



Donnerstag, 18. Dezember 2025, 14:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Endlich Frieden!

Hundert Persönlichkeiten zeigen in einem neuen Buch Zivilcourage und zeigen, dass Versöhnung im menschlichen Inneren beginnt.

von Kerstin Chavent  
Foto: triocean/Shutterstock.com

*Über Frieden geredet wird viel. Doch wie macht man ihn? In einem frisch erschienenen Sammelband wurden Inspirationen jener Menschen zusammengetragen, die in den vergangenen Jahren*

eine Gegenbewegung erschaffen haben, die nicht mit den Wölfen heult. Diese Autorinnen und Autoren wissen, dass Frieden Arbeit bedeutet. Frieden ist nicht das Ziel, sondern der Weg. Jeden Tag wird uns von Neuem der Auftrag gegeben, Frieden zu schaffen. Hundert Stimmen vereinen sich zu einem Chor, der weithin erklingt und denen Impulse gibt, die noch nach Orientierung suchen in einer von Angst und Konflikten zerrütteten Welt.

**Deutschland ist Aufrüstungsweltmeister. Bei uns wächst der** militärisch-industrielle Komplex weltweit am stärksten. 676 Millionen Dollar sind im Jahr 2024 vom Steuerzahler in die Taschen der Rüstungsprofiteure umgeleitet worden (1). Hochmoderne Waffensysteme werden entwickelt und dabei EU-Recht mit Füßen getreten, indem etwa russisches Zentralbankvermögen in die Hände der ukrainischen Regierung gelenkt wird (2). Friedensbewegungen werden abgeschmettert und als extrem rechts geframt. Wir werden auf Krieg programmiert.

Junge Menschen werden auf den Militärdienst vorbereitet. Soldaten kommen in die Schulen. Das belgische Verteidigungsministerium schickte einen Brief an 15. 000 17-Jährige, um sie dazu einzuladen, sich für ein Jahr zum freiwilligen Militärdienst zu verpflichten (3). Der Generalstabschef der französischen Streitkräfte fordert dazu auf, zu akzeptieren, dass Eltern ihre Kinder verlieren werden.

## **Leuchttürme**

„Endlich Frieden“ lautet der Titel eines im Macht-steuert-Wissen

Verlag erschienenen Buches, in dem hundert Persönlichkeiten Zivilcourage zeigen. Es sind Namen, die in der freien und alternativen Szene jeder kennt: Eugen Drewermann, Sucharit Bhakdi, Daniele Ganser, Kayvan Soufi-Siavash, Ulrike Guérot, Gerald Hüther, Lisa Fitz, Tom Lausen, Jürgen Fliege — sie machen sich dafür stark, sich für die Dringlichkeit einer starken Friedensbewegung auszusprechen.

Viele von ihnen haben Repressionen erlebt. Ihnen wurden Kanäle und Bankkonten gesperrt, sie verloren ihre Arbeit, sie wurden von der Polizei abgeholt oder sogar mit dem Tod bedroht. Es sind diejenigen, die schon während der Coronajahre aufgestanden sind und die sich nie darauf eingelassen haben, sich Feindbilder einreden zu lassen, welche Namen sie auch tragen. Sie sind bei sich geblieben, als es darauf ankam, ganz, integer, souverän.

***So gut wie alle sind sich einig: Ein wirklicher und dauerhafter Frieden kommt von innen. Denn wenn Frieden und Krieg allein fremdbestimmt wären, welchen Einfluss hätten wir dann, welche Möglichkeiten?***

Wir haben keine Chance, wenn wir uns als komplett abhängig sehen von Kapitalismus, Marktradikalismus, NATO, WEF, EU, Geheimdiensten, Medienindustrie, KI, Transhumanismus oder den jeweiligen Regierungen und Institutionen. Diese Kräfte zu benennen, ist wichtig. Doch das ist erst der Anfang.

## **Ent-Rüstung**

Wenn wir anderen die Macht über uns zugestehen, dann haben wir verloren. Wir müssen dorthin schauen, wo wir etwas bewirken können. Und das ist nicht im Außen. Jeder, der schon einmal versucht hat, einen anderen Menschen zu verändern, dürfte mit seinem Vorhaben gescheitert sein. Wie also wollen wir, die wir es

nicht einmal schaffen, unseren Partner oder unsere Partnerin zu ändern, die ganze Welt verändern?

***Wenn wir nicht als ewig Empörte enden wollen, als verbitterte Besserwisser oder ohnmächtige Bittsteller, dann geht es jetzt an die Arbeit.***

Die Ereignisse im Außen sind oft so schrecklich, dass sie uns die Hoffnung nehmen, dass die Dinge jemals wieder gut werden können. Mancher fühlt sich wie gelähmt oder verliert das Vertrauen in die Menschheit. Genau das ist gewollt: Wenn wir uns empört und ohnmächtig fühlen, wenn wir keinen Ausweg mehr sehen, wenn wir uns in den Kampf mit hineinziehen lassen und auf Rache sinnern, dann haben die kriegstreibenden Kräfte gewonnen. Dann sind die dunklen Mächte am Ziel, die die Welt und das gesamte Leben unter ihre Kontrolle zu bringen suchen.

***Den Frieden zunächst im Innen zu suchen, bedeutet nicht, den Problemen im Außen aus dem Weg zu gehen. Hier kommen keine Drückeberger zu Wort, die sich in eine noch einigermaßen heile private Blase zurückgezogen haben.***

Frieden in sich zu schaffen, ist keine Form von Egoismus oder Gleichgültigkeit den äußeren Ereignissen gegenüber. Frieden ist eine Kraft, die ausstrahlt. Hierfür muss ein Mensch bei sich sein und innerlich klar. Da reichen keine Sonntagsreden oder Lippenbekenntnisse. Wir müssen auch dort hinschauen, wo es in uns weh tut.

## **Die Gelegenheit nutzen**

Diejenigen, die zu dem Friedensbuch beigetragen haben, und die vielen, die es lesen, haben andere Möglichkeiten. Wir sitzen gerade

nicht im Bombenhagel. Wir können unsere Häuser noch verlassen. Unsere Hände sind noch nicht gebunden. Wir können noch in Aktion treten. Unsere Leiber sind noch nicht zerrissen und verbrannt. Wir können noch etwas tun. Für uns und für die vielen anderen, die nichts mehr tun können.

Wir können es jetzt tun. Nicht erst dann, wenn es ein UN-Gewaltverbot gibt, die Bindung an die USA gelöst ist, die Medien und die nationalen und internationalen Justizapparate demokratisiert sind und Waffenlieferungen in Krisengebiete in Volksabstimmungen bestätigt werden. Dann, wenn wir familienkompatiblere Arbeitszeiten haben, eine seriösere Bezahlung, Vollbeschäftigung, bezahlbare Mieten, Währungsstabilität und eine frei organisierte und finanzierte Gesundheits-, Bildungs-, Betreuungs-, Erholungs- und Kulturproduktion.

***Visionen zu haben ist wichtig. Doch sie bleiben fromme Wünsche, wenn wir uns keine Gedanken darüber machen, wie das gehen soll. Die Mächte, die durchgesetzt haben, dass wir all das nicht haben, werden nicht umschwenken, wenn wir sie darum bitten.***

Zu den Waffen greifen, um diese Ziele durchzusetzen, ist ebenfalls keine Option. Wir wollen ja Frieden. Darauf zu warten, dass es erst genügend Menschen begreifen, die dann durchsetzen, was wir wollen, ist ebenso frustrierend wie kindisch.

Für den Schriftsteller und Therapeuten Raymond Unger lautet die Kriegersformel: Infantilität durch Fremdbestimmtheit — Angst — Projektionen — Kampf. Die Friedensformel lautet: Reife durch selbstständiges Denken — Befriedung von Urängsten — Schattenarbeit und Projektionen erkennen — Friedfertigkeit. Der erste Schritt ist die Befreiung von Fremdbestimmtheit. Da wir die NATO, die Weltgesundheitsorganisation (WHO) oder das Weltwirtschaftsforum (WEF) gerade nicht abschaffen können, die

über unser Leben bestimmen, bleibt uns, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen.

## Und ich?

Es reicht nicht, Nein zum Krieg zu sagen oder mit dem Handy bestimmte Posts zu verschicken. Es ist nicht allein damit getan, aufzuklären, die Verantwortlichen zu benennen, Petitionen zu starten, in Krisengebiete zu spenden, Mahnwachen zu halten, Demonstrationen zu organisieren, das Kauf- und Essverhalten zu ändern oder das Grundgesetz zur Verfassung der Bundesrepublik zu erheben. Das sind wichtige Initiativen. Doch wenn dahinter nicht die Haltung eines erwachsenen Menschen steht, der die volle Souveränität über sein Leben hat, sind das alles Sternschnuppen, die schnell wieder verglücken.

Das primäre Schlachtfeld, so Tom-Oliver Regenauer, ist unser Kopf. Hier entscheidet sich, wie wir unsere Welt gestalten. Wenn da alles von Protest besetzt ist, bleibt nicht mehr viel Platz für Frieden. Nicht gegen das ankämpfen, was man nicht will, sondern sich für das engagieren, was man will, so der Friedensaktivist Erich Hambach, führt zum Ziel. Rüdiger Dahlke spricht von Mind-Food: Was lassen wir in unsere Köpfe hinein? Gedanken, dass andere zu blöd für den Frieden sind? Dass Menschen, die Kriege führen, keine Menschen sind, ihnen also ihre Menschlichkeit absprechen?

Die entscheidende Frage ist nicht, was die anderen tun, sondern was man selbst tut. Was bin ich bereit, für den Frieden zu machen? Wie sieht es in meinem Kopf aus? Wie verhalte ich mich in meiner Familie, in meiner Nachbarschaft, im Straßenverkehr, an der Supermarktkasse? Wie offen bin ich Fremden gegenüber? Wie sieht es mit meiner Bereitschaft aus, Konflikte auszutragen und in Konfliktsituationen eigene Anteile zu erkennen? Habe ich meine

Aggressionen integriert oder projiziere ich meine Probleme auf andere und bekämpfe sie dort? Bin ich bereit, Schattenarbeit zu machen? Gehe ich versöhnlich mit meinen eigenen Schwächen um? Bin ich ehrlich? Wahrhaftig?

## Klein angefangen

Sich diese Fragen zu stellen, ist keine Realitätsleugung, keine Nabelschau, kein Zeitvertreib für Menschen, die nichts Besseres zu tun haben. Sie sind der Weg zum Frieden. Sich mit den eigenen Verletzungen, den eigenen Traumata zu beschäftigen, ist notwendig, um Klarheit und Wahrhaftigkeit in sich zu schaffen. Es geht nicht darum, Entschuldigungen für Fehlverhalten zu suchen.

***Die Abgründe menschlicher Leidensgeschichten sind die größte Gefahr für den Frieden überhaupt. Denn nur der seelisch verletzte Mensch ist bereit, Krieg zu führen. Ein Mensch, der Liebe empfangen hat, nicht.***

Es geht um Liebe. Die Liebe der Mutter und des Vaters, die frühe Ausbildung der Bindungsfähigkeit, das Vertrauen in die Welt. Wenn wir das nicht oder nicht zu Genüge mitbekommen haben, dann haben wir jetzt etwas zu tun: uns mit den verletzten Anteilen in uns auseinanderzusetzen und sie zu befrieden, um nicht immer wieder neue Verletzungen zu erzeugen.

Fangen wir klein an. Mit einem freundlichen Blick vielleicht. Es sind die kleinen Gesten, die den Frieden machen. Es ist eine tägliche Arbeit, die niemals endet. Es ist wie atmen. Atmen wir den Frieden. Lassen wir ihn zu uns kommen. Lassen wir die Geduld zu uns kommen, die Nachsicht, die Güte, die Demut vor der Schöpfung. Sie kommen nicht mit Donnerschlägen, sondern in der Stille.

# Überraschung

Frieden ist leise und manchmal unbequem. Er schreit nicht und muss nicht recht haben. Frieden ist eine Entscheidung. Diese Entscheidung erfordert Mut. Den Frieden zu sich kommen zu lassen, braucht mehr Mut, als in den Krieg zu ziehen. Es erfordert die Präsenz des Herzens und die Bereitschaft, das zum Vorschein zu bringen, was uns als Menschen ausmacht: Empathie. Nicht zurückschlagen, auch dann, wenn wir uns angegriffen fühlen. Menschen können mehr als angreifen, fliehen oder sich totstellen. Menschen haben ein Bewusstsein und etwas Kostbares, was man immer wieder versucht, uns abzusprechen: einen freien Willen.

Wir müssen da nicht mitmachen. Wir müssen nicht etwas tun, was wir nicht wollen. Wir können die andere Wange hinhalten. Ein Schlag auf die rechte Wange, so Eugen Drewermann, kann nur mit der linken Hand ausgeführt werden. Die linke Seite ist seit altersher dem Unterbewussten zugeordnet. Wir wurden verletzt. Doch hat der Schlagende wirklich uns gemeint? Oder meinte er die lieblose Mutter, den abwesenden Vater, die gemeine Schwester, den brutalen Bruder? Vielleicht übertrug er uralte Gefühle auf uns und meinte in Wirklichkeit jemand ganz anderen.

Der Schlag tut dennoch weh. Doch nichts hindert uns daran, auf den Angreifenden zuzugehen, ruhig und ohne Angst, und das mögliche Missverständnis aufzuklären. Durch dieses Vertrauen, so Drewermann, macht man den anderen zum Vertrauten und eines Tages vielleicht zum Freund oder Verbündeten. In jedem Fall aber zeigt man ihm, dass man nicht so reagiert, wie er es erwartete. Durch die Überraschung entsteht ein Riss in der Gewaltmatrix, durch den Licht ins Dunkel kommen kann.

## Peace to go



In Krisenzeiten ist Kreativität gefragt. Not macht nicht nur kämpferisch. Sie kann auch erfinderisch machen. Anstatt die Dunkelheit zu bekämpfen, zünden wir ein eigenes Licht an. Schließen wir uns zusammen. Es braucht jetzt alle Stimmen, auch die schiefen. Im Chor verschmelzen sie alle zu einem kraftvollen Ton. Gestalten wir das eigene Feld. Erinnern wir uns an unsere Träume und an das, was möglich ist. Suchen wir Vorbilder und werden wir selber zu Leuchttürmen.

Das ist gar nicht so schwer.

***Es beginnt mit einem Lächeln, mit einem „Es tut mir leid“. So können wir aus einem Kriegsfilm einen Liebesfilm machen, in dem aus Kriegern Frieder werden, zufriedene Menschen, die das Friedensfeld bereiten.***

Weithin kann die Melodie erklingen und viele Wellen schlagen. In jedes Dorf, jede Stadt, jedes Land kann die Friedensbewegung schwappen. Die wenigen, das Salz der Erde, können zu vielen werden.

Der Musiker Markus Stockhausen hat eine Bewegung erschaffen, in der sich Menschen jede Woche in Stille miteinander verbinden. Aus dieser Stille heraus entsteht der Impuls zu friedlichem Handeln überall dort, wo wir sind (4). Es braucht wahrlich Wunder, damit die ganze Welt zu erreichen. Doch wer sagt, dass die nicht möglich sind? Und vielleicht geschieht auch das Wunder, dass das Verhältnis der Frauen und Männer, die sich zum Friedensthema äußern, mehr beträgt als eins zu neun. Denn für den Frieden braucht es weibliche Energie.

<https://wirtube-shop.de/Endlich-Frieden-100-Persoenlichkeiten-zeigen-Zivilcourage/112001001>

**Hier können Sie das Buch bestellen: „Endlich Frieden - 100 Persönlichkeiten zeigen Zivilcourage (<https://wirtube-shop.de/Endlich-Frieden-100-Persoenlichkeiten-zeigen-Zivilcourage/112001001>)“**

---



**Kerstin Chavent** ist Sprachlehrerin und lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Auf Deutsch erschienen sind **Die wilde Göttin, Der Königsweg, Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt, Was wachsen will muss Schalen abwerfen, Und Freitags kommt der Austernwagen**. Weitere Informationen auf [kerstinchavent.de](https://kerstinchavent.de/) (<https://kerstinchavent.de/>).