

Wie kann endlich Frieden werden?

Rede zum Antikriegstag 2022

Wie kann endlich Frieden werden?

Liebe Mitmenschen,

ich vermute, ihr seid heute hier, weil ihr wie ich eine Antwort auf diese Frage sucht.

Dazu ist es hilfreich, wenn wir uns zuvor anschauen, wodurch es zum Krieg kommt: Zum Krieg kommt es dadurch, dass das eigene Böse, der eigene Schatten verleugnet wird. Böse sind dann immer nur die anderen. Die Psychoanalyse spricht hier vom Abwehrmechanismus der Projektion. *Arun Gandhi*, Enkel Mahatma Gandhis, schreibt: „Unter vielen Dingen lernte ich von meinem Großvater, die Gewaltlosigkeit in ihrer Tiefe und Breite zu verstehen und anzuerkennen, dass wir alle gewalttätig sind und dass es darum geht, unsere Einstellungen grundlegend zu ändern. Wir sehen unsere eigene Gewalttätigkeit oft nicht, weil wir sie ignorieren. Wir halten uns nicht für gewalttätig, weil wir uns unter Gewalt einen Kampf, einen Mord, eine Schlägerei und Kriege vorstellen – alles Dinge, die „normale“ Menschen „normalerweise“ nicht tun. Mein Großvater ließ mich einen Stammbaum der Gewalttätigkeit zeichnen, der genauso wie ein Familien-Stammbaum aufgebaut war. Sein Argument dafür war, dass ich zu

einer besseren Wertschätzung der Gewaltlosigkeit kommen könnte, wenn ich die Gewalt, die in der Welt existiert, wahrnehme und verstehe. Jeden Abend half er mir, die Geschehnisse des Tages zu analysieren – alles, was ich erlebt oder gelesen hatte, was ich gesehen oder anderen angetan hatte. Das wurde dann in den Baum eingetragen, entweder unter „körperlich“ (wenn es sich um körperliche Gewalt handelte) oder unter „passiv“ (wenn es eher eine emotionale Verletzung war).

Innerhalb weniger Monate war eine Wand in meinem Zimmer bedeckt mit Handlungen „passiver“ Gewalt, die mein Großvater als heimtückischer erachtete als „körperliche“ Gewalt. Er erklärte dann, dass passive Gewalt letztendlich Ärger im Opfer erzeugt, das daraufhin gewalttätig reagiert, sei es als Individuum oder Gruppe. Mit anderen Worten: Es ist die passive Gewalt, die Öl ins Feuer der körperlichen Gewalt gießt. Weil wir diesen Zusammenhang nicht verstehen oder ihn nicht anerkennen, tragen alle unsere Friedensbemühungen entweder keine Früchte, oder sie sind von kurzer Dauer.“¹

1 Marshall B. Rosenberg, *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Überarbeitete und erweiterte Neuauflage mit Vorworten von Arun Gandhi & Vera F. Birkenbihl. Aus dem Amerikanischen von Ingrid Holler, Paderborn 2004, S.9f.

Wie kann also Frieden werden?

1.) Durch Schattenarbeit

Frieden kann werden, wenn wir das Böse in uns ernst nehmen und nicht länger nach außen projizieren. Dieser Prozess wird Schattenarbeit genannt. Was Mahatma Gandhi mit seinem Enkel gemacht hat, war ein Beispiel solcher Schattenarbeit.

Wenn wir uns der Schattenarbeit als Kollektiv stellen, reicht es sogar, wenn wir uns auf die sichtbare, körperliche Gewalt beziehen. Als Deutsche stehen wir in der Gnade, durch den verlorenen Krieg zur Schattenarbeit eingeladen zu sein. Nur geht diese meist nicht tief genug. Es bleibt dann bei einer historischen und moralischen Aufarbeitung aus einer persönlichen Distanz heraus. Spannender wären da schon Fragen wie diese: „Was genau ist in meiner Stadt, in meinem Dorf geschehen? Welche Rolle haben dabei meine eigenen Großeltern gespielt?“ Und dann vor allem: „Wie hat sich das auf meine Eltern und auf mein eigenes Leben ausgewirkt?“

Es ist gut, dass wir in Deutschland eine kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Gewaltgeschichte treiben. Nur ist unser Blick bisher zu sehr auf den Nationalsozialismus und den zweiten Weltkrieg verengt. Auch als NATO-Mitglied haben wir im Laufe der letzten Jahrzehnte inzwischen so viele Kriegsverbrechen begangen oder auch nur geduldet, dass wir die nächsten Jahrzehnte mit der Aufarbeitung beschäftigt sein dürften. Ich spreche dabei

sowohl von offenen Angriffskriegen als auch von verdeckten Operationen, sprich: Terrorismus. Wer sich darüber informieren möchte, lese nur die Bücher des Schweizer Historikers und Friedensforschers *Daniele Ganser*.²

Als Europäer haben wir Menschen auf anderen Kontinenten brutale Gewalt angetan, sie unterworfen und unterdrückt. Mit unserem Wirtschaftssystem tun wir das immer noch. Und mit Waffenlieferungen heizen wir weltweit Konflikte an. Der Kapitalismus tötet nicht aus Hass, sondern aus Gleichgültigkeit.

Wir alle als Angehörige der Gattung „Homo Sapiens“ haben die anderen Menschenarten und auch in der Vergangenheit schon viele Tierarten ausgerottet. Das derzeitige Artensterben ist leider nicht das erste. Wenn wir künftig im Frieden mit unseren Artgenossen und der nichtmenschlichen Kreatur leben wollen, dann müssen wir uns als Deutsche, als NATO, als Weiße und als Menschen unserer Gewaltgeschichte stellen. Für die letzten beiden Aspekte empfehle ich „Eine kurze Geschichte der Menschheit“ des israelischen Historikers *Yuval Noah Harari*.³ Erst die ehrliche Selbstwahrnehmung ermöglicht es uns, jetzt und in Zukunft aus dem kriegerischen Kreislauf der Projektionen auszusteigen.

Schattenarbeit ist auch ein ganz individueller Prozess. Da geht es darum, ungeliebte, oft nicht gesehene und anerkannte

2 Vgl. Daniele Ganser, *NATO-Geheimarmeen in Europa*, Frankfurt/Main 2022. Ders., *Illegale Kriege*, Frankfurt/Main 2022. Ders., *Imperium USA*, Zürich 2020.

3 Vgl. Yuval Noah Harari, *Eine kurze Geschichte der Menschheit*, München 2013.

Persönlichkeitsanteile wahrzunehmen und zu integrieren. Ein Weg dazu ist die Psychotherapie. Meiner Meinung nach sollte sich jeder Mensch mal eine Psychotherapie gönnen, auch wenn bei ihm keine krankheitswertige Störung vorliegt. Du kannst auch ein Intensivseminar zur Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung besuchen, etwa an einer „Heldenreise“ teilnehmen oder als Mann an einer Männerinitiation.

Wie kann endlich Frieden werden?

2.) Durch Traumatherapie

Wir sind nicht nur Täter, wir sind auch Opfer. Glaubt doch nicht, die Weltkriege wären überwunden, nur weil sie ein paar Jahrzehnte zurückliegen. Auch Deutsche waren in den Weltkriegen nicht nur Täter, sondern auch Opfer; wenn sie kleine Kinder waren, waren sie ausschließlich Opfer. Leider wurde ihr Schicksal viele Jahrzehnte nicht gewürdigt. Die Schuld der Täter stand zu sehr im Mittelpunkt des Interesses. In ihrem Buch „Die vergessene Generation“ zeigt die Publizistin *Sabine Bode* auf, wie schwer die Kriegsfolgen in unsere Gesellschaft hineinwirken. Ich zitiere aus der Einführung: „8 bis 10 Prozent der Menschen, die als Kinder Krieg und Vertreibung erlebten, sind – heute- im Alter – psychisch krank. Sie leiden an einer posttraumatischen Belastungsstörung. Im Gegensatz dazu Vergleichszahlen der Schweiz. Hier sind in den Jahrgängen der Rentner und Ruheständler nur 0,7 Prozent betroffen“ Bei weiteren 25% der älteren Deutschen zeigen sich „die Spätfolgen weniger

gravierend, aber immer noch deutlich“. Sie sind „in ihrer psychosozialen Lebensqualität eingeschränkt.“ Viele ältere Menschen sind tief verunsichert, und daher lassen sie sich nicht gern durch neue Erfahrungen, auch nicht durch neue Gedanken irritieren. Der Kontakt zur Welt der Jüngeren ist daher eingeschränkt und ihre Beziehungen sind wenig emotional. Veränderte Lebensumstände setzen sie enorm unter Stress.“⁴

Wir sollten uns auch nicht der Illusion hingeben, wir Nachgeborenen seien in unserem Denken, Fühlen und Handeln völlig unbelastet. Die Gespenster der Vergangenheit betreffen auch die Nachkriegskinder⁵ sowie meine Generation, die Kriegsenkel. In den Lebensgeschichten, die in Sabine Bodes Buch „Kriegsenkel“⁶ zur Sprache kommen, wird deutlich, wie stark auch Menschen meiner Generation in ihrer Erziehung und Entwicklung wie auch in ihren gegenwärtigen Beziehungen durch die Traumata der Eltern und die Schuld der Großeltern beeinträchtigt sind. Unbewältigte Traumata belasten wieder kommende Generationen. Alles, was wir aufarbeiten, ersparen wir unseren Kindern und Enkeln. Die Traumatherapeutin *Luise Reddemann* schreibt: „Tiefes Mitgefühl setzt Mitgefühl mit sich selbst voraus; doch daran haben wir lange nicht gedacht.“⁷

4 Sabine Bode, *Die vergessene Generation*, Stuttgart, 10. Aufl. 2013, S. 12.

5 Vgl. dies, *Nachkriegskinder*, Stuttgart 2011.

6 Vgl. dies., *Kriegsenkel*, Stuttgart 2009.

7 Nachwort von Luise Reddemann in: Bode, *vergessene Generation*, S. 304.

Wie kann endlich Frieden werden?

Zwei Wege habe ich gerade aufgewiesen:

1.) Schattenarbeit: In der Schattenarbeit schauen wir unsere eigene Gewalttätigkeit in radikaler Ehrlichkeit an.

2.) Traumatherapie: In der Traumatherapie gehen wir mitfühlend mit unseren Erfahrungen als Gewaltopfer um.

Einen weiteren Weg möchte ich heute noch nennen:

3.) Durch Meditation

Die Erfahrung, sowohl Täter als auch Opfer zu sein, kann auch auf dem Wege der Meditation gemacht werden. In unserem gewohnten Alltagserleben geben wir uns der Illusion hin, wir seien von anderen abgetrennte Einzelwesen. In der Meditation können wir die Erfahrung machen, dass wir mit allen und mit allem verbunden sind. Dann stimmen wir dem buddhistischen Mönch und Friedensaktivisten Thích Nhất Hạnh zu:

„[...]

Der Schlag meines Herzens ist Geburt und Tod

Von allem, was lebt.

Ich bin die Eintagsfliege, die an der Wasseroberfläche

Des Flusses schlüpft.

Und ich bin auch der Vogel,

der herabstürzt, um sie zu schnappen.

Ich bin der Frosch, der vergnüglich

Im klaren Wasser des Teiches schwimmt.

Und ich bin die Ringelnatter, die in der Stille

Den Frosch verspeist.

Ich bin das Kind aus Uganda, nur Haut und Knochen,

mit Beinchen so dünn wie Bambusstöcke;

und ich bin der Waffenhändler,

der todbringende Waffen
nach Uganda verkauft.

Ich bin das zwölfjährige Mädchen,
Flüchtling in einem kleinen Boot,
das von Piraten vergewaltigt wurde
und nur noch den Tod im Ozean sucht;
und ich bin auch der Pirat -
mein Herz ist noch nicht fähig, zu erkennen
und zu lieben.

Ich bin ein Mitglied des Politbüros
mit reichlich Macht in meinen Händen;
und ich bin der Mann, der seine „Blutschuld“
an sein Volk zu zahlen hat
und langsam in einem Arbeitslager stirbt.

Meine Freude ist wie der Frühling, so warm,
dass sie Blumen auf der ganzen Erde erblühen lässt.
Mein Schmerz ist wie ein Tränenstrom,
so mächtig, dass er alle vier Meere auffüllt.

Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen,
damit ich all mein Weinen und Lachen
zugleich hören kann,
damit ich sehe,
dass meine Freude und mein Schmerz eins sind.

Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen,
damit ich erwache,
damit das Tor meines Herzens
von nun an offensteht -
das Tor des Mitgeföhls.“⁸

8 Thích Nhất Hạnh, Bitte nenne mich bei meinen wahren Namen. Ausgewählte Gedichte, Herausgegeben von Ursula Richard, Aus dem Englischen von Karin Siebert, München 2010. - Aus dem Internet abgerufen unter: <https://www.savya->

Ich danke euch für die Aufmerksamkeit. Mögen alle Wesen Frieden erfahren.