



Mittwoch, 22. Oktober 2025, 13:00 Uhr
~5 Minuten Lesezeit

Den Frieden kreieren

Wer gegen Krieg ist, muss sich von der Rolle des hilflosen Opfers verabschieden.

von Harald Franke
Foto: Passakorn Umpornmaha/Shutterstock.com

Als Menschen sind wir uns unseres eigenen Schöpfertums oft nicht bewusst. Nur ein „Sch“ und zwei Punkte über dem „O“ verwandeln ein Opfer in einen Schöpfer. Ohne bewusstes Hinterfragen bleiben

wir oft im Opfer stecken: Wir reagieren spontan mit Resignation oder wütendem Ankämpfen. Halte ich kurz inne, sammle mich und schaue, was ich wirklich will ... schon bin ich Schöpfer.

Wir sind Empfänger und Sender von Informationswellen —
unabhängig davon, ob uns das immer bewusst ist oder nicht.

Augenblicklich empfangen wir Menschen in Deutschland viele Informationen über Kriege und was damit im Zusammenhang steht. Ich will mich hier auf nur einen Krieg beschränken: den Krieg zwischen Deutschland und Russland. Hat er schon begonnen? Sind wir mittendrin? Weil wir die Ukraine massiv im Krieg gegen Russland unterstützen? Oder bereiten wir uns erst darauf vor? Indem wir auf Kriegswirtschaft umstellen? Indem wir uns rundum kriegstüchtig machen?

Fakt ist: Der Krieg ist ständiges Thema bei Politikern und in den Medien. Es stellt sich mir so dar, als gäbe es mächtige Kräfte im Hintergrund, die Politiker und Medien in Richtung Krieg drängen. Was kann ich angesichts der Kriegsinformationen, die mich erreichen, tatsächlich tun? Halte ich Kriegsvorbereitungen für gut und richtig, kann ich mich entspannt zurücklehnen — läuft. Bin ich allerdings skeptisch oder gar entsetzt, wird es schon schwieriger.

In meinem Kopf starte ich womöglich meinen eigenen Krieg — gegen alle Kriegstreiber, gegen alle diejenigen, die von Kriegen profitieren, gegen die Wahnsinnigen, die Millionen Menschenleben einfach so opfern wollen. Oder ich denke resignierend: „Die da oben machen doch sowieso, was sie wollen. Ich bin ein viel zu kleines Licht, um etwas ausrichten zu können“.

Jetzt erinnere ich mich daran, dass ich ein schöpferisches Wesen bin. Das ist nichts abgehoben Esoterisches. Das Prinzip ist so einfach und selbstverständlich, dass es mir nicht immer bewusst ist:

Zuerst richte ich meine Aufmerksamkeit und meine Gedanken auf ein bestimmtes Ziel, und dann befeue ich das Ganze mit Gefühlen.

Habe ich zum Beispiel Hunger, dann nützt es mir nicht viel, zu sagen, dass ich den Hunger loswerden will. Es bringt mir auch nichts, wenn ich mich beschwere, den Hungerzustand beklage oder mich darüber aufrege. Das ist zwar verständlich, aber es macht mich nicht satt. Stattdessen stelle ich mir ein leckeres Essen vor, überlege mir, wie ich an die begehrte Speise komme, und schließlich gehe ich los und hole sie mir. Ist sie schwierig zu beschaffen, brauche ich starke Gefühle, die mich motivieren.

So läuft es immer ab: Ich bin der Schöpfer meiner Lebensumstände. Manche nennen es das Gesetz der Anziehung. Worauf ich mich ausrichte, das kommt in mein Leben. Eine alte Redewendung besagt: „Wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es heraus.“ Ich könnte auch sagen: „Wenn ich lächele, lächelt die Welt zurück.“ Oder: „Wenn ich Krieg rufe, dann kommt der Krieg zu mir.“

Dieses Schöpfen findet auch in Gruppen statt. Sei es eine in der Familie, einer Gemeinde oder einem ganzen Land. Worauf sich das Schöpfen der Mehrheit ausrichtet, das wird ins Leben gezogen.

Wie gesagt, sind wir Empfänger von Informationswellen. Augenblicklich bringen diese Wellen vor allem Kriegsrhetorik. Nun stellt sich niemand hin und sagt offen, dass er Krieg will. Alle sagen, dass sie Frieden wollen. Aber viele Politiker und Medien verkünden Informationen, die gute oder schlechte Gründe für ein großes Aufrüsten gegen die gefährlichen Russen liefern. Wer kann schon alle Hintergründe und Analysen so genau durchleuchten, um die

wahre Wahrheit zu verstehen? Ich bin ein Freund der Einfachheit. Liefert mir jemand Argumente für Aufrüstung und Krieg, dann übersetze ich die vielen Fakten in einen einzigen Satz: „Da will jemand Krieg.“ Kriegspropaganda zielt auf Krieg.

Momentan empfangen ich also die Botschaft:

„Da will jemand Krieg.“

Das Empfangen von Informationen ist ein eher passiver Akt. Zwar kann ich weghören oder abschalten, aber das kriegerische Gerede ist überall im kollektiven Feld. Ich höre es – ob ich will oder nicht.

Jetzt erinnere ich mich wieder daran, dass ich ein schöpferisches Wesen bin. Dieses Schöpfen geschieht durch mein Senden. Das ist mein aktiver Beitrag.

Was ich sende, wohin ich meine Aufmerksamkeit, meine Gedanken und vor allem meine Gefühle richte, dorthin gebe ich Energie, die einen Einfluss hat. Wenn ich resigniere, gebe ich meine Energie ab. Wenn ich gegen etwas ankämpfe, gebe ich paradoxerweise meine Energie genau dorthin, wogegen ich kämpfe.

Zuerst muss ich herausfinden, was ich eigentlich will. Das ist bei mir schnell geschafft:

Ich will Frieden!

Es kann mich leicht wütend machen, wenn ich Politiker höre, die ihre Raketen schon mal gedanklich in Moskau einschlagen lassen. Aber Vorsicht:

Richte ich meine Aufmerksamkeit, meine Gedanken und vor allem meine Gefühle gegen alle Kriegsbestrebungen aus, dann richte ich

mich unbewusst auf Krieg aus. Dann stärke ich genau das Feld, das ich vermeiden will. Dann füttere ich sozusagen den Kriegsgott. Ob es mir bewusst ist oder nicht – ich schöpfe. Deshalb frage ich mich immer wieder: Was will ich?

Ich will Frieden!

Was bedeutet Krieg? Zerstörung, Vernichtung, Tod und Leid über Generationen. Will ich das? Nein!

Ich will Frieden!

Es gibt viele heroische Argumente, warum Verteidigung und Krieg sinnvoll und ehrenhaft sein sollen. Die Freiheit muss verteidigt werden. Die Demokratie muss verteidigt werden. Unser schönes Land muss verteidigt werden. Aber welche Freiheit bietet mir ein Krieg? Wie demokratisch geht es im Krieg zu? Wie schön sieht mein Land nach einem Krieg aus?

Was bedeutet Krieg? Zerstörung, Vernichtung, Tod und Leid über Generationen. Will ich das? Nein!

Ich will Frieden!

Wenn der böse Russe tatsächlich Deutschland und Europa überfallen will, und wenn der böse Russe in Deutschland die Macht übernehmen würde, was würde das bedeuten?

Die Verhältnisse würden sich verändern. Vieles würde vielen nicht gefallen. Vielleicht würde es sogar niemandem gefallen.

Wenn ich mich als Schöpfer begreife, stellt sich die Frage: Was wünschst du dir eher für dich und deine Kinder?

Krieg oder Frieden?

Krieg bedeutet Zerstörung, Vernichtung, Tod und Leid über Generationen.

Meine Kinder und ich wären dann wahrscheinlich tot oder verstümmelt oder traumatisiert und müssten unter katastrophalen Bedingungen leben.

Lieber Vernichtung und Tod oder lieber unter anderen Verhältnissen leben?

Was nützt mir unsere Demokratie, wenn ich tot bin?

Ich will leben.

Ich will, dass unsere Kinder leben.

Ich will Frieden!

Wenn ich Frieden will, entziehe ich allen kriegerischen Bestrebungen meine Aufmerksamkeit und jegliche Unterstützung.

Wenn ich Frieden will, sage ich zu allen Kriegsvorbereitungen schlicht: Nein! Stattdessen unterstütze ich alle Bestrebungen, die dem Frieden dienen.

Ich will Frieden!



Harald Franke, Jahrgang 1961, beschäftigt sich seit mehr als dreißig Jahren mit Spiritualität und Meditation. Bisher sind folgende Bücher von ihm erschienen: „Die Lehren Meister Eckarts“, „Du bist. Liebe!“ und

„Lichtmensch“. Augenblicklich ist er, neben Tätigkeiten als Lehrer für Englisch und Kreatives Schreiben, vor allem als Meditationslehrer tätig. Seine Lieblingsbeschäftigung ist die LIEBE. Weitere Informationen befinden sich auf seiner **Webseite** (<https://haraldfranke.de>).