

Benjamin Ferencz

## „Sag immer Deine Wahrheit“ Was mich 100 Jahre Leben gelehrt haben



qualitativ ? – innovativ ? – leistungsbereit ? – flexibel ? – kompetent ? – wertebewusst ?

P:\ALLE\LITERAT\FREMDLIT\Eingelesen\Ferencz Benjamin\210212 Ferencz.docx  
Stand 210212sdk>210217ske

Wichtige Thesen und Lebensweisheiten  
zusammengestellt von **Ernst Susanek** (09.02.2021),  
ergänzt um Kommentare von Karl Schlecht (KS):

Benjamin Ferencz ist eine der symbolträchtigsten  
Personen unserer Zeit und wird zurecht "die  
Verkörperung des internationalen Weltverbessers"  
genannt.

Sein Lebensweg begann in absoluter Armut. Durch  
Lernen, Fleiß und Wissensdurst erreichte er bereits in  
jungen Jahren einen hohen Bildungsstand und  
schloss sein Jura-Studium in Harvard mit einem  
ausgezeichneten Examen ab.

*KS: Interessant ist, wie er bei tiefster Armut und  
Hungern Lernen lernen durfte in einer nahen Schule.*

*Und weil geschickt und fleißig wurde er immer weiterempfohlen. Das ist der rote  
Faden seines gelingenden Lebens und seiner Selbstmotivation – sich am eigenen  
Lernen freuen, sich selbst motivieren und das andere spüren lassen.*

*KS: Kann man das lernen oder ist es genetisch verankert? (Thema: Stärkste  
Religion? Lernen ist bei Juden religiös verankert).*

Mit 27 Jahren wurde er zum Chefankläger im größten Mordprozess der  
Menschheitsgeschichte in Nürnberg und verhandelte die Wiedergutmachung mit  
Israel.

Er setzte sich dafür ein, die Welt zu einem besseren Ort zu machen und anderen zu  
einem erträglicheren Leben zu verhelfen. Er eröffnete eine Anwaltskanzlei, lehrte an  
der Universität in New York, initiierte die Errichtung des internationalen  
Strafgerichtshof und erwarb sich als erfolgreicher Autor zahlreicher Bücher weltweit  
hohes Ansehen.

Seine Ratschläge und Orientierungen für ein erfülltes Leben sind von hoher  
Bedeutung. Nachfolgend sind einige seiner Thesen und Lebensweisheiten  
aufgeführt (die Texte sind in der Reihenfolge der einzelnen Kapitel dem Buch  
entnommen):



1. Wer innerlich weint, sollte nach außen besser lachen. Es bringt nichts, in einem See aus Tränen zu ertrinken.
2. Die Mahlzeiten im Familienkreis sollte man mit der Frage beginnen: "Was hast du heute für die Menschheit getan"?
3. Drei Ratschläge für junge Menschen: Erstens: Gib niemals auf, Zweitens: Gib niemals auf, Drittens: Gib niemals auf.
4. Auch ohne Wohlstand lässt sich vieles erreichen.
5. Die Persönlichkeit eines Menschen ergibt sich aus vielen Dingen: Eine Rolle spielen die Menschen in unserer Umgebung, die Chancen, die wir erhalten, sowie unser Selbstvertrauen und unsere Entschlossenheit.
6. Es ist schwierig und ungerecht, sich gegen den Strom stemmen zu müssen, wenn das eigene Umfeld es erschwert, aber es ist nicht unmöglich.
7. Wenn du einen großen Traum hast, sei es z.B. ein Berufswechsel, die Gründung einer Wohltätigkeitsorganisation, fit zu werden oder wenn du einen Berg besteigen willst, lass dich nicht von der Tatsache abhalten, dass andere es nicht geschafft haben oder dass du Hindernisse überwinden musst. Mit dem nötigen Glauben und der richtigen Überzeugung kannst du alles erreichen, was du willst.
8. Es ist wichtig, herauszufinden, wofür es sich zu kämpfen lohnt und wofür nicht und wenn eine Verbesserung unmöglich scheint, ist es manchmal sinnvoller, sich einer Situation zu entziehen.
9. Glück ist nicht unbedingt von materiellem Besitz abhängig.
10. Langfristig glücklich wird man durch Erfüllung, und die kann für jeden Menschen anders aussehen.
11. Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erfüllung ist der Vergleich.
12. Lass dich durch die Leistungen anderer nicht davon abhalten, dich über deine eigenen zu freuen, und denke immer daran, dass das Glück anderer deines nicht auslöscht. Sich jeden Tag über irgendetwas zu freuen, hält uns am Leben. Das sorgt dafür, dass das Feuer in unserem Inneren niemals verlöscht.
13. Wer sich einredet, er wäre erst glücklich, wenn er einen Traumjob, das Traumhaus oder den Traumpartner gefunden habe (alles mystische Ziele für eine weit entfernte Zukunft), wird wohl eher unglücklich.
14. Wer Lebensfreude sucht, muss in seiner Umgebung danach Ausschau halten. Das Glück ist uns nichts schuldig. Es ist keine Person oder Institution, auf die man einen Zorn haben kann. Es ist eine Emotion, und für unsere Emotionen sind wir selbst zuständig. Entscheide selbst, was dich glücklich macht, z.B. das Blau des Himmels, die Freuden eines guten Essens, gemütlich im Bett liegen, u.s.w. Man muss nach dem Glück Ausschau halten, wenn man es finden und erleben will.

15. Lernen ist eine wichtige Erfahrung.  
Man kann lernen, wo immer man sich auch befindet. Wenn du einen Film schaust, ein Buch liest, durch die Straße läufst, ein Gespräch führst u.s.w. - sei nicht passiv. Alles, was du tust, enthält die Gelegenheit, etwas Neues zu lernen, und du weißt nie, wann sich dieses Wissen als nützlich erweisen wird.
16. Die größten Genies der Geschichte wurden deshalb dazu, weil sie die Genies infrage stellten, die vor ihnen da gewesen waren.
17. Manche Leute meinen, man solle unkonventionell denken, aber das ist ziemlich viel verlangt. Der Schlüssel besteht darin, einfach zu denken.
18. Drei Lehren für das Leben: Geduld ist eine Tugend, gut Ding will Weile haben, und man sollte trotz Frust und Ärger lachen, wann man kann.
19. Eine Lehre lautet: Das eigene Glück und die Privilegien zu schätzen wissen und sich zugleich vor Augen zu führen, dass nicht jeder darüber verfügt.
20. Schwächen können zu Stärken werden, wenn man sie als Antrieb nutzt.  
Beschwere dich nicht über Widrigkeiten; das wird das Problem nicht lösen und ist daher Zeitverschwendung, und außerdem lernt man unter schwierigen Umständen mehr, als wenn immer alles glatt läuft.
21. Angst wirkt immer so negativ.  
Wenn man Angst hat, heißt das, man hat etwas zu verlieren und das ist etwas Gutes. Es bedeutet, dass man etwas hat, für das man kämpfen kann. Wenn man sich darauf konzentriert, kann man die Angst in Produktivität, Effizienz, Mut oder Schnelligkeit überführen.
22. Trainiere dir an, pünktlich zu sein. Man vermeidet es so, andere Leute gegen sich aufzubringen, weil man ihre Zeit nicht verschwendet.
23. Es ist von unschätzbarem Wert, die Sichtweise des Gegenübers nachvollziehen zu können. Wer mit jemandem im Clinch liegt, sollte sich bemühen, dessen Sichtweise nachzuvollziehen. Selbst wenn das Verständnis des gegnerischen Standpunkts nicht dafür sorgt, dass der andere auch deine Sichtweise versteht, kann es doch den Zorn lindern, und das ist eine gute Sache. Denn Zorn ist auf lange Sicht keine produktive Emotion für Menschen. Das Gegenteil von Hass ist der Versuch, die Ansichten anderer, mit denen man nicht übereinstimmt, durch Mitgefühl, Kompromisse und Mut zu ändern.
24. Wichtig ist die Toleranz und die Notwendigkeit, alle Menschen gerecht zu behandeln, und dies bezieht sich auf alle.  
Deine Gene stimmen zu 99 % mit denen aller Menschen auf Erden überein. Es kann nicht Regeln für alle anderen Menschen und eine zweite für dich geben. Das gilt unter allen Umständen, besonders wenn es um Gerechtigkeit geht. Das oberste Ziel unserer Zivilisation ist es, uns alle zu beschützen.  
Im Alltag bezieht sich diese Regel auch auf den Nachbarn, den du nicht magst oder andere Menschen, mit denen du zerstritten bist.

Gerecht bedeutet: moralisch richtig und angemessen. Frage dich, ob du dich – allen Menschen gegenüber, mit denen oder über die du redest - so verhältst. Und wenn das nicht der Fall ist, ändere Dein Verhalten.

25. Man sollte mit Wissen glänzen und nicht mit Wohlstand. Sicherheitsnetze (z.B. Wohlstand) können träge machen. Das, was man will, auch zu brauchen, verstärkt den Hunger, den Antrieb, die Kreativität und die Leidenschaft.
26. Man sollte ein großer Verfechter des Zurückgebens sein. Wenn uns jemand hilft, sollten wir uns, wenn möglich, revanchieren - diese Verpflichtung verjährt nicht, und es muss auch nicht in Form von Geld sein.
27. Lass dich nie von großen Männern und Frauen einschüchtern, lass dich von ihnen inspirieren.
28. Lasse nie zu, dass dich jemand zwei Mal schikaniert.
29. Du wirst wahrscheinlich immer Widersacher haben und nicht unbedingt deine gerechte Belohnung erhalten. Mach einfach weiter und versuche, die Sache auf sich beruhen zu lassen.
30. Der Lebensweg verläuft nicht immer geradeaus. Manchmal gibt es Kurven, Wendungen und Täler, und immer wieder liegen Steine im Weg. Wenn man endlich an eine Stelle gelangt, wo einem die Aussicht gefällt, haben sich alle Umwege gelohnt, so sehr man sie zwischendurch gehasst haben mag.
31. Menschen sind zu furchtbaren Dingen fähig (z.B. die Tötung der Juden in den Konzentrationslagern), aber auch zu heroischen Taten, großen oder kleinen. Die Welt ist voll mit guten Menschen, die Gutes tun.
32. Rache ist schrecklich. Rachegeleüste sind menschlich, aber wir müssen uns gegen sie wehren. Werde nicht zu dem, was du verabscheust! Wenn du das tust, wirst du zum Feind anderer Menschen und der Kreislauf hört niemals auf. Es bedeutet nicht, dass jemand nicht für seine Taten verantwortlich gemacht werden sollte; es bedeutet nur, dass wir dafür eben die Justiz haben.
33. Man solle keine Befehle befolgen, die illegal oder dumm sind.
34. Die Wahrheit ist ein wertvolles Gut. Wie auch immer deine Wahrheit aussieht, geh nicht selbstverständlich davon aus, dass andere Menschen sie kennen, sich daran erinnern oder sie hören können. Selbst wenn du den Eindruck hast, niemand wolle deine Wahrheit hören, bist du es dir selbst und deinem Gewissen schuldig, sie auszusprechen.
35. Die Angeklagten im Nürnberger Prozess waren allesamt intelligente und gebildete Menschen. Eine Erkenntnis daraus ist, dass der Krieg aus eigentlich anständigen Menschen Mörder macht.
36. Es ist wichtig, diejenigen, die uns am Herzen liegen, wissen zu lassen, wie viel sie uns bedeuten.

So ist jungen Liebespaaren zu empfehlen, dass sie sich auch in der heutigen Zeit, Briefe oder kurze Nachrichten schreiben - so erschafft man sich einen eigenen Schatz, vor allem für die Zukunft.

37. Es ist besser, umzukehren, wenn man sich auf dem falschen Weg befindet, selbst wenn es heißt, dass man sich sein Scheitern eingestehen muss. Ein Sturkopf, der weiter in die falsche Richtung fährt, könnte seinen Wagen in den Abgrund lenken.
38. Die Jugendjahre sind eine Zeit vorübergehenden Wahnsinns. Wir haben alle verrückte Dinge getan.
39. Es heißt zurecht, hinter jedem guten Mann stehe eine gute Frau. Beispielgebend ist die Familie Ferencz. Beide stammten aus ähnlichen Verhältnissen, mussten mit ähnlichen Widrigkeiten kämpfen, verfolgten ähnliche Werte und Ziele und waren entschlossen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Zu ihren Kindern haben sie ein sehr gutes Verhältnis.
40. Manchmal im Leben treffen wir auf Leitern, die wir eigentlich gar nicht erklimmen wollen - doch das bedeutet nicht, dass wir nicht dazu in der Lage wären, und auch nicht, dass uns die Aussicht von oben nicht trotzdem gefällt. Lehne das vor dir Liegende nicht ab, nur weil es nicht perfekt ist oder weil es nicht deinen Träumen entspricht; gib dein Bestes, und vielleicht stellt sich die Gelegenheit als bereichernder heraus, als du gedacht hattest.
41. Wer jemandem ungerechtfertigterweise Schaden zufügt, ist dazu verpflichtet, diesen Schaden wiedergutzumachen und den Verlust zu kompensieren. Wenn man dem einzelnen seinen Schaden kompensieren kann, sollte man das tun; wenn nicht, sind andere Maßnahmen nötig, etwa ein Gesetz, das den Geschädigten in Zukunft Schutz verschafft.
42. Alles ist unmöglich, bis es geschafft ist (z.B. die Errichtung eines ständigen internationalen Strafgerichtshof in 2002, auf Initiative von Benjamin Ferencz).
43. Wenn es dir gelingt, das Unmögliche zu vollbringen, erzähl deine Geschichte der ganzen Welt, damit andere, die aussehen und sprechen wie du, ebenfalls an sich glauben können.
44. Man solle stets das Richtige tun, auch wenn man sich nicht sicher ist, ob man eine Idee verfolgen soll oder nicht. Überlege nicht, was der leichte und der schwere Weg ist. Wenn es eine Frage von Richtig oder Falsch ist, tu immer das Richtige.
45. Vorschläge für Veränderungen im Leben - egal wie groß oder klein - lösen meistens Gegenwehr aus. Menschen mögen keine Veränderungen und empfinden sie als bedrohlich. Akzeptiere das einfach und verschwende deine Energie nicht auf Wut, wenn es passiert; spare sie dir stattdessen lieber für das auf, was du zu erreichen versuchst. Ebenso gewiss, wie die Tatsache, dass du stets Widersacher haben wirst, ist die Tatsache, dass es immer auch Leute geben wird, die so denken wie du. Finde sie, freunde dich mit Ihnen an, sichere dir ihre Unterstützung, helfe einander.

46. Es gibt 3 Gründe Krieg zu führen.

Der erste ist Religion: Menschen sind bereit zu töten und zu sterben, wenn sie meinen, ihr Gott wird bedroht.

Der zweite ist Nationalismus: Menschen sind bereit, zu töten und zu sterben, wenn sie meinen, dass ihr Land bedroht wird.

Der dritte Grund sind wirtschaftliche Umstände. Wer seine Frau und Kinder nicht ernähren kann, ist bereit zu töten und zu sterben.

Seit der kleine David den großen Goliath besiegt hat, sind wir der Ansicht, dass es gut ist, Steine zu werfen. Dabei haben wir außer Acht gelassen, dass Ideologien nicht durch Waffen sterben. Wir glauben, wenn wir in ein Land einmarschieren und die Hälfte aller Feinde töten, wären wir die Sieger. Das ist eine idiotische Sichtweise, die leider heute noch vorherrscht. Denn man kann Probleme nicht lösen, indem man Unschuldige tötet.

47. Wir geben weiter Milliarden Dollar aus, um Waffen zu bauen. Wenn wir das Geld dazu benutzen würden, Menschen zu helfen, in Erziehung, Ernährung und Bildung; das wäre der richtige Weg langfristig (entnommen aus dem Interview in der Welt am Sonntag).

48. Wir müssen aufhören, von Nationen zu sprechen. Wir leben alle auf einem kleinen Planeten. Und wir müssen mit den Ressourcen auf diesem kleinen Planeten umgehen, sodass alle gut in Würde leben können (entnommen aus dem Interview aus der Welt am Sonntag).

49. Drei wichtige Lehren:

Erstens: Manche Dinge sind es wert, dass man sich für sie einsetzt, auch wenn man das Ergebnis nicht selbst zu sehen bekommt oder den Lohn dafür nicht mehr einstreichen kann. Es ist ein nobles Ziel, etwas erschaffen zu wollen, das anderen Menschen zugutekommt. Handle im Interesse der Menschen, die das erben, was du erreicht hast!

Zweitens: Kein Mensch ist eine Insel. Man kann nicht alles allein schaffen. Teams, Gemeinschaften, Freunde sind der Schlüssel zu fortwährenden und dauerhaften Erfolgen.

Drittens: Schau nicht so sehr auf Geschwindigkeit. Denke an die Fabel vom Hasen und der Schildkröte. Nicht alles, was gut ist, lässt sich rasch erreichen, und Schnelligkeit ist keine Garantie für Erfolg. Lass dich auch nicht von dem, was du verändern möchtest, auslaugen, wenn du das Gefühl hast, das Ergebnis ist die Mühe wert.

50. Vieles in der Welt hat sich verbessert. So gibt es mittlerweile eine ganze Reihe von Gesetzen, um die Menschenrechte weltweit zu schützen. Vieles ist noch nicht zufriedenstellend, aber die Fortschritte sind sichtbar. Entscheidend ist deshalb der grundlegende positive Trend.

51. Glaube an das, was du tust, dann kann dir niemand Angst einjagen.

52. Menschen sollen einander so behandeln, wie sie selbst behandelt werden wollen (siehe Goldene Regel).

53. Wenn es um Menschlichkeit geht, gibt es kein Wenn und Aber. Die Mächtigen dazu zu bringen, das zuzugeben, ist ein fortdauernder Kampf.
54. Was auch immer du erreichen willst, mach dir keine Sorgen, wenn es nicht gleich klappt. Stelle nur sicher, dass dir andere Leute zuhören, an die du den Staffelstab überreichen kannst.
55. Lass dir von niemandem erzählen, deine Zeit sei vorbei. Kämpfe leidenschaftlich für dein Ziel, bewahre dir das Feuer, dann wirst du auch etwas erreichen.
56. Was auch immer dich stört, wie ernst die Lage auch wirkt, du kannst es bezwingen. Bleib also positiv!
57. Wenn du es nicht geschafft hast, ein zufriedenes Ergebnis zu erreichen, kannst du den Stein zumindest ein kleines bisschen weiter den Berg hinaufrollen. Erhöhe den Druck, schreibe, lerne, verbreite deine Botschaft. Gewinne weitere Menschen für dein Anliegen. Gib niemals auf. Eines Tages wirst du am Gipfel angekommen sein.
58. Kümmere dich um deine Gesundheit und bleibe fit.  
Absolviere ein tägliches Fitnessprogramm und versuche, alle Muskeln so viel wie möglich zu bewegen. Mache morgens ein paar Atemübungen, um die abgestandene Luft aus deinen Lungen zu vertreiben.  
Vermeide das Rauchen und Alkohol sowie schwerverdauliche Speisen.  
Achte auf guten Schlaf.  
Probiere immer alles aus; du kannst mehr, als du glaubst.
59. Das Leben ist nicht perfekt, und vor allem dann, wenn wir furchtbare Dinge oder Not erlebt haben, ist es schwierig dauerhaft glücklich zu sein. Doch es gibt immer Anlass zur Zufriedenheit (z.B. eine gute Ehe, gesunde Kinder, der Genuss einer guten Bildung).
60. Lese Bücher, die dich inspirieren.
61. Hab Feuer in dir.
62. Mach keine Trends mit, sondern schaff eigene.
63. Die Zukunft ist unvorhersehbar und selbst die besten Pläne gehen schief. Halt die Augen immer offen, aber noch wichtiger ist es, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.
64. Sterbe nicht mit einem vollen Bankkonto. Was bringt das Geld dort? Lege etwas für schlechte Zeiten beiseite, aber spende auch für Wohltätigkeitsorganisationen, wenn du dazu in der Lage bist und sei großzügig zu deiner Familie.
65. Scheitern ist eine Frage der Einstellung. Behandle es wie eine Hürde auf dem Weg zum Erfolg, statt wie eine Sackgasse. Wenn du einmal stürzt, steh wieder auf und laufe weiter, und tu dein Bestes, um sicherzustellen, dass du beim nächsten Mal nicht wieder über die gleiche Hürde stolperst.

66. Lass niemanden sagen, er wolle für sein Land sterben. Das ist dämlich. Man sollte für sein Land leben wollen.
67. Jeder muss als unschuldig betrachtet werden, bis seine Schuld bewiesen ist.
68. Vertraue keinem Politiker. Sie sind hauptsächlich an ihrer Wiederwahl interessiert. Die meisten denken vor allem an sich selbst und stellen das öffentliche Interesse hintenan.
69. Wie heilt man ein gebrochenes Herz? Die Antwort ist "langsam".
70. Nimm dich selbst nicht zu ernst. Beklage dich nicht über Kleinigkeiten und mache aus jeder Mücke einen Elefanten. Nimm die Dinge, wie sie kommen.
71. Die besten Eigenschaften, die ein Mensch haben kann, sind Redlichkeit, Warmherzigkeit und Toleranz. Tu nie etwas, für das du dich schämst.
72. Hab die Menschen, die du liebst, immer bei dir, wo du auch bist, selbst wenn diese Menschen nicht mehr unter uns weilen. Liebe währt ewig!