

Wegweiser zur Gewaltfreiheit

Fast tagtäglich werden wir mit Gewalt konfrontiert, sei es in den Massenmedien, sei es in unserer eigenen Umgebung auf dem Schulhof, am Arbeitsplatz oder in der Familie. Gewalt kann in ganz verschiedenen Formen und mit unterschiedlichen Hintergründen auftreten.

Auch wenn wir es nicht gerne hören: Gewalt ist in uns vorprogrammiert durch die Evolution als Überlebensmechanismus sowie durch unsere Erziehung und unser gesellschaftliches Umfeld als mögliches Mittel, unsere Ziele zu erreichen. Gewalt kann aber auch sehr bedrohlich werden – nicht nur für diejenigen, die als Zielscheibe der Gewalt zum Opfer werden, sondern auch für alle Mitbetroffenen und auch für den Täter oder die Täterin selbst – spätestens dann, wenn die Gewalt ausser Kontrolle gerät.

Gewalt hat nämlich auch eine Eigendynamik, die es uns manchmal schwer macht, daraus auszubrechen, selbst wenn wir das gerne möchten.

Gewalt überwinden und Wege zur Gewaltfreiheit finden möchten wir wohl alle. Die Frage ist nur wie. Gewaltfreiheit ist ein hochgestecktes Ziel. Auch wir haben nicht einfach die Lösung. Aber mit dieser Broschüre möchten wir auf Wege zur Gewaltfreiheit weisen und ermutigen, sie auszuprobieren.

Dass solche Wege auch lustvoll sein können, zeigt das Spiel in dieser Broschüre. Praktisch wird es vor allem bei den vorgeschlagenen Übungen aus unserem Jugendprojekt. Geschichten und Texte verstehen sich als thematische Sammlung, aus der für Besinnungen, Gottesdienste und Anlässe schnell das Passende gefunden werden kann. Die Übungen, Geschichten und Texte sind aber zugleich auch Teil des Spiels.

Wir wünschen Ihnen im neuen Jahr Mut, sich auf Wege zur Gewaltfreiheit weisen zu lassen, und die Kraft, Schritte auf diesen Wegen zu tun. *Das Redaktionsteam*



Ausweg

Einspuren zur Gewaltfreiheit

Was braucht es, damit ich in der Lage bin, Gewalt zu bremsen, die Eigendynamik der Gewalt zu durchbrechen und gewaltfreie Wege einzuschlagen? Dieser Frage möchten wir mit dem Spiel in dieser Broschüre nachgehen.

Je nach Situation und nach persönlichem Temperament gibt es verschiedene Wege, die zum Ziel führen können.

Wir schlagen Ihnen vor, in spielerischer Weise drei unterschiedliche Wege zu erkunden. Alle drei Wege führen aus dem Sumpf der Gewalt hin ins Land der Gewaltfreiheit:

- Die Lösungsautobahn
- Der Veloparcours zur Gewaltfreiheit
- Der Pilgerweg zur Erkenntnis

Jeder dieser Wege hat seine besonderen Eigenheiten. Jeder hat seine Stärken und Schwächen – Schwächen die auch davon herühren, dass auf einem spielerischen Weg nie alles perfekt sein kann, denn sonst bliebe kein Platz für das spielerische Ausprobieren.

Die Lösungsautobahn orientiert sich nur an der Frage: Wie kommen wir möglichst schnell zu dem Punkt, den wir anstreben. Viele Besonderheiten und Entdeckungen der Landschaft, die dazwischen liegt, bleiben uns verborgen. In diesem Spiel wird dieser Weg durch klare Fragestellungen zum Thema Gewalt umgesetzt.

Der Veloparcours zur Gewaltfreiheit ist ein Weg, der manchmal ziemlich anstrengend sein kann, wenn es bergauf geht, manchmal aber auch eine Schussfahrt erlaubt. Er steht gleichermassen für Training,

wie für das lustvolle Eintauchen in die Landschaft. In diesem Spiel besteht der Veloparcours aus einer Folge von einfachen Übungen und Aufgaben.

Auf dem Pilgerweg zur Erkenntnis gilt: Der Weg ist das Ziel. Jede Situation, der wir begegnen, wirft jeden einzelnen von uns auf sich selbst zurück. Es geht um einen meditativen Weg zum inneren Frieden, der wie von selbst auf die Welt um uns herum abstrahlen kann. In diesem Spiel wird der Pilgerweg mit kurzen Geschichten und spirituellen Texten untermalt, die uns helfen können, mit uns selbst in Frieden zu kommen.

Keiner dieser Wege ist der richtige und keiner ist der falsche. Sie sind alle einfach unterschiedliche Möglichkeiten für unterschiedliche Menschen um ein gemeinsames Ziel zu erreichen: Eine lebendige, vielfältige und friedliche Welt, in welcher unterschiedliche Menschen gewaltfrei zusammen leben können.

Noch eine Bemerkung zu den Texten und Übungen: Gewaltfreiheit zu erlernen ist ein Entwicklungsprozess in dem ein Schritt dem anderen folgt. Was für einen Schritt wichtig ist, kann zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht hinderlich sein. So gibt es in dieser Broschüre Texte, die dazu auffordern, sich zur Wehr zu setzen und andere, die davon abraten. Ich persönlich glaube, was auch Gandhi sagte: Wer nicht gelernt hat, oder den Mut nicht hat, sich zur Wehr zu setzen, wird auch mit Gewaltfreiheit nicht viel weiter kommen. Gewaltfreiheit ist der Schritt darüber hinaus...
Thomas Gutmann



Spielanleitung

Gespielt wird mit 3 – 8 SpielerInnen

Material:

- Spielbrett (in der Mitte des Heftes)
- 1 Würfel
- Spielsteine (Halma-Männchen, Knöpfe, Steinchen, Gummigeschosse, ...)
- 12 Hindernisse (Münzen, Gummibärchen, Smarties, Steinchen, ...)
- Schreibstifte, Notizzettel

Vorbereitung:

Auf jedes blaue Feld mit Nummer kommt ein Hindernis. Die weissen Felder bleiben leer. Die Spielfiguren beginnen alle im «Sumpf der Gewalt». Jede/r SpielerIn entscheidet sich frei für einen der drei Wege ins «Land der Gewaltfreiheit».

Ablauf:

- Es wird reihum gewürfelt. Jede/r zieht so viele Felder, wie er/sie gewürfelt hat.
- Felder, auf denen ein Hindernis liegt, dürfen nicht übersprungen werden. Wer dort vorbeikommt, bleibt darauf stehen, räumt das Hindernis beiseite (falls es essbar ist, darf er/sie es essen) und muss die Aufgabe mit der entsprechenden Nummer lösen. Die folgenden SpielerInnen dürfen dann über das Feld hinwegziehen.
- Wer das Land der Gewaltfreiheit erreicht hat, hat seinen Frieden. Er/sie darf aber, wenn er/sie möchte, anderen Spielern helfen, die das auch möchten. Er/sie darf für diese würfeln, wenn er/sie an der Reihe ist, oder bei der Lösung der Aufgaben behilflich sein.
- Gespielt wird solange, bis alle, das Land der Gewaltfreiheit erreicht haben oder keine Lust mehr haben.

- Alle Streitigkeiten über die Regeln müssen nach dem Konsensprinzip gelöst werden – ohne Gewalt, Schlägereien...

Spezialfälle:

- Wer ein Aufgabenfeld erreicht wenn er/sie nicht gerade am Würfeln ist, muss die Aufgabe lösen, bevor er/sie das nächste mal würfelt.
- Eine Figur, die auf einem Hindernisfeld steht, darf nicht überholt werden, bevor die Aufgabe gelöst ist.

Optionale Zusatzregeln:

- Wer eine 1 würfelt, darf 1 ziehen und bestimmt, wer als nächster an die Reihe kommt. Die Reihe geht dann von dort aus weiter.
- Wer eine 6 würfelt muss die Hälfte davon einem/r SpielerIn seiner/ihrer Wahl schenken, ausser er/sie benötigt sie, um auf den Gipfel der Erleuchtung zu gelangen.
- Über eine Brücke kann man auf einen anderen Weg gelangen. Die Brücke zählt als 1 Feld.

Autobahn

A 1

Mache als ModeratorIn mit deinen MitspielerInnen die Übung «Gewaltbarometer» auf Seite 11. Du darfst deine Figur jeweils auch setzen.

A 2

Nenne fünf möglichst unterschiedliche Gründe, warum Menschen Gewalt anwenden. Die MitspielerInnen schauen das Gewaltpuzzle auf Seite 6 an und entscheiden, welche deiner Gründe sie als relevant akzeptieren. Für jede genehmigte Antwort darfst du ein Feld weiter ziehen.

A 3

Lies die «Handlungsalternativen in Bedrohungssituationen» auf Seite 12 vor und entscheide dich jeweils für eine der Alternativen. Für jede Antwort, welche die Mehrheit deiner MitspielerInnen überzeugt, darfst du 1 Feld vorrücken

A 4

Lies die Situation zur «Deeskalation» auf Seite 13 vor und mache 3 Vorschläge, wie die Situation entschärft werden könnte. Für jeden Vorschlag, der deine MitspielerInnen überzeugt, darfst du 1 Feld vorrücken.

Veloweg

V 1

Bringe die Bilder der Bildergeschichte auf Seite 14 möglichst schnell in die richtige Reihenfolge. (Weitere Anweisungen siehe Seite 15, Lösung siehe Seite 24)

V 2

Nimmt den Test «Haltungen im Konflikt» auf Seite 16. Jede/r MitspielerIn (du auch) schreibt auf ein Blatt Papier, welches Tier er/sie dir zuordnen würde. (Schildkröte, Hai, Teddybär, Giraffe). Anschliessend fülle den Fragebogen aus. Jede/r der/die dich richtig eingeschätzt hat, darf 2 Felder vorrücken.

V 3

Suche dir aus den MitspielerInnen eine/n GegnerIn für die Übung «Chinesisches Boxen» (Seite 15) aus. Der/die SiegerIn darf 3 Felder vorrücken. (Natürlich dürfen auch die anderen MitspielerInnen paarweise die Übung machen, allerdings ohne weitere Auswirkung auf das Spiel)

V 4

Du gehst durch die Stadt und siehst mitten am Tag, wie zwei Männer eine Frau verprügeln. Was machst du? Nenne drei kon-

struktive Schritte, was du in dieser Situation tun kannst. Anschliessend lest die Vorschläge «Zivilcourage» auf Seite 9. Für jeden deiner Schritte, mit dem deine MitspielerInnen einverstanden sind, darfst du 2 Felder vorrücken.

Pilgerweg

Für alle Geschichten auf dem Pilgerweg gilt: Wenn du selbst nicht gerne vorliest, darfst du eine/n andere/n MitspielerIn bitten, für dich vorzulesen. Die Fragen, welche zu manchen Geschichten gestellt werden, müssen nicht gleich beantwortet werden. Ihr könnt sie gerne einfach mitnehmen und einmal darüber schlafen.

P 1

Lies den Text «Meditation der Herzengüte» vor. (S. 18)

P 2 Lies den Text «Fifty Fifty» vor. (S. 20)

P 3

Du wartest auf die Erleuchtung. Mit einer sechs landest du auf dem Gipfel der Erleuchtung. Wenn dir das warten zu dumm wird, darfst du auch umkehren und den Pilgerweg der Erkenntnis weitergehen.

P 4

Gipfel der Erleuchtung: Lies die Geschichte «Mönch und General» vor. (S. 18) Wenn du deine MitspielerInnen überzeugen kannst, dass du die gleiche Stufe erreicht hast, dann ziehe unverzüglich ins Land der Gewaltfreiheit. Wenn nicht – gehe zurück zum Pilgerweg der Erkenntnis und setze ihn fort.

P 5

Lies den Text «Chruschtschov» vor. (S.19)

P6

Lies den Text «Das Gewicht einer Schneeflocke» vor. (S. 19) *Thomas Gutmann*

Gewalt hat viele Gesichter

Gedankenanstösse zur Entstehung und Überwindung von Gewalt

Wenn wir beim Wort Gewalt nur an Krieg und Schlägereien denken, dann schauen wir an einem wesentlichen Teil der Gewalt vorbei.

Neben physischer Gewalt können Menschen auch durch psychische oder verbale Gewalt verletzt werden: Drohungen, Beleidigungen, lächerlich machen sind verbreitete Formen, mit denen versucht wird, andere klein zu machen, um sich selbst über sie zu erheben. Nicht zuletzt trägt strukturelle Gewalt dazu bei, Frieden auf der Welt zu verhindern: Indem anderen Menschen das versagt wird, was wir für unser gutes Recht halten: indem

ihnen der Zugang zu Nahrung, Bildung, Arbeit und Wohnung verwehrt wird oder sie durch eine einseitige Wirtschaftsordnung zugunsten der Reichen ausgebeutet werden. Gewalt ist jeder Angriff auf die physische und psychische Integrität des Menschen.

Gewalt beruht oft auf Wut

Gewalt beruht ganz oft auf Wut. Marshall Rosenberg, ein grosser Lehrer in gewaltfreier Kommunikation sagt: «Jede Wut ist der tragische Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses».

Wenn es uns also gelingt, das dahinter liegende Bedürfnis zu erkennen oder anzusprechen, haben wir eine Chance, Gewalt konstruktiv zu beenden. Ist die Wut schon chronisch geworden, hat sie sich bereits zu Hass gewandelt, dann ist der Weg zu einer Lösung wesentlich weiter. Aber sogar hier kann es helfen, die Bedürfnisse des Gegenübers mindestens wahrzunehmen und anzu-

erkennen. Vielleicht ist es sogar möglich, auf sie einzugehen. Die meisten Menschen sind bereit auf Gewalt zu verzichten, wenn sie ihre Bedürfnisse auch anders befriedigen können.

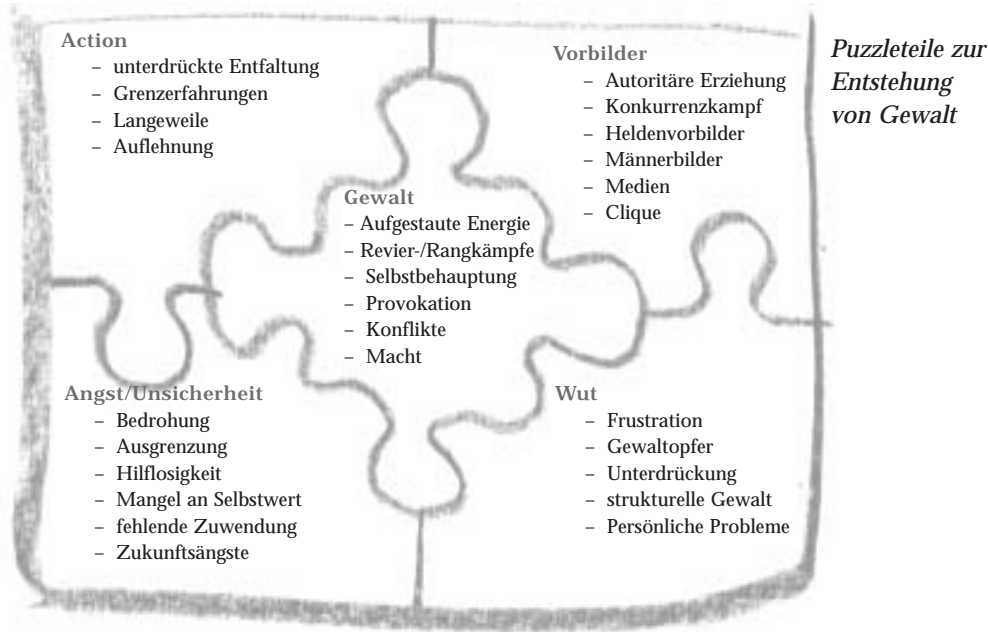
Gewalt wird sehr oft genährt von Angst und fehlendem Selbstwertgefühl. Gewalt wird so zum Versuch, ein unangenehmes Gefühl der Ohnmacht durch ein Gefühl von Macht zu ersetzen. Wenn wir auf Gewalt mit stärkerer Gewalt antworten, können wir sie vielleicht für den Moment eindämmen. Wir vergrössern damit allerdings das Gefühl der Ohnmacht beim Gegenüber und damit die Basis für den nächsten Gewaltausbruch, wenn wir nicht zusätzlich an den Wurzeln der Gewalt arbeiten können.

Gewalt ist häufig der Ausbruch einer aufgestauten Energie. Wenn es uns gelingt, diese Energie in andere, konstruktive Bahnen zu lenken, kann Gewalt plötzlich uninteressant werden.

Was durch Gewalt erreicht wurde, kann nur durch Gewalt erhalten werden;

was durch Wahrheit erreicht wurde, kann nur durch Wahrheit erhalten werden.

Gandhi



Vorschläge zur Deeskalation von Gewalt:

- den Angreifer überraschen und auf ein anderes Thema lenken
- Humor (Achtung: aggressive lustige Sprüche, die auf Kosten des anderen gehen, können gefährlich sein)
- Ruhe bewahren, tief durchatmen
- persönliche Ebene suchen: persönlich ansprechen, Fragen stellen, Gemeinsamkeiten ansprechen, Gefühle und Bedürfnisse ansprechen
- Fragen so stellen, dass unter normalen Umständen ein «ja» des Angreifenden zu erwarten wäre, das schafft automatisch Gemeinsamkeit
- Verständnis zeigen für die Situation des Angreifenden (nicht unbedingt für seine Reaktion)
- Körperhaltung weder aggressiv noch defensiv
- andere Personen mit einbeziehen

Was bedeutet Gewaltfreiheit?

Thomas Gutmann

Gewaltfreiheit ist nicht passiv

Gandhi sagte einmal: «Gewaltfreiheit ist keine Methode für Feiglinge.» Gewaltfreiheit erfordert Mut zum Handeln und den Mut klar Stellung zu beziehen, gegen Ungerechtigkeiten und Angriffe auf unsere Grundwerte.

Freien Willen achten

Gewaltfreiheit bedeutet, den anderen dazu zu bringen, dass er, aus freiem Willen, in einer konstruktiven Weise handelt. Jegliche Druckmittel, wie Schuldgefühle, Drohung mit Konsequenzen oder Negieren von Alternativen, führen dazu, dass Menschen die Verantwortung für ihr Handeln nicht übernehmen wollen.

Verantwortung für die eigenen Gefühle

Wenn wir gewaltfrei handeln wollen, ist es nötig, ehrlich zu sein, zu den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen und diese

zu zeigen. Dazu gehört auch, ungeliebte Gefühle, wie Wut, anzunehmen, im Wissen, dass sie vorübergehen. Denn wenn wir unsere Wut einfach unterdrücken, verschafft sie sich in der Regel über eine Hintertüre Ausdruck oder wird chronisch zu Hass und Verbitterung.

Nächstenliebe

Mit der Kraft der Nächstenliebe können wir einen Gegenpol schaffen zu Gewalt, Hass und Ungerechtigkeit.

Nächstenliebe ist nicht ein sentimentales Gefühl «wie lieb wir doch alle sind», sondern verstehender und befreiender guter Wille allen anderen Menschen gegenüber. Nächstenliebe heisst auch, die menschlichen Grundbedürfnisse der anderen als gleichwertig zu achten, wie die eigenen.

Nächstenliebe beinhaltet den Versuch, Verständigung und Freundschaft zu erreichen –



ZIVILCOURAGE!

auch mit Menschen, die uns fremd sind und uns vielleicht durch ihr Verhalten Angst machen.

Schwieriges annehmen

Manchmal lassen sich Veränderungen nicht ohne Leiden erreichen. Die Überzeugung, damit an einer lebenswerten Zukunft zu arbeiten, kann uns hier helfen, lieber selbst Unrecht zu ertragen, als anderen Unrecht zuzufügen. Denn Leiden, das wir freiwillig und bewusst auf uns nehmen, stärkt uns, während aufgezwungenes Leiden uns schwächt.

Vertrauen

Nicht zuletzt gründet Gewaltfreiheit auf dem Vertrauen, dass das Leben und das Universum auf der Seite der Nächstenliebe und der Gerechtigkeit stehen; denn es gibt eine schöpferische Kraft in diesem Weltall, die am Werk ist, die getrennten Erscheinungen der Wirklichkeit zu einem harmonischen Ganzen zusammenzufügen.

Wir alle können Zivilcourage zeigen, wenn wir mit Gewaltsituationen konfrontiert werden. Zivilcourage bedeutet: Ich schaue hin und wehre mich, wenn andere in ihrer Menschenwürde verletzt werden.

Zum Beispiel:

- Ich atme tief durch und schätze das Risiko ab
- Ich teile mit, dass ich mit dem Geschehen nicht einverstanden bin
- Ich spreche Umstehende direkt an und fordere sie zur Mithilfe auf.
- Ich versuche vermittelnd einzugreifen
- Ich erzeuge Lärm, um auf die Situation aufmerksam zu machen
- Falls nötig alarmiere ich Polizei Nr. 117, Sanität Nr. 144,
- Ich stelle mich als Zeuge/-in zur Verfügung
- Ich informiere eine Fachstelle

Vorschläge von «Gemeinsam gegen Gewalt und Rassismus» www.gggfon.ch



Übung

Barometer zur Gewalt

Beschreiben die Situationen unten Gewalt? Überlegt bei jeder Situation, ob ihr dies als «Gewalt» bezeichnen würdet.

Wenn ihr der Meinung seid, dass dies «Gewalt» ist, dann stellt eure Spielfigur auf die Seite «JA». Wenn ihr meint, dass dies keine «Gewalt» ist, dann stellt eure Spielfigur auf die Seite «NEIN».

Wenn ihr euch nicht entscheiden könnt, stellt sie in die Mitte. Ihr könnt auch jede andere Position dazwischen wählen, wenn ihr mehr zur einen oder anderen Seite neigt.

Eine Person spielt der/die InterviewerIn, welche die andern befragt, warum sie diese oder jene Position gewählt haben.



1. Peter wird vom Vater geschlagen, weil er gelogen hat.
2. Ursula (15j.) möchte am Weekend mit Kollegen bis um 4 Uhr ausgehen. Die Mutter verbietet es.
3. Im Schwimmbad siehst du, wie jemand mit deinem Portmonee davonrennt.
4. Eine ältere Person stürzt im Bus, weil zu viele Leute durch die Tür drängen.
5. Du überraschst gerade deine/n beste/n FreundIn, wie sie/er gerade deine/n FreundIn küsst.
6. Ein Ausländer, der kein Deutsch versteht, wird im Bus ohne gültigen Fahrausweis erwischt und muss eine Strafe bezahlen.
7. Hans und Paul machen in der Pause einen Boxkampf, solange bis der eine aus der Nase blutet.
8. Im Restaurant wird ein Schwarzer am Nebentisch während mehr als einer Viertelstunde nicht bedient.
9. Ursula ist dick und unsportlich. Die anderen hänseln sie und machen sich über sie lustig.
10. Dravko kommt aus dem Kosovo. Patrick behauptet, Kosovo-Albaner seien von Natur aus gewalttätiger als Schweizer.

Konflikte gewaltfrei lösen

Wie verhalte ich mich in Bedrohungssituationen?

A Bleib zurückhaltend! Je weniger du aktiv wirst, um so besser. Misch dich besser nicht ein und warte, bis sich der Qualm verzogen hat.

A Vermeide jeden Kontakt zum Angreifer! Reize den Angreifer nicht durch Blickkontakt, wenn du keine Kommunikation herstellst, wird das Interesse des Angreifers von alleine erlöschen.

A Sei kein Opfer! Wenn du angegriffen wirst, flehe nicht und sei nicht unterwürfig. Zeige deutlich, was du willst. Ergreife die Initiative, um die Situation in deinem Sinne zu prägen.

A Rede und höre zu! Teile das Offensichtliche mit. Sprich laut und deutlich! Höre zu, was der Angreifer sagt. Aus seinen Worten kannst du deinen nächsten Schritt ableiten.

A Ziehe keine Umstehenden mit hinein! Wenn Zuschauer hineingezogen werden, verleitet es den Angreifer zu unkalkulierbaren Panikreaktionen. Zuschauer, die eingreifen, geraten in große Gefahr.

A Stelle Körperkontakt her! Lege dem Angreifer beruhigend die Hand auf den Rücken oder den Arm. Wenn du Körperkontakt suchst, schaffst du eine Beziehung und kannst ihn beruhigen.

Jeder kann mit seinem eigenen Verhalten dazu beitragen, dass Konflikte gewaltfrei verlaufen.

Entscheide jeweils, welche der folgenden Reaktionen sinnvoll ist, wenn du plötzlich angegriffen wirst. Zusatzfrage: Würdest du automatisch so handeln?

B Werde aktiv! Lasse dich von der Angst nicht lähmen. Tue etwas, aber werde nicht zum Helden, sondern reagiere vorsichtig.

B Halte Kontakt zum Angreifer! Stelle Blickkontakt her und versuche Kommunikation herzustellen.

B Verhalte dich unterwürfig! Erst die Demuthaltung und Unterwürfigkeit wird den Angreifer davon abhalten, weiterzumachen.

B Schweige besser! Verbale Stärke deinerseits wird den Angreifer nur herausfordern, sich körperlich über dich zu erheben. Schweige besser, bis er sich abgeregt hat.

B Hole dir Hilfe! Sprich dabei einzelne Personen an und nicht die anonyme Masse. Viele sind bereit zu helfen, wenn jemand anders den ersten Schritt tut.

B Vermeide jeden Körperkontakt! Wenn du jemandem hilfst, vermeide es, den Angreifer anzufassen - es sei denn ihr seid in der Überzahl und könnt ihn beruhigend festhalten.

Gewalt stoppen... © Cornelsen Verlag

Deeskalation von Gewalt

Gewalt ist eine Art «Spiel» mit eigenen Regeln. Das Spiel basiert auf dem Glaubenssatz: «Der Stärkere gewinnt, der Schwächere verliert.» Das führt häufig dazu, dass eine Situation eskaliert, weil immer härtere Mittel eingesetzt werden. Muster der Gewalt zu durchbrechen erfordert im richtigen Moment die klare Botschaft: «Ich spiele nicht mit!» Wir spielen ein anderes Spiel, wo beide gewinnen.

Aufgabe: Lies folgende Gewaltsituation. Suche zwei oder drei Reaktionsmöglichkeiten, um die Situation zu entschärfen. Vergleiche anschliessend auch die Vorschläge zur Deeskalation auf Seite 7.

Im Zug

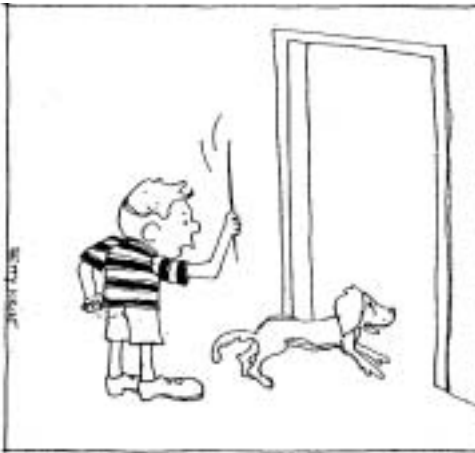
Wie üblich nehme ich den Zug um 17.22 Uhr von Bern nach Freiburg. Mein Tag war überfüllt mit Sitzungen und mühsamen Telefonaten, so dass sich mein Gemüt nun ausschliesslich nach Ruhe sehnt.

Plötzlich kommt aus dem Raucherwagen eine Gruppe türkischer Jugendlicher, die sich laut sprechend meinem Abteil nähert. Soweit kommen sie aber nicht, da sie schon vorher eine hübsche Schweizerin entdecken. Sie klopfen lockere Sprüche und ihre Stimmen werden noch lauter. Meine Augen werden schmaler, mein Kiefer steif, ich schnaube innerlich vor Ärger und Frustration. Ich entscheide mich, etwas zu unternehmen. «Geht das bitte auch in Ruhe?!», gebe ich laut genug von mir. Das hat mich

bereits ein bisschen Mut gekostet. Zwei der Jugendlichen haben meine Bitte gehört und kommen näher. «Was war das?», fragt der eine, der direkt vor mir steht – bedrohlich nahe, da er steht und ich sitze. Ich lasse mich aber nicht einschüchtern: «Ich möchte meine Zeitung gerne in Ruhe lesen, wenn das geht».

Diese Aussage hat nicht die erwünschte Wirkung; im Gegenteil, sie fangen an, mich anzuschreien und mich zu einem Kampf herauszufordern. Sie riechen nach Alkohol. Da steht mein Abteilnachbar auf und fordert die beiden freundlich auf, wieder zu verschwinden. Das kostet ihn einen kräftigen Stoss, so dass er zurück in seinen Sessel fällt. Nun ist die Situation äusserst angespannt. Die Leute im Wagen schauen mit ängstlichen Blicken zu uns. Die anderen Jugendlichen beginnen sich bereits um uns zu scharen.

André Birbaum



Übung

«Den letzten beissen die Hunde»

Normalerweise besteht in einem Konflikt ein Gefälle zwischen einer stärkeren, überlegenen und einer schwächeren, unterlegenen Konfliktpartei. Wer sich unterlegen fühlt, leidet oft darunter. Denn der oder die Unterlegene hat das Gefühl, mit den eigenen Anliegen nicht gehört und ernstgenommen zu werden, sich nicht durchsetzen zu können. Gefühle von Frustration und Wut kommen auf. Dabei setzt die unterlegene Seite ihre Energie ein, um in eine Position der Stärke zu kommen.

Einen oft gewählten Weg zeigt die nebenstehende Bildergeschichte.

Bringe die einzelnen Bilder so schnell als möglich in die richtige Reihenfolge. Die Lösung findest du auf Seite 24.

Übung

«Chinesisches Boxen»

Gewalt und Widerstand: Bildet Zweiergruppen. Stellt euch, die Füße hüftbreit, einander so gegenüber, dass ihr den Körper des anderen mit gestreckten Armen gerade noch berühren könnt. Nehmt beide Arme vor den Körper und berührt einander jeweils Handfläche an Handfläche. Versucht nun den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer die Füße bewegt, hat verloren.



Es muss einer den Frieden beginnen wie einer den Krieg.

Stefan Zweig

Haltungen im Konflikt

(nach Thomas und Kilman)

	1	2	3	4
A Ich versuche, alles Notwendige zu unternehmen, um unnötige Spannungen zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>
B Ich sage mir, dass das kein Problem ist und kümmere mich nicht weiter darum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B
A Ich suche immer die direkte Auseinandersetzung.	<input type="checkbox"/>	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B Ich halte mich zurück und gebe lieber der andern Person recht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>
A Ich versuche zu bekommen, was ich will.	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B Ich äussere meine Ideen und frage nach den Ideen der anderen Person.	<input type="checkbox"/>	B	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A Ich demonstriere, dass meine Position stärker ist als die der anderen Person.	A	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B Ich versuche, die andere Person nicht zu bekümmern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	B
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn eine Person sich in einer Konfliktsituation befindet, sind ihre Reaktionsmöglichkeiten sehr vielfältig. Jede Person reagiert nach ihrer Art, ohne dass ihr Gegenüber ihre Reaktion voraus abschätzen kann. Es lassen sich aber vier Hauptreaktionsweisen unterscheiden:

Vermeidung (Schildkröte):

Streiten? Ich verziehe mich lieber

Konkurrenz (Hai):

Ich will gewinnen!

Anpassung (Teddybär):

Ich gebe nach, Hauptsache du magst mich.

Zusammenarbeit (Giraffe):

Suchen wir zusammen eine Lösung!

Stelle dir vor, du hast auf der Arbeit oder in der Schule einen Konflikt mit einem/r guten Kollegen/in. Wie reagierst du? In welchem der vier Tiere erkennst du dich am ehesten?

Obenstehend findest du 4 Antwortpaare. Wähle daraus jeweils die Antwort aus, die dein Verhalten in Konfliktsituationen am ehesten kennzeichnet und kreuze entsprechend A oder B in der Kolonne an! Wie oft hast du in jeder Kolonne etwas angekreuzt? Schreibe die Anzahl unter die Kolonnen! Sieh nach auf Seite 24, welches Tier zu dir passt! Stimmt es überein mit dem Tier, dem du dich selber zugeordnet hast?



Die Meditation der Herzensgüte

Eine junge Schülerin hatte es sich zur Aufgabe gemacht, die Meditation der Herzensgüte zu lernen. Sie sass in ihrem kleinen Zimmer und füllte ihr Herz mit liebender Güte für alle Wesen; aber jeden Tag, wenn sie im Bazar ihr Essen holen wollte, wurde ihr Herz von einem Ladeninhaber aufschwerste geprüft, der sie immer wieder unwillkommenen Liebkosungen überschüttete. Eines Tages konnte sie es nicht mehr länger ertragen und scheuchte den zudringlichen Ladeninhaber mit ihrem erhobenen Schirm die Strasse hinunter. Zu ihrer grössten Verlegenheit kam sie genau in diesem Moment an ihrem Meister vorbei, der am Strassenrand stand und das Spektakel beobachtete. Zutiefst beschämt blieb sie vor ihm stehen und erwartete, dass er sie wegen ihres Zornes tadeln würde. «Was du tun solltest,» riet ihr Meister freundlich, «fülle dein Herz mit Liebe und schlage diesem unverschämten Kerl, mit so viel Achtsamkeit als du aufbringen kannst, deinen Schirm über den Kopf!» *buddhistisch*

Unter welchen Umständen hältst du den Einsatz von Gewalt für richtig?

Die Macht der Kerzen

Während sich vor der «Wende» 1989 die Ideologen bis an die Zähne bewaffneten und

mit Panzern, Maschinengewehren, Geschützen, Soldaten, Polizisten, Kampftruppen und Stasibeamten ihr System durchzusetzen versuchten, begannen die Christen ihren Widerstand so klein, dass ihn niemand recht bemerkte. Sie zündeten Kerzen an und stellten sie auf die Altäre. Auf einmal begannen die winzigen, unscheinbaren Kerzen sich zu bewegen; sie wanderten vom Altar in den Chorraum, dann auf die Bänke, in die Gänge, vor das Kirchenportal, auf die Straßen und Plätze, vor die Ministerien. Während in den Seitenstraßen die Bereitschaftswagen der Kampftruppen Macht demonstrierten, wanderten die Kerzen in die Zentren der Städte – ohne Worte, ohne Gewalt. Auf einmal merkte die Welt, dass es Kräfte gibt, die stärker sind als Waffen: Glaube, Gebet, Zivilcourage, Heiliger Geist.

Hast du auch schon einmal zusammen mit anderen Menschen ein Zeichen für den Frieden gesetzt? Was war dein eindrücklichstes Erlebnis?

Mönch und General

Als der Bürgerkrieg in Korea wütete, gab es einen General, der für seine Grausamkeit weit herum bekannt war. Sein Ruf eilte ihm voraus und als er mit seinen Truppen die nächste Stadt erreichte, waren alle Bewohner in die Berge geflüchtet. Nur ein Zen-Meister sass auf dem Platz vor seinem Tempel als wäre nichts geschehen.

Der General kam mit dem gezogenen Schwert auf ihn zu und rief. «Weißt du nicht, wer ich bin? Ich bin der General, der dich mit einem Schwerthieb töten kann, ohne mit einer Wimper zu zucken!» Der Zen-Meister sah ihn immer noch lächelnd an und sagte: «Und ich, mein Herr, bin ein Mönch, den du niedermetzeln kannst, ohne dass er mit einer Wimper zuckt.»

Da verbeugte sich der General und ging.
Zen

Was wurde wohl in dem General berührt, dass er so reagierte?

Chruschtschow

Als der russische Präsident Chruschtschow seine berühmte Denunziation der Taten Stalins vor dem Kongress vortrug, soll eine Stimme aus dem Saal gerufen haben: «Wo waren Sie denn Genosse Chruschtschow, als alle diese unschuldigen Leute hingemetzelt wurden?»

Chruschtschow hielt inne, schaute sich im Saal um und sagte: «Möchte derjenige, der das gesagt hat, so freundlich sein und aufstehen!» Die Spannung im Saal stieg. Niemand rührte sich. Darauf soll Chruschtschow gesagt haben: «Nun, wer immer Sie sind, Sie haben jetzt Ihre Antwort: Ich war damals genau in derselben Lage in der Sie jetzt sind.» *Russische Überlieferung*

Wo sind die Grenzen deiner Zivilcourage?

Das Gewicht einer Schneeflocke

«Sag mir, wie viel eine Schneeflocke wiegt», fragte eine Tannenmeise eine Wildtaube.

«Nicht mehr als nichts» war die Antwort.

«Dann muss ich dir eine wunderbare Geschichte erzählen,» sagte die Tannenmeise, «ich sass auf einem Tannenast, nahe am Baumstamm, als es zu schneien anfang – nicht sehr stark, kein Schneesturm – nein, wie in einem Traum, lautlos und sanft.

Da ich nichts Besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die sich auf den Zweigen und Nadeln meines Astes niederliessen. Es waren genau 3'741'052.

Als die 3'741'053ste auf den Ast fiel – also nicht mehr als nichts, wie du sagst – brach der Ast ab.

Nachdem die Tannenmeise das gesagt hatte, flog sie weg.

Die Taube, die ja seit Noahs Zeiten über diese Dinge Bescheid weiss, dachte eine Weile über die Geschichte nach und sagte schliesslich zu sich selbst: «Vielleicht fehlt ja nur noch die Stimme eines einzigen Menschen, um der Gewalt Einhalt zu gebieten, damit Frieden in die Welt kommt!»

Kurt Kauter

Was braucht es, damit du dich getraust, auch deine Stimme für den Frieden einzusetzen?

Fifty-Fifty

Ira Sandperl war auf dem Heimweg von einem Treffen im Mission-District von San Francisco. In diesem Stadtviertel wohnten vor allem Mexikaner, deren Leben meist von Armut geprägt war. Ira Sandperl hatte versucht, die Anwesenden davon zu überzeugen, sich selbst zu organisieren, um ihre Situation zu verbessern. Das Treffen war gut gelaufen; er hatte einige Menschen für seine Ideen begeistern können, und am Schluss hatten sie sogar noch Geld gesammelt, um mit dieser Tätigkeit weiterzumachen. Sechs Dollar waren zusammengekommen, für die Menschen in diesem armen Viertel damals ein ganz ansehnlicher Geldbetrag.

Dieses Geld trug Ira Sandperl jetzt spät nachts in seiner Tasche mit nach Hause. Plötzlich – in einer unbelebten Seitenstrasse – hielt jemand eine Pistole auf ihn gerichtet und forderte ihn auf: «Gib mir all dein Geld!» Ira entgegnete ziemlich unbeirrt: «Kann ich nicht. Ich habe nur sechs Dollar, und die muss ich für unser Projekt geben.» Und er erklärte in ein paar Worten, wofür das Geld bestimmt sei. Der Mann unterbrach ihn: «Einen Dreck interessiert mich das. Los, gib mir jetzt endlich dein Geld!» Darauf entgegnete Ira: «Ich mache dir einen Vorschlag: Ich geb dir die Hälfte.» Der Räuber: «Das hier ist keine Verhandlung, verdammt noch mal! Her damit, oder ich blase dich weg!» In diesem Augenblick fiel Ira Sandperl auf, dass der Mann, der ihn gerade bedrohte, recht mager und hungrig aussah. Ihm kam plötzlich der Gedanke,

dass der gewaltfreie Weg eine andere Herangehensweise nahe legen würde und damit gewissermassen auch ein anderes «Drehbuch» in der Konfrontation mit diesem Menschen vorsah. «Sag mal: wie lange hast du nichts mehr zu essen gehabt?» Sein Gegenüber antwortete prompt: «Das ist etwa zwei Tage her.» Darauf Ira: «Verdammt, ich kaufe dir etwas zu essen.

Komm schon! Steh nicht herum! Wir gehen an der Ecke etwas essen.» Bei diesen Worten machte Ira schon die ersten Schritte und gab dem Mann mit einer auffordernden Geste zu verstehen, dass er darauf warte, mit ihm losgehen zu können. Der Fremde ging auch tatsächlich mit, und Ira spendierte ihm ein billiges Essen für 1,97 Dollar. Nachdem sein Gegenüber sich satt gegessen hatte, bot ihm Ira 1,03 Dollar an. Der Mann fragte: «Was ist das?» Ira: «Das ist der Rest von deinem Geld. Ich habe dir angeboten, dass wir fifty-fifty teilen, und ich möchte zu meinem Wort stehen.» Der Mann antwortete: «Das kann ich jetzt nicht mehr annehmen.»

Uwe Painke

Welche Möglichkeiten hat Ira zur Deeskalation der Situation genutzt, dass diese Wende möglich wurde? (Vgl. Vorschläge Seite 7) Was macht es für uns schwierig in ähnlichen Situationen, so zu reagieren?

Meditation

Signaltafeln auf dem gewaltfreien Weg durch den Konflikt

Konflikte gehören zum Leben. Sie können und müssen auch nicht verhindert werden. Es ist gut und wichtig, miteinander zu streiten und Konflikte auszutragen. Wie aber können wir fair streiten? Wie finden wir gangbare Wege durch Konflikt und Streit, die gewaltlos bleiben? Die Botschaft Jesu gibt uns dazu wichtige Impulse, die wie Sackgassen- und Signaltafeln am Weg vom Konflikt zum Frieden stehen.

1. Sackgasse: Konflikte verdrängen

Wenn wir Konflikte verdrängen, staut sich die Aggression und wird zur Gewalt gesteigert, bis sie irgendwann explodiert und zu einem unkontrollierten Gewaltausbruch führt.

2. Sackgasse: Gewalt anwenden

Gewalt erzeugt wieder Gewalt und eskaliert so immer weiter und wird immer grösser und mächtiger, bis sie überhaupt nicht mehr zu bremsen ist.

1. Tafel: Legt die Gewaltwerkzeuge ab!

So gerne antworten wir in einem Konflikt mit einem wirklichen oder bildlichen Faustschlag oder Fusstritt. Vielleicht haben wir sogar einen Boxhandschuh oder schwere Schuhe angezogen. Auf all das können wir verzichten. Ziehen wir Schuhe an Händen und Füßen aus und stellen wir uns dem feindlichen Gegenüber so, wie wir sind.

Eine Gottesdienstunterlage zum Thema (auf 4 A4-Seiten) kann beim Sekretariat des Friedensdorfes mit einem adressierten und frankierten Umschlag bestellt werden oder direkt vom Internet heruntergeladen werden: www.friedensdorf.ch

2. Tafel: Handelt mit überraschender Phantasie!

Der Gegner oder die Gegnerin rechnet mit meinem Gegenschlag. Wenn ich statt dessen unerwartet meine Backe hinhalte oder nur fest in die Augen schaue, könnte das zur Besinnung oder zumindest zu einem Stopp führen. Lassen wir unserer Phantasie freien Lauf und reagieren wir auf eine Art, die ohne Gewalt eine positive Macht zeigt und unser Gegenüber überrascht.

3. Tafel: Macht eine Besinnungspause!

Eine Pause gibt Gelegenheit, das Geschehene zu überdenken. Statt sofort und unüberlegt zu handeln, können wir in Gedanken nochmals erörtern, was eben vor sich gegangen ist und wie wir am besten reagieren.

4. Tafel: Seht im Gegner oder in der Gegnerin den Menschen!

Mein Gegenüber ist ein Mensch wie ich mit Stärken und Schwächen; ein Mensch, der von Gott genau gleich geliebt wird wie ich.

5. Tafel: Sucht eine gemeinsame Lösung!

Suchen wir nun miteinander den Konflikt durch- und auszutragen bis hin zu einer tragfähigen Lösung.

Josef Wirth

Das Friedensdorf

Das Friedensdorf besteht aus einem Netzwerk von Menschen in der ganzen Schweiz, die gemeinsam unterwegs sind, um Frieden, Spiritualität und Gewaltfreiheit für ihren Alltag zu lernen und weiterzuvermitteln. Zudem ist es ein Ort der Begegnung, wo Kinder, Jugendliche und Erwachsene Schritte zum Frieden suchen, üben und erleben können.

Unser inhaltlicher Schwerpunkt liegt beim Projekt «Jugendliche für Gewaltfrei-

heit». Dazu gehört auch der neu errichtete Friedensparcours. Das Friedensdorf liegt in idyllischer Umgebung in der Nähe von Gruyères, umgeben von den Freiburger Vor-alpen. Neben den Kursen und friedenspoli-tischen Angeboten kann das Gästehaus mit weiteren Räumlichkeiten (u.a. einer Kapelle und einem Mehrzwecksaal) an wunderschö-ner und gut erreichbarer Lage für Klassen-lager, Gruppen von Kirchgemeinden, und andere Anlässe gemietet werden.

Kursanimation im Friedensdorf zum Thema «Streiten - aber wie?»: KursteilnehmerInnen beim «Spießrutenlaufen». Der Aufbau von innerer Stärke hilft, ruhig zu bleiben – sogar während man von allen anderen TeilnehmerInnen ausgebuht wird.



Foto: Thomas Gutmann

Jugendliche für Gewaltfreiheit

*Weitere Informationen finden sich unter www.friedensdorf.ch
2 mal im Jahr gibt die Friedensdorfpost
Einblick in unsere Vielfalt.*

*P.S: Das Friedensdorf freut sich natürlich
besonders über alle Spenden auf
PC-60-28 387-2, welche dieses anspruchs-
volle Projekt, mit viel ehrenamtlicher
Arbeit, überhaupt erst möglich machen.*

*Schulprojekt in Adligenswil: Wirkung des
Grössenunterschieds bei einer gespielten
Angriffsszene. Auch in der schwächeren
Position kann man sich wehren!*



Im Rahmen der internationalen Dekade «für eine Kultur des Friedens und der Gewaltfreiheit» möchte das Friedensdorf Zeichen setzen, dass ein konstruktiver, gewaltfreier Umgang mit Konflikten möglich ist. Daraus ist ein zukunftsorientiertes Lernfeld entstanden, welches den Themenkreis «Umgang mit Konflikten und Wege zur Gewaltfreiheit» mit erfahrungs- und erlebnisorientierten Lernmethoden beleuchtet.

Verschiedene eintägige Kursmodule, welche speziell auf die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ausgerichtet sind, laden zur spielerischen und gleichzeitig ernsthaften Auseinandersetzung mit folgenden Themen ein:

- Umgang mit Konflikten
- Wege aus der Gewalt
- Gewaltfreiheit – Kraft der Visionen
- Rassismus und Vorurteile
- Streiten – aber wie?

Das Friedensdorf ist mit diesem Projekt, welches unter dem Patronat der UNESCO steht, auf grosse Anerkennung gestossen. Aufgrund der wachsenden Nachfrage werden seit letztem Jahr auch mehrtägige Angebote für die Durchführung direkt in den Schulen massgeschneidert. Alle Kursmodule werden auch auf französisch angeboten.

Das junge bilingue Animatorenteam freut sich auf neue Anfragen!

Die richtige Reihenfolge lautet: Die Bilder können im Kreis angeordnet werden.

Anweisung für SpielerInnen: Wenn der Kreis bei dir geschlossen ist, darfst du vier Felder vorrücken, falls nur die Reihenfolge richtig ist, darfst du ein Feld vorrücken.

Lösung: Haltungen im Konflikt

Seite 16

1: «Hai» – Angriff

2: «Giraffe» – Zusammenarbeit

3: «Schildkröte» – Vermeidung

4: «Teddy-Bär» – Anpassung

Spielerische Wege aus der Gewalt

Sie können zu Recht fragen, ob denn die spielerische Auseinandersetzung mit uns selbst und schöngestigte Texte wirklich der richtige Weg sind, um der herrschenden, ja wachsenden Gewalt um uns herum Einhalt zu gebieten. Sie können die Ansicht vertreten, dass wir mehr Sicherheitskräfte, Reglementierung und Bestrafung der Missetäter brauchen, um dieses Ziel zu erreichen.

Wir können uns umschauen und werden für beide Wege genügend Beispiele finden, dass sie nicht zum Ziel führen. Beim ersten Weg haben wir dann wenigstens eines erreicht: Dass wir uns selbst besser kennen, zufriedener mit uns selbst sind und die Welt etwas bunter gemacht haben. Im zweiten Fall haben wir erreicht, dass die Welt noch etwas enger, unfreier und noch etwas kälter geworden ist. Auch das können Kriterien sein um zu wählen. *Thomas Gutmann*

Die Macht der Kerzen
aus Hoffsummer, Kurzgeschichten 6
2000, Matthias-Grünwald, Mainz

Die Meditation der Herzensgüte
Mönch und General
Chruschtschov
aus Geschichten, die der Seele gut tun,
von Jack Kornfield (Herausgeber),
Christina Feldmann (Herausgeber)
Herder, Freiburg (1999)

Fifty-Fifty
aus der Broschüre «Lichtblicke» des Int.
Versöhnungsbundes von Uwe Painke

Das Gewicht einer Schneeflocke, frei nach
Kurt Kauter, aus: New Fables, Thus spoke
the Marabou

Wie verhalte ich mich in Bedrohungs-
situationen? aus Werkstatt Politik: Gewalt
stoppen – Projekte zur Gewaltprävention.
Kopiervorlagen und Materialien.
© Cornelsen Verlag, Berlin 2000.