



Dienstag, 21. Januar 2020, 13:00 Uhr  
~7 Minuten Lesezeit

# Der Hoffnungsquickie

Inmitten all des Chaos in der Welt gibt es auch gute Nachrichten. Teil 9.

von Felix Feistel, Elisa Gratias  
Foto: serdjophoto/Shutterstock.com

*Die Welt ist ein schlechter Ort. Diesen Eindruck kann zumindest jeder bekommen, der sie durch das mediale Brennglas betrachtet. Katastrophen, Kriege, Lügen, Heuchelei und Zerstörung bestimmen die vermittelte*

Realität. Obwohl jedem bekannt sein dürfte, dass dies nur ein stark begrenzter Ausschnitt der Wirklichkeit ist, übernehmen ihn viele allzu häufig als einzig mögliches Weltbild. Daher hat sich die Mutredaktion entschlossen, in regelmäßigen Abständen gute Nachrichten in die Weltuntergangsszenarien einzustreuen. Denn: Es geschehen auch viele Wunder, Erfolge und erfreuliche Ereignisse, diese verkaufen sich medial nur nicht so gut, wie die unter einem reißerischen Titel vorgetragene Katastrophe. Gute Nachrichten erfordern keine tiefgehende Analyse, sie dienen als kurze Verschnaufpause, um das einseitig verzerrte Weltbild wieder ein Stück ins Lot zu rücken.

## **Die Friedensbewegung wird immer stärker**

**Am 21. Dezember 2019 nahm ich mit ein paar Rubikon-Kollegen in Erding an der ersten „Wir sind Frieden-Konferenz“ teil, die zuvor sogar der Süddeutschen Zeitung als „eine Veranstaltung, bei der harmlose Meditationsmusiker, aber auch rechte Esoteriker und radikale Verschwörungstheoretiker auftreten“ (1) einen eigenen Artikel wert war. Trotz dieses Versuchs, friedensbewegte Menschen fernzuhalten, war die Friedenskonferenz (<https://www.friedensweg.org/de/aktueller-newsletter>) ausverkauft. Insgesamt 825 Menschen (2) tauschten sich miteinander aus, vernetzten sich und ließen sich durch die Vorträge von Friedensgrößen wie Barbara Rütting, Daniele Ganser und Armin Risi bereichern und in ihrem Engagement für den Frieden bestärken.**

Am 18. November 2019 hatte ich ebenfalls die Möglichkeit, den **Vortrag** (<https://www.youtube.com/watch?v=VxTqDbEzQGA>) von Daniele Ganser in Karlsruhe zu hören und auch diese Veranstaltung war ausverkauft. Während bei seinem ersten Vortrag – nach Gansers Angaben – gerade einmal 50 Menschen anwesend waren, kamen dieses Mal 897 Zuschauer (3) ins Konzerthaus Karlsruhe, um sich über den US-Imperialismus und die Bedeutung der Friedensbewegung für ein friedliches Miteinander der Menschheitsfamilie zu informieren.

Die hohe Teilnehmeranzahl dieser beiden Veranstaltungen zeigte mir, dass die Friedensbewegung immer stärker wird. Eine Ermutigung für mich und alle anderen Friedensaktivisten, im Alltag und in den uns zur Verfügung stehenden Plattformen und Medien weiter für unsere Werte einzutreten und noch mehr Menschen zu inspirieren und zu aktivieren.

## **Einzelne Menschen können viel bewegen**

Martin Berger liebt Handball. Also nutzte er diese Leidenschaft für etwas Sinnvolles: um Flüchtlingskinder besser in Deutschland zu integrieren. Am 23. April 2019 gründete er mit Freunden den „**Handball kennt keine Grenzen e.V.** (<https://www.handball-inspires.de/>)“ und veranstaltete Ende September seinen ersten Aktionstag, der von der DKB, Sky, Hummel, dem DHB und vor allem den Füchsen Berlin unterstützt wurde. Kooperationspartner war dabei der Verein SANAD e.V., der es sich zur Aufgabe gemacht hat, geflüchtete Menschen zu unterstützen. Für die Kinder aus diesen Familien organisiert der Verein Ausflüge, Museumsbesuche und viele andere Angebote, dieses Mal stand der Handball im Mittelpunkt.

Zu Bergers Veranstaltung kamen 33 Flüchtlingskinder zwischen 6 und 17 Jahren unterschiedlicher Nationen, unter anderem aus Syrien, Tschetschenien und Palästina. Ein Teil der Kinder war recht neu in Berlin und wohnte noch in Notunterkünften für geflüchtete Menschen, der andere Teil hatte bereits seinen Lebensmittelpunkt in Berlin. Laut Martin Berger spielte das alles keine Rolle, weder Herkunft, noch Nationalität oder Alter. Er war fasziniert, wie aufgeschlossen sich die Kinder verhielten und wie problemlos sie miteinander umgingen. Der junge Sportaktivist erklärte dem Hoffnungsquicke:

„Beim Handball kann jeder mitmachen und sich über den **DHB**  
**Vereinsfinder**

[\(https://www.dhb.de/de/vereinsservice/vereinsfinder/\)](https://www.dhb.de/de/vereinsservice/vereinsfinder/) den Verein in seiner Wohnnähe raussuchen. Wir sind derzeit im aktiven Austausch mit dem DHB und der DKB, um solche Projekte deutschlandweit möglich zu machen. Vereine sollten vom Verband die maximale Unterstützung bekommen, solche Tage selbst organisieren zu können. Dafür haben wir schonmal ein kleines Starter-Kit zusammengestellt, welches der DHB erweitern und an seine Vereine weitergeben könnte. Wir haben ein kleines Inspirationsheet erstellt und unsere Erfahrungen in einem Projektfilm bereitgestellt, welcher zu Folgeaktionen inspirieren soll.“

Von den 33 Kindern des ersten Aktionstages haben sich 17 zurückgemeldet, die Lust auf ein Probetraining haben. „Ich hoffe, dass zehn zum Probetraining gehen und sieben die Sportart lieben lernen. Dann haben wir schon viel bewegt und eine neue Mannschaft aufgestellt. Sieben Spieler sind aktiv in einer Mannschaft“, sagte Martin Berger, der demnächst mit seinem Verein auf Weltreise geht, um den ersten Dokumentationsfilm über die gesamte Handballwelt zu drehen. Sein Projekt können handball-begeisterte Friedensaktivisten **hier**  
 [\(https://www.startnext.com/handballweltreise\)](https://www.startnext.com/handballweltreise) unterstützen.

# Unsere Macht im Alltag

Kleine Gesten können viel bewegen. Eine Freundin von mir war mit Freunden in Hamburg unterwegs, um die Innenstadt und den Hafen zu erkunden. Leider sorgten diese aufgrund unausgesprochener Konflikte für eine angespannte Stimmung. Meine Freundin hatte sich von der schlechten Laune anstecken lassen und war nun auch noch sauer auf sich selbst, dass sie sich den Vormittag hatte versauen lassen.

Als sie feststellte, dass sie nun auch noch dabei war, sich mit ihren Gedanken den Nachmittag zu verderben, beschloss sie, sich jetzt etwas Gutes zu gönnen und das Beste aus dem Rest des Tages zu machen. Sie stieg aus der S-Bahn aus und ging zum Bäcker.

Fröhlicher gestimmt bestellte sie ein bisschen Kuchen. Als sie diesen einpackte, bat der Mann, der nach ihr seine Bestellung aufgab, die Bäckereiangestellte, sie solle der Dame vor ihm noch eines von den Herzgebäckstücken einpacken.

Völlig überrascht sah meine Freundin ihn an und fragte, warum er das tue. Er erwiderte, dass er ihr gern ein Geschenk machen wolle, weil er sich so über ihre Freundlichkeit und ihr Lächeln gefreut habe. Mit dem Herzgebäck wünsche er ihr, dass ihr Herz nie gebrochen würde.

Freudestrahlend erzählte sie mir von dieser Begegnung und steckte nun auch mich mit ihrer guten Laune an. Eine Kettenreaktion, die zeigt, was kleine Gesten im Alltag bewirken können.

***Jeder von uns kann im Kleinen sehr viel zu einer friedlichen Stimmung in der Gesellschaft beitragen. Dazu braucht es nur etwas Achtsamkeit bezüglich unserer eigenen Gedanken und unseres Verhaltens sowie den Mut, auf andere zuzugehen oder fremden***

## **Menschen ein Lächeln zu schenken.**

Das erinnert mich an den Kalenderspruch von gestern: Ein Lächeln ist gratis, aber nie umsonst.

Erleben Sie im Alltag Situationen, die Sie hoffnungsvoll stimmen, oder kennen Sie Projekte mit einem Beitrag zu einer besseren Welt? Schreiben Sie uns an [\*\*mut@rubikon.news\*\*](mailto:mut@rubikon.news) und lassen Sie uns gemeinsam den Fokus auf die Dinge richten, die uns Kraft und Hoffnung spenden, und unser Zusammenleben nach und nach bewusst neu gestalten.

---

**Video** (<https://www.youtube-nocookie.com/embed/8HcobAPIeuo>)

---

***Impressionen und Interviews auf der „Wir sind Frieden-Konferenz“ in der Stadthalle Erding. Ein Video von Angela Mahr.***

---

□  
<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

□  
<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>

**Hier können Sie das Buch bestellen:** als **Taschenbuch**

<https://www.michaelsverlag.de/produkt/nur-mut!-9783967890044>) oder **E-Book**

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).

---

### **Stimmen zum Buch:**

„Ich möchte allen Menschen raten, mutig zu sein, und sich nicht durch Angst erdrücken zu lassen. Wer mutig ist kann freudig und gewaltlos seinen Weg gehen. Das ist bestimmt nicht immer einfach. Aber Mut öffnet Türen, die sonst verschlossen bleiben. Die in diesem Buch abgedruckten Texte zeigen, wie wichtig Mut im 21. Jahrhundert ist.“

Dr. Daniele Ganser, Friedensforscher

„Das ist ein ganz besonders Buch, denn mit jedem seiner vielfältigen Beiträge werden Sie eingeladen, ermutigt und inspiriert, sich mit all jenen zu verbinden, die künftig nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander leben wollen.“

Dr. Gerald Hüther, Sachbuchautor und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung

„In einer Zeit, in der regressive Kräfte sehr von den Verunsicherungen

*in unserer Gesellschaft profitieren, brauchen wir Mutmacher mit einem langen Atem. Menschen, die uns mit Fakten und Bildern speisen, die uns an unser eigenes Potential für Veränderung und Glück erinnern. Danke Rubikon! Für dieses Buch und für eure gesamte Arbeit.“*

Veit Lindau, Autor und Bewusstseinsforscher

*„Dieses einzigartige Buch macht großen Mut zur Veränderung. Es verwandelt Verzweiflung in Hoffnung, Wut in Liebe und ist ein kraftgebender Kompass durch schwere Zeiten. Für mich eines der wertvollsten Bücher der letzten Jahre.“*

Jens Lehrich, Autor und Comedian

*„Nur Mut!‘ ist ein Buch, das den Leser dazu auffordert, sich selbst zu ermächtigen. Wer sich im aufrechten Gang den Problemen dieses Planeten entgegenstellt, macht sich zwar angreifbar, kann von sich aber behaupten, in der Stunde der Bewährung seine eigene Angst besiegt zu haben. Ohne solche Menschen hat unsere Spezies keine Zukunft. Die Belohnung für gelebten Mut ist ein Leben, in dem die Angst nur noch eine untergeordnete Rolle spielt.“*

Ken Jebsen, investigativer Journalist

*„Nur, wenn wir uns selbst und unsere Gefühle erkennen, wenn wir unser Unbewusstes bewusst machen und aus dem kollektiven Stockholm-Syndrom, auf das man uns von Kindertagen an festgelegt und zu dem man uns erzogen hat, aussteigen, können wir wirkliche Liebe, vor allem aber unsere tägliche Unterdrückung erkennen. Dann können wir aus dem inneren wie äußeren Gefängnis aussteigen und unser eigenes Leben leben, in dem wir zu fühlen beginnen, was gut und ungut, was richtig und gelogen, was Liebe und was Ausbeutung und Unterdrückung ist. Wider den Gehorsam! Die Wahrheit schlummert in jedem von uns.“*

Jens Wernicke, Autor und Publizist

---

---

## Quellen und Anmerkungen:

(1) [süddeutsche.de](https://www.sueddeutsche.de)

(<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/erding/erding-wir-sind-fassungslos-1.4723023>), 13.12.2019

(2) Angabe des Veranstalters Erich Hambach

(3) Angabe des Veranstalters Hardy Groeneveld

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).

---



**Felix Feistel**, Jahrgang 1992, studierte Rechtswissenschaften mit dem Schwerpunkt Völker- und Europarecht. Schon während seines Studiums war er als Journalist tätig; seit seinem Staatsexamen arbeitet er hauptberuflich als freier Journalist und Autor. So schreibt er für **manova.news** (<https://www.manova.news/>), **apolut.net** (<https://apolut.net/>), **multipolar-magazin.de** (<https://multipolar-magazin.de/>) sowie auf seinem eigenen **Telegram-Kanal** ([https://t.me/Felix\\_Feistel](https://t.me/Felix_Feistel)). Eine Ausbildung zum Traumatherapeuten nach der Identitätsorientierten Psychotraumatheorie und -therapie (IoPT), erweiterte sein Verständnis von den Hintergründen der Geschehnisse auf der Welt.



**Elisa Gratias**, Jahrgang 1983, studierte Übersetzen und Journalismus. 2005 wanderte sie nach Frankreich aus. 2014 zog sie nach Mallorca und arbeitet dort seitdem als freiberufliche Autorin, Übersetzerin und Künstlerin. Von 2018 bis 2023 leitete sie als freie Mitarbeiterin die Rubikon-Mutmach-Redaktion. Zum Thema Glück, Erfüllung und Gesellschaft schreibt sie auf ihrem Blog **flohbair.com** (<http://www.flohbair.com>). Ihre Kunst zeigt sie auf **elisagratiass.com** (<https://elisagratiass.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.