



Dienstag, 03. März 2026, 14:00 Uhr  
~12 Minuten Lesezeit

# Mut zur Auseinandersetzung

Konflikte können sowohl Katalysatoren für den Frieden als auch Generatoren für den Krieg sein.

von Felix Feistel, Ueli Keller  
Foto: Farknot Architect/Shutterstock.com

*Konflikte zeigen sich oft als das Standbild einer  
Spaltung: richtig oder falsch, wir oder die anderen,*

*Freund oder Feind. Übliche Handlungsoptionen sind: kämpfen oder fliehen, erstarren oder klein begeben und sich unterordnen. Konflikte werden oft verdrängt, um sich ihnen nicht möglicherweise unliebsam oder schmerzhaft stellen zu müssen. Aber Konflikte lassen sich nicht kreativ bearbeiten, indem wir sie umschiffen, sondern indem wir sie annehmen, integrieren und transzendieren. Probleme stehen uns nicht im Weg: Sie sind der Weg. In dieser Welt, so komplex und voller Widersprüche, steckt in Konflikten das Potenzial einer Heilung für eine andere, friedvolle Welt: immer wieder und ewig. In einem schriftlichen Gespräch tauschen sich Ueli Keller und Felix Feistel darüber aus, was man als Einzelner in einer Welt des Chaos und der kriegerischen Auseinandersetzungen noch tun kann. Dabei streifen sie Themen wie Trauma, Selbsterkenntnis, die zeitgenössische Coaching-Kultur, Schmerz, Ohnmacht und toxischen Positivismus.*

**Ueli Keller: Lieber Felix, du wohnst in Marburg bei Frankfurt, und ich in Allschwil bei Basel. Wir sind uns noch nie persönlich begegnet. Deine Texte (1) mag ich sehr. Deshalb freue ich mich auf einen Dialog zum Thema „Konflikte“ mit dir.**

**Die Welt, in der wir leben, nehme ich von Gier, Herrsch- und Vergnügungssucht sowie von Zerstörungswut geprägt wahr. Nicht konstruktiv bearbeitete Konflikte verstehe ich als einen Teil dieser Welt. Magst du uns mitteilen, wie du dich und andere Lebewesen in der Welt, wie sie ist, erlebst? Welche Ursachen und Wirkungen haben dabei Konflikte aus deiner Sicht und für dich?**

Felix Feistel: Lieber Ueli, danke dir für dieses Gespräch. Derzeit scheint es, als würden die Konflikte überall zunehmen, sich zuspitzen und ständig neue Konflikte entstehen.

***Wir sehen Kriege, vernehmen Drohungen, erleben das Aufeinanderprallen verschiedener Haltungen und Weltbilder, sowohl international als auch national. Dabei denke ich jedoch, dass diese Konflikte nicht wirklich neu sind. Es kocht hier lediglich hoch, was über Jahre oder Jahrzehnte unterschwellig gebrodelt hat.***

Dass dies alles nun geballt an die Oberfläche kommt, hat wahrscheinlich viel mit der sich wandelnden Welt zu tun. Das Lebensmodell des Westens, das seit dem Zweiten Weltkrieg die Gesellschaft befriedet hat, gerät an sein Ende und wird gewaltsam transformiert. Das schleudert viele aus dem System und führt zu berechtigter Unzufriedenheit. Global betrachtet ordnen sich die Verhältnisse, die sich vorher nur schleichend verändert hatten, jetzt sehr ruckartig neu. In dieser Situation kämpfen viele verschiedene Kräfte – international und innerhalb von Gesellschaften – um eine möglichst vorteilhafte Position, was alte Freundschaften und Bündnisse auf die Probe stellt.

Da ich auch eine Fortbildung zum Traumatherapeuten gemacht habe, würde ich aus dieser Perspektive sagen, dass die tieferliegenden Ursachen dieser Konflikte letztlich die aus Jahrtausenden der Unterdrückung und Machthierarchie hervorgegangenen Traumata sind.

**Ueli Keller: Wenn auch ungern, stimme ich deiner Diagnose und Soziognose zu. Traumata können sowohl eine individuell-personelle als auch eine kollektiv-strukturelle Dimension haben. Und – mit fließenden Übergängen – sowohl biografisch, als auch aktuell oder historisch begründet sein. Traumata entsprechen dem Taifun einer Wahrheit, dem viele nicht ins Auge schauen**

können oder wollen. In Demokratien oft eine Mehrheit, die sich konstituiert mit Dummen (die nicht wissen, was sie tun), mit Gleichgültigen (denen eh alles Wurst ist), mit Schlaunen (denen nur wichtig ist, was ihnen selber nützt) und mit Gemeinen (die dafür möglichst alle anderen über den Tisch ziehen). Und dabei mit von der Partie sind in der Regel auch die normalen Medien, die normale Politik, die normale Wirtschaft und die sogenannte Wissenschaft.

Biografisch begründet, traumatisch blockiert und deshalb von mir nicht bewusst wahrnehmbar, war ich in dieser Situation oft gefangen in einer kalten, stillen Wut sowie in einer bleiernen Ohnmacht, dagegen bei bestem Willen und Wissen nichts ausrichten zu können.

Sollte ich mich schämen, weil ich falsch lag? Oder sollte ich wütend werden über die Dummen, die es nicht wissen wollen? Oder sollte ich es fürchterlich finden und Angst haben, weil ich nicht weiterwusste? Oder sollte ich mich mit der Illusion erschöpfen, es wäre schon noch zu schaffen: ich und/oder die anderen müsste/n es nur richtig machen?

Statt den Fehler nur bei mir oder anderen zu suchen, gehe ich heute davon aus, dass in Bezug auf Entwicklung und Veränderbarkeit sowohl individuell als auch gesamtgesellschaftlich Anspruch und Wirklichkeit auseinanderklaffen. Was, wie es die Soziologin Eva Illouz beschreibt, ein Gefühl des „rasenden Stillstands“ bewirken kann (2).

***Illouz skizziert noch eine mögliche weitere Entwicklung: Weil die äußeren Faktoren gut gemeinte aber illusorische Heilsversprechen nicht erfüllen lassen, verlagert sich die Verantwortung für ein gelungenes, glückliches Leben immer mehr ins Innere.***

**Unsere zeitgenössische Coaching- und Selbsthilfekultur pocht darauf, dass nur Menschen, die über die adäquaten psychologischen Kompetenzen verfügen, erfolgreich und zukunftsfähig sind.**

**Damit richtet sich das Gefühl der Enttäuschung zunehmend gegen das eigene Selbst. Die hartnäckig klaffende Lücke zwischen Ideal und Realität vermag Gefühle zu erzeugen, die zwischen hoffnungsvoller Sehnsucht und niederschmetternder Enttäuschung oszillieren. Damit wird anstelle eines kohärenten, positiven Selbstwertgefühls sowohl ein individuell schmerzhaft innerer als auch ein kollektiv brennender äußerer Konflikt erzeugt.**

**Bewusst zu akzeptieren, dass die Welt nicht so ist, wie wir sie uns denken und haben möchten, ist mit Trauer und Loslassen verbunden. Die Schattenkraft von Trauer ist Resignation. Jedoch: wo Trauer ist, möge Liebe werden. Trauer ist eine Gefühlskraft von großer Tiefe, Weite und Weisheit. In ihr können wir schwimmen und uns treiben lassen – wenn wir es uns gestatten.**

**Auf meinem Wegweiser steht: Mögen wir von ganzem Herzen und aus Liebe mit uns und allem im Frieden leben und glücklich sein. In der Welt, wie sie ist und wie sie sein wird. Mögen wir dafür tun, was uns möglich ist, und lassen, was zu lassen ist.**

**Konfliktvermeidung oder Realitätsbewusstsein: Was du wohl davon halten magst?**

Felix Feistel: Konfliktvermeidung ist genau das, was die Trauma-Überlebensstrategien aktiviert. Nicht die eigenen Schatten anschauen, sondern am Außen festhalten, die immer gleichen Reaktionsschleifen abspulen, die bisher durch das Leben getragen haben, aber nun aufgrund sich drastisch verändernder Umstände immer weniger tragen.

Der Weg kann nur über die Erkenntnis führen. Die eigenen Traumata müssen angeschaut und integriert werden. Das hat nichts mit der ausufernden Coaching-Industrie oder dem Esoterik-Geschäft zu tun, die beide treffliche Ablenkungen vom Wesentlichen darstellen. Denn beide lenken weg vom eigentlichen Kern.

***Die Coaching-Industrie predigt die individuelle Optimierung für die bessere Unterwerfung unter die traumatisierenden Strukturen des Systems, während die Esoterik ein Angebot der Weltflucht macht. Die eigene Traumaarbeit führt hingegen zum Selbst. Dabei erfordert sie das Einlassen auf Konflikte.***

Denn die Selbsterkenntnis wird Konflikte notwendigerweise ans Tageslicht bringen, die bis dato unterschwellig köchelten. Doch sie bietet auch eine Möglichkeit, Konflikte letztlich aufzulösen – ohne dass sie in Gewalt oder Entfremdung enden.

Eine wichtige Erkenntnis dabei ist: Wir können nicht die Welt ändern, können auch nicht Menschen dazu bringen, sich zu ändern, etwas zu erkennen oder zu verstehen. Wir können nur bei uns selbst anfangen, um dann als Beispiel voranzugehen. Das ist um einiges schwieriger, als andere Menschen, Systeme oder Regierungen zu kritisieren – eine Kritik, die ja letztlich keinen Wandel bringt. Es ist zudem leiser, unauffälliger – und doch die einzige Möglichkeit, wirklich etwas zu bewirken. Denn durch die eigene Traumaarbeit verändert sich der Einzelne sowohl in seiner Selbstverortung in der Welt, als auch in seinen Reaktionen auf Konflikte und unvorhergesehene Schicksalsschläge. Und dies in der breiten Masse führt zu anderen Gesellschaften – in denen ganz anderes möglich ist, als in unserer heutigen. Doch auch hier gilt: Wir können niemanden zwingen, sich auf den Weg zu machen.

**Ueli Keller: Eine andere Welt wird nicht wie ein Phönix aus der**

**Asche der bestehenden Welt aufsteigen. Sind es doch allzu viele, die den Kopf in den Sand von Hoffnungen stecken, die eigentlich längst gestorben sind – was beispielsweise für die Politik gilt.**

**In unseren zu viel zivilisierten Staaten zeigt sich auch die Politik als Teil einer Welt, die von Gier, Herrsch- und Vergnügungssucht sowie von Zerstörungswut geprägt ist. Wie beispielsweise beim Fußball geht es in dieser „zuvielisierten“ Welt bei Konflikten in der Regel darum, entweder zu gewinnen oder zu verlieren: letztendlich dabei sogar um Leben oder Tod. Es ist eine Welt, die unter anderem unterschwellig und nachhaltig auch Traumafolgen bewirken kann.**

**Toxischer Positivismus – also das Schönreden dessen, was eigentlich Gift ist – ist eine Möglichkeit, sich ideologisch und moralisch über Wasser zu halten, ohne Traumata zu bearbeiten. Solcherart Unbewusstheit und Verdrängung sehe ich einerseits als großartig angelegte Strategie, um im Wahnsinn der bestehenden Welt individuell und/oder kollektiv zu (über)leben, aber andererseits auch als Blockade für die Entwicklung einer anderen Welt. Was mir – oft verbunden mit Gefühlen von Wut, Trauer, Angst oder Scham – aus langjährig intensiver Erfahrung bekannt ist und immer wieder neu bewusst wird.**

**Selbst lege ich viel Wert auf eine Haltung, die Missstände klar diagnostiziert und in Frage stellt. Die Polykrise, in der die Welt im Großen wie im Kleinen steckt, will ich nicht schönreden oder schreiben. Ich versuche aber, dies implizit und nicht aggressiv direktiv zum Ausdruck zu bringen, indem ich eine andere Welt zeige, für die ich unterwegs bin – wohl wissend, dass ich auch damit viele, die sich dumm, gleichgültig oder eigennützig schlau im Hamsterrad der bestehenden Verhältnisse drehen, wahrscheinlich kaum anzusprechen vermag.**

**Offen thematisiert kann ein solcher Anspruch in die Leere stoßen**

oder Ablehnung und Konflikte provozieren. Der Umgang damit ist vor allem deshalb anspruchsvoll, weil untergründig Ängste, Trauer und Wut aktiviert werden und weil dabei alte Wunden aufbrechen können (3).

In seinem Kriminalroman „Justiz“ hielt Friedrich Dürrenmatt 1985 fest:

*„Das Mögliche ist beinahe unendlich, das Wirkliche streng begrenzt, weil doch nur eine von allen Möglichkeiten zur Wirklichkeit werden kann. Das Wirkliche ist nur ein Sonderfall des Möglichen und deshalb auch anders denkbar. Daraus folgt, dass wir das Wirkliche umzudenken haben, um ins Mögliche vorzustößen“ (4).*

Was Dürrenmatt als andere Wirklichkeiten bezeichnete, die es zu denken gilt, erlebe ich in unserer Gesellschaft mehrheitlich oft als Abfall ohne Wert gesehen, und was ich als Abfall verstehe, wird von anderen als erhaltenswert taxiert.

Eine solche unterschiedliche Sichtweise manifestiert sich beispielsweise im Bereich der Bildung: als ein Konflikt mit Brisanz und Relevanz. Aber eher still und unheimlich: oberflächlich betrachtet jedoch konfliktlos.

Eine Mehrheit der „zuvielisierten“ Welt hält in Tat und Wahrheit einerseits an einem kinderfeindlichen System fest (5) und zeigt andererseits kaum ein Interesse, handlungsorientiert in Richtung einer wahrhaftig menschenfreundlichen Welt weiterzudenken. Brisant ist dieser Konflikt, weil und wenn er aus der Wahrnehmung verdrängt wird. Seine offene Bearbeitung ist jedoch für eine friedvoll-wohlwollend andere Welt grundlegend relevant.

Felix Feistel:

***Eigentlich geht es sogar noch einen Schritt weiter. Die „zuvielisierte“ Welt, wie du es nennst, teilt alles in nützliche Ressourcen und unnützen Abfall ein. Kinder werden als nützliche Ressource für den Arbeitsmarkt oder den Krieg betrachtet und in einem Bildungssystem nutzbar gemacht.***

So ergeht es allen Menschen. Das Trauma ist dafür notwendig, da nur traumatisierte Menschen sich nutzbar machen lassen. Letztlich wird auf den Menschen nur übertragen, was der Mensch an sogenannten Nutztieren längst anwendet. Auch Tiere sind nur eine Ressource für das System, die quantifiziert und kommerzialisiert wird – und auch werden muss. In dieser Hinsicht erstaunt es nicht, dass die Betrachtungsweise gegenüber Tieren auf den Menschen übertragen wird.

Beispielhaft zeigt sich das an der sogenannten Corona-Pandemie. Wie ich in meinem neuen Buch „Corona – Next Level“ (6) aufzeige, wurden hier lediglich Maßnahmen auf den Menschen übertragen, die für Tiere schon lange gelten – mit Ausnahme der massenhaften Keulung vermeintlich kranker Tiere. Doch selbst die Inszenierung der Seuche auf der Grundlage überzogener Darstellungen, fragwürdiger Testmethoden und medialer Darstellung findet sich genau so bereits im Tierreich – man denke nur an alle Ausbrüche der sogenannten Vogelgrippe der letzten Jahre.

Auch hier ist die sogenannte Wissenschaft mehr ein Dogma, das bei genauerer Betrachtung in sich zusammenfällt. Doch es wird instrumentalisiert, weil es sich als Werkzeug benutzen lässt, um die Menschen in das System zu pressen. Das ließe sich vermeiden, wenn mehr Menschen sich der Wirklichkeit gewahr wären, anstatt auf die angebotenen Illusionen und Erzählungen hereinzufallen. Doch aufgrund der zugrundeliegenden Traumata werden diese dankbar angenommen, um das eigene Selbst aufrechtzuerhalten und die eigene Lebens- und Seinsweise nicht in Frage stellen zu

müssen. Letztlich dienen sie der Ablenkung von dem zugrundeliegenden Schmerz und der Ohnmacht – und Konflikt entsteht entweder dort, wo diese Ablenkungen angekratzt werden oder hinterfragt zu werden drohen, oder aber wo verschiedene Trauma-Überlebensstrategien aufeinandertreffen, die nicht miteinander in Einklang zu bringen sind. Das gilt im Kleinen, wie es auch im Großen gilt. Das Kleine des Persönlichen und Privaten überträgt sich auf das Große der Politik und der Gesellschaft. Daher können wir nur im Kleinen anfangen, die Dinge zu ändern – durch Selbsterfahrung und Erkennen der Wirklichkeit.

**Ueli Keller: Insbesondere in der Politik gehe ich davon aus, dass meist einzig im Kleinen etwas Großes möglich ist. Also engagiere ich mich für kleine Änderungen im Großen und freue mich, wenn es gelingt.**

**Wie in der Politik mit gut durchdachten Plänen, laufe ich auch als Autor mit engagierten Texten oft nicht nur ins Leere, sondern generiere manchmal diverse Formen von Widerstand: indem Pläne oder Texte passiv nicht beachtet, oder aktiv abgelehnt werden.**

**Der Konflikt ist groß zwischen einer Welt, die mehrheitlich immer noch besteht, aber nicht mehr geht, und einer Welt, die gehen kann und es hoffentlich wird, aber noch nicht steht.**

**Den Umgang mit Corona sehe ich als die berühmt-berüchtigte Spitze des Eisbergs. Beispielsweise Klimapolitik, Migration, EU-Beziehung, Militarismus oder Wachstum: wir leben in einer gespaltenen Gesellschaft. Konflikte sind die Regel. Konsens die Ausnahme. Blinde Flecken generieren? Oder dem Taifun dieser Wahrheit ins Auge schauen? Und was dann?**

Felix Feistel: Das ist die Frage, mit der wir uns immer wieder konfrontiert sehen. Letztlich muss jeder für sich entscheiden, wie er

diese Frage beantwortet. Wie immer man sie auch beantwortet, der Wandel kann nur gelingen, wenn die Menschen sich ihrer selbst bewusst werden, sich von ihren Traumata zu lösen versuchen, und nicht die immer gleichen Muster, die uns auch im Großen vorgelebt werden, reproduzieren.

***Nur selbstbewusste Menschen, in dem Sinne, dass sie sich ihrer Selbst bewusst sind, können einen Unterschied machen. Und das können nur Menschen sein, die sich darüber im Klaren sind, welche ihrer Glaubenssätze, Verhaltensweisen und Überzeugungen sie von außen übernommen, und welche sie aus sich selbst herausgebildet haben.***

Sich darüber im Klaren zu sein, sich von den Lügen und Täuschungen der Welt zu lösen, in der wir alle aufgewachsen sind, ist ein notwendiger Schritt – wenn auch kein leichter.

Denn letztlich bringt er einen dahin, alles in Frage zu stellen, was man zu wissen geglaubt hat – und das ganz zu Recht. Leichter ist es, nur einen Teil der Wahrheit zu erkennen – etwa die Verirrungen der sogenannten Corona-Pandemie – und die dahinterliegenden Lügen und Illusionen weiterhin aufrechtzuerhalten – etwa, dass der Staat grundsätzlich etwas Gutes sei und nur die richtige Partei an die Macht kommen müsse. Das ist die Falle, in der viele der selbsternannten „Aufgewachten“ tappen (7). Diese Falle muss erkannt und umgangen werden.

**Ueli Keller:**

***Mögen wir uns mögen:***

***Im Hier und Jetzt und so, wie wir sind.***

***Mögen wir im Frieden leben und glücklich sein.***

***Mögen wir von innen heilen und ganz werden:***

***Mit der Lebenskraft unserer Körper.***

**Mit der Liebe unserer Herzen.  
Mit dem Gold unserer Seelen.  
Zum höchsten Wohl aller  
Niemandem zum Schaden.**

(Mantra von Ueli Keller)

---



**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/>), **die Freie Medienakademie** (<https://www.freie-medienakademie.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.

---



**Ueli Keller**, Jahrgang 1947, studierte unter anderem Bildungswissenschaft. Er war 45 Jahre lohnenerwerbstätig, zuletzt 12 Jahre beim Schweizer Kanton Basel-Stadt, wo er die Abteilung „Schule als Lern- und Lebensraum“

aufgebaut und geleitet hat. Seit 2012 ist er als freischaffender Bildungs- und Lebensraumkünstler in diversen Tätigkeitsfeldern europaweit unterwegs. So auch als „Botschafter für Neue Politik“, wo er unter anderem Texte für **DAS BLATT** (<https://round-about-peace.com/>) schreibt.