

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin

**Herausgeber:** Verein Saiten

**Band:** 29 (2022)

**Heft:** 321

**Artikel:** Der Ausweg aus dem inneren Kriegszustand

**Autor:** Honauer, Urs / Surber, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1035623>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der Ausweg aus dem inneren Kriegszustand

Frieden fängt, wie so vieles, bei sich selber an und in der eigenen unmittelbaren Umgebung. Ist das mehr als ein schöner Vorsatz? Wie entsteht Aggression, und wie können wir zu innerem Frieden kommen? Urs Honauer, Psychologe und Traumatherapeut, über den Umgang mit Emotionen und die Bedingungen für Friedfertigkeit und Gewaltfreiheit.

Interview: Peter Surber

Saiten: Viele Menschen fühlen sich vom Krieg gegen die Ukraine betroffen, hilflos, verzweifelt, ratlos, auch wütend. Wohin soll man mit diesen Emotionen?

Urs Honauer: Lassen Sie mich das Wesen von Emotionen zuerst unabhängig vom Krieg in der Ukraine betrachten. Emotionen sind erstmal nach aussen gerichtet, ob in Paarbeziehungen oder gesellschaftlichen Konflikten. Sie zielen auf einen Aggressor. Der Preis dafür ist, dass wir innerlich aufgewühlt sind und in Hilflosigkeit erstarren oder in Dauerwut geraten. Eine solche Wut stürzt sich – wie wir es aus eigenen Erfahrungen kennen – dann manchmal auf Objekte oder Personen, die mit der Ursache der Emotion nichts zu tun haben. Die Kunst besteht nun darin, solche Emotionen in mir selber zu verwandeln. Passend dazu habe ich kürzlich vor einem Laden in Thusis ein Schild gesehen: «Frieden beginnt in uns». In unserem Ansatz des Somatic Experiencing (SE) gehen wir davon aus, dass durch eine Traumatisierung viele Emotionen im Körper eines Menschen stecken bleiben. Bei einem Kriegstrauma ist das hochpotenziert, aber auch weniger gravierende Traumata holen enorm viele Emotionen hervor, von Angst, Trauer, Hass oder Wut bis zu Schuld, vielleicht Scham. Das Ergebnis ist ein innerer Kriegszustand. Doch im Gegensatz zum äusseren Krieg kann ich in dieser Situation etwas tun: genau hinschauen, was diese Emotionen in mir bewirken oder anrichten.

Ist das nicht sehr viel verlangt, solche Emotionen vom «naheliegenden» äusseren Auslöser wegzuleiten und bei sich selber zu bearbeiten?

Erstmal ist Emotion ja wichtig. Sie hilft mir, in einem Notstand meine Kraft zu mobilisieren. Wenn ich angegriffen werde, verfüge ich dank der Emotion über viel Kraft. Wir bekommen den zerstörerischen Krieg jetzt zum Glück nur aus der Ferne mit. Aber dennoch passiert in uns selber viel. Im Gegensatz zum primären Trauma, das wir selber erleben, und dem sekundären, bei dem wir als Zeugen vor Ort beteiligt sind, entsteht das tertiäre Trauma durch Bilder. Die Zerstörung der Twin Towers in New York 9/11 war ein anderes Beispiel für solche kollektive tertiäre Traumaereignisse: Die ganze Welt war in Echtzeit Zeugin des Geschehens. Das heisst: Wir sind dort – ohne dort zu sein. Die innere Reaktion, die Emotionen kommen aber trotzdem. Sie zu verwandeln ist tatsächlich sehr anspruchsvoll. Gelingt es nicht, dann kommt es zu den zwei genannten klassischen Reaktionen: Ich gehe selber in die Aggression hinein – oder in die Hilflosigkeit. Beides ist letztlich Un-Friede in mir selbst.

Können Sie diesen inneren Kriegszustand noch genauer beschreiben?

In der Traumatherapie sprechen wir von Flashbacks, von starken Erregungszuständen, den sogenannten «Arou-

sals»: Aus dem Nichts heraus kommt es zu einer Aktivierung, das Herz schlägt schneller, mir wird schwindlig oder ich will auf andere Menschen los ... Das sind innere Abläufe, die emotional gesteuert sind, und wenn wir mit ihnen zu lange unterwegs sind, wird es schwierig für uns, aber auch für die Menschen im Umfeld. Solche emotionalen Gefechte erleben auch Menschen weit weg vom Kriegsgebiet.

Andrerseits schämt man sich fast: Ich bin vom Krieg verschont, was steht es mir da zu, meine eigenen Emotionen wichtig zu nehmen, im Vergleich zu den Millionen Menschen, die real und tödlich bedroht sind?

Ja, es ist ein enormes Privileg, dass wir hier in geschütztem Rahmen über Frieden reden können. Aber zugleich braucht es, wenn die Polarisierung so stark ist wie in einer Kriegssituation, Menschen, die auf irgendeine Weise etwas entgegensetzen. Es ist ein Privileg, aber wir müssen es nutzen und schauen, auf welchem Weg wir zur Deeskalation beitragen können. Natürlich lautet der Einwand rasch: Die Bomben fliegen ja trotzdem weiter ... Das macht hilflos, aber es geht genau darum, nicht in dieser Hilflosigkeit zu verharren. Auch eine einzelne Zelle kann etwas verändern. Warten, bis jemand die Lösung hat, das wäre verantwortungslos. Unsere Position ist ein Privileg, aber auch eine Verantwortung.

Sie haben davon gesprochen, die Emotionen zu verwandeln. Wie geht dieser Weg, quasi von Krieg zu Frieden, vor sich?

Trauma wird dann zum Terror, wenn ich in einer Dauерangst feststecke. Sie zu verwandeln fängt damit an, dass

**Konfliktresolution müsste ein Schulfach sein, von klein auf, damit wir nicht als emotionale Analphabeten unterwegs sind.**

wir genau hinschauen, was in uns passiert. Dafür braucht es oft eine Begleitung, denn wir sind nicht geübt darin, mit Emotionen unterwegs zu sein. Dabei ist das Prinzip relativ einfach. Wenn ich Angst habe, frage ich: Was macht diese Angst in meinem Körper? Vielleicht spüre ich ein Stechen, ein Brennen, einen Knoten irgendwo im Körper, oder es wird warm an einer Stelle: Solche Beobachtungen sind der erste Schritt. Wenn ich den Schmerz, die Blockade, den fehlenden Atem oder was immer genau wahrnehme und beobachte, was damit passiert, fängt sich die Spannung in der Regel schon an zu verändern. Das ist wie in der Physik: Wenn Sie die Aufmerksamkeit an einen Ort hinrichten, dann verändert sich dieser Ort.

Sprichwörtlich: vor der Angst nicht die Augen verschliessen?

Angst ist greifbar im Körper. Wir können ihr begegnen, indem wir uns fokussieren, unsere Neugier auf diese Stelle richten. Neugier ist das Antidot zur Angst. Wenn es mir gelingt, Neugier für meine innere Organisation zu wecken, dann habe ich grösste Chancen, dass sich die Emotion wandelt. Das pendelt natürlich hin und her. Wenn die Kriegsbilder wieder präsent sind, ist auch die Angst wieder da. Aber es greift nicht immer weiter in tiefere Schichten. Aus Traumasicht hilft dies, den inneren Terror zu bekämpfen. Bleibt die Beklemmung jedoch, so wird sie irgendwann pathologisch.

Kann man das verallgemeinern, dass Friedensarbeit die Kunst ist, mit den eigenen Emotionen umzugehen?

Neugier und innere Ruhe sind zentral. Der Konfliktforscher George Kohlrieser, der in verschiedenen Krisengebieten gearbeitet hat, sagte vor Jahren an einer Tagung, seine Arbeit habe nur dann eine Chance, wenn er selber keine Angriffsenergie in sich habe. Die innere Ruhe sei Voraussetzung für erfolgreiche Friedensverhandlungen. Damit hat er etwas Zentrales benannt. Aktuell ist im Ukraine-Krieg die Situation dazu aber wohl zu zerfahren, es hätte präventiv mehr in dieser Richtung passieren müssen. Das ist bei einer Krankheit genauso wie bei politischen Konflikten: Je früher wir sie erkennen, umso grösser sind die Heilungschancen. Aber generell gesagt: Es braucht die Neugier für die eigenen Emotionen, um zur inneren Ruhe und aus dieser wiederum ins Handeln zu kommen. Das ist ein enormer Skill. Wir können ihn auf die Gemeindepolitik, den Kanton, den Staat oder auch auf die Weltpolitik anwenden.

Oder auch auf Beziehungen ...

Ja, dort fängt es letztlich an. Aber all das ist viel zu wenig geschult. Deshalb sind wir überzeugt, dass diese innere Arbeit präventiv schon in der Schule gelehrt werden müsste. Konfliktresolution müsste ein Schulfach sein, von klein auf, damit wir nicht als emotionale Analphabeten unterwegs sind. Natürlich bringt ein solcher Ansatz der Ukraine hier und heute nichts. Aber mittelfristig müssen wir die Affektkompetenz stärken.

Damit meinen Sie aber nicht, um jeden Preis friedlich miteinander zu sein? Wir brauchen ja auch Streit, um voranzukommen.

Wenn ich über emotionale Kompetenz verfüge, kann ich gesund aggressiv sein, ohne Sie körperlich oder seelisch zu verletzen. Denn eigentlich will ich Sie erreichen. «Aggredere» meint wörtlich «entgegentreten», «in Kontakt treten» – Aggression will Kontakt, ich will gesehen, gehört werden, etwas anbringen können. Sich in einer gesunden Aggression zu begegnen, fängt bei Paaren an, zwischen Eltern und Kind oder in anderen frühen prägenden Beziehungen. Dort müssen wir ansetzen, mehr Kompetenz in der Affektregulation zu erwerben. Sonst bauschen sich die Emotionen immer mehr auf.

Vermutlich neigen die einen aber rascher zum Zuschlagen als andere?

Wir können zwei Affekttypen unterscheiden, beide sind polarisiert. Der eine Typ setzt auf das Zuschlagen, das Verletzen, ob körperlich oder verbal. Er trägt alle Affekte direkt nach aussen. Der andere, in der Schweiz stärker vertretene Typ frisst die Emotionen in sich hinein. Beides ist gefährlich. Emotionen können wir eine Zeitlang unterdrücken, aber irgendwann geht das nicht mehr. Im Krieg sehen wir, was an Schrecken passiert, wenn Aggression nicht mehr differenziert wird. Dann geht es nur noch um «Fight-Flight». Um Kampf und Flucht und dabei ums nackte Überleben.

Den inneren Frieden zu finden: Ist das mehr als eine Floskel?

Auf jeden Fall. Menschen, die im inneren Frieden sind, wirken auf ihr Umfeld. Ob in der Familie, in der Gemeindepolitik, auf der Weltbühne: Solche Leute haben eine Ausstrahlung, sie stecken an, geben Sicherheit. Die neusten neurobiologischen Untersuchungen sagen überein-

stimmend: Das grösste Grundbedürfnis des Menschen ist Sicherheit.

Putin umgibt sich mit gepanzerten Fahrzeugen, Bunkern, Atomwaffen – ein Sicherheitswahnsinn ...

Dort ist Sicherheit gekoppelt mit Bedrohung. Aber wenn wir zurückgehen zu den urmenschlichen Bedürfnissen, dann steht Sicherheit an oberster Stelle. In der Arbeit mit traumatisierten Menschen, aber auch in der Politik ist es der beste Weg, um zu Resultaten zu kommen, wenn wir diese innere Sicherheit in uns tragen.

Ist der Mensch nach Ihrer Ansicht im Prinzip friedlich, zugewandt, fürsorglich – oder gewalttätig? Sind wir empathische Wesen oder Raubtiere?

Meine Perspektive ist von der Neurobiologie und der Evolutionsforschung geprägt. Ihr gemäss haben wir im Lauf der Evolution verschiedene Entwicklungsphasen

durchgemacht. Das früheste Mitbringsel der Evolution ist das Reptilienvierhirn. Auf dem Weg zum Säugetier kommt der Sympathikus hinzu, jener Teil im Nervensystem, der Action produzieren und in Kampf gehen kann. Und schliesslich das Grosshirn: Es bringt mit dem präfrontalen Cortex ein Steuerelement ins Spiel. Der amerikanische Neurobiologe Stephen Porges hält das Zusammenspiel dieser drei Teile für entscheidend. Funktioniert es, dann kann ich checken: Ist jetzt Kampf gefragt oder etwas anderes? Totstellreflex oder Kampf können bei Gefahr sinnvoll sein – Totstellen im Schützengraben kann die Überlebenschancen erhöhen.

Aber der Einbezug des Grosshirns bietet einen Spielraum für andere, der Situation angepasste Reaktionen.

Wie passt das Stichwort vom Frieden in dieses Porges-Modell?

Im Krieg gibt es nur noch den Kampf-/Flucht- und den Totstell-Reflex. Der dritte Weg hingegen würde uns an den Verhandlungstisch führen; alle Beteiligten holen mal tief Luft und fragen, was es für Lösungen geben könnte. Die grosse Stärke des Cortex ist das Evaluieren. Aber wenn der emotionale Teil mit mir durchgeht, dann ist es aus mit der Evaluation verschiedener Möglichkeiten.

Der Krieg in der Ukraine ist in der höchsten Eskalationsstufe angelangt. Es gibt nur noch Verlierer und schreckliche Zerstörungen. Fragen zum Frieden kommen einem vor diesem Hintergrund naiv und hilflos vor. Sind es noch die richtigen Fragen?

Ja. Wir sind dazu aufgerufen, Frieden zu thematisieren, gerade in dieser Zeit. Im Aussen ist das schwierig, aber im Innen können wir es tun. Ein leuchtendes Beispiel dafür ist für mich Nelson Mandela. Er wurde gefoltert, war immer wieder in der Situation, dass er hätte aufgeben können. Aber stattdessen hat er den Frieden in sich selber kreiert und konnte so dann später auch im Aussen Frieden stiften. Als er aus dem Gefängnis kam, war er stärker als alle anderen. Ein Nelson Mandela können wir selber kaum sein, aber wir alle können einen Mandela-Teil in

uns entwickeln. Sein Beispiel zeigt: Wir müssen dem Frieden ins Auge schauen. Es kann gelingen, nicht die Angst dauernd im Vordergrund zu haben, sondern auch den inneren Frieden zu pflegen. Mag sein, dass das nur ein Tropfen auf einem heißen Stein ist – aber vielleicht ist es auch der Schmetterlingsschlag, der gemäss der Chaostheorie etwas Neues auslösen kann.

Das klingt zumindest nach einer Hoffnung: in uns selber anzufangen mit dem Frieden, auch wenn wir Normalbürgerinnen und -bürger politisch ausser Hilfe und Protest keinen Einfluss nehmen können.

Wir können uns auf niemanden verlassen. Figuren wie Nelson Mandela scheinen im Moment zu fehlen. Aber es taugt nichts, sich zurückzulehnen und auf die «unfähige» Politik zu schimpfen. Vielversprechender ist es, mit sich in Frieden zu kommen und die nächsten Menschen zu beeinflussen, dann wieder die nächsten usw. Am Ende ist die Schweiz vielleicht sogar der Ort, wo aus dieser Kraft heraus etwas stattfinden kann, zumindest echte Gespräche. Dass ein Gegenprozess in Gang kommt, ist der einzige Weg. Auch dort, wo nur Hass und Kriegslust und Destruktivität zu sehen sind, muss es eine andere Seite geben. Das ist Arbeit, sehr viel Arbeit, aber in der Verwandlung von Emotionen liegt auch enorm viel Kraft. Sie ermöglicht uns, in einem Konflikt geradlinig und klar zu sein, offen für Begegnung und nicht für Zerstörung.

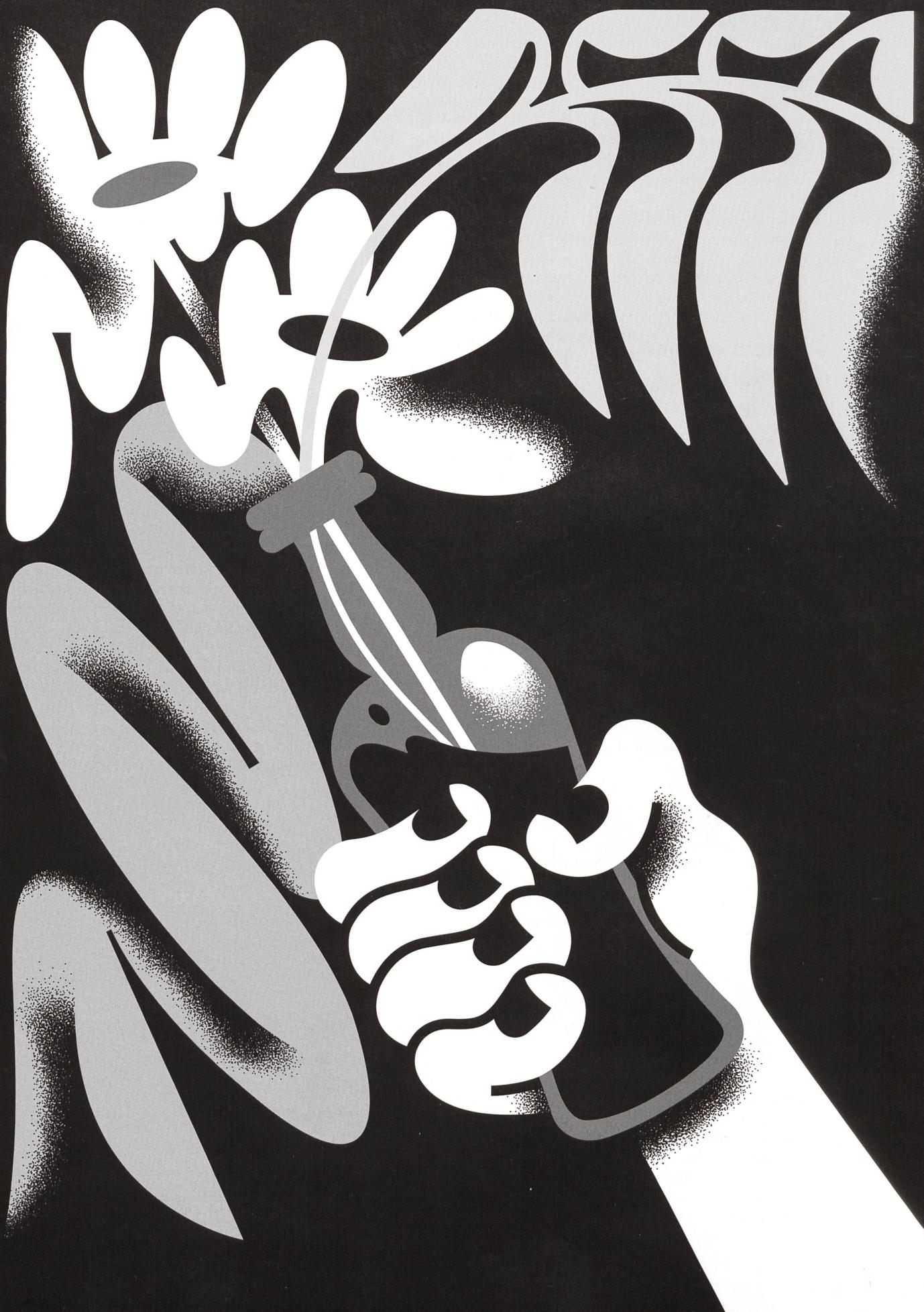
Der vietnamesische Zen-Mönch Thich Nhat Hanh, der kürzlich 95jährig verstorben ist, und der im Vietnam-Krieg sehr aktiv für den Frieden eintrat, hat in einem Vortrag in Zürich vor Jahren gesagt: Wenn wir eine Führungsrolle spielen und dabei Dienst am Kollektiv leisten wollen, müssen wir das aus einem Ort von innerem Frieden und Kontemplation, von Akzeptanz und positiver Haltung heraus tun – und nie aus der Position von Macht und Ego. Die Erinnerung an Thich Nhat Hanhs Botschaft zum Frieden hat mir auch noch mehr klar gemacht, dass Krieg immer von grossen Narzissen inszeniert wird. Selber nicht dem Narzissmus und damit dem Ego und Machtgelüsten zu verfallen, ist in dem Sinne auch ein Beitrag zum Frieden.

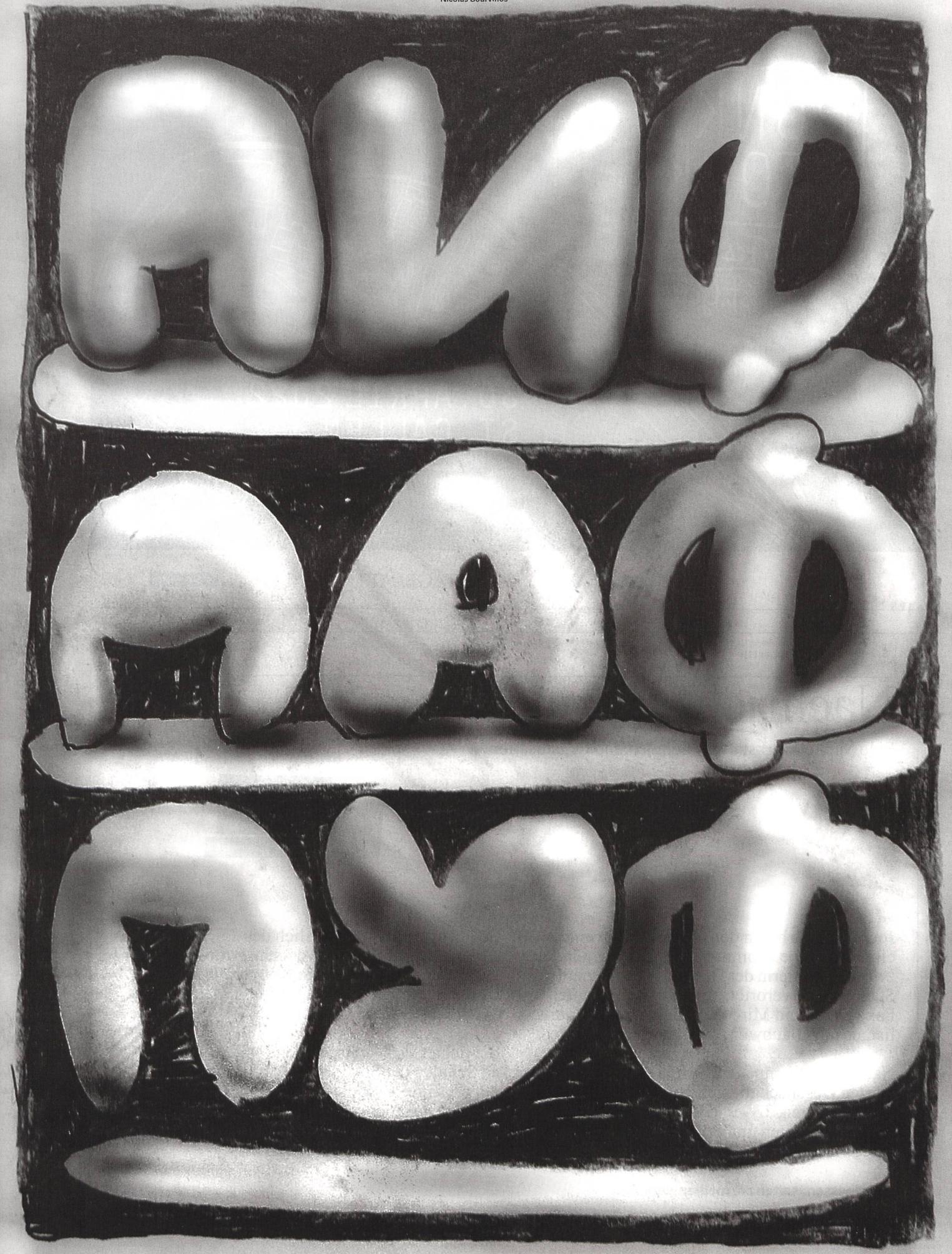


Urs Honauer, 1955, ist Leiter des Zentrums für Innere Ökologie und des Polarity Bildungszentrums in Zürich, wo unter anderem Lehrgänge in Trauma-Bearbeitung für Menschen aus diversen betroffenen Berufsfeldern angeboten werden. Er hat in Pädagogischer Psychologie doktoriert und besitzt ein Masters-Diplom in Psychotraumatologie.

traumahealing.ch

Peter Surber, 1957, ist Saitenredaktor.







**toxic.**fm

TAGBLATT



Saiten | Workshop

# Nachrichtenkompetenz

Eine Medienwerkstatt für Schulen und Organisationen



Journalismus hat in den letzten Jahren eine eigentümliche Prominenz erfahren. Irgendwo zwischen Retterin der Demokratie und vierter Staatsgewalt verortet, herausgefordert durch Fake News und Mircotargeting, kämpft Journalismus um Glaubwürdigkeit und Reichweite.

Nachrichtenkompetenz hilft einer aufgeklärten Gesellschaft, sich im riesigen Angebot von Zeitungen, TV- und Radioprogrammen, Onlineangeboten und Social-Media-Kanälen zurechtzufinden.

**Mehr wissen:** [saiten.ch/medienwerkstatt](http://saiten.ch/medienwerkstatt)

Saiten hat deshalb anlässlich des 25-Jahr-Jubiläums eine Medienwerkstatt zur Nachrichtenkompetenz initiiert und in Kooperation mit Christian Müller vom Kultur- und Medienbüro WORT TON WELLE erarbeitet.

Sie richtet sich – entsprechend angepasst – an Schulen der Sek I und Sek II, Berufsschulen oder Fachhochschulen. Auch Unternehmen und Organisationen können die Medienwerkstatt buchen.