



Samstag, 10. Juni 2023, 12:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Der Mensch im Spiegel

Michael Jackson beantwortet in seinem Lied „Man in the Mirror“ die Frage, wo die Veränderung der Gesellschaft beginnt.

von Elisa Gratias  
Foto: Perfect Wave/Shutterstock.com

*Seit 1987 hält Michael Jackson mit seiner emotionalen Ballade „Man in the Mirror“ den vielen Menschen in der ganzen Welt, die seine Musik hören, den Spiegel vor. Das offizielle Video zum Song zeigt aus über*

200 Stunden Bildmaterial zusammengeschnittene Szenen von Gewalt, Armut und Hunger. Der Text fordert jeden auf, die Welt zu einem besseren Ort zu machen und dabei mit sich selbst zu beginnen. Passend dazu wurden die Einnahmen von „Man in the Mirror“ gespendet. Ein Text zu der Aktion #Friedensnoten.

**Wir befinden uns im 16. Jahrhundert. Es ist Frühling. Anne ist** noch nicht einmal zwanzig Jahre alt und sieht die Welt mit anderen Augen als ihre Mitmenschen. Sie verstößt gegen gesellschaftliche Konventionen, spricht aus, was sie denkt, und wird zum Tode durch Verbrennung auf dem Scheiterhaufen verurteilt.

Als Anne am Tag ihrer Hinrichtung aus dem stinkenden Gefängnis tritt, atmet sie tief die frische Luft ein und erfreut sich am fröhlichen Zwitschern der Vögel.

*„Es beruhigte Anne, zu sehen, wie gleichgültig die Elemente ihrem Schicksal gegenüber waren. Der Lauf der Welt beschränkte sich nicht auf sie oder ihre Geschichte; es gab eine mächtige, majestätische Instanz, die pausenlos voranschritt. Inmitten dieser Fülle war sie nicht mehr als eine Blume, die vom Huf einer Kuh zertreten wird; wenn sie vernichtet wurde, würde eine andere Anne an ihre Stelle treten; sie rechnete fest mit dem verschwenderischen Reichtum der Erde.“*

Anne ist eine Romanfigur aus dem Buch „**Die Frau im Spiegel** (<https://www.fischerverlage.de/buch/eric-emmanuel-schmitt-die-frau-im-spiegel-9783104022437>)“ von Eric-Emmanuel Schmitt.

Viele Menschen verteufeln uns als Spezies, weil „wir“ so viel Unheil

in der Welt anrichten: Kriege, Umweltzerstörung, Ausbeutung anderer Menschen und der Tiere ... Noch viel mehr verteufeln „wir“ „die anderen“: die Eliten, die Industrie, die Medien, die Aktivisten, die Fleischesser, die Gutmenschen ...

All dieser Groll ändert letztendlich nicht viel an unserem Verhalten geschweige denn an dem der anderen. Wir machen so weiter wie bisher, nur eben mit einem schlechten Gewissen. Währenddessen beschenkt das Leben uns jeden Tag. Anne erkannte dies trotz ihrer dramatischen Lage.

Unsere Organe funktionieren, ohne dass wir das würdigen. Wir merken sie erst, wenn sie einmal nicht mehr ihren Dienst tun. Wir behandeln uns selbst wie Maschinen, stopfen uns mit Giften voll, muten uns jeden Stress zu und dennoch schenkt uns unsere Lunge neuen Sauerstoff, unser Darm verdaut, unsere Nieren entgiften uns – in jeder Sekunde unseres Lebens.

Auch die Natur beschenkt uns, wo es sie noch gibt, mit ihrer verschwenderischen Fülle. Der Zitronenbaum im Garten „produziert“ so viele Früchte, dass meine Mitbewohnerinnen und ich niemals alle verzehren könnten. Die meisten fallen auf den Boden und kehren wieder in den Kreislauf des ewigen Vergehens und Werdens zurück. Allzu oft reißen wir essbare Wildpflanzen als Unkraut aus dem Boden, einfach weil wir es nicht anders gelernt haben. Lebensspendender Regen kann die Pflanzen nicht erreichen, weil die Böden mit Beton versiegelt sind, oder die Böden wurden durch industrielle Landwirtschaft ausgelaugt und können die Pflanzen nicht mehr mit Nährstoffen versorgen.

***Die meisten Menschen in den reichen Ländern nehmen Fülle vor allem in Form von Informationen, oft als Horrornachrichten wahr. Doch wozu informieren wir uns? Sind wir bereit neue Informationen aufzunehmen, die nicht nur unser bisheriges Weltbild bestätigen? Ab***

## **wann fangen wir an umzulernen?**

Zeugen davon zu sein, wie ein menschengemachtes und zugleich übermächtiges System, große Konzerne und Regierungen, ganze Naturkreisläufe für alle Lebewesen zerstören, lässt ein Gefühl der Ohnmacht und des Grolls zurück. Die Frage, wie die Zerstörung durch die Megamaschine aufgehalten werden kann, treibt einige Menschen an, nach Lösungen zu suchen, während andere ebendiese abwehren – vielleicht aus der unbewussten Angst, eigene Gewohnheiten ändern oder sich die eigene Mitverantwortung eingestehen zu müssen.

Die Logik sagt, dass Veränderungen des großen Ganzen nur geschehen, wenn die einzelnen Teile sich anders verhalten. Dennoch unterschätzen die meisten Menschen ebendiese Logik, übersehen sie oder wollen sie nicht wahr haben.

Michael Jackson brachte die einfache Botschaft in seinem Lied „Man in the mirror“ kraftvoll zum Ausdruck. Die Bilder im offiziellen Video – hungernde Kinder, bewaffnete Soldaten, Bomben und Obdachlose – in Kombination mit dem Text berühren und motivieren mich immer wieder aufs Neue, meinen kleinen Teil zu einer humaneren Gesellschaft im Einklang mit unserer Natur – im Innen und Außen – beizutragen. Vor allem indem ich beständig dazulerne, hinsehe – auf das Leid *und* auf die Schönheit – und mein Weltbild immer wieder erweitere.

*„Ich werde etwas ändern,  
wenigstens dieses eine Mal in meinem Leben.  
Es wird sich richtig gut anfühlen.  
Ich werde etwas verändern.  
Ich werde es richtig machen ...*

*Als ich den Kragen meines Wintermantels hochschlug,  
blies der Wind auf einmal meine Gedanken frei.*

*Ich sah die Straßenkinder,  
die nicht genug zu essen haben.  
Wer bin ich eigentlich, dass ich davor die Augen verschliesse?  
So tue, als ob ich ihre Not nicht bemerke?*

*Die Vernachlässigung eines Sommers,  
ein abgebrochener Flaschenhals,  
eine einsame Seele.  
Sie alle folgen einander dorthin, wo der Wind sie hinträgt,  
weil sie keinen Ort haben, wo sie hingehen können.  
Und deshalb möchte ich, dass ihr wisst:*

*Ich werde mit dem Mann im Spiegel beginnen,  
ihn darum bitten seine Ansichten zu ändern.  
Und keine Botschaft könnte klarer sein.  
Wenn du die Welt zu einem besseren Ort machen willst,  
betrachte dich selbst und ändere etwas.*

*Ich war das Opfer einer selbstsüchtigen Liebe.  
Es wird höchste Zeit zu erkennen,  
dass da einige sind, die weder ein Zuhause,  
noch einen Cent in der Tasche haben.  
Kann das wirklich ich sein, der sich hier einredet, diese Menschen  
wären nicht einsam?*

*Eine Weide mit tiefen Narben,  
ein gebrochenes Herz,  
und ein verblasster Traum,  
sie alle folgen dem Wind, weil sie keinen Ort haben, an dem sie bleiben  
können.  
Deswegen fange ich jetzt bei mir an:*

*Ich werde mit dem Mann im Spiegel beginnen,  
ihn darum bitten seine Ansichten zu ändern.  
Und keine Botschaft könnte klarer sein.*

*Wenn du die Welt zu einem besseren Ort machen willst,  
betrachte dich selbst und ändere etwas.*

*Du musst es richtig machen, solange du die Zeit dazu hast  
Denn wenn du dein Herz verschließt  
Dann verschließt du deinen Verstand.“*

Die Frau im Spiegel und der Mann im Spiegel. Eric-Emmanuel Schmitt und Michael Jackson erinnern uns daran, dass wir selbst die Megamaschine mitlenken – in die eine oder die andere Richtung.

***Das System wird von den großen Entscheidungen einiger weniger auf der Weltbühne angetrieben – und auch von all den kleinen Entscheidungen aller Menschen in ihrem Alltag.***

Wir können ewig debattieren, was es bringt, zusätzlich zur Aufklärung über die Missstände das eigene Verhalten zu hinterfragen und zu ändern ... oder es einfach tun: Obdachlose als Menschen wahrnehmen, mit denen wir die gleichen Straßen teilen, an Suppenküchen spenden, einsamen Menschen Gesellschaft leisten, den eigenen Konsum reduzieren, Megakonzerne boykottieren, einander wirklich zuhören und verstehen lernen, Bäume pflanzen, eigenes Obst und Gemüse anbauen, Wasserretentionslandschaften bauen ...

*„Die eine bricht zusammen vor der Fülle dieser Aufgabe; die andere beginnt zu jubilieren ob der Fülle dieser Möglichkeiten“ (Sabine Lichtenfels aus „Quellen der Liebe und des Friedens“).*

---

**Video** (<https://www.youtube.com/embed/PivWY9wn5ps>)

**Michael Jackson, „Man In The Mirror (Official Video)**  
([https://www.youtube.com/watch?v=PivWY9wn5ps&ab\\_channel=michaeljacksonVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=PivWY9wn5ps&ab_channel=michaeljacksonVEVO))“

---

## Medienpartner

**Nacktes Niveau** (<https://paulbrandenburg.com/nacktes-niveau>)  
(Paul Brandenburg), **Punkt.preradovic** (<https://punkt-preradovic.com/>), **Kaiser TV** (<https://kaisertv.de/>),  
**Hinter den Schlagzeilen** (<https://hinter-den-schlagzeilen.de/>),  
**Demokratischer Widerstand**  
(<https://demokratischerwiderstand.de/>),  
**Eugen Zentner** (<https://kultur-zentner.de/author/kompass/>)  
(Kulturzentner), **rationalgalerie** (<https://www.rationalgalerie.de/>)  
(Uli Gellermann), **Protestnoten** (<https://protestnoten.de/>), **Radio**  
**München** (<https://www.radiomuenchen.net/>) (Eva Schmidt), **Basta**  
**Berlin**  
(<https://www.youtube.com/channel/UCky1rQ7r9EricfgiNcmqqzQ>  
) , **Kontrafunk** (<https://kontrafunk.radio/de/>) und **Ständige**  
**Publikumskonferenz** (<https://publikumskonferenz.de/blog/>).

Weitere können folgen.

## Ablauf

Samstag 9.7.2022 SONG Fortunate Son (Creedence Clearwater Revival)

TEXT Marcus Klöckner **Die Doppelmoral der Kriegsmacher**  
(<https://www.rubikon.news/artikel/die-doppelmoral-der->

kriegsmacher) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 15.7.2022 SONG Redemption Song (Bob Marley)

TEXT Jens Fischer Rodrian **Botschafter für eine gerechte Welt**

<https://www.rubikon.news/artikel/botschafter-fur-eine-gerechte-welt>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 23.7.2022 SONG Friedensbewegung (Kilez More)

TEXT Eugen Zentner **Liebe und Leidenschaft**

<https://www.rubikon.news/artikel/liebe-und-leidenschaft>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 30.7.2022 SONG Es ist an der Zeit (Hannes Wader)

TEXT Roland Rottenfußer **Der wirkliche Feind**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-wirkliche-feind>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 6.8.2022 SONG War – what is it good for? (Edwin Starr)

TEXT Lüül **Wozu ist Krieg gut?**

<https://www.rubikon.news/artikel/wozu-ist-krieg-gut>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 13.8.2022 SONG Another brick in the wall (Pink Floyd)

TEXT Alexa Rodrian **Der Ziegel in der Wand**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-ziegel-in-der-wand>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 20.8.2022 SONG Anthem (Leonard Cohen)

TEXT Madita Hampe **Durch alles geht ein Riss**

<https://www.rubikon.news/artikel/durch-alles-geht-ein-riss>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 27.8.2022 SONG Feeding off the love of the land (Stevie Wonder)

TEXT Nina Maleika **Zurück Zur Verbundenheit**

<https://www.rubikon.news/artikel/Zuruck-Zur-verbundenheit> –

ZurZur Aktion Friedensnoten

Samstag 3.9.2022 SONG Drei Kreuze für Deutschland (Prinz Pi)

TEXT Nicolas Riedl **Der Sog des Krieges**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-sog-des-krieges> –

ZurZur Aktion Friedensnoten

Samstag 10.09.2022 SONG Masters of war (Bob Dylan)

TEXT Wolfgang Wodarg **Meister der Kriege**

<https://www.rubikon.news/artikel/meister-der-kriege> – Zur

Aktion Friedensnoten

Samstag 24.09.2022 SONG Die Welt im Fieber (Karat)

TEXT Maren Müller **Die Welt im Fieber**

<https://www.rubikon.news/artikel/die-welt-im-fieber> – Zur

Aktion Friedensnoten

Samstag 1.10.2022 SONG Wehre have all the flowers gone (Joan Baez)

TEXT Ulrike Guérot **Der Kreislauf des Krieges**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-kreislauf-des-krieges> –

Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 8.10.2022 SONG Peace (Ajeet Kaur)

TEXT Philine Conrad **Der Wunsch nach Frieden**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-wunsch-nach-frieden> –

Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 15.10.2022 SONG Working Class Hero (John Lennon)

TEXT Tom-Oliver Regenauer **Das Musik-Monument**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-musik-monument> – Zur

Aktion Friedensnoten

Samstag 29.10.2022 SONG Imagine (John Lennon)

TEXT Kenneth Anders **Sich den Frieden ausmalen**

<https://www.rubikon.news/artikel/sich-den-frieden-ausmalen>

– Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 5.11.2022 SONG (What's So Funny 'Bout) Peace, Love and Understanding (Nick Lowe)

Text Sabine Khalil **Der unbequeme Weg des Fragens**

<https://www.rubikon.news/artikel/unbequeme-wahrheiten> –

Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 12.11.2022 SONG I Can't Write Left Handed (Bill Withers)

Text Ulli Masuth **Fragwürdiger Heldenmythos**

<https://www.rubikon.news/artikel/fragwuerdiger-heldenmythos>

– Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 19.11.2022 SONG Sag mir wo die Blumen sind (Marlene Dietrich)

TEXT Oli Ginsberg **Vom Krieg verweht**

<https://www.rubikon.news/artikel/vom-krieg-verweht> – Zur

Aktion Friedensnoten

Samstag 26.11.2022 SONG Meinst du, die Russen wollen Krieg?

(Jewgeni Jewtuschenko)

TEXT Ulli Gellermann **Die Russen wollen keinen Krieg**

<https://www.rubikon.news/artikel/die-russen-wollen-keinen-krieg>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 3.12.2022 SONG Sympathy for the Devil (The Rolling Stones)

TEXT Paul Brandenburg **Sympathie für den Teufel**

<https://www.rubikon.news/artikel/sympathie-fur-den-teufel>) –

Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 10.12.2022 SONG Boom! (System of a Down)

TEXT Thomas Trares **Der Zenit der Friedensbewegung**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-zenit-der-friedensbewegung> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 17.12.2022 SONG The human hearth (Coldplay)

TEXT Jens Lehrich **Dir wird geholfen**

<https://www.rubikon.news/artikel/dir-wird-geholfen> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 24.12.2022 SONG Neu aufgenommenes Weihnachtslied (Alexa und Jens Fischer Rodrian)

TEXT Alexa und Jens Fischer Rodrian **Leben im Vielklang**

<https://www.rubikon.news/artikel/leben-im-vielklang> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 31.12.2022 SONG Wake me up when September Ends (Green Day)

TEXT Aaron Richter **Feiert eure Menschlichkeit!**

<https://www.rubikon.news/artikel/feiert-eure-menschlichkeit> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 7.1.2023 SONG Draft Resister (Steppenwolf)

TEXT Jonny Rieder **Ohne mich!**

<https://www.rubikon.news/artikel/ohne-mich-3> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 14.1.2023 SONG Falstaff (Verdi)

TEXT Martha Carli **Der heimliche Held**

<https://www.rubikon.news/artikel/der-heimliche-held> – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 21.1.2023 SONG What's going on (Marvin Gaye)

TEXT Christian Schubert **Was in uns vorgeht**

<https://www.rubikon.news/artikel/was-in-uns-vorgeht>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 28.1.2023 SONG War is not am Woman's Game (Yael Deckelbaum)

TEXT Sandra Seelig **Weiblichkeit kennt keinen Krieg**

<https://www.rubikon.news/artikel/wie-man-einen-krieg-beendet>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 4.2.2023 SONG Nein, meine Söhne geb ich nicht (Reinhard Mey & Freunde)

TEXT Michael Karjalainen-Dräger **Wie man einen Krieg beendet** – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 11.2.2023 SONG Aabeglogge (Jodlerclub Balfrin)

TEXT Jeanette Fischer **Das Leben neu entdecken**

<https://www.rubikon.news/artikel/das-leben-neu-entdecken>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 18.2.2023 SONG 99 Luftballons (Nena)

TEXT Hannes Hofbauer **Kriegsminister gibt's nicht mehr**

<https://www.rubikon.news/artikel/kriegsminister-gibt-s-nicht-mehr>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 25.2.2023 SONG Russians (Sting)

TEXT Volker Schubert **Auch Russen lieben ihre Kinder**

<https://www.rubikon.news/artikel/auch-russen-lieben-ihre-kinder>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 4.3.2023 SONG Schornsteine (Prinz Pi)

TEXT Nicolas Riedl **Die Schornsteine der Waffenschmieden**

<https://www.rubikon.news/artikel/die-schornsteine-der-waffenschmieden>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 11.3.2023 SONG Give Peace a chance (Yoko Ono, John Lennon)

TEXT Alexandra Streubel **Der Schlüssel zu echtem Frieden**  
(<https://www.rubikon.news/artikel/der-schlüssel-zu-echtem-frieden>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 25.3.2023 SONG Friedenslied (Gisela May)

TEXT Gabriele Gysi **Das Friedenslied**  
(<https://www.manova.news/artikel/der-unteilbare-friede>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 8.4.2023 SONG Sei wachsam (Reinhard Mey)

TEXT Burak Hoffmann **Seid wachsam!**  
(<https://www.manova.news/artikel/seid-wachsam>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 15.4.2023 SONG ЖИТЬ (Григорий Лепс, Тимати, Вика Дайнеко, Николай Расторгуев и другие)

TEXT Markus Stockhausen **Umarmt die Erde!**  
(<https://www.manova.news/artikel/umarmt-die-erde>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 22.4.2023 SONG Generale (Francesco de Gregori)

TEXT Volker Freystedt **Der Wahnsinn des Krieges**  
(<https://www.manova.news/artikel/der-wahnsinn-des-krieges>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 29.4.2023 SONG What's going on (Marvin Gaye)

TEXT Kayvan Soufi-Siavash **Appell an unsere Menschlichkeit**  
(<https://www.manova.news/artikel/trotzdem-aufrecht-gehen>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 6.5.2023 SONG Katjuscha (Leuchtend prangten ringsum Apfelblüten)

TEXT Jana Pfligersdorffer **Das kleine Lied eines Mädchens**  
(<https://www.manova.news/artikel/das-kleine-lied-eines-madchens>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 13.5.2023 SONG Roger Waters (Amused to Death)  
TEXT Thomas Trares **Zu Tode amüsiert**  
(<https://www.manova.news/artikel/zu-tode-amusiert>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 20.5.2023 SONG Nosliw feat Olli Banjo (Angst ist deren Geschäft)  
TEXT Aron Morhoff **Angst ist ihre Geschäft**  
(<https://www.manova.news/artikel/angst-ist-ihr-geschafft>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 27.5.2023 SONG Three Five Zero Zero (Musical Hair)  
TEXT Peter Bickel **Klänge gegen Kanonen**  
(<https://www.manova.news/artikel/klange-gegen-kanonen>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 03.6.2023 SONG Ein bisschen Frieden (Nicole)  
TEXT Sylvie-Sophie Schindler **Ein bisschen Frieden**  
(<https://www.manova.news/artikel/aus-angst-vor-dem-dunkeln>) – Zur Aktion Friedensnoten

Samstag 10.6.2023 SONG Man in the Mirror (Michael Jackson)  
TEXT Elisa Gratias **Der Mensch im Spiegel**  
(<https://www.manova.news/artikel/der-mensch-im-spiegel>) – Zur Aktion Friedensnoten



**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/>).