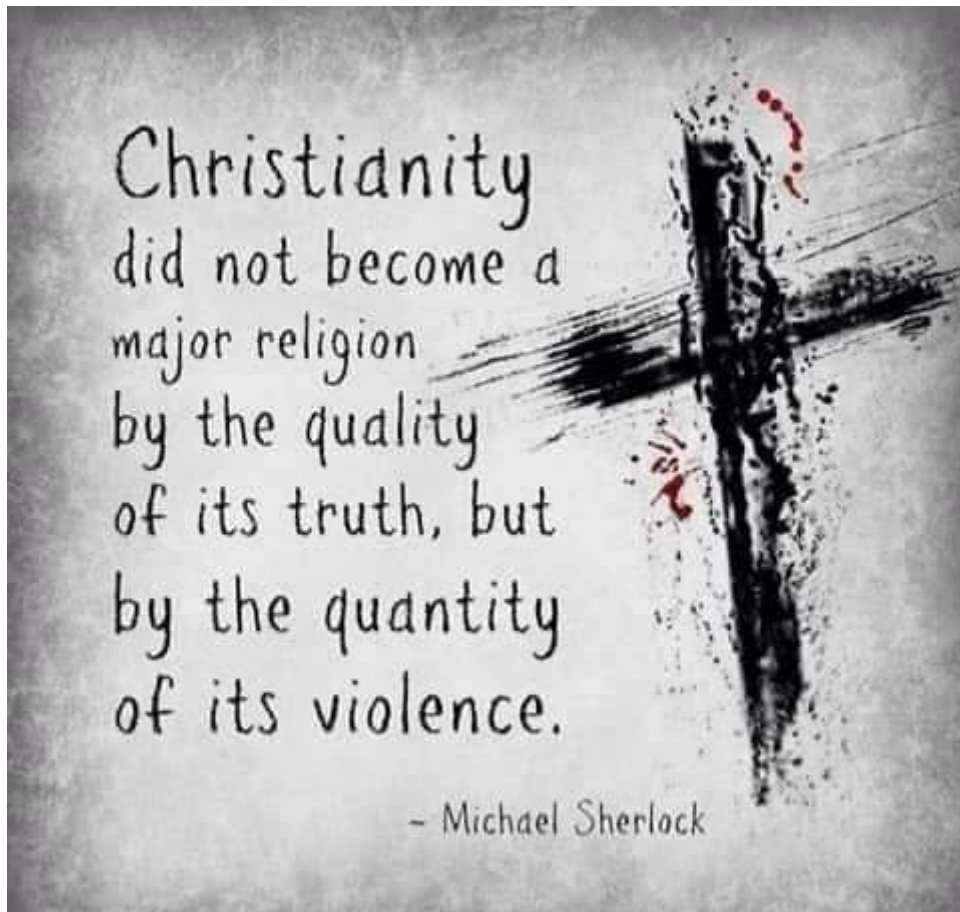
- Systematische Unterdrückung von Frauen (Kopftuchpflicht, Sittenpolizei)
- Verfolgung religiöser Minderheiten (Bahai, Christen, säkulare Muslime)
- Unterstützung von Terrorgruppen (Hisbollah, Hamas) mit religiöser Legitimation
- Regionale Destabilisierung im Namen des schiitischen Islam

Die aktuellen Spannungen zwischen Iran und Israel/USA werden religiös aufgeladen: Iran sieht sich als Verteidiger des Islam gegen „zionistische und westliche Aggression“.

Hat Religion hier für Frieden gesorgt? Nein. Sie ist Herrschaftsinstrument und Kriegslegitimation.

Der sudanesischer Bürgerkrieg (seit 2023) hat massive humanitäre Folgen: Millionen Vertriebene, Hungersnot, ethnische Säuberungen. Religion spielt eine komplexe Rolle:

Sudan: Ethnisch-religiöser Bürgerkrieg



- Historisch: Nord-Süd-Konflikt entlang religiöser Linien (muslimischer Norden, christlich-animistischer Süden)
- Aktuell: Konflikt primär machtpolitisch, aber religiöse Identität verstärkt ethnische Spaltungen
- Religiöse Führer sind gespalten, teils Kriegslegitimation, teils Friedensappelle – aber ohne wirksame Deeskalation

Religion hat nicht zur Befriedung beigetragen, sondern bestehende Konfliktlinien verstärkt.

Das Muster: Religion als Spaltungs- und Legitimationsinstrument

In all diesen Konflikten zeigt sich ein **gemeinsames Muster** :

1. **Religion konstruiert unverhandelbare Wahrheiten** („Gott will es“, „heiliges Land“, „göttliche Ordnung“)
2. **Religion delegitimiert Kompromisse** (wer Gottes Willen kennt, muss nicht verhandeln)
3. **Religion legitimiert Gewalt** (im Namen Gottes, zur Verteidigung des Glaubens)
4. **Religion vertieft Spaltungen** (Wir vs. Sie, Gläubige vs. Ungläubige, Auserwählte vs. Verdamnte)

Religion ist nicht die einzige Ursache dieser Konflikte – aber sie ist ein **Katalysator** , der Konflikte verschärft, Deeskalation erschwert und Gewalt legitimiert.

Die psychologische Funktion: Frieden durch Unterwerfung

Zurück zu Buß' Text. Er verspricht „Frieden“ – aber welche Art von Frieden?

Buß sagt:

„Frieden wächst dort, wo ich nicht mehr alles tragen muss.“

Das klingt zunächst entlastend. Doch was bedeutet es konkret?

- „Ich muss nicht mehr selbst denken“ (Gott gibt Antworten)
- „Ich muss nicht mehr selbst entscheiden“ (Gott führt)
- „Ich muss nicht mehr Verantwortung übernehmen“ (Gott trägt)
- „Ich muss nicht mehr Kontrolle ausüben“ (Gott lenkt)

Das ist nicht **Frieden** , sondern **Resignation** . Es ist nicht **Gelassenheit** , sondern **erlernte Hilflosigkeit** .

Psychologisch funktioniert das so:

1. **Problem konstruieren**: Das Leben ist unkontrollierbar, unsicher, bedrohlich
2. **Angst erzeugen**: Du kannst dir selbst nicht vertrauen, dein Herz ist trügerisch
3. **Lösung anbieten**: Gib die Kontrolle auf, vertraue auf Gott
4. **Erleichterung versprechen**: Wenn du aufhörst zu kämpfen, findest du Frieden

Das Ergebnis ist **nicht** selbstbestimmter Frieden, sondern **Frieden durch Unterwerfung** .

Es ist der „Frieden“ des Gefangenen, der aufhört gegen die Gitterstäbe zu treten. Es ist der

„Frieden“ des Erschöpften, der resigniert. Es ist der „Frieden“ des Entmündigten, der seine Autonomie aufgibt.

Die säkulare Alternative: Selbstwirksamkeit statt Resignation

Gegen Buß' religiöse Friedensillusion steht die **säkulare Alternative** :

1. Frieden durch Problemlösung, nicht durch Resignation

Buß sagt: „Oft denken wir: Wenn die Probleme weg wären, dann hätte ich Frieden. [...] Aber wir wissen: Selbst wenn äußere Umstände sich beruhigen, bleibt manchmal innerlich Unruhe.“

Das ist eine **Strohmann-Argumentation** . Niemand behauptet, dass alle Probleme lösbar sind oder dass Problemlösung automatisch zu innerem Frieden führt.

Aber: **Viele Probleme sind lösbar** . Und Problemlösung ist oft der **beste Weg zu Frieden** :

- Finanzielle Sorgen? ? Budgetplanung, Schuldnerberatung, Weiterbildung
- Beziehungskonflikte? ? Kommunikation, Paartherapie, klare Grenzen
- Gesundheitsprobleme? ? Medizinische Behandlung, Therapie, Prävention
- Überforderung? ? Zeitmanagement, Delegieren, Nein sagen lernen

Das sind **aktive, selbstwirksame Strategien** . Sie funktionieren nicht immer perfekt, aber sie funktionieren **besser als beten** .

2. Frieden durch Akzeptanz, nicht durch Unterwerfung

Für Probleme, die nicht lösbar sind (Krankheit, Tod, Verlust), gibt es **säkulare Strategien der Akzeptanz** :

- **Achtsamkeit**: Den Moment akzeptieren, wie er ist
- **Trauerarbeit**: Verluste durchleben, nicht verdrängen
- **Resilienz**: Durch Krisen wachsen, nicht zerbrechen
- **Existenzielle Akzeptanz**: Das Leben ist begrenzt, und das ist okay

Das ist **Akzeptanz** , nicht **Unterwerfung** . Der Unterschied:

- **Akzeptanz**: Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und fokussiere auf das, was ich ändern kann
- **Unterwerfung**: Ich gebe die Kontrolle auf und vertraue darauf, dass Gott es regelt

Akzeptanz ist **aktiv und selbstbestimmt** . Unterwerfung ist **passiv und fremdbestimmt** .

3. Kontrolle ist nicht anmaßend, sondern notwendig

Buß sagt: „Ich muss nicht Gott spielen.“

Diese Formulierung ist **entlarvend**. Sie impliziert: Wer Kontrolle über sein Leben ausübt, „spielt Gott“ – also maßt sich etwas an, das ihm nicht zusteht.

Das ist **Diffamierung von Autonomie**. Tatsächlich ist Kontrolle über das eigene Leben nicht anmaßend, sondern **grundlegend für Menschenwürde**:

- Ich entscheide, wie ich lebe
- Ich gestalte meine Beziehungen
- Ich setze meine Prioritäten
- Ich trage Verantwortung für meine Entscheidungen

Das ist nicht „Gott spielen“. Das ist **erwachsenes, autonomes Leben**.

4. Frieden wächst aus Selbstwirksamkeit, nicht aus Hilflosigkeit

Buß verspricht: „Frieden wächst dort, wo ich nicht mehr alles tragen muss.“

Das klingt verlockend. Aber empirisch zeigt sich: **Frieden wächst aus Selbstwirksamkeit**, nicht aus Hilflosigkeit.

Menschen, die erleben, dass sie ihr Leben gestalten können, sind:

- Psychisch gesünder
- Zufriedener
- Resilienter
- Weniger ängstlich

Menschen, die erlernte Hilflosigkeit entwickeln (wie Buß sie predigt), sind:

- Anfälliger für Depressionen
- Weniger belastbar
- Passiver gegenüber Problemen
- Abhängiger von externen Autoritäten
- Einfacher manipulierbar

Buß verspricht Frieden, predigt aber Hilflosigkeit.

Fazit: Die absurde Logik religiöser Trostsuche

Stefan Buß' Impuls „Woher nehme ich Frieden für mein Herz?“ ist ein Paradebeispiel für die **absurde Logik religiöser Trostsuche**:

1.

Gott erschafft den Menschen als defizitär (trügerisches Herz, nicht vertrauenswürdig, nicht autonom kompetent)

2. **Der Mensch leidet unter dieser Defizienz** (Unruhe, Friedlosigkeit, Unsicherheit)

3. **Religion bietet als Lösung: Vertraue auf genau den Gott, der dich so erschaffen hat**

Diese Logik ist **zirkulär und selbstimmunisierend**. Sie ist das religiöse Äquivalent zur Schutzgelderpressung: Erst wird ein Problem geschaffen (oder behauptet), dann wird die Lösung verkauft.

Empirisch zeigt sich: **Religion sorgt weltweit nicht für mehr Frieden, sondern oft für weniger** :

- USA: Christlicher Nationalismus und demokratische Erosion
- Ukraine: Orthodoxe Kirchen legitimieren Krieg
- Israel/Gaza: Religion als Brandbeschleuniger
- Iran: Theokratie und regionale Destabilisierung
- Sudan: Ethnisch-religiöser Bürgerkrieg

Religion konstruiert unverhandelbare Wahrheiten, delegitimiert Kompromisse, legitimiert Gewalt und vertieft Spaltungen.

Buß' „Frieden“ ist nicht Selbstwirksamkeit, sondern **Resignation**. Nicht Gelassenheit, sondern **erlernte Hilflosigkeit**. Nicht Autonomie, sondern **Unterwerfung**.

Die säkulare Alternative:

- **Frieden durch Problemlösung**, wo möglich
- **Frieden durch Akzeptanz** (nicht Unterwerfung), wo nötig
- **Kontrolle ist nicht anmaßend**, sondern notwendig für Menschenwürde
- **Frieden wächst aus Selbstwirksamkeit**, nicht aus Hilflosigkeit

Die zentrale Frage bleibt: **Warum suchen Gläubige Trost ausgerechnet bei einem Gott, der sie so trostlos erschaffen hat?**

Die Antwort: Weil Religion genau diese Abhängigkeit systematisch konstruiert. Buß' Predigtreihe zeigt es exemplarisch:

- Angel ? emotionale Gefangennahme
- Salz ? Instrumentalisierung
- Teufel ? Diffamierung von Autonomie
- Kantenich ? externe Identität
- Trügerisches Herz ? Selbstmisstrauen
- Frieden ? Kontrollverlust

Das Programm ist vollständig. Der Mensch ist entmündigt. Und Buß nennt das „Frieden“.

Die humanistische Botschaft bleibt:

Du brauchst keinen Gott, der dir Frieden schenkt. Du kannst Frieden selbst schaffen – durch

Problemlösung, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und autonomes Leben. Dein Wert ist bedingungslos. Deine Autonomie ist kein Defizit, sondern ein Recht. Und Kontrolle über dein Leben ist nicht anmaßend, sondern Grundlage von Menschenwürde.

KI

Text mit KI bearbeitet

Quelle: <https://www.awq.de/2026/03/innerer-frieden-durch-kontrollverlust-oder-woher-nehme-ich-frieden-fuer-mein-herz/>