

# DAS BLATT

N°13

Februar 2022



DIE ZEITUNG  
DES BÜROS FÜR  
NEUE POLITIK

Büro für neue Politik  
[www.einestimme.ch](http://www.einestimme.ch)

Eine Stimme  
Büro für neue Politik

# Gewalt

*Denis Marcel Bitterli, Redaktor*

An der ukrainischen Grenze lassen die Grossmächte ihre Säbel rasseln. Sie fahren schweres Geschütz auf. Und die Gefahr einer kriegerischen Auseinandersetzung ist allgegenwärtig. Können mit Gewalt eigene Standpunkte dauerhaft durchgesetzt werden? Die Geschichte lehrt uns: *Nein*.

Warum greifen Menschen in der Not immer wieder zu Gewalt? Was treibt uns an?

## Inhalt

Gewalt mit Denis Marcel Bitterli, Redaktor.....	Seite 2
Gewalt mit Michael Seefried, Arzt.....	Seite 3
Gewalten, gewaltig, Gewalt (ausgeübte Kraft)-walten mit Doris Marti, Rentnerin.....	Seite 7
Allein gegen die Ungerechtigkeit mit Jiri Rose, Sekundarlehrer.....	Seite 9
Was rechtfertigt Gewalt und wie können wir uns davon gemeinsam befreien? mit Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler.....	Seite 11
"Wenn es im Herzen weh tut" mit Giulia Pampoukas, Irenologin.....	Seite 15
Gewalt mit Edy von Arx.....	Seite 17

# Gewalt

Michael Seefried, Arzt

"Der Mensch, der nicht geachtet wird, bringt um"

Antoine de Saint-Exupéry

(1900–1944, bei einem Aufklärungsflug abgestürzt, abgeschossen?)

*Gewalt – eine archaische Kraft in uns*

Ein paar Gedanken zur Einstimmung auf das Thema:

Solange es Menschen gibt, gibt es Gewalt...und es gab schon immer Menschen, die Gewalt befürworteten und solche, die sie ablehnten.

In den letzten 10 Jahren beispielsweise ist die Gewalt in der Schweiz und in Deutschland gesunken, die Gewalt durch Jugendliche jedoch drastisch gestiegen, teilweise um bis zu 300%! In Deutschland hat jeder fünfte 15-Jährige mindestens einmal eine Person krankenhaushausreif geschlagen! Und dies trotz intensiver "Antigewaltprogrammen".

Gewalt ist eine archaische Kraft, die in jedem Menschen schlummert. Immer mehr Menschen in den Industrienationen neigen dazu, Gewalt abzulehnen, doch ist es so einfach?

Allerdings wurde in der Schweiz die Abstimmung, ob jeder Schweizer seine Militärwaffe zu Hause behalten soll, mit 2/3 abgelehnt. Durch meinen Praxisalltag kenne ich wenigstens 10 Familien, in denen ein Jugendlicher oder junger Erwachsener

sich mit der Militärwaffe des Vaters das Leben genommen hat.

Ich bin mit vier älteren Brüdern aufgewachsen und wir haben uns über mehrere Jahre regelmässig, mindestens einmal pro Woche, sehr heftig geprügelt, so heftig, dass oft Blut geflossen ist und manchmal ging auch ein Knochen kaputt und nicht selten auch einmal eine Scheibe oder eine Tür.

Es war eine Phase, das war uns allen unbewusst klar. Meine Eltern haben uns das nicht verboten – darüber bin ich ihnen dankbar – den Dialog dazu, gab es aber danach.

Wie von Zauberhand war diese Phase nach ein paar Jahren verschwunden. Waren wir gewalttätig? Hätte man uns gefragt, wir hätten es weit von uns gewiesen...

Interessant ist, dass wir fünf in unserem Umfeld, Konflikte nicht durch Prügeleien *regelten* wie zu Hause. Mein ältester Bruder und ich waren im Jugendalter in der Schule bekannt für unsere guten vermittelnden Qualitäten.

Die Prügelei in meiner Kindheit hat mich den Umgang mit meinen Aggressionen und meiner Wut erfahren lassen und mich gelehrt Grenzen zu erkennen und zu respektieren. Daher bin ich für diese Prügelerfahrungen sehr dankbar.

Jeder war mal Täter und mal Opfer

Wenn wir eine Lebenseinstellung haben, dass es wiederholte Erdenleben gibt, wird uns rasch klar, dass wir sowohl Täter- als auch Opferleben durchlebt haben. Durch Rückführungen lässt sich das aufzeigen. Es ist sehr hilf- und lehrreich, wenn jeder einmal auf diese Weise ein Täterleben und auch ein Opferleben am eigenen Körper erlebt, also wie es sich anfühlt Täter oder Opfer zu sein.

Wenn mir das soziale Miteinander mit einem Menschen ganz besonders schwer fällt, kann ich davon ausgehen, dass ich mit diesem Menschen in einem vergangenen Leben bereits zu tun hatte.

Definition:

Das Wort *Gewalt* kommt aus dem Althochdeutschen *waltan*, was soviel bedeutet wie *stark sein, beherrschen*.

Bei Gewalt geht es offenbar darum, klar zu machen, wer die stärkere Person ist und meist etwas zu verteidigen, ein Territorium, einen anderen Menschen, das Recht auf etwas...

Angst und Aggression sind Gefühle, die oft mitschwingen, Wut nicht immer.

Ab wann sprechen wir von Gewalt?

Wir sprechen bisher von körperlicher Gewalt, jedoch gibt es auch seelische, psychische Gewalt. Diese kann viel subtiler sein, also in ihrer Wirkung auch dramatischere Folgen haben...

Die häusliche Gewalt ist bei uns wie in allen Ländern ein grosses Thema, Tendenz steigend. Im Jahr 2020 wurden in der Schweiz ca. 11'500 Fälle offiziell registriert, davon 8'100 betroffene Frauen und 3'400 Männer, davon ca. 30 Tötungsdelikte, auch die meisten Frauen.

Gewalt beginnt dann, wenn ich mein Gegenüber mit Absicht körperlich und/oder verbal bezwinde zu einer Handlung, die mein Gegenüber nicht will. Oft wiederholen sich solche Szenen in einem Haushalt. Eine einmalige Gewalteskalation ist eher selten.

Nicht jede Gewaltäusserung muss traumatisierend wirken, das wird individuell sein und kommt auch auf die Schwere der Gewalteinwirkung an.

Auch ist es möglich, dass jemand eine Erfahrung einer Tat macht, die von aussen betrachtet so schlimm nicht gewesen ist, bei der betroffenen Person aber ein starkes Gewalterlebnis auslöste.

Oft finden wir bei Menschen, die gewaltbereit sind oder Gewalt anwenden, in ihrer Vergangenheit entsprechende Erfahrungen.

Wie kann Gewalt oder können Gewalttendenzen überwunden werden?

Selbstverständlich sollten wir alle eine gewaltfreie Haltung einnehmen, also uns vornehmen, stets ohne Anwendung von Gewalt durchs Leben zu gehen. Jeder Konflikt, der nicht in einer kultivierten Weise gelöst wird, hat die Ladung in Gewalt zu eskalieren. Damit meine ich, dass die Gesprächspartner eine respektvolle Bereitschaft zum Dialog haben sollten und eine gemeinsamen Lösung anzustreben.

Allerdings können wir das nur, wenn wir gelernt haben, mit Gefühlen der Wut, der Aggression, des Hasses umzugehen. Sie abzulehnen hat eine fatale Wirkung ins Gegenteil.

Daher ist es wichtig, dass schon Kinder lernen mit diesen Gefühlen umzugehen und begreifen, dass sie immer Teil ihres Lebens sein werden. Dazu gehört, sich richtig raufen zu dürfen, insbesondere die Jungs scheinen dies eher zu brauchen als die Mädchen.

## Jeder Mensch ein potentieller Mörder?

Jeder von uns kann zum Mörder werden! Jeder Mensch sollte diese Erkenntnis realisieren!

Wir alle, je nach Temperament und Charakter stärker oder schwächer ausgeprägt, haben diese geballte archaische Kraft in uns schlummern, die hoffentlich nie zur Anwendung kommen muss. Das heisst, sie ist nicht weg, sie schlummert vor sich hin, solange das Leben einigermaßen in seinen Bahnen läuft, besteht auch kein Bedarf, diese schlummernde Kraft zu wecken.

Lass die Umstände sich dramatisch entwickeln, Du bist halb verhungert und halb erfroren, Zukunftsperspektiven zeichnen sich keine ab, ein über alles geliebter Mensch (Kind, PartnerIn) ist in akuter Gefahr missbraucht und umgebracht zu werden. Wer die Möglichkeit hat, wird an dieser Stelle mit all seiner Kraft eingreifen. Dabei ist der Fokus das Überleben und Retten der geliebten Person.

So lange wir Gegenden in der Welt haben, in denen der Lebensalltag überwiegend menschenunwürdig ist, wird Gewalt präsent sein.

Solange das soziale Miteinander auch bei uns, Macht- und Egoismusbestrebungen aufweist, besteht die Gefahr einer Eskalation von Gewalt, wie wir täglich feststellen.

## Kultivieren wir die archaische Kraft Gewalt!

Wir können Gewalttendenzen minimieren, in dem wir das soziale Miteinander, die Beziehung zwischen Ich und Du kultivieren und üben.

Allerdings dürfen wir *gewaltfrei* nicht mit *antiautoritär* in der Kindererziehung verwechseln. Die antiautoritäre Erziehung der 60er/70er Jahre oder besser der Versuch einer antiautoritären Erziehung hatte dramatische Effekte genau ins Gegenteil. Kinder- und Jugendpsychiatern hatten noch nie so viele traumatisierte oder verstörte Kinder gesehen wie zu jener Zeit.

Warum? Weil durch diese theoretisch erdachte Erziehungsmassnahme, die ja letztendlich ein Schrei nach Befreiung von der bis dato autoritären Erziehung war, die Kinder völlig orientierungs- und haltlos wurden. Sie hatten nichts mehr, an dem sie sich orientieren konnten..

Zur Erinnerung; als ich die Grundschule besuchte, waren Ohrfeigen von Seiten der Lehrer noch ein legitimes Erziehungsmittel.

## Wie können wir die soziale Beziehung üben?

Am besten im Alltag und als erstes mit Mitmenschen, die uns emotional nicht so nah sind, beim Einkaufen, in der ÖV... Allerdings sind unsere Kinder oder PartnerInnen unsere besten "Lehrmeister"!

Was eine soziale Beziehung misslingen lässt, ist, dass ich mich von den aufkeimenden Gefühlen überrumpeln lasse und mein Verhalten sich mehr oder weniger ungefiltert danach ausrichtet.

Wenn es mir gelingt, mehr bei mir zu sein, so leiten nicht die Gefühle mein Verhalten sondern ich bleibe "Chef" meiner Gefüh-

fühle und mir gelingt den Raum zwischen einem Reiz und einer Reaktion zu gestalten. Je mehr mich der Reiz emotional aufwühlt, desto grösser ist die Herausforderung diesen Raum zu gestalten.

Raum zu gestalten, Präsenz, Klarheit

Reiz <—————> Reaktion

Ohne Bewertung bei mir bleiben

(siehe auch Heft 10/21, mein Artikel über Frieden)

Eine soziale Beziehung wird mir schliesslich dann am besten gelingen, wenn ich eine solche zu mir selbst entwickeln konnte.

So kann es mir am ehesten gelingen, Herr meiner Gefühle zu bleiben, in mir weiter zu ruhen, auch wenn ein schlimmes Ereignis gerade auf mich einstürzt.

Ich werde im Alltag spüren, wo es mir gut gelingt, wo weniger und wo vielleicht schlecht. Und ich kann erkennen lernen, was mir guttut auf diesem Weg. Den einen hilft Sport oder Meditieren oder regelmässig in der Natur sein oder Yoga, Tai-Chi oder anderes. Anderen vielleicht *einfach nur zu sein*.

Eine gute Hilfe, die ich so kennengelernt habe, ist die *Körperintelligenz* (Karl Grunick "Entdecke deine Körperintelligenz").

Mit dem Wahrnehmen meiner Körperintelligenz lerne ich den Botschaften meines Körpers zu lauschen und sie richtig zu verstehen.

Diese Überlegungen können ein erster Schritt im Umgang mit Gewalt sein, beginnend bei mir selbst und dann auf der kleinsten möglichen sozialen Ebene, zwischen einem Ich und einem Du.

So möchte ich mich *Petra Kellys* Worten anschliessen:

*"Gewalt hört da auf, wo Liebe beginnt"*

*Petra Kelly*

(1947-1992, erschossen, Gründungsmitglied der Partei die Grünen)

Die stärkste zwischenmenschliche Kraft, die uns gelingen hilft, ist die Liebe, die Liebe zu mir selbst und zu meinen Mitmenschen, mit denen ich übe, den Raum zwischen Ich und Du zu gestalten, so, dass ich die Gewalt als archaische Kraft in meinem Alltag nicht mehr brauche.

Dies kann in jeder Lebenssituation gelingen, auch in der aussichtslosesten wie *Viktor Frankl, Mahatma Gandhi, Nelson Mandela* und andere uns vorlebten.

# Gewalten, gewaltig, Gewalt (ausgeübte Kraft)-walten...

Doris Marti, Rentnerin

Gewaltiges Gewitter – gewaltige Wassermassen – gewaltiger Lärm der Panzer, die vor unserem Haus durchfahren, gewaltiges Donnerwetter...

Beeindruckend nehme ich wahr, wie zu dieser Begriffsbeobachtung in mir eine Fülle an Bildern, an Gefühlen, Szenen, tiefe körperliche Empfindungen anklingen und in mir aufsteigen. Nah und unausweichlich.

Immer mal wieder die Schläge, die Schreie, unsere tröstende Mutter und Stille, nachwirkende Angst. Wie nach einem starken Gewitter und dem späteren Sonnenschein, als wäre gar nichts gewesen. Diese Wechselwirkungen in Tagesabläufen gehörten zu unserem Leben als Vorschulkinder und Jahre danach. Nach dem Gutnachtgebet, das unsere Mutter kaum mal ausliess, kam eine Ruhe auf in mir und die Worte klangen nach: *"De Vati het ech gärrn"*. Ich liebte ihn doch. Er konnte auch lachen, erzählen, mit uns die Kaninchen besorgen, im Garten arbeiten, uns vieles lehren. Auf Spaziergängen hörten wir auf die Vogelstimmen, die er kannte, und eben, er sprach mit uns französisch und erzählte uns in seinen guten Zeiten viel von seiner geliebten Stadt Paris. Mein Bruder und ich genossen diesen Frieden und wussten früh, dass dunkle Wolken eben plötzlich kommen können.

Diese Grunderfahrungen, diese Wechsel der Stimmungen im persönlichen Umfeld, legten den Lebensboden und liessen die Wahrnehmungsantennen von uns Kindern früh verfeinern.

Das wiederum bleibt für das Leben ein hilfreiches Instrument. Das Leben lehrte uns, dass auch in geliebten Menschen plötzlich Wellen des Aufruhrs aufsteigen können, die sich zu schmerzlichen Ausbrüchen und Verletzungen ausweiten. Der Grund, der zu diesem Wellengang führt, bleibt oft lange Zeit verborgen.

Mir blieb die Gewissheit, dass in jedem Menschen eine dichte Palette von Hintergrundsprägungen aufgehoben ist, die ihn zu dem haben werden lassen, der er heute ist. Der Mensch als Unikat und Träger einer geheimnisvollen Geschichte. Wo immer ich bin, wirkt in mir diese Früherfahrung über uns Menschen hilfreich nach und es blieb ein nachwirkender Respekt vor jedem Mitmenschen.

Ja Gewalt, als Quelle der Macht verstanden, Gewalt als ausgeübte Kraft, die bewusst ausgeübt wird, hinterlässt Schmerz, Zerstörung von Beziehungen, schädigt Gemeinschaften, führt zu grossem Leid, im schlimmsten Fall zu Krieg.

Als Vorschulkinder erlebten wir, dass rundum die Väter für Wochen einrückten mussten, weil im Nachbarland Krieg herrschte. Menschen töteten Menschen. Durch eine Nachbarin, die uns wunderbare Geschichten erzählte, weil unsere Mutter nicht Zeit hatte, hörten wir, dass zu Weihnachten die Engel den Hirten *Frieden auf Erden* sangen.

Was bedeutet das denn, dass heute ein so heftiger Krieg die Menschen durchschüttelt?

Diese Frage beschäftigte mich früh. Von Ängsten, Druck und Macht erzählten viele Geschichten, die ich in der Sonntagsschule hörte, neben vielem Hoffnungsvollem und Stärkendem, auch in den Märchen.

Also wird das alles eben zum Leben gehören, musste ich einsehen. Unauslöschlich prägte sich mir als Jugendliche die Frage ein: *Wie denn ist das Leben wirklich gemeint? Dass es solch hartes Leid weniger geben muss? Wer gibt mir eine Antwort?* Diese Frage wurde zu meinem Lebensantrieb und die Suche weitete mehr und mehr meine Wahrnehmungen. Schau dich um, grabe tief, geh an die Wurzel der Lebensbereiche, geh an die Wurzel von dir selber. Ja Gewalt und Ängste, Macht und Übergriffe in unterschiedlichsten Formen gehören zum Leben, sind in verschiedenen Ansätzen in uns Menschen angelegt. Dies seit tausenden von Jahren, und warten auf Heilung, Befreiung und Transformation.

Da ist ja ein Fundus von Literatur aus andern Kulturen, Biographien von Wegweisenden, spirituellen Lehrenden, Heiler und Friedensarbeiter, mutigen Politikern. Fast gleichzeitig sind da die Erfahrungen mit unseren Pflegekindern auf Zeit, die Trennung von den Eltern erlebten, häusliche Gewalt, Jahre im Schulheim mit ihren tief eingravierten Wunden durch erlebten Schmerz und Liebesmangel, die wir hautnah spürten.

Durch die damalige Zunahme der Gewalt an Frauen, stieg die Dringlichkeit, einen Ort des Schutzes in unserer Region zu finden. Dass ein Frauenhaus wirklich Ort des neu Durchatmens werden kann, erfüllte alle Engagierten und Unterstützenden mit grosser Dankbarkeit.

Dass Ende der achtziger Jahre die Mauer in Deutschland fiel, wurde für mich und viele zum grossen Hoffnungsschub. Jetzt kann es nur noch gut kommen.

Das Abbauen von Druck und Gewalt in den Familien und Gesellschaften, Gewalt an Kindern und Jugendlichen bleibt jedoch bis heute ein noch nicht erreichter Zustand. Machtansprüche, Dominanz und gewaltsames Vorgehen in den gesellschaftlichen Gruppen, durch wirtschaftliche und soziale Kämpfe bremsen vielerorts den Weg zu ruhigeren Lebensbedingungen. Dranbleiben, dem Leben neue Farbe geben durch friedvolles Zusammenleben, bleibt Programm. Die Friedensbewegung lebt, der geplante Kauf von machtvollen Kampfjets in unserem Land zeugt von altem Sicherheitsdenken.

In unzähligen Menschen aller Nationen weitete sich über Jahre und weitet sich weiter das Bewusstsein zu einer Gewissheit, dass ein Leben in Frieden und Würde das einzig Erstrebenswerte ist. Wir alle spüren, dass jeder einzelne Mensch eingeladen ist, in sich selber das Unerlöste, noch Schmerzhafte der Vergangenheit zu heilen, sich zu versöhnen mit dem Durchlebten. Innere Durchfriedung, ja Durchlichtung erst, im eigenen Seelenhaus ankommen, Verankertsein in mir selbst und doch im Fluss, in Bewegung, im schöpferischen von innen nach aussen Sein, lässt mich, lässt uns unverletzbar werden, all den Kräften gegenüber, die noch mit Macht und Gewalt agieren.

Letztlich gehören wir alle zusammen, in und mit unsern unterschiedlichen Entwicklungsprozessen. Es ist Zeit, zu erkennen. Es ist Zeit der Synthese. Corona lehrt uns, die eigene Würde und die Würde des Andern zu achten.

# Allein gegen die Ungerechtigkeit

Jiri Rose, Sekundarlehrer

In meiner Schulzeit auf der Berufsschule, als ich in der 10. Klasse war, gab es eine Phase wo lernen kaum noch möglich war. Eine Clique in der Klasse verhielten sich im Unterricht so laut, störend und einnehmend, dass ihr Verhalten es den Lehrern oft unmöglich macht uns etwas weiterzugeben. Ein passiver Teil in der Klasse traute sich nichts offen gegen diese Clique zu tun. Es kam in dieser Zeit vor, dass Lehrer einfach die Klasse verliessen und gingen. Daher setzte ich mutig einen Brief an die Klassenleiter auf, in welchem ich darum bat, dass sie durchgreifen und diese Situation beenden sollten. Einige andere denen ich vertraute und von denen ich wusste, dass es ihnen ebenfalls reichte liess ich den Brief lesen unterzeichnen.

Das führte dazu, dass das Eingehen des Briefs vor der ganzen Klasse thematisiert wurde, mit deutlichen Auswirkungen auf das Lernklima. Das Spiel der Clique wurde so durchbrochen. Doch die entsprechenden Schüler bekamen Wind, dass ich Brief geschrieben hatte und fingen mich noch am selben Tag nach der Schule ab. Sie drohten mir an, dass ich es sehr bereuen würde, wenn ich nochmals so etwas machen würde, auch körperliche Gewalt kündigten sie dann an. Die folgenden Tage, oder vielleicht waren es auch Wochen (es fühlte sich jedenfalls so an) wurde ich täglich von ihnen beschimpft, ausgegrenzt und schikaniert. Sie machten sich einen Spass daraus Witze über mich zu machen und über mich zu hetzen. In dieser Zeit mieden mich aus Angst selbst jene Mitschüler und Freunde, die zuvor den Brief unterzeichnet hatten. Ich fühlte mich völlig ausgegrenzt und allein.

Ich erinnere mich noch genau, dass ich damals intuitiv wusste: *Ich darf ihnen keine emotionale Genugtuung geben, indem ich an ihren Schikanen einknicke.*

In einer Sportlektion schliesslich bewarfen mich einige mit Bällen und versuchten mich zu provozieren, indem sie stichelnde Bemerkungen machten. Ich erwiderte nichts. Aber ich schaute sie an. Ich schaute nicht weg. Sie warfen immer mehr Bälle auf mich, ich wehrte sie ab und schaute sie an. Worte waren nicht nötig. In meinem Blick lag alles.

*"Warum macht ihr das? Es erniedrigt euch im Grunde selbst. Warum habt ihr es nötig euch besser fühlen zu müssen? Wie gering muss euer Selbstwert sein, dass ihr es nötig habt ihn daraus zu beziehen, mich als minderwertig anzusehen? So wie ihr mit mir umgeht, sagt im Grunde mehr über euch aus, als über mich."*

All das sprach mein zorniger Blick.

Schliesslich reichte es mir, dass sie mich nicht verstanden und weitermachten. Ich fing einen der Bälle den sie auf mich warfen auf, nahm mir den grössten Mitläufer aus der Gruppe vor und schleuderte ihn direkt auf ihn zurück. Ich weiss nicht mal, ob ich ihn traf, doch sie hörten auf.

Und dann wussten alle; *die Grenze war erreicht.* Von dem Tag an hörten alle Schikanen auf. Und einige Wochen des Abstands und des einander Meidens später konnte ich wieder unbefangen mit allen beteiligten sprechen.

Bild: Joanna Selinger

Ich hatte ihnen ihr Verhalten vergeben. Ich war ihnen irgendwo sogar dankbar, denn sie hatten mir gezeigt, dass ich nicht so leicht unter Druck und Ausgrenzung einknickte.

Spirituell war ich damals noch nicht und mit jemandem reden war auch nicht möglich. Meine Freunde hatten selbst zu grosse Angst vor der Clique und ich wollte sie auch nicht mit hineinziehen, obwohl ich mir sicher bin, hätten sie Gesicht zeigen können, dann wäre es nicht so weit gekommen. Auch ihnen hatte ich ihren Rückzug und ihr Zuschauen verziehen. Durch diese Erfahrung hatte ich viel Selbstvertrauen gewonnen.

Es war keine leichte Zeit gewesen und doch bin ich tief dankbar für diese herausfordernde Gewalterfahrung.

Seither wurde ich nie wieder in einer vergleichbaren Weise von einer Gruppe aus-

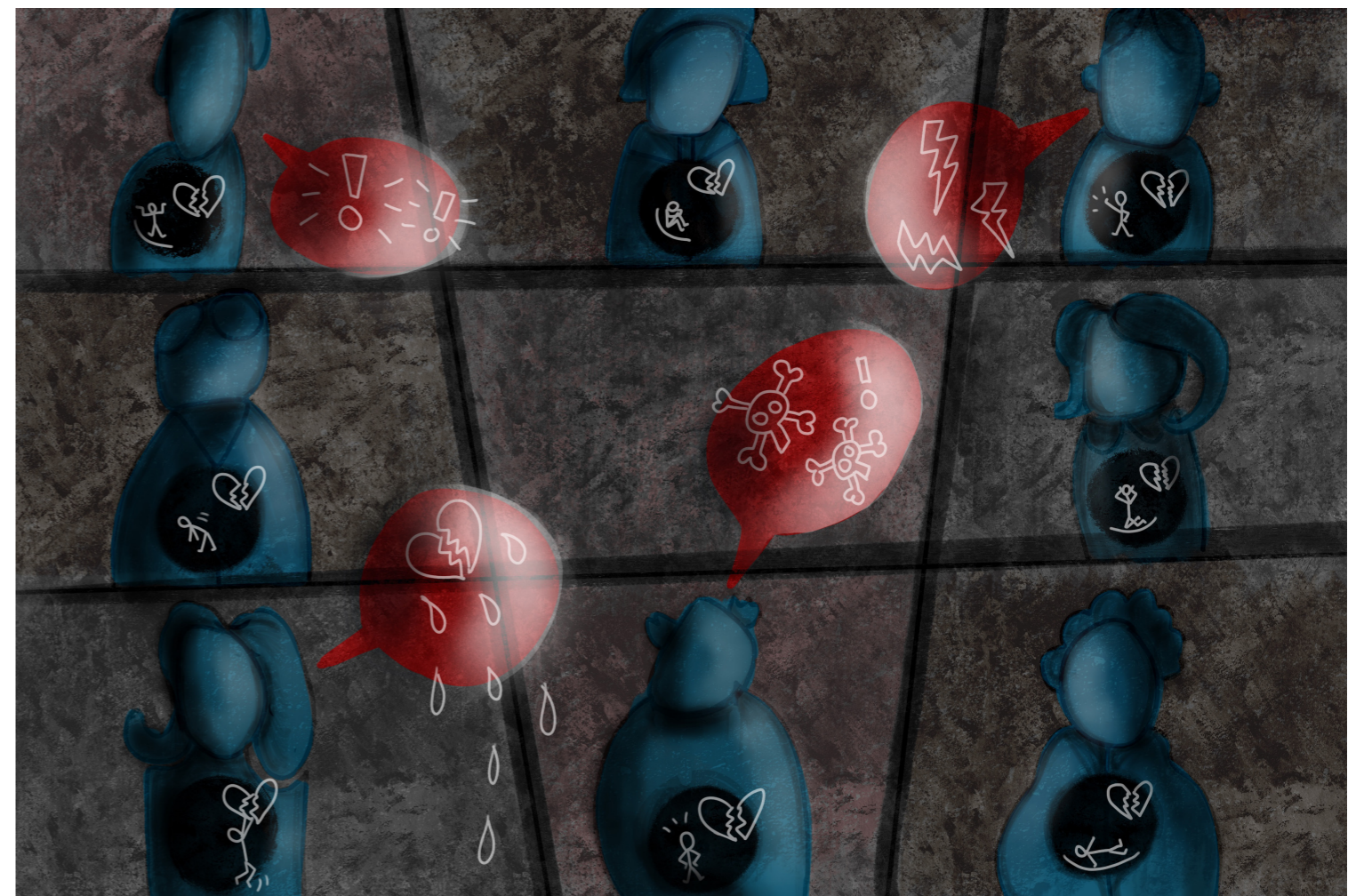
gegrenzt und es ist auch nicht mehr eine vordergründige Angst in mir. In dieser Erfahrung konnte ich auf niemanden vertrauen als auf mich, meine Intuition, meinen Gerechtigkeitsinn und meinen Mut.

Heute weiss ich, dass all dies eine karmische Lektion war und ich daran wachsen durfte. Manch eine Krise, in der man Gewalt und Ausgrenzung erlebt, ist, während sie währt, nicht angenehm, doch wenn die nötige Resilienz veranlagt ist, wächst man an der Herausforderung, anstatt an ihr zu verzagen.

Ich bin dankbar, dass ich wachsen durfte, ich bin dankbar, dass ich mich für den Weg des Vergebens entschied und meine Grenzen setzte.

Danke fürs Lesen.

Bild: Joanna Selinger



# Was rechtfertigt Gewalt und wie können wir uns davon gemeinsam befreien?

Ueli Keller, Bildungs- und Lebensraumkünstler

In den letzten Jahren war ich zwei Mal leibhaftig mit Gewalt konfrontiert. In der Folge fokussiert mein Beitrag *strukturelle Gewalt*, mit ihr werden Menschen weltweit in alten, kaputten oder/und korrupten Systemen abhängig gemacht und in ihrer Freiheit eingeschränkt oder ihr gar beraubt.

Für Gewaltfreiheit sind keine neue Menschen und kein Transhumanismus mit Technokratie gefragt. Wie für vieles andere braucht es auch für Gewaltfreiheit; eine neue Bildung, neue Medien, eine neue Politik, neue Wissenschaften, eine neue Wirtschaft und eine globale Gemeinschaft. Dafür und dorthin lasst uns tanzen!

## Angriff ist die beste Verteidigung

Vor drei Jahren hat mich auf der Kapverdischen Insel *Boa Vista* bei meinem Morgenlauf auf einer öffentlichen Strasse durch die Wüste wie aus dem Nichts ein wilder Hund angefallen und mich bis auf den Knochen brutal ins Schienbein gebissen. Wahrscheinlich hat er damit sein Territorium verteidigen wollen. Zwei Wochen war ich täglich bei einer Ärztin zur Wundbehandlung. Mir ist bewusst, dass dies verglichen mit dem, was weltweit Millionen von Menschen an körperlicher Gewalt erleben, für mich relativ glimpflich abgelaufen ist. Vor unberechenbar herumlaufenden Hunden fürchte ich mich aber trotzdem noch.

## Gewalt als Ehrensache

Im Sommer darauf bin ich an einem Sonntagnachmittag mit Rosette, meiner Frau, zu Fuss im nahen Allschwiler Wald unterwegs. Ein uns unbekannter Mann mit drei frei laufenden Hunden kommt uns entgegen. Wir gehen zurück. Die Hunde folgen uns. Rosette bittet den Mann, seine Hunde an die Leine zu nehmen. Sie nimmt einen dünnen, dünnen Ast, um die Hunde bei Bedarf fern halten zu können. Der Mann schreit sie von ganz nahe an. Ich bitte ihn, meine Frau in Ruhe zu lassen. Der Mann haut mich total unerwartet mit einem Faustschlag in den Magen zu Boden und droht mich zu töten. Rosette schlägt ihn mit dem Ast auf den Rücken. Dünn und dürr wie er ist, zerbricht er gleich. Der Mann schlägt meine Frau gegen ihre Schulter. Wieder aufgestanden schreie ich ihn an: "*Hören Sie auf!*" Der Mann haut mich mit einem brutalen Fusstritt in den Rücken erneut zu Boden. Ich stehe auf und reisse einen Wegweiser Pfahl aus, um ihn damit auf Distanz halten zu könne. Ohne ihn zu berühren. Weil ich ihn nicht noch mehr in Rage bringen will. Immer und immer wieder droht er, dass er mich totschiessen wird.

Er fühle sich in seiner Ehre gekränkt, weil wir seine Hunde nicht mögen. Noch heute glühen seine vor Wut brennenden Augen in meinem Hirn. – Weil wir den Mann für gemeingefährlich hielten, haben wir ihn bei der Polizei angezeigt. Und er hat meine Frau angeklagt, weil sie ihn mit dem

Ast auf dem Rücken geschlagen hat, um mir das Leben zu retten.

Beide Verfahren sind immer noch beim Gericht hängig.

## Strukturelle Gewalt

Unter struktureller Gewalt verstehe ich Verhältnisse und Machenschaften, die Menschen mit Zwang – offen oder versteckt – dazu bringen möchten, zu wollen, was sie sollen.

Institutionalisiert strukturelle Gewalt kann bzw. muss beispielsweise in Schulen erfahren werden. Wenn Menschen mit Rennbahnpädagogik lernen sollen um zu gewinnen und nicht für ihre Bildung. Und wenn, wer nicht mitmachen kann oder nicht will, als sogenannt verhaltensauffällig oder gar gestört gilt und gut gemeint ritualisiert, therapiert oder ausgesondert wird.

Auch bei sogenannten Tierversuchen geht es um eine institutionalisierte Gewalt. So waren beispielsweise alle Schweizer Bundesparlamentarier\*innen der Meinung, dass Tierversuche gerechtfertigt sind. Merke: *die Rede ist bei Medien, Politik, Wirtschaft und Wissenschaft immer von für die Menschen wertvoller Forschung mit Tieren, und nicht von destruktiver Gewalt an Tieren!*

Mir scheint es bei diesen sogenannten "Versuchen" ebenso vor allem um ein Geschäft zu gehen, wie beispielsweise bei der ratzekahl brutalen Abholzung des Urwalds auf Borneo und der Zivilisierung des Naturvolks der Penang: der Film dazu und zu *Bruno Manser* hat mich tief berührt!

Was gemeinhin *Zivilisation* genannt wird, scheint mir unter anderem dazu zu dienen, Gewalt (moralisch) zu rechtfertigen oder gar (gesetzlich) zu legitimieren. Ich schätze, dass vielleicht etwa 10 Prozent der Menschheit – also etwa 800 Mil-

lionen Menschen weltweit – auf je ihre eigene Art und ihrer Kultur entsprechend nicht in diesem Sinne zivilisiert sein mögen. Die andern 90 Prozent machen in einem guten oder in einem schlechten Sinne mit; weil sie müssen oder sollen, weil sie es nicht anders können, weil sie nichts anderes wissen oder weil sie es nicht anders wollen.

In der Demokratie widerspiegelt eine Rechtsordnung immer die Interessen der Mehrheit. In der real praktizierten Demokratie widerspiegelt aber eine solche Rechtsordnung ihrerseits in der Regel auch eine "*Entweder-Gewinner-oder-Verlierer-Mentalität*", die ganz und gar nicht meiner (friedens-)politischen Zukunftshoffnung "*möge es für alle gut kommen*" entspricht.

Medien sehe ich als einen Motor der weltweit herrschenden Propagandokratie. Wer am dicksten aufträgt, kann am meisten absahnen. Das zeigt(e) beispielsweise auch die Abstimmung zum Bundesgesetz über ein Massnahmenpaket zugunsten der Medien. Eine solche Demokratie mag ich nicht. Und dafür braucht es auch nicht noch mehr Medien. Stattdessen engagiere ich mich für eine neue Politik: Ohne Parteien und Propaganda, und ohne ein substanzlos perspektivenloses Macht-Schach. Die neue Politik soll qualifiziert zu Entscheidungen führen, die alle relevanten Aspekte sowie ihre Herausforderungen und Chancen berücksichtigen. Für Lösungen, zu denen alle Beteiligten und Betroffenen bestmöglich *Ja* sagen, damit es für alle ganz und zu 100 Prozent gut kommen mag.

Wir Menschen sind im Grunde gut

„Im Grunde gut“, so titelt *Rutger Bregman* seine neue Geschichte der Menschheit. Ich bin damit gerne einverstanden.

Link zu einer Buch-Rezension: [the-art-of-life.at/journal/2020/im-grunde-gut-w5wpy](https://the-art-of-life.at/journal/2020/im-grunde-gut-w5wpy)

Aktuell beschäftigt mich insbesondere die Frage, wie es weitergehen kann in und mit einer dystopisch und krisenfixierten Welt, wo Milliarden von Menschen in einer Massenpsychose paralysiert scheinen. In der Massenpsychose leben Menschen, die im Grunde gut sind in Verhältnissen, wo nicht mehr klar ist, was gilt. In solchen Verhältnissen ist es schwierig, souverän und gut zu handeln. Werden die angestrichelten Gefangenen eine Mehrheit, die einerseits nichts mehr wirklich Gutes zustande bringt und andererseits alle ändern immer noch mehr in ihrer Freiheit einzuschränken droht? Und wird eine solche Mehrheit Politiker\*innen an der Macht halten, die nicht nur fachlich, sondern vor allem auch menschlich Versager oder sogar Verbrecher sind?

Human zu bleiben, muss und wird bedeuten, einem kollektiven Wahnsinn wach und kritisch zu begegnen. Der Schriftsteller *Chaim Noll* hat in diesem Zusammenhang aus dem 2. Buch Mose 23.2 zitiert: „Der jahrtausendealte Satz ‚Folge nicht der Mehrheit zum Bösen‘ hat seine Gültigkeit nie verloren. Es gibt keine Verpflichtung, der Mehrheit zu folgen. Sie kann in die Irre gehen. Dann zählen die wenigen, die den Mut hatten, einen anderen Weg einzuschlagen.“

Dystopisch aufgeladene Panik kann Herzen lähmen und Seelen beissen. Das Gespräch von *Gunnar Kaiser* mit dem Psychiater *Hans-Joachim Maaz* zum Thema "Wir befinden uns in einer kollektiven Massenpsychose" wirkt auf mich heilsam.

Link: [corona-transition.org/wir-befinden-uns-in-einer-kollektiv-psychose](https://corona-transition.org/wir-befinden-uns-in-einer-kollektiv-psychose)

*Maaz* spricht dabei auch über Möglichkeiten, mit der gegenwärtigen Situation umzugehen. Er skizziert fünf Wege, um dem Wahnsinn zu entkommen:

1. *Anpassung*: Wie viel Anpassung ist nötig, damit ich überlebe?
2. *Widerstand*: Gehorsam verweigern.
3. *Rückzug*: Distanz vom politischen Geschehen.
4. *Subversivität*: Dinge heimlich machen, Forderungen unterlaufen.
5. *Kleine Gemeinschaften bilden*: Austausch mit Menschen pflegen, zu denen man wirklich offen sprechen kann, ohne Belehrung, mit echtem Interesse an der individuellen Geschichte. Was konkret zu welcher Zeit an welchem Ort möglich sei, müsse sich jeder selbst überlegen.

Für mich ist es vor allem der fünfte Weg, den ich gehen will: *Gemeinsam mit Zehntausenden ändern zu Pionieren des Wandels werden.*

Link: [pioneersofchange.org](https://pioneersofchange.org)

Und immer wieder denke ich dabei auch an *Buckminster Fuller*. „Du wirst die Dinge niemals ändern, indem du das Bestehende bekämpfst. Um etwas zu verändern, baue ein neues Modell, welches das alte überflüssig macht.“  
Aus dem Manifest der Neuen Erde.

Link: [thenewearthmanifesto.com](https://thenewearthmanifesto.com)

*Voller Liebe in die neue Welt tanzen.*  
Weil es mir gut tut, bin ich zwischendurch immer wieder zumindest mit dem Herzen und im Kopf am Tanzen. Mach doch einmal 5 Minuten mit! Vielleicht in einer französischen Version:

Link: [HK - Danser encore](https://www.youtube.com/watch?v=HK-Danser-encore)

oder in Lissabon auf Portugiesisch:

Link: [Danser Encore](https://www.youtube.com/watch?v=Danser-Encore)



Bild: Joanna Selinger



# „Wenn es im Herzen weh tut“

Giulia Pampoukas, Irenologin

Einmal habe ich in einer altersdurchmischten Primarschulklasse *Gewalt* thematisiert.

Die Dynamik in dieser Klasse war so, eher mal die Fäuste zu brauchen, als die Wörter auf dem Herzen zu artikulieren und sich verletzlich zu zeigen. Angst wollten die meisten nicht zeigen.

Durch das Übergehen ihrer Ängste und Wünsche kam es des Öfteren schnell zu Gereiztheit, Impulsivität und Machtkämpfen untereinander. Viele hatten Angst, als schwach dazustehen. Mit dem Aufbau der Beziehung zu allen einzelnen wurde schnell klar, dass alle im Grunde genommen sehr unsicher waren. Mit der Zeit konnten alle Kinder ihre Muster nach und nach erkennen und eher mal Innehalten, wenn der Impuls, andere zu schlagen kam. Nach etwas Raum dazwischen gelang es meistens, die Konflikte zu entflammen und anstattdessen ihre Bedürfnisse zu Beginn erst zaghaft, später schon etwas selbstbewusster mitzuteilen. Die allmähliche Transformation war eine sehr eindrückliche und schöne Erfahrung für mich.

Zu meiner Einstiegsfrage, was *Gewalt* sei, meinte ein Zweitklässler:

„Wenn es im Herzen weh tut.“

Ich denke, diese Aussage ist sehr wahr. Sobald wir Stimmen in uns übergehen, reagieren wir meistens aufgrund von Projektionen und Ängsten, die wir in uns tragen. Für mich beginnt dort Gewalt. Dies kann auch im Stillen passieren. Heftige, körperliche Gewalt, wie die meisten damit verbinden, ist für mich nur eine extreme Fortsetzung von inneren Tabus und

Schmerzen, die wir uns auferlegt haben. Wünsche, die wir auf dem Herzen haben und aus irgendwelchen Gründen nicht beachten, wertschätzen und liebevoll integrieren.

Deswegen ist es mir ein grosses Anliegen, den Menschen zuzuhören, was ihr Herz bewegt.

Es beruhigt und bringt Menschen näher zu sich und allmählich zu den andern.

Abschliessend möchte ich ein Gedicht teilen, in dem ich Aggressivität und Hassempfindungen einer Person in meinem Familienumfeld als junge Erwachsene verarbeitet und versucht habe einzuordnen. Ich kam schnell auf den Schluss, dass die Person viele Ängste mit sich trug und dadurch ein riesiges Arsenal an Schutzmechanismen aufrüstete. Dadurch verletzte und verärgerte sie unzählige Menschen in ihrem Umfeld und manövrierte sich mehr und mehr in die Einsamkeit und schwor mehr Konflikte herauf, die letztendlich für sie selber abträglich waren. In einem Moment der Hasstirade, die ich in geballter Ladung abbekam, veränderte sich auf einmal meine Wahrnehmung: Die Hasspfeile, die die Person sinnbildlich durch die Gegend schoss, veränderten plötzlich ihre Richtung – ich nahm wahr, wie sie allesamt in der Luft eine 180° Grad-Wendung nahmen und sich direkt im Herz der Person bündelten. Auf einmal nahm ich ihren ganzen Schmerz ihres Lebens wahr. Ihren eigenen Schmerz. In diesem Moment eröffnete sich mir ein Verständnis für sie, das ich vorher nie empfunden habe: Ich sah sie inmitten ihrer Hetze als vollkommenes, schönes, grosses Seelenwe-

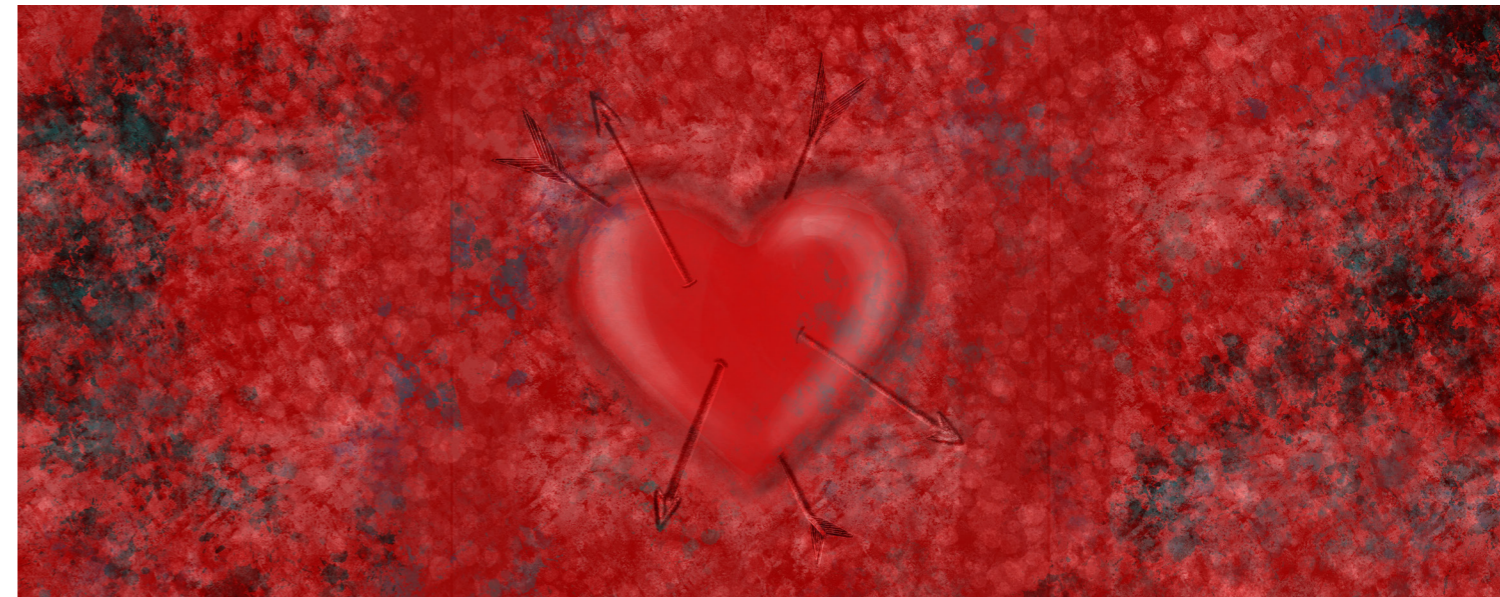


Bild: Joanna Selinger

sen. Anders kann ich es nicht beschreiben. Die Situation endete, in dem ich in diesem Moment so viel Liebe für die Person empfand und aus diesem Impuls heraus der Person einen Kuss auf die Backe drückte. Auf einmal endete ihr Schwall abrupt, sie japste nach Luft und hielt meinen Arm fest nach Halt suchend umschlossen. In einer Feinheit konnte sie sagen: „Giulia, hilfst du mir zum Sofa? Ich fühle mich nicht wohl.“ Endlich, konnte sie ihre Verletzlichkeit zeigen.

Ich werde dies nie mehr vergessen.

Es hat mir sehr viel bewusst gemacht: Dass wir alle vollkommen sind und dass wir „böse“ werden, wenn wir verletzt sind. Und dass wir die innere Schönheit eines Menschen immer sehen können und dadurch kein einziger Pfeil – auch wenn er gegen uns gerichtet ist – uns treffen kann, wenn man versteht, dass es im Grunde genommen nur ein Ausdruck von grossen Schmerzen in einer Person ist und kein Angriff auf einem selber. Seit dann erkenne ich ihre Muster viel schneller und kann mich auch besser schützen als vorher – weil ich weiss, dass ihr Kern ganz anders ist, als sie es in diesen Momenten zeigt. Es hilft mir auf dessen Wesensgrösse mehr zu fokussieren als alles andere und mich mit nichts weniger als das „zufrieden“ zu geben in unseren Interaktionen.

Das Gedicht ist:

## Zerbrechlichkeit

*Was, du bist ein richtiger Mann oder eine Powerfrau?*

*Ha!  
Glaub nicht, dass du nicht zerbrechlich bist.*

*Was, du bist ein richtiger Mann oder eine Powerfrau?*

*Gut.  
Dann zeig mir, dass du zerbrechlich bist.*

*Was, du hast dich zerbrechen lassen, gemerkt, dass du unzerbrechlich bist? Gratulation.*

*Du bist ein richtiger Mann, eine Powerfrau.*

*Jetzt geh raus und entblöse dich, zeig deinen Glanz, deine Grösse aus Licht.*

*Die zahlreichen Schalen konnten dich wenig bewahren vor all den Gefahren.*

*Sieh zu, was du beschützt und was es dir letztendlich nützt.*

Giulia Pampoukas, 2014

# Gewalt

Edy von Arx

Als ich gefragt wurde ob ich einen Text zum Thema Gewalt schreibe, war ich zuerst ein bisschen ratlos. Als erstes fragte ich mich, worin der Unterschied zwischen Gewalt und Aggression liegt. In der Ausbildung zum Sozialpädagogen wurde mir erklärt, dass bei Gewalt bewusst und gerichtet Schaden zugefügt wird. Aggression hingegen ist eher eine affektive Reaktion. Wenn nun jemand Aggressionen in sich fühlt und dann gezielt und bewusst schädigende Handlungen an einer anderen Person auslebt, wird sie gewalttätig.

In meiner Jugend wurde ich oft mit aggressivem Verhalten konfrontiert. Mehrmals musste ich mich gegen Angriffe durch Menschen mit einer rechtsradikalen Einstellung zur Wehr setzen.

Als ich sechzehn Jahre alt war, wurde ich eines Abends von zwanzig Männern mit Bomberjacke, Glatze und Springerstiefeln verfolgt. Ich hatte Glück und konnte entkommen (ich habe bestimmt den Weltrekord in 500m Lauf gebrochen).

Ein paar Wochen später traf ich auf einige der Verfolger in der Kantine der Gewerbeschule. Ich ging gemeinsam mit zwei Freunden auf die Gruppe zu und fragte, warum sie mich verfolgt haben. Der Eine antwortete mir, dass er sich durch dunkelhäutige Menschen bedroht fühle und ihn das wütend mache, wenn er einen Schwarzen auch nur sehe.

In diesem Moment verstand ich, dass dieser junge Mann Angst vor dunkelhäutigen Personen hatte und nicht wusste, wie er mit dieser Angst umgehen soll.

Aus *Angst* wurde mit der Zeit *Wut*. Die aggressiven Gefühle steigerten sich an diesem Abend und verleitete die Gruppe, wahrscheinlich beflügelt durch den Alkohol, dazu Gewalt anwenden zu wollen.

Ich fasse für mich nochmals zusammen:

*Gewalt entsteht durch Aggression, Aggression entsteht durch Wut, Wut entsteht durch Angst.*

Wenn nun die Angst die Wurzel allen Übels ist, wäre es dann nicht sinnvoll, dass wir Menschen uns über unsere Ängste unterhalten?

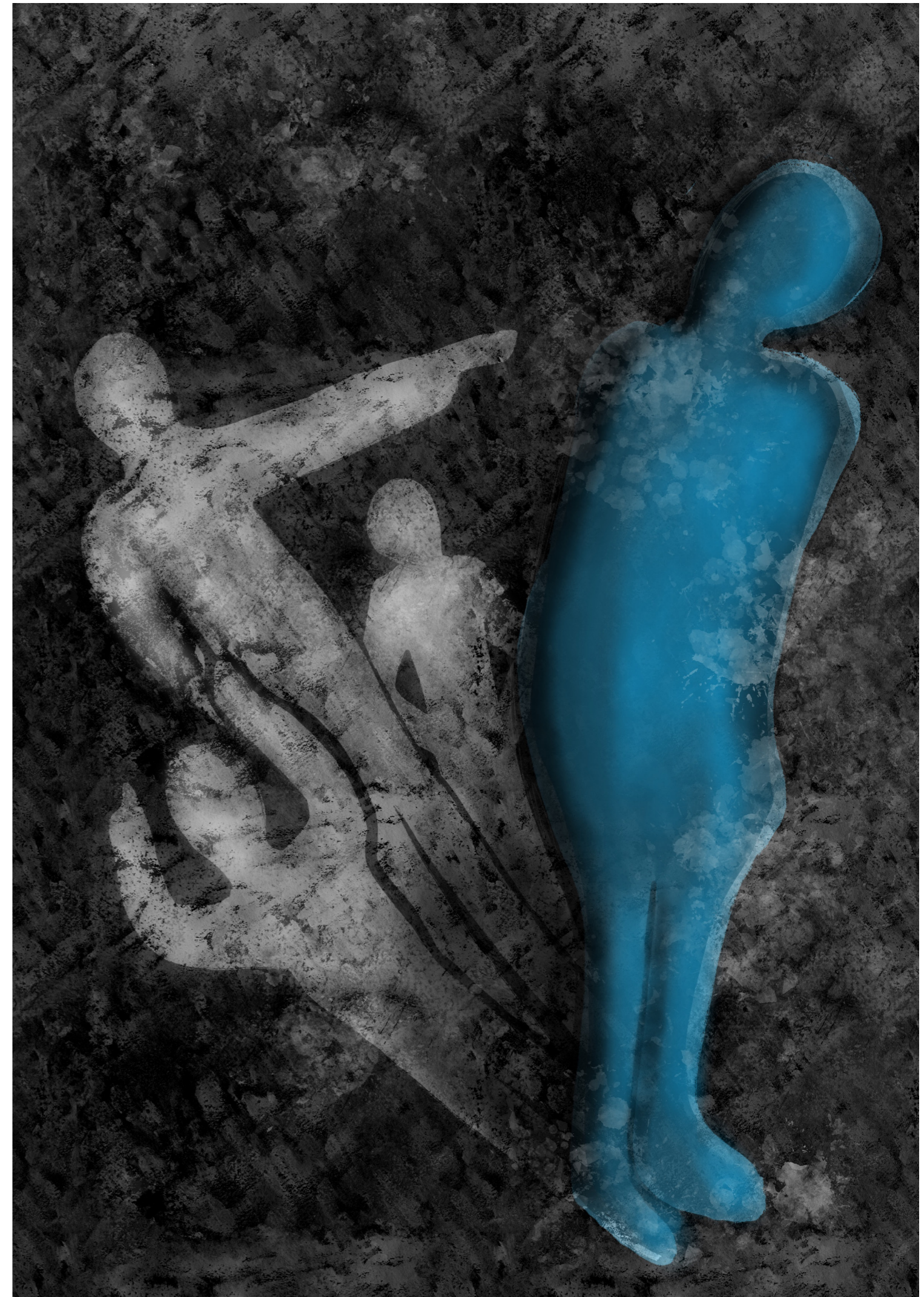


Bild: Joanna Selinger

# Impressum

## Herausgeberin und Redaktionsleitung

Eine Stimme – Büro für Neue Politik  
Röschenzerstrasse 8  
4053 Basel

Telefon: +41 079 824 00 94  
info@einestimme.ch  
www.einestimme.ch

## Mitwirkende Autor / innen dieser Ausgabe

Denis Bitterli, Michael Seefried, Doris Marti, Jiri Rose, Ueli Keller, Giulia Pampoukas und Edy von Arx.

## Gestaltung/ Layout & Bilder

joanna.r.s  
joanna.selinger@hotmail.com  
joannaselinger.wixsite.com/joannars