



Quora/Pinterest: Oct 1, 1940 / "Wait for me, Daddy"

Krieg oder Frieden?

Irgendwann fand ich beim Stöbern nach Inspiration und aussagefähigen Bildern dieses Foto, aufgenommen am 1. Oktober 1940. An diesem Tag wurde meine Mutter 4 Jahre alt, sie war also etwa gleich alt wie der kleine Junge, der hier seinen Vater verabschieden musste. Ich weiß nichts über ihn, weiß nicht, was aus ihm wurde oder ob sein Vater wieder unversehrt nach Hause gekommen ist. Für meine Mutter war es jedenfalls der letzte Geburtstag mit ihrem Vater, der dann einberufen wurde und im März 1942 in Russland gefallen ist.

Das Bild der Soldaten, die vor einem Zug auf ihren Abtransport ins kriegerische Irgendwo warten, hat mich nicht nur wegen der abgebildeten Menschen und des besonderen Datums berührt. Hunderte uniformierte Männer in Dreierreihen, ein paar Frauen, die ihre Freunde, Männer und Brüder verabschieden. Man spürt förmlich die Anspannung, die in der Luft lag, und über allem schwebte die einzig wichtige Frage: „Werden wir uns wiedersehen?“

Ich gehöre zu den Menschen, die sich generell keine Kriegsfilme anschauen, denn in meinem Kopf gespeicherte Bilder lassen sich nicht mehr abschütteln. Nach einem Film wie *Holocaust* oder *Saving Private Ryan* würden mich lebenslange Alpträume verfolgen, selbst *Schindlers Liste* konnte ich nur zu einem Drittel anschauen, ehe ich heulend abbrach. Das Grauen eines Krieges ist aber nicht nur bei den Beteiligten gespeichert, was schon schlimm genug ist, sondern auch im kollektiven Gedächtnis der Menschheit. Umso unverständlicher ist für mich, wenn man sich solche Filme zwecks *Unterhaltung* anschaut und nicht zur Prävention oder geschichtlichen Information. Um daraus zu lernen, um es ab sofort besser zu machen.

Geschichte ist langweilig ...?

Wir alle finden es doch spannend, wenn irgendjemand aus unserem sozialen oder familiären Umfeld Geschichten aus unserer Kindheit erzählt, oder aus dem der Eltern und Großeltern. Weltgeschichte ist nichts anderes als unsere eigene Geschichte und die unserer Spezies, der Menschheit. Das ist, als ob jemand von früher erzählte, nur sehr oft nicht ganz so lustig. Lebensweise, Leid und Freude unserer Vorfahren ist auch unsere eigene DNA und daher ist es wichtig, die Geschichte zu kennen und zu verstehen. Nun sind Politiker, die die Geschicke ihrer jeweiligen Länder zum Wohle des Volkes lenken sollen, in Sachen Geschichte und Bessermachen oft dramatisch unterbelichtet. Anders erklärt es sich nicht, dass es immer noch Staatenlenker gibt, die Konflikte kriegerisch lösen. Dass ihnen nichts anderes einfällt, als auf den Gegner einschlagen zu lassen, immer feste druff... während sie selbst im warmen Stübchen hocken und häufig genug Betroffenheit heucheln.

Nun bemühen wir mal unsere Spiegelneuronen, ich zitiere: ‚**Spiegelneuronen** sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklingen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aussenden, wenn jemand eine Handlung nur *beobachtet*.‘

Das bedeutet, dass wir *nachahmen und fühlen*, was wir sehen, denn die Gefühle sind eine direkte Folge unserer Gedanken und Emotionen. Je häufiger unsere Sinne mit entsprechenden Eindrücken gefüttert werden, desto mehr flachen die wahrgenommenen Reize in uns ab, die Auswirkungen jedoch bleiben und vervielfältigen sich. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Fiktion und Realität und reagiert, als sei alles Realität. Abgestumpft hin oder her, es produziert die passenden Gefühle und wir sind beim Schauen von Kriegsfilmern etc. demzufolge unterdrückt gestresst, unterdrückt panisch, unterdrückt in Todesangst. Diese unterdrückten Emotionen äußern sich in Aggression gegen uns selbst (in Form von Süchten, psychischen Erkrankungen, Stress, Belastungsstörungen) und gegen andere Menschen.

Wenn man jetzt noch das Gesetz der Anziehung (*law of attraction*) hinzuzieht, wird das eine ziemlich hochexplosive Sache. Sempel runtergebrochen: Wir nehmen Aggression über unsere fünf Sinne auf, entwickeln die passenden Stresshormone, strahlen Aggression aus, ziehen damit wiederum Aggression an - und schon werden die Waffen gezückt.

Es gibt etwa 195 Länder auf der Welt. Durchschnittlich finden pro Jahr weltweit rund 25 bis 40 Kriege statt, je nach Begriffsinterpretation. Das sind meiner Meinung nach 25 bis 40 zu viel. Es ist auch nicht sonderlich beruhigend, dass die meisten nicht bei uns vor der Haustüre stattfinden, denn die betroffenen Zivilisten werden zu Recht versuchen, sich in anderen Ländern in Sicherheit zu bringen. Es betrifft uns also unmittelbar, wenn irgendwo Krieg ist, vor allem, wenn 50 bis 100 Länder weltweit in Kriege involviert sind und obendrein ein Großteil der Waffen aus Deutschland stammt. Und Soldaten werden überallhin ausgesandt, um Kriege zu gewinnen und Frieden zu schaffen.

Nun frage ich mich, wie man mit einer Waffe in der Hand Frieden schaffen will. Im Gegenteil: Da werden Menschen an die Front geschickt, die entweder im Sarg oder an Leib und Seele beschädigt wieder zurückkehren. Niemand übersteht einen Krieg ohne Folgen. Es begehen mehr Veteranen nach Kriegseinsätzen Suizid, als im Krieg selbst fallen. Ob Vietnam, Irak oder Afghanistan: Die Soldaten im Einsatz kamen zum Großteil nicht mehr „normal“ zurück. Es ist

ein Verbrechen gegen unsere Kinder, sie in Kriege zu schicken. Ein Verbrechen, überhaupt Kriege zu führen. Wer es nicht glaubt, kann ja mal seine Eltern und Großeltern fragen. Oder zwecks Vorbeugung [Reinhard Mey & Friends](#) hören.

Frieden ist eine Geisteshaltung

Wir alle tragen Verantwortung dafür, wie es in der Welt aussieht. Nicht nur durch die Politiker, die wir wählen, sondern in erster Linie durch unsere eigene Einstellung, unsere Gedanken, unsere Emotionen, unsere Gefühle und unsere Handlungen. Jeder von uns kann einen Unterschied machen. Nicht nur wegen der Spiegelneuronen...

Wie wäre es, wenn wir es hinbekämen, im Alltag unseren Frust zu bändigen, uns nicht mehr über jeden Scheiß aufzuregen oder wegen totaler Nichtigkeiten mit Familie und Freunden zu streiten? Wie wäre es, wenn wir unsere Gesellschaft heilig halten, indem wir auch weiterhin mit jedem Nachbarn reden und die Covid-19-Impffrage, Tempolimit auf Autobahnen oder den Klimaschutz nur als Meinungsverschiedenheiten werten und so das Sprengstoffpotenzial aus den Debatten rausnehmen. Wir könnten lernen, uns aufrichtig zu entschuldigen, jemandem zu vergeben, höflich zu debattieren, andere Meinungen gelten zu lassen oder uns häufiger zu bedanken. Krieg beginnt immer in den eigenen Köpfen. Das was ich denke *und vor allem fühle*, ziehe ich an. Wichtig ist dabei vor allem, den Frieden, den wir im Außen erleben wollen, *innerlich zu erleben und zu fühlen*, damit wir Frieden überhaupt anziehen können. Denn nur das, was ich aussende, kommt zurück. Wie ich dir, so du mir. Es ist also leider nicht damit getan, rational für den Frieden zu sein. Wir müssen vor allem innerlich selbst *friedvoll* sein... = voller Frieden. Wir können die Energie nicht betupfen, sie ist absolut unbestechlich. Je mehr also die Menschen an sich selbst und an der Erreichung eines innerlich friedvollen Zustandes arbeiten, desto eher ist Frieden möglich. Und nur so.

Wann fangen wir also an, selbst friedlich zu sein?

Bei der nächsten Meinungsverschiedenheit freundlich bleiben ist ein Anfang. Andere Menschen respektieren, großzügig sein, anderen etwas gönnen, das Gute sehen und verteidigen, *im Zweifel immer die Liebe wählen* statt Hass, Ärger, Rechthaberei und Wut. Das ist schwer, aber machbar. Ich möchte außerdem nicht, dass irgendjemand meine Freiheit am Hindukusch verteidigt, dafür mit dem Leben bezahlen muss oder als körperliches und seelisches Wrack mit PTBS und als Selbstmordkandidat zurück nach Hause kommt. Ich möchte, dass nie mehr ein Kind seinen Vater oder seine Mutter an die Front ziehen lassen oder mit ihnen flüchten muss, weil Politiker zu dumm sind, andere Lösungen zu finden oder weil Geldgier oder Macht das Motiv ist. Ich möchte, dass meine Kinder und Enkel wissen, dass ich mich immer mit aller Kraft für Frieden einsetzen werde. Zu Hause am Esstisch ebenso wie in Mali oder Belarus, Syrien, Iran oder Afghanistan. Ich möchte, dass alle Kinder überall auf der Welt ihre Geburtstage mit ihren Eltern feiern können, in einem sicheren Heim. Ich möchte, dass es keine Soldatenfriedhöfe mehr gibt, keine Gedenksteine, keine Trauermärsche und Blablabla-Ehre-fürs-Vaterland-gefallen-Ansprachen, keine trauernden Angehörigen, keine Kriegswaisen, -witwen und -versehrten, keine Rüstungsexporte und keine gut geschwafelten politischen Entscheidungen, um Kriege zu rechtfertigen. Kriege sind das Armutszeugnis der Menschheit. Wir alle sollten es mittlerweile wirklich besser wissen.

Make love, not war.