



Samstag, 16. Mai 2026, 12:00 Uhr  
~9 Minuten Lesezeit

# Wie Frieden geht

Eine Schweizer Initiative macht Mut und fördert die Verbindung unter Friedensgesinnten.

von Kerstin Chavent

Bild: Collage mit Fotos von Shutterstock.com (Giuseppe Elio Cammarata, Mcklin, Ivan Moreno sl)

*In Zeiten des Krieges wird von Frieden viel gesprochen. Doch wie geht Frieden? Es reicht nicht aus, ihn zu wollen oder für ihn zu demonstrieren. Frieden zu*

*fordern, bleibt ergebnislos. Wir müssen Frieden machen. Und das – daran führt kein Weg vorbei – geht nur in jedem Einzelnen. Hieran wirkt die Schweizer Friedensschule, die in diesem Jahr zum zweiten Mal im Kloster Kappel stattfindet. Ein Gespräch mit Samuel Jakob, einem der Initiatoren.*

**Friedensarbeit ist, so der französische Philosoph René Girard, sich von der konditionierten Persönlichkeit zu de-identifizieren und die Außenleitung mit Innenleitung zu ersetzen. Der Schweizer Körperpsychotherapeut Franz Renggli spricht von einem radikalen Weg nach Innen. Im Inneren des Menschen findet die Transformation statt, die die äußeren Veränderungen hervorbringen wird. Nur wer sich in seiner eigenen Mitte verankert, wird nicht zum Spielball politischer oder religiöser Mächte.**

Wie viele Menschen den Weg nach Innen nicht gehen, zeigt die bedrückende Anzahl derer, die sich heute manipulieren lassen. Wer im Innen keinen Halt findet, sucht ihn im Außen. Er braucht Autoritätspersonen, die ihm die Orientierung geben, die er in sich selbst nicht hat.

***Am Erfolg der Corona-Inszenierung und der aktuellen Kriegs-Narrative lässt sich erkennen, dass eine überwältigende Mehrheit sogenannten Spezialisten mehr Glauben schenkt als der eigenen inneren Führung.***

Der gesunde Menschenverstand wird ausgeschaltet, wenn wir den Bezug zu uns selbst verlieren. Wir funktionieren dann nur noch und plappern papageienhaft das nach, was uns von den Stellen eingeredet wird, die wir als seriös anerkennen. Wenn sie Krieg sagen, machen wir Krieg. Wir hassen wieder Russen, bauen wieder

Panzer und bereiten uns wieder darauf vor, unser Leben, beziehungsweise das unserer Kinder und Enkel, Interessen zu opfern, von denen wir keine Ahnung haben.

Da kann man nichts machen, meinen viele. Doch, kann man, wissen einige. Der Glaube an die eigene Machtlosigkeit gehört zum Programm derer, die die Welt unter ihre Kontrolle bringen wollen. Nur wer sich ohnmächtig wähnt, lässt sich das gefallen. Wer die Verbindung zu sich selbst wieder aufnimmt, geht in eine andere Richtung. Er bemitleidet sich nicht, er macht. Er macht, was andere für unmöglich halten. Und er lässt sich dabei nicht beirren. Denn er weiß, dass er in guter Gesellschaft ist.

## **Friedenschule**

Parallel zu den Kriegsvorbereitungen engagieren sich viele für den Frieden. Manova berichtet regelmäßig davon. Eine Initiative ist die „Schule des Friedens“, die erstmals 2025 im Kloster Kappel in der Schweiz stattfand. Eine breite Koalition aus Akteuren der Zivilgesellschaft, Politik, Kirchen, staatlichen Institutionen und Bildungsorganisationen trug die Tagung und brachte Menschen aus Palästina und Israel, Russland und der Ukraine, Iran und Afghanistan, aus Deutschland und aus der Schweiz zusammen. Die Menschen hörten einander zu und suchten nach einer Sprache des Friedens, die der gegenwärtigen Weltlage standhält.

In diesem Jahr wird es eine Fortsetzung der Schule des Friedens im Kloster Kappel geben (1). Erneut soll es darum gehen, die Vernetzung zu fördern, nach einer angemessenen pazifistischen Sprache zu suchen, philosophisch-theologische Grundlagenarbeit zu leisten und spezifische friedenspolitische Fragen zu thematisieren. Zentrale Frage wird der Sinn der Volksinitiative „1 Prozent für Friedensförderung“ sein.

Einer der Initiatoren ist der Manova-Autor Samuel Jakob: Psychologe, Seminarleiter und Coach im Bereich psychospirituelle Entwicklung (2). Ein besonderes Anliegen in diesem Jahr ist die Vernetzung: Wie können sich friedensengagierte Menschen organisieren und die Friedensbewegung zu einer lebendigen Welle machen, die die Kriegslüsterheit gewissermaßen wegspült? Wie können wir uns zusammenschließen und uns gegenseitig Mut machen? Lieber Samuel, wie geht das? Die Tagung trägt den Namen „Schule“. Um was für eine Art von Schule handelt es sich?

*Samuel Jakob:* Ein zentrales Anliegen ist, dass wir selber friedensfähiger werden. Wir tragen alle eine lange Evolutionsgeschichte der Gewalt in uns: den „Mythos der erlösenden Gewalt“, wonach wir Gewalt mit Gewalt überwinden können.

***Es gibt Situationen, in denen nicht radikaler Pazifismus verlangt werden kann. Bis aber ein Gewaltpegel dieses Ausmaß erreicht, gibt es immer eine Vorgeschichte, in welcher ein gewaltfreier Ausgleich von Interessen verfehlt wurde. In diesem oft vernachlässigten Vorfeld fallen die Würfel.***

Die immer wieder zitierten Pioniere des gewaltlosen Widerstands wie Mahatma Gandhi und Martin Luther King müssen in unseren Zeiten weitergedacht werden. Wie sieht Widerstand aus, wo ist er sinnvoll, an welchen Grenzen wird er selber gewalttätig – und sei es nur verbal –, welcher Widerstand ist jedoch kontraproduktiv? Dies sind wichtige und nicht einfache Fragen, die für unsere Zeit neu zu klären sind.

**Kerstin Chavent:** Wie sind deine Erfahrungen der letztjährigen Tagung in Kappel? Gab es Inspirationen und Initiativen, die sich seitdem entwickelt haben? Friedensenergie ist stark spürbar, wenn Menschen zusammenkommen. Wenn sie wieder

**auseinandergehen, senkt sich auch die Schwingung. Wie konnte sie zwischen dem letzten und diesem Jahr bewahrt bleiben?**

Der wichtigste Punkt war eine Vernetzung von Friedenswilligen. Das Kennenlernen und der Austausch von Ideen in Ateliers und nachher im Plenum waren inspirierend. Allerdings traf man sich sozusagen nur unter Gleichgesinnten. Dies war für ein erstes Treffen zwar sinnvoll. Klar wurde jedoch, dass es einer Auseinandersetzung mit anderen Kräften bedarf. Viele Fragen sind kontrovers, und es bedarf des Dialogs und auch der Auseinandersetzung mit verschiedenen Strömungen, die sich zurzeit als Polarisierungen auch innerhalb der Friedensbewegten zeigen. Eine Kerngruppe hat das Feuer inzwischen gehütet und lädt mit konkreter gewordenen Ideen nun zu einer zweiten Tagung ein.

**Nach meiner Erfahrung sind Treffen mit Menschen, denen die Menschlichkeit am Herzen liegt, wie Ankerpunkte im Leben. Es wird etwas ausgesät, das wächst und Blüten treibt. Ich stelle mir die gemeinsame Friedensarbeit wie eine Flamme vor, die von Mensch zu Mensch weitergetragen wird, bis sie zu einem großen und leuchtenden Feuer wird, einem Licht, in dem das Dunkle sich auflöst. Hast du Bilder?**

Ich glaube, wir müssen heute noch einen Schritt weiter vorn beginnen. Wir müssen aus der Vereinzelung heraustreten und uns füreinander tiefer interessieren: Wie geht es dir in dieser Zeit? Was denkst du? An was glaubst du? An was glaubst du nicht mehr? Ich glaube, dass das Deklamieren noch so hehrer Ziele ohne dieses persönliche Interesse aneinander keine Nachhaltigkeit erzeugt. Mich prägt schon lange ein besonderes Bild. Wir sind alle beschädigt, auch in unseren Wohlstandsgesellschaften. Die Ohnmacht des Einzelnen angesichts mächtiger Kräfte und gegenüber denen, die den Ton angeben, ist größer geworden.

***Wir sollten uns als „Patientenkollektiv“ verstehen und***

**organisieren, Menschen, die füreinander eintreten und beides einbringen: Schwächen und Verletzlichkeit, jedoch auch Stärken und Kompetenzen.**

Die Schwäche der aktuellen Friedensbewegung ist ein Grounding. Dies ist nicht nur beklagenswert, sondern hoffentlich eine Chance, tiefer anzusetzen: bei der Schwachheit und bei den Schwächsten, nicht nach Macht gieren, die immer von Gewalt begleitet ist. Ich glaube, dass im Zarten eine zwar langsame, jedoch die größte Kraft steckt, die noch zu entdecken ist.

**Nicht nur die Liebe, auch der Frieden geht durch den Magen. Wo sich Menschen um einen Tisch herum versammeln und gemeinsam essen und trinken, entsteht Gemeinschaft. Die Schweiz weiß hiervon eine besondere Geschichte zu erzählen. Die Erzählung von der „Kappeler Milchsuppe“ ist eine der Grundlagen der Gründung der modernen Schweiz. Was ist damals passiert?**

Nach der Zürcher Reformation standen sich die Heere der reformierten Zürcher und der katholischen Innerschweizer bei Kappel am Albis gegenüber. Während die Anführer noch strategische Überlegungen anstellten, soll es der Legende nach zur Verbrüderung unter den Soldaten gekommen sein. Auf der Kantonsgrenze bei Kappel wurde ein großer Kochtopf aufgestellt, aus dem beide Lager eine darin zubereitete Suppe aßen.

Aus diesem Ereignis entstand am 26. Juni 1529 der Kappeler Landfrieden. Bis heute steht in der Nähe des Klosters ein Denkmal des Reformators Huldrych Zwingli als Kriegsheld. Er kam bei der zweiten Schlacht 1531 ums Leben. Die Milchsuppe von 1529 hatte offenbar keine Nachhaltigkeit, obschon ihre Geschichte bis heute immer wieder erzählt wird. Dass Zwingli bis heute in Kappel als Kriegsheld dargestellt wird, war übrigens als Ärgernis eines Einzelnen der Funke zum Start der „Schule des Friedens“ im vergangenen Jahr!

**Lieber Samuel, was möchtest du den Menschen als Psychologe mit auf den Weg geben? Wie können wir wieder in Kontakt mit uns selbst kommen und Vertrauen in unsere Fähigkeiten entwickeln? Wie finden wir unsere Menschlichkeit wieder, die manchen auf ihrem Entwicklungsweg abhandengekommen zu sein scheint?**

*Samuel Jakob:* Es ist mir wichtig, dass wir nicht nur unsere „Gutmensch-Seite“ kennen, sondern auch unsere individuellen Schattenseiten. Wir tragen – als Erbe – in uns auch Seiten, die zu Gewalttätigkeit neigen, wenn der Stress groß wird. Ich kenne nur ganz wenige Menschen, die eine Friedfertigkeit ausstrahlen, der man anspürt, dass sie nie ins Gegenteil kippt. Ich glaube, dass es wichtig ist, einen gesunden Umgang mit Wut zu finden. Sie darf nicht in Empörung stecken bleiben, sondern sollte in kreatives Handeln münden. Hier fehlt es oft noch an Fantasie und vor allem an Mut. Wichtig scheint mir, auch im größten „Gegner“ die Würde seines Menschseins zu sehen und zu bewahren.

***Der kürzlich verstorbene Jürgen Habermas hat für mich eine gute Formel geprägt: Idealismus ohne Illusionen, gepaart mit einem Realismus ohne Anpassung.***

Es lohnt sich, mit anderen darüber nachzudenken, um in unserer herausfordernden Zeit eine zielführende Balance für diese schwierige Gratwanderung zu finden.

**Frieden beginnt im Inneren von jedem von uns. Sich mit dem eigenen Typus, den eigenen Anlagen zu versöhnen, ist ein wichtiger Beitrag zum Frieden in der Welt. Du bist spezialisiert in der Typenlehre des Enneagramms, das neun menschliche Qualitäten unterscheidet, ordnet und miteinander in Beziehung setzt. Inwiefern ist dieses Modell für den Frieden hilfreich?**

Das Enneagramm unterscheidet neun Persönlichkeitstypen. Es ist eine große Hilfe, die Andersheit des Anderen zu verstehen und sie

dort, wo wir sie nicht verstehen, trotzdem zu respektieren. Dies geht nicht ohne Reibung. Aber indem jeder und jede bei sich hinschaut, welche Muster der eigenen Persönlichkeit Muster des Gegenübers triggern, ist schon viel gewonnen. Die eigene Hausaufgabe anzugehen, anstatt sie nur vom Gegenüber zu fordern, ist echte Friedensarbeit. Wir können freier werden von den Automatismen unserer Muster, die viele, meist unbewusste Kollateralschäden im Kleinen und Großen anrichten!

Die Schatten des eigenen Persönlichkeitstyps zu erkennen, ist auch aus dem Grund wichtig, weil darin transgenerative Prägungen stecken, die noch mit viel Gewalt aus unserem evolutiven und patriarchalen Erbe infiziert sind. Unsere Zeit bietet eine Fülle psychologischer und spiritueller Konzepte, um uns davon tiefer zu befreien. Dieser „radikale Weg nach innen“ ist heute angesagt. Immer mehr Menschen begeben sich auf diesen Weg. Dies gibt mir die größte Hoffnung, obschon ein geduldiges Dranbleiben angesagt ist. Der Weg der Menschheit aus der Gewalt hin zur Liebe ist ein anspruchsvoller Weg. Jeder und jede kann damit beginnen. Wir müssen auf nichts und niemanden warten! Jede und jeder Einzelne macht hier einen Unterschied!



**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/>).