



Innere Stärke und Haltung in Zeiten der Angstpropaganda

Posted on Juni 13, 2025 by Eden & Faina

„Eltern sollten bereit sein, ihre Kinder ‘zum Wohle des Gemeinwesens zu opfern’.“

— 3sat Kulturzeit, 2. Mai 2024

Solche Worte sind nicht zufällig gefallen. Sie sind Teil einer kulturellen Neujustierung, die junge Menschen auf eine Rolle als geopolitisches Kanonenfutter vorbereitet. Die Programmbeschwerde zu dieser Sendung dokumentiert, was viele nur vage spüren: Die systematische Normalisierung des Krieges in den Köpfen einer neuen Generation. Eine „kulturelle Umprogrammierung“ wird offen gefordert, nicht etwa, um Frieden zu schaffen, sondern um Opferbereitschaft für militärische Zwecke zu erzwingen.

Ein Gespräch zwischen Daniele Ganser und Michelle Gollan (Mai 2025) trägt einen Titel, der vielen jungen Menschen Mut machen könnte: *Innere Stärke in Zeiten des Chaos*. Denn Chaos – das erfahren heute nicht nur Jugendliche – ist längst nicht mehr etwas, das vorübergeht. Die Dauerkrise ist zur neuen Normalität geworden: Kriege, Pandemien, Energieangst, Klimapanik, Wirtschaftskollaps, Gleichschaltung von Medien und Politik.

Daniele Ganser, Historiker und Friedensforscher, zeigt im Gespräch mit Michelle Gollan eine Alternative auf. Für ihn ist die Fähigkeit zur inneren Stärke keine Frage von Uniform, Drill und Gehorsam, sondern von Bewusstsein. Bewusstsein über die eigenen Werte, die Geschichte, die Funktionsweise von Angstpropaganda.

„Bleib bei dir. Lass dich nicht in den Sog der Angst ziehen. Übe Mitgefühl, auch mit denen, die dir widersprechen.“

Dieser Satz ist keine Floskel. Er ist ein Kompass für junge Menschen, die sich im Strudel von medialen Frontlinien, TikTok-Bekenntnissen und politischen Appellen verlieren könnten. Die aktuelle Lage zeigt, dass es nicht nur um Aufklärung geht, sondern um einen Kampf um Haltung.



Was gibt jungen Menschen Orientierung in einer zerrissenen Welt?

Immer mehr Menschen spüren: Die Erzählungen, mit denen man sie zu Gehorsam oder zum „Mitmachen“ bringen will, wirken wie Angstpropaganda – nicht wie Fürsorge. Und viele junge Menschen spüren: Wer sich nicht rechtzeitig schützt, wird Teil einer Maschinerie, die sie emotional, psychisch und physisch zerstören kann.

Was kannst du selbst tun?

Michelle Gollan nennt das den Aufbau einer inneren „Kraftarchitektur“. Sie spricht von mentaler Hygiene. Und sie weist darauf hin, dass ständiger Konsum – auch von politischen Schlagzeilen – kein Ausdruck von Bildung oder Interesse ist. Wer ständig „up to date“ sein will, verliert die Fähigkeit, innere Unterscheidungskraft zu entwickeln. Medienkompetenz beginnt nicht mit dem Wissen um Algorithmen, sondern mit der Bereitschaft, destruktive Inhalte zu meiden.

Ganser appelliert an die Selbstverantwortung: „Was kannst du selbst tun, um dich zu stabilisieren?“ Seine Antwort: Innehalten. Das Handy ausschalten. Den Lärm draußen lassen. Wieder lernen, sich selbst zu spüren – statt sich andauernd von außen beschallen oder beeinflussen zu lassen.

1. Haltung braucht Mut zur Unbeliebtheit

„Wer von allen geliebt werden möchte, kann kein Profil entwickeln.“

Diese einfache, aber kraftvolle Aussage bringt auf den Punkt, warum viele junge Menschen heute verunsichert sind. Die Angst, anzuecken, „gecancelt“ zu werden oder in politischen Schubladen zu landen, ist real. Doch wer ständig versucht, sich anzupassen, verliert irgendwann sich selbst.

Ganser fordert dazu auf, sich nicht in allen Richtungen zu verbiegen, sondern den Mut zu haben, auch mal gegen den Strom zu denken – nicht aus Provokation, sondern aus innerer Klarheit.



2. Die drei Grundpfeiler: Liebe, Wahrheit, Mut

Daniele Ganser nennt drei Grundpfeiler, mit denen junge Menschen beginnen können, innere Stärke aufzubauen: **Liebe, Wahrheit und Mut**. Diese drei Begriffe sind keine Worthülsen. Sie sind eine Einladung zum Widerstand gegen eine Welt, die immer lauter, hektischer und künstlicher wird.

„Man sollte der Liebe folgen, der Wahrheit und dem Mut.“

Was wie eine einfache Lebensregel klingt, ist ein Gegenentwurf zur Oberfläche der Aufmerksamkeitsgesellschaft. Wer diesen drei Begriffen wirklich folgt, kann sich innerlich orientieren, auch wenn im Außen alles schwankt.

- **Liebe** meint hier nicht Romantik, sondern die aufrichtige Zuwendung zum Lebendigen.
- **Wahrheit** ist kein Dogma, sondern ein ständiger Prozess des Prüfens.
- **Mut** ist die Bereitschaft, diese Wahrheit auszusprechen – auch wenn es weh tut.

Diese drei Begriffe sind keine Worthülsen. Sie sind eine Einladung zum Widerstand gegen eine Welt, die immer lauter, hektischer und künstlicher wird.

3. Umgang mit Hass und digitalem Druck

Ganser macht jungen Menschen Mut, mit dem Hass im Netz umzugehen, ohne ihn zu internalisieren.

„Ich lese mir auch nicht alles durch, was gegen mich geschrieben wird.“

Das ist keine Ignoranz, sondern Selbstschutz. Wer glaubt, alles aufnehmen und beantworten zu müssen, wird innerlich zerrieben. Haltung bedeutet auch, gezielt zu entscheiden, **wem man zuhört**.

4. Keine Opferhaltung, sondern Selbstverantwortung

Ganser ruft nicht zu Resignation auf, sondern zur Stärkung der inneren Resilienz.



Gerade jungen Menschen gibt er mit:

- Sei nicht nur Konsument, sondern Beobachter.
 - Sei nicht nur angepasst, sondern wach.
 - Sei nicht nur verletzlich, sondern auch klar in Deiner Grenze.
-

Das Ende der Unschuld – und der Anfang der Verantwortung

Der Kontrast zwischen Gancers Worten und den Aussagen mancher EU-Politikerin, die den Kriegseinsatz junger Menschen bejahren, aber lächelnd betonen, dass keines ihrer Kinder bei der Bundeswehr sei, könnte kaum größer sein. Was hier sichtbar wird, ist nicht Führungsverantwortung, sondern ein zynischer Verrat an der jungen Generation.

Es liegt an uns, dieser Tendenz zu widersprechen. Nicht durch Gewalt, sondern durch die Stärkung innerer Widerstandskraft. Durch Bildung. Durch Erinnerung. Und durch klare Worte:

Jugend ist nicht das Rohmaterial für geopolitische Planspiele.

Ein aktuelles Beispiel dafür, wie skrupellos junge Menschen heute propagandistisch manipuliert werden, ist eine **Programmbeschwerde zur 3sat-Sendung „Kulturzeit“ vom 2. Mai 2024**.

In der Sendung wurde ein Jugendchor gezeigt, der den Song „Hold the Line“ performte. Das Stück wurde in Bild- und Wortkomposition mit der Unterstützung westlicher Waffenlieferungen an die Ukraine verknüpft. Damit wurde Kindern eine Haltung suggeriert, die sie direkt mit dem Kriegsgeschehen in Verbindung bringt.

Die Programmbeschwerde nennt dies zu Recht eine „Verharmlosung, ja Glorifizierung des Krieges“. Es handelt sich um einen eklatanten Verstoß gegen den Schutzauftrag gegenüber Minderjährigen – und um einen massiven Angriff auf das Menschenrecht auf Erziehung in Frieden.

Ergänzend dazu ein Beispiel aus der Politik. Die heutige EU-Kommissarin, Ursula von



der Leyen, sprach sich 2009 öffentlich [für den Kriegseinsatz junger Menschen](#) aus – um anschließend lachend zu bestätigen, dass keines ihrer Kinder bei der Bundeswehr sei.

Innere Stärke beginnt mit äußerer Wachsamkeit

Ganser erinnert an den Vietnamkrieg: Viele Menschen, die damals anfangs den US-Medien geglaubt hätten, seien später entsetzt gewesen über das, was sie unterstützt oder geduldet hatten. Heute wiederholt sich vieles – aber auf einer höheren technischen Stufe und mit weitaus besser ausgeklügelten Manipulationsmechanismen. Auch deshalb hält Ganser die Zusammenarbeit mit ChatGPT für sinnvoll – solange die KI nicht Teil der Angstmaschinerie wird, sondern junge Menschen dabei unterstützt, selbst zu denken.

Innere Stärke heißt nicht: emotionslos, hart oder angepasst zu werden. Sie bedeutet: sich nicht benutzen zu lassen. Und sich treu zu bleiben – auch dann, wenn die Welt ringsum aus den Fugen gerät.

Faina & Eden

„Was denkst Du über dieses Thema? Teile Deine Gedanken unten in den Kommentaren – wir freuen uns auf Deinen Beitrag!“

Die Programmbeschwerde

Die Sendung „Kulturzeit“ auf 3sat betreibt unverholene Kriegspropaganda, die uns wieder zu echter Opferbereitschaft motivieren soll, sagen die Verfasser einer Programmbeschwerde. „Derartig widerliche Kriegstreiberei motiviert uns zum Widerstand und einer Programmbeschwerde – KLICK!“ (<https://www.rundfunkalarm.de/m-6ub8l9>)

Die Programmbeschwerde ein starker Beleg dafür, dass junge Menschen nicht nur durch Waffen, sondern auch durch öffentliche Meinung systematisch auf Krieg vorbereitet werden sollen – mit Hilfe öffentlich-rechtlicher Medien. Der Beitrag ist wirklich nur schwer erträglich, gibt aber einen klaren Blick in die Köpfe der ÖRR-



Redakteure frei:

1. Unkritische Darstellung militaristischer und rechter Ideologie
2. Unkommentierte und fragwürdige Thesen zur Opferbereitschaft und Wehrpflicht
3. Fehlende Einordnung der politischen Personalie Egon Flraig
4. Ausblendung realer Kriegskonsequenzen

Das Leben unserer Kinder werde menschenverachtend zur Disposition gestellt, sagen die Verfasser der Programmbeschwerde:

[Programmbeschwerde zur 3sat-Sendung %22Kulturzeit%22 ein, die am 2Herunterladen](#)

Ich dachte immer, dass alle Menschen gegen Krieg sind, bis ich herausfand, dass auch welche dafür sind, besonders die, die nicht hingehen müssen, Erich Maria Remarque (1898 - 1970)

SFB-Sendereihe „Das Profil“ am 3. Februar 1963, 22 Uhr. Im Video der ardmediathek.de ab 09:20

Fazit:

Die Welt ist widersprüchlich. Haltung bedeutet nicht, immer „Recht zu haben“. Es bedeutet, auf etwas zu stehen, das nicht von der Meinung anderer abhängt. Wer das lernt, hat mehr als ein Argument. Er hat einen inneren Ort, an dem er bleiben kann – auch im Sturm.

Fortsetzung folgt
