

Zeitschrift Dialogische Erziehung Heft 3-4/ 2024

Widerstand und Ziviler Ungehorsam 2

Inhalt

Gregor Lang-Wojtasik	7
Die Power der Gewaltfreien Kommunikation angesichts gesellschaftlicher Krisen	
Thomas Friedrich	17
Gandhianische Frauen im zivilen Widerstand und zivilen Aufbau Indiens	
Arnold Köpcke-Duttler	24
Praktischer Pazifismus - Lebensnahe Projekte. Ein Überblick	
Anja Kleer & Martin Schuster	37
Widerstand und Ohnmacht, Gespräch und Wechselspiel ?	
Jos Schnurer	46
Sinti, Roma und Sorben	
Arnold Köpcke-Duttler	51
Politischer Streik: Aktionsform des Widerstands arbeitender Menschen	
Alain Goussot	61
Postscriptum: Paulo Freire und die Befreiungspsychologie von Frantz Fanon	
Rezensionen von Arnold Köpcke- Duttler zu Demokratiepädagogik, Hans Scholl, Sophie Scholl, Yishai Sarid	68
Jos Schnurer	82
Macht, legitime Autorität und Ohnmacht	
Aufruf zur Mitarbeit	85
Jahrgangsrückblick 2023	86

Editorial und Einleitung

Am 3. Juni 1924 erlag *Franz Kafka* seiner Tuberkulose-Erkrankung. In einer seiner Tagebuch-Eintragungen aus dem Jahr 1916 bat er in einem gebetsartigen Text um Erbarmen; er – sündig bis in alle Winkel seines Wesens – bat darum, nicht zu den Verlorenen geschoben zu werden. *Kafka* konfrontierte sich mit seiner Eigenliebe, einer in der Ferne und sogar in der Nähe lächerlichen Eigenliebe. Seine „arme Dialektik“ wollte er sehen: „Bin ich verurteilt, so bin ich nicht nur verurteilt zum Ende, sondern auch verurteilt, mich bis zum Ende zu wehren.“¹ *Kafkas* Dichtung ist die der Erbarmungslosigkeit der Welt, die nicht zu rechtfertigen ist. Er schließt von der Misere des menschlichen Lebens auf einen gleichfalls miserablen Gott. Die von Hiob gestellte Theodizee-Frage erschütterte *Kafka* so weit, dass er seine eigene Machtlosigkeit anerkannte. Das Paradies auf Erden wollte er nicht herstellen (wie die verschiedenen Freiheitsbewegungen), keine Umkehrung der Menschheit erhoffen. Nach *Günther Anders* wusste *Kafka* nicht, welcher Welt, welchem Paradies er angehören wollte; doch wenn in seinem Leben und seinem Werk ein Funken der Hoffnung aufblitzte, so der der Kritik der „Machtwelt“, so in seinem „Erlösungshunger“, der – in der unbändigen Versteinerung – die Welt der Erniedrigten und Beleidigten erblickt, der, auch wenn die mundane technische Zivilisation austilgt was unbenutzbar ist, den verletzbaren Menschen sieht in der Kraft der unverlierbaren Erinnerung und der ver-

1 Franz Kafka: Tagebücher 1910 – 1923. Frankfurt 1984 (19. Juli 1916); siehe Karl-Josef Kuschel: Auf dem Seil - Franz Kafka. Eine Würdigung. Stuttgart-Ostfildern 2024

zweifelten Rettung. *Günther Anders* entdeckt hier eine „Skepsis gegenüber der Rechtmäßigkeit der Skepsis“². *Kafka* hat wie *Walter Benjamin* die „Trümmer und Katastrophenstätte“ der eigenen Arbeit, des eigenen Lebens nicht aus den Augen verloren.³ In dem Wort, nur um der Hoffnungslosen willen sei uns die Hoffnung gegeben, stimmen beide überein, gerade weil für *Franz Kafka* das Gute in gewissen Sinn trostlos ist.⁴ Nach ihm gibt die Demut jedem, auch dem einsam Verzweifelnden, das stärkste Verhältnis zum Mitmenschen.⁵

Die Hauptfrage *Ziviler Ungehorsam und Widerstand* wird mit diesem Heft fortgesetzt. *Arnold Köpcke-Duttler* wendet sich Fragen des Streikrechts zu. Emphatisch hat *Paulo Freire* unterstrichen, dass die Arbeit unübersehbar den Menschen als Person auszeichne. Ein menschliches Wesen könne (und dürfe) weder verkauft werden noch sich selbst bzw. einen Teil seiner selbst verkaufen. Durch die Humanisierung der Arbeitswelt und des Felds des Wirtschaftens insgesamt humanisierten die Menschen sich selbst – in befreienden solidarischen Aktionen. In der Abhandlung über das Recht des sogenannten politischen

Streiks⁶, über bestimmte Widerstandserfahrungen wird das verdeutlicht. Ein Beispiel bringt der befristete Zeitungsstreik der Industriegewerkschaft Druck und Papier vom 27./ 28. Mai 1952 gegen das geplante Betriebsverfassungsgesetz.⁷ Auf dem Gewerkschaftstag der IG Metall im Oktober 1983 wurde eine EntschlieÙung *Frieden, Entspannung und Abrüstung* verabschiedet, mit der der Abbau aller auf Europa gerichteten Mittelstreckenraketen gefordert wurde, zudem die Schaffung einer atomwaffenfreien Zone in Europa. Die Stationierung verstoÙe gegen das Friedensgebot des Grundgesetzes. Der damalige DGB-Bundesvorstand forderte alle Mitglieder auf, am 5. Oktober 1983 für fünf Minuten die Arbeit niederzulegen, um eine Aktion gegen die weltweite Aufrüstung zu setzen.⁸ In seiner bitteren Komödie über Militarismus und Antipazifismus aus dem Jahr 1936 traut *Ernst Toller* den Arbeitern der Granatenfabrik den Mut zum Streik zu. Napoleon, der Gegenspieler des Franziskus, befiehlt daraufhin, jeder Zehnte werde verhaftet; sie würden vor das Kriegsgericht gestellt.⁹

Die Widerstandsfrage erweitert *Thomas Friedrich* um die Antwort des Wiederaufbaus, anhand eines Porträts zweier mutiger Frauen aus Indien; *Gregor Lang-Wojtasik* modifiziert die Hauptfrage, transferiert sie in die zutiefst dialogische Methode der Gewaltfreien Kommunikation, die schon eine Lebenshaltung ist. Im Gespräch miteinander suchen *Anja Kleer*

2 Günther Anders: *Kafka - Pro und Contra*. 4. Aufl. München 1972, S. 97.- siehe Kafkas Geschichte *Der Riesenmaulwurf*

3 Hannah Arendt: *Menschen in finsternen Zeiten*. 3. Aufl. München 2014, S. 219

4 Franz Kafka: *Betrachtungen über Sünde, Leid, Hoffnung und den wahren Weg*. In: ders., *Hochzeitsvorbereitungen auf dem Land und andere Prosa aus dem Nachlass*. Hg. v. Max Brod, Frankfurt 1983, S. 32.

5 Der "Schande überlebt zu haben" setzt sich in ihrem Roman *Menschenwerk* die Literaturnobelpreisträgerin von 2024, die Südkoreanerin Han Kang, aus, überdies um gar erst in Warschau, der schlimm kriegsversehrten Stadt Polens, endlich "in Frieden der Toten zu gedenken". Vor Augen zu haben, was Menschen Menschen antun: Verstümmelungen, Massaker, Morden, Vergewaltigungen, lenkt ihre Schreibkunst in eine "überwältigende Kargheit"; siehe Iris Radisch: *Darauf eine Tasse Kamillentee*. In: *Die Zeit* 44/ 17.10.2024

6 siehe Heiner Dribbusch: *Streik*. Hamburg 2024; Peter Renneberg: *Anleitung zum Arbeitskampf. Theorie / Strategie / Praxis*. 2. Aufl. Hamburg 2024

7 Wolfgang Abendroth: *Der politische Streik. Wissenschaftliche Diskussion oder politische Treibjagd*. In: *Gewerkschaftliche Monatshefte*, Heft 5 (1954), S. 258 – 263; wiederabgedruckt in: ders., *Arbeiterklasse, Staat und Verfassung*. 2. Aufl. Köln 1977, S. 54 ff.

8 Peter Sörgel: *Wer, wenn nicht die Gewerkschaften, kann glaubhaft Frieden fordern? – Ein Weckruf*. In: Hermann Theisen / Helmut Donat (Hrsg.), *Bedrohter Diskurs. Deutsche Stimmen zum Ukrainekrieg*. Bremen 2024, S. 168 ff.

9 Ernst Toller: *Nie wieder Friede*. Norderstedt 2024, S. 41

und *Martin Schuster* eine Rückbesinnung und Stärkung aus dem kleinen, alltäglichen, bewußten Mut zum Ungehorsam. Wieder bei *Jos Schnurer* verhilft die standhafte, d.h. auch widerständige Bildung zu einem tiefen Humanismus.

Der entsetzliche Krieg im Gaza-Streifen und darüber hinaus kann die Hoffnung auf den Frieden nicht tilgen. So ist das im Jahr 1969 von *Bruno Hussar* gegründete Friedensdorf Wahat al-Salam/ Neve Shalom nicht zu vergessen, in dem jüdische, christliche und muslimische Menschen zusammenleben. Freilich erschütterten die Gräuel des 7. Oktober 2023 und die militärische Rache die Menschen; doch sollen die gegenseitige Anerkennung und das Vertrauen auf die Menschlichkeit des Anderen nicht bestritten worden sein.¹⁰ Kein Mensch wird als minderwertig verachtet. Gleichfalls nicht zu vergessen ist das heilpädagogische Life Gate-Zentrum in Beit Jala bei Bethlehem, in dem gemäß christlicher Ökumene Menschen mit Beeinträchtigungen durch ein Team von palästinensischen, israelischen und internationalen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen aufrichtend geholfen wird, ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen.¹¹

Die immer wieder gestellte Anfrage des Pazifismus erörtert *Arnold Köpcke-Duttler* engagiert nicht nur in unserer Zeitschrift. Eine Gleichsetzung von Appeasement und (wachsamen) Pazifismus verneint die diesjährige Friedenspreisträgerin *Anne Applebaum* im ZEIT-Gespräch v. 10.10.2024 deutlich¹². *Heiner Zillmer* übersetzt eine

Abhandlung des Psychologen *Alain Goussot* aus dem Italienischen, um die Verschränkungen von Freire und Fanon aufzudecken.

Angesichts des Kriegs im Gaza-Streifen gehört die Aufmerksamkeit der Musik des von *Daniel Barenboim* und *Edward Said* gegründeten West-Eastern Divan Orchestra. Musiker aus Israel und Ländern des Nahen Osten begegnen auf ihre Weise den Feindseligkeiten zwischen den Völkern. *Barenboim* zeigt sich nach dem terroristischen Überfall der Hamas berührt davon, mit welchem Mitgefühl und welcher Offenheit die Musizierenden einander zusammenfinden. Ihre Menschlichkeit zeige sich darin, dass niemand den terroristischen Angriff der Hamas verteidigt habe, die schrecklichen Ereignisse des 7. Oktober und die darauffolgende Invasion des Gaza-Streifens in einen größeren Kontext gestellt worden seien – im Dialog und in dem Konsens darüber, dass niemand dem Anderen die gemeinsame Humanität abspreche. Einen gemeinsamen Klang zu schaffen und aufeinander zu hören, sei die Aufgabe der Musizierenden.¹³

Ihr Arnold Köpcke-Duttler
& Thomas Friedrich

10 Maria Diaman: Der beste Ort in dieser Zeit. In: der Freitag / Nr. 31 / 1. August 2024, S. 9. – In der School of Peace sollen rund 65000 Menschen an Kursen teilgenommen haben. Die Grundschule ist bilingual, binational, interkulturell und interreligiös geformt.

11 Der in Deutschland ansässige Förderverein Tor zum Leben/ Lifegate e.V. ist zu erreichen über Albert-Einstein-Straße 25 g in 97941 Tauberbischofsheim – geschaeftsstelle@lifegate-reha.de.

12 Anne Applebaum: "Was morgen geschieht, entscheiden wir heute." Die Publizistin Anne Applebaum wird in diesem Jahr mit dem

Friedenspreis ausgezeichnet. Ein Gespräch über Demokratiefeinde, Mafiabosse und die Macht der Gier. In: Die Zeit 43/ 10.10.2024

13 Stefan Dosch: Interview mit Daniel Barenboim, „Alle Musiker im Orchester sind betroffen“. In: Fränkischer Tag/ Bamberg, vom 11. Mai 2024, S. 16

Die Power der Gewaltfreien Kommunikation angesichts gesellschaftlicher Krisen

von *Gregor Lang-Wojtasik*

¹⁴Was ist los in der Welt? – Krisen über Krisen! Gewaltfreie Kommunikation bietet als Methode und Haltung jenes Potenzial, jene Verbindung zu uns selbst, anderen Menschen und der gemeinsam geteilten Welt. Damit wird es möglich, mit den Herausforderungen angesichts multipler Weltkrisen anders umzugehen und neue Wege der Transformation zu entdecken.

Multiple Krisen

Finanzen, Wirtschaft, Flucht, Migration, Klima, Umwelt, Krieg, Sicherheit, Gesundheit, Energie, Ernährung, Armut, Hunger, Demokratie, Bildung ... All diese Begriffe tauchen aktuell immer häufiger in Kombination mit Krisen auf, die als multipel oder „Polykrise“ (Breuer, 2023) bezeichnet werden; also als Wandlungsprozesse, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken (vgl. Tooze, 2022).

Dabei ist eine Krise soziologisch zunächst einmal ein „Wendepunkt, allgemeine Bezeichnung für die plötzliche Zuspitzung oder das plötzliche Auftreten einer Problemsituation, die mit den herkömmlichen Problemlösungstechniken nicht bewältigt werden kann“ (Fuchs-Heinritz u.a., 1995, 377). Gemessen an dieser Kurzdefinition wäre zu klären, ob der Krisenbegriff überhaupt eine adäquate Wahl ist, um die herausfordernde Qualität der eingangs erwähnten Themenfelder zu charakterisieren. Immerhin sind alle in ihrer je eigenen Wahrnehmbarkeit das Ergebnis längerfristiger Entwicklungen, die mit dem Zustand der Welt an sich zu tun haben. Dabei stellt sich dann schnell die Frage, ob die uns wohlvertraute kapitalistische Zivilisation mit ihren erhofften ökonomischen Steigerungsraten brauchbar ist, um mit den Herausforderungen der Gegenwart in Hinblick auf eine menschenwürdige Zukunft umzugehen. Zudem ist zu klären, welche Bedeutung Geschichte an sich und unser historisches Bewusstsein für die Beschäftigung mit gesellschaftlichen Problemlagen spielt.

Die großen Herausforderungen und Schwierigkeiten ihrer weltgemeinschaftlichen Bearbeitung sind gerade für die heranwachsende Generation im „Dauerkrisenmodus“ (Schnitzer & Hurrelmann, 2022) mit großem Stress verbunden. Die motivierenden Zukunftserzählungen kommen ins Straucheln. Fast die Hälfte der Befragten der repräsentativen Trendstudie *Jugend in Deutschland – Sommer 2022* (ebd.) ist – im Horizont von Covid, Klima, Ukraine – gestresst (45 %). Des Weiteren wird von Antriebslosigkeit (35 %), Erschöpfung (32 %), Depressionen (27 %), Hilflosigkeit (13 %) und Suizidgedanken (7 %) (ebd.) berichtet. Die Bewältigung bio-psycho-sozialer Herausforderungen wird zum Normalfall. Die ausgewählten Befunde sind ein Alarmsignal für die Zukunftsfähigkeit sozialer Ordnung in einem Gemeinwesen (Lang-Wojtasik, 2025). Zugleich gibt es ermunternde

¹⁴ Ich danke Svenja Hartmann für ihre wertschätzend-konstruktiven Kommentare zu einer ersten Fassung. In diesem Beitrag werden weitgehend weibliche Formen verwendet. Andere Geschlechter sind mitgemeint. Die Zitierweise folgt den APA-Richtlinien.

Befunde aus der aktuellen 19. *Shell-Jugendstudie*, die die heutige Jugend „pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt“ verortet (Albert u.a., 2024). Probleme werden wahrgenommen und Handlungsbedarfe benannt – z.B. im Bereich des Klimawandels. Dabei ist keine generelle Resignation zu beobachten, sondern vielmehr überwiegt „Zukunftsvertrauen“ und ein positiver Blick auf „die Möglichkeiten, die ihnen von Staat und Gesellschaft geboten werden“ (ebd., 13). Trotz der wahrgenommenen Krisen und – im qualitativen Teil der Studie erkennbar differenzierten Auseinandersetzung – blicken 56% der Jugendlichen zuversichtlich auf die allgemeine gesellschaftliche Zukunft (ebd., 26). Dies differiert mit dem Blick auf die individuelle Zukunft, die nur von 52 % als optimistisch eingeschätzt wird (ebd. 26f.).

Bei Fragen nach der Wahrnehmung und Einschätzung von Krisen lohnt ein Blick in die jüngere Geschichte. Einerseits erinnern sich Ältere unter uns möglicherweise noch an die Nuklearkatastrophen von Harrisburg (1979) in den USA, Tschernobyl (1986) in der heutigen Ukraine oder Fukushima (2011) in Japan. Der eine oder die andere verbindet Ängste mit der Kuba-Krise (1962), dem Vietnam-Krieg (1955 – 1975) oder dem Putsch in Chile (1973). Manch einer oder einem mag noch die Blockkonfrontation und der Kalte Krieg mit NATO-Doppelbeschluss (1979) bis zur Wiedervereinigung (1989) in den Knochen stecken. Diese Beispiele sind weitgehend willkürlich gewählt und unterstreichen zugleich, wie umfangreich die Menschheit – auch nach den beiden Weltkriegen – mit selbst gemachten Risiken umgehen musste. War das auch eine Polykrise? Woher kam die dauerhafte Energie der sozialen Bewegungen?

Andererseits ist es stets ermutigend, sich mit engagierten Menschen der Weltgeschichte zu beschäftigen, die in der Regel in krisenhaften Zeiten für eine humanere und lebenswertere Welt für alle eingetreten sind. Eine wichtige Motivationsspur ist hier z.B. ein pazifistisch begriffenes Weltbürgerintum (Bastian & Lang-Wojtasik, 2023).

Dass die Grenzen des Wachstums erreichbar sind, gar überschritten werden, ist spätestens seit den 1970er-Jahren bekannt. Dass der aktuelle Klimawandel seinen Ursprung in der zunehmenden Industrialisierung hat, klingt fast wie ein Ammenmärchen. Dass Migration eines der älteren Menschheitsthemen ist und mit der Sesshaftigkeit des Menschen beginnt, müsste eigentlich bekannt sein. Dass sich Krieg und Frieden ausschließen, wird zu einer Binsenweisheit der Weltgeschichte. Dass sich Menschen nach Sicherheit und Gesundheit sehnen, dass sie Ernährung und Wasser zum Überleben brauchen, ist bekannt. Dass Atomkraft die teuerste und über Jahrmillionen unkontrollierbarste Energiegewinnung war und ist – geschenkt.

Und doch machen wir weitgehend so weiter, als hätten wir noch einen zweiten Planeten in Reserve und alle Zeit der Welt, obwohl Extremwetterereignisse zunehmen, gewaltsame Konflikte und Kriege eskalieren, die Erderwärmung Ernährung und Wasservorkommen infrage stellt. Verschiedene Lebensräume werden durch ansteigenden Meeresspiegel und die Verwüstung immer unbewohnbarer.

Obwohl diese kleine Auswahl an Herausforderungen vielen Menschen bekannt sein müsste und die Folgen von Entscheidungen der Vergangenheit immer sichtbarer werden, scheint ein konkretes alternatives Handeln schwer zu sein. Angesichts der hohen Komplexität der Herausforderungen sind Menschen schlicht überfordert. Dabei wäre es so zentral, unsere Lebens- und Wirtschaftsweise mit dem Planeten und den anderen Geschöpfen auf einen Pfad zu bringen, der ein Überleben alles Lebendigen wahrscheinlich macht (WBGU, 2011; Göpel, 2021).

Von internationalen Vereinbarungen wie den *Sustainable Development Goals* (SDGs) geht eine große Strahlkraft aus. In 17 Zielbereichen, 169 Teilzielen und über 200 Indikatoren wird deutlich gemacht, an welchen Stellschrauben zu drehen ist, um eine gesellschaftliche Transformation im Horizont ihrer Präambel mit fünf P's – People/Menschen, Planet, Prosperity/Wohlstand, Peace/Frieden, Partnership/Partnerschaft – umzusetzen.

Zugleich ist der Fortschrittsbericht der Vereinten Nationen zu den Erfolgen der SDGs sehr ernüchternd: „Die Welt wurde von einer Reihe miteinander verbundener Krisen erschüttert, die fundamentale Mängel der bisherigen Ansätze zur Nachhaltigkeit aufdeckt wie die Anfälligkeit und Fragilität des Fortschritts, die Verstärkung von Ungleichheiten, lebenslange Auswirkungen von widrigen Ereignissen, zunehmende Bedrohung durch unumkehrbaren Wandel, die Gefahr der Vernachlässigung von Verflechtungen und die geografisch unausgewogene Verteilung der globalen Mittel zur Erreichung einer nachhaltigen Entwicklung“ (UN, 2023b, 42; eigene Übersetzung). Die Fortschritte werden im UN-Bericht als ernüchternd beschrieben – gleichwohl verbunden mit einer Ermutigungsperspektive, dass die Zielmarken erreichbar bleiben (ebd., 2).

Es geht wie in der UN-Charta um den Weltfrieden, in den jedwede menschliche und gesellschaftliche Entwicklung als planetare Zukunftsagenda eingebettet ist (UN, 2015). Die Hauptkritik an den SDGs konzentriert sich auf einen ungeklärten Wohlstandsbegriff jenseits ökonomischer Zugänge, Gefahren der Re-Kolonialisierung im Mäntelchen der Nachhaltigkeit sowie eine Ausblendung anderer Weltvorstellungen aus dem globalen Süden und insbesondere indigener Gemeinschaften, für die die dominierende Weltordnung europäischer Aufklärung eine grundlegende Gefahr bedeutet. Deshalb macht es Sinn, auch anderen Positionen aufrichtiges Gehör zu verschaffen, um gleichwürdige Partnerschaft von ihrem möglichen Floskelcharakter zu befreien. Hilfreich ist in diesem Zusammenhang z.B. die Erklärung der Afrikanischen Union *Africa 2063. The Africa we want* (AU, 2015).

Bei alledem bleibt die alte Frage zentral: Warum ist es so schwierig, trotz umfassenden Wissens ins Handeln zu kommen und im Dialog mit anderen aufrichtige Schritte einer solidarischen Weltgemeinschaft zu entwickeln und zu erproben?

Es scheint im Vergleich zu früheren Zeiten schwerer geworden zu sein, von sicheren Orientierungen ausgehen und Gestaltungsoptionen entwickeln zu können. Dass es ein langer Weg vom Wissen zum Handeln ist, ist lange bekannt und kommt eher wie eine pädagogische Aporie daher. Neuere Bildungskonzeptionen wie *Global Citizenship Education* betonen den engen Zusammenhang der kognitiven, sozio-emotionalen und handlungsbezogenen Lerndomänen, um Teilhabe an allgemeiner Menschlichkeit und eine Bestärkung verantwortlicher und aktiver Beteiligung an gesellschaftlichen Prozessen als Weltbürgerinnen zu realisieren (UNESCO, 2021; UN, 2023a).

Nur: Wer soll und müsste ins Handeln kommen? Wahrscheinlich alle! Allerdings: Wie motiviere ich mich selbst, ohne mich zu überfordern, und wie halte ich es aus, dass auch die anderen handeln müssten und andere Wege bevorzugen? Bei alledem sind Formen der Selbst- und Fremdbewertung ein bekannter Weg, die uns zugleich nicht weiterbringen. 'Ich müsste!' und 'die sollten' sind Formulierungen, die im Schuldkonzept verhaftet sind. Wenn Schuld ins Spiel kommt, sind Schande und Sünde nicht weit, und dies kann sich in Depression auswachsen. Machtvolle Gewalt gegen sich selbst ist dann ebenfalls sehr nah! Wie wäre es stattdessen mit Einfühlung, „Mitliebe“ sowie Weitblick und Unterstützung, die Macht in eine Energie geteilter Gemeinschaft wandeln können? (Lang & Lang-Wojtasik, 2015, 156).

Ein sinngebendes Gegenprogramm liegt darin, Verantwortung im möglichen und ertragbaren Rahmen zu übernehmen. Dazu gehört, genau hinzusehen und zu klären, was mich befremdet und von mir entfremdet. Es geht um die Wahrnehmung der und Verantwortung für die damit verbundenen eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Denn sie sind der Ausgangspunkt eines Perspektivenwechsels auf mich selbst und den Kontakt mit anderen. Das könnte dann der Auftakt zu konstruktivem Dialog sein, der einen veränderten Blick auf mögliche und erprobte Handlungsschritte richtet.

Es geht darum, sozio-emotionale Zugänge als Ausgangspunkte des Lernens zu würdigen und so Angenehmes sowie Funktionierendes wiederzuentdecken. Für den dafür notwendigen Prozess der Selbstvergewisserung und Dialogfähigkeit mit sich selbst und anderen ist die Gewaltfreie Kommunikation als Methode und Haltung hilfreich.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Die GFK geht auf den Psychologen und Vergleichenden Religionswissenschaftler *Marshall B. Rosenberg* (1934 – 2016) zurück, der nach seiner Einschätzung lediglich Ideen aktiver Gewaltfreiheit und sozialer Transformation verschiedener Couleur zusammengetragen hat – z.B. von *Martin Buber*, *Mohandas K. Gandhi*, *Paulo Freire*, *Michael Hakeem*, *Carl Rogers* und *Walter Wink* (Lang-Wojtasik, 2023). Sie ist mittlerweile global verbreitet, was bis zum Rückzug *Rosenberg's* aus dem öffentlichen Leben 2012 vor allem durch ihn selbst möglich wird.¹⁵

Aufgrund eigener kindlicher und jugendlicher Gewalterfahrungen unter den Bedingungen ethnischer und antisemitischer Diskriminierung beschäftigt er sich intensiv mit der folgenden Frage: „Was geschieht genau, wenn wir die Verbindung zu unserer einfühlsamen Natur verlieren und uns schließlich gewalttätig und ausbeuterisch verhalten? Und umgekehrt, was macht es manchen Menschen möglich, [...] unter den schwierigsten Bedingungen mit ihrem einfühlsamen Wesen in Kontakt zu bleiben?“ (Rosenberg, 2009, 21).

Es geht um ein Verständnis dafür, warum manche Menschen in herausfordernden Situationen aggressiv, gewalttätig und ausbeuterisch reagieren sowie es anderen gelingt, auch in solchen Situationen kooperativ und gewaltfrei zu agieren.

Die grundlegende Vorstellung von Gewaltfreiheit ist tief im *Ahimsa*- und *Satyagraha*-Konzept von *Mohandas K. Gandhi* verwurzelt. Beide Sanskrit-Begriffe sind vielschichtig. *Ahimsa* lässt sich am ehesten mit einer Negation und Überwindung von Neid, Zerstörung, Hass, Verletzung und Leid übersetzen. *Satyagraha* bezeichnet das Festhalten an der Wahrheit, wobei diese Wahrheit ein Synonym für Gott ist.

Diese stetige Suche und das gleichzeitige Vertrauen in das Göttliche in mir und den Anderen ist der Rahmen, in dem verbindend-einfühlende Kraft zwischen Menschen möglich wird, die zu einem nachhaltigen Frieden beiträgt. Mit dieser Kraft kann sowohl körperlicher als auch psychischer, struktureller und kultureller Gewalt begegnet werden. Dabei geht es um mehr als die bloße Ablehnung von Gewalt als Gegensatz zur Gewaltlosigkeit, sondern um die aktive Kraft der

15 Schnelleinstieg: <https://zebip.ph-weingarten.de/veranstaltungen/uebungsgruppe-gfk/>;
<https://www.fachverband-gfk.org/ueber-uns/ueber-gewaltfreie-kommunikation>;
<https://julialang.de/wertschaetzendekommunikation.html>; <https://www.menschen-und-ziele.de/gewaltfreie-kommunikation/>. Der Autor selbst ist Trainer für Gewaltfreie Kommunikation.

Gewaltfreiheit jenseits eines Entweder-Oder von Gewalt und Gewaltlosigkeit. Dies schließt die Überwindung von Machtausübung über Menschen ein und steht für ein konstruktiv-gleichwürdiges Teilen von Macht jenseits von Selbst- und Fremdzuschreibungen. Gewaltfreiheit in diesem Sinne ist die Energie gesellschaftlicher und individueller Transformation, die stets mit den Interessen, Gefühlen und Bedürfnissen der Anderen rechnet und diesen gleichwürdig zu begegnen versucht.

Im Kern der GFK steht die Erkenntnis, dass Menschen mit allem Lebendigen durch Wertschätzung und Empathie in Verbindung treten können. Achtsamkeit und Respekt schaffen den Rahmen für wertschätzende Begegnung. Dabei hat Empathie als anthropologisch angelegte Fähigkeit eine zentrale Rolle, die sozial-emotional gefördert werden kann. Es geht um emotionale Selbstwahrnehmung als Ausgangspunkt der emotionalen Wahrnehmung des Anderen und angestrebte aufrichtige Verbindung im Rahmen einer gemeinsam geteilten Welt (Lang & Lang-Wojtasik, 2015).

Diese verbindend-empathische Begegnung von Menschen bezieht sich auf sie selbst (Selbst-empathie), andere Menschen (Empathie) und die sie umgebende und von ihnen gemeinsam geteilte Welt (aufrichtiges Mitteilen). Es ist die praktizierte Vision einer Weltgemeinschaft auf Augenhöhe, in der die Gefühle und Bedürfnisse aller Menschen einen Platz im Jetzt haben sollen und können (Lang-Wojtasik & Michalski, 2022).

Die damit ermöglichte Haltung umfasst alle menschlichen Sinne und Dimensionen der Lebendigkeit. Um diese kontinuierlich einzuüben, helfen vier Schritte sprachlicher Strukturierung als Methode: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Was auf den ersten Blick einfach klingen mag, entpuppt sich im Ausprobieren als ein Auftrag lebenslangen Lernens, Reflektierens, Neulernens und -entdeckens (Rosenberg, 2009; Rosenberg & Seils, 2012).

Beobachtungen sind möglichst frei von Bewertungen und Gedanken (Analyse) und konzentriert auf das, was im Kern eine Reaktion auslöst. Sie sind wie eine 'Kamera der Sinneseindrücke'. Eine Beobachtung in diesem Sinne kann eine bildliche Wahrnehmung, ein Geräusch, Geruch, ein Geschmack, Berühren oder schlicht ein Satz oder Gedanke sein (Bsp.: 'Wenn ich an all die Krisen der Welt denke ...').

Das Gesehene, Gehörte usw. ist Auslöser für Gefühle, die sich aufgrund der Beobachtung einstellen und als Ausdruck menschlicher Lebensenergie ausgedrückt werden können. Sie sind weder schlecht noch gut, sondern können angenehm und unangenehm sein und verweisen auf das menschliche Potential im sprachlichen Austausch und Kommunikationsrahmen mit anderen. Dabei sei unterstrichen, dass jeder Mensch für die eigenen Gefühle verantwortlich ist und dass Gefühle von gedanklicher Analyse über die Beobachtung entkoppelt sind (Bsp.: '.... habe ich Angst, bin frustriert und ohnmächtig ...').

Bedürfnisse stehen – erfüllt und unerfüllt – eng mit Gefühlen in Beziehung. Als Lebensenergie sind sie Motivation jeder Handlung und Nichthandlung. Sie gelten als universell, hierarchielos, neutral und gleichwürdig. Jeder Mensch hat Bedürfnisse, die selten alleine, sondern meistens gleichzeitig vorhanden und unterschiedlich intensiv sind. Manche sind situationsbezogen wichtiger als andere, unabhängig von Ort, Zeit, Personen, Objekten oder Handlungen. Im Idealfall werden sie positiv formuliert, um das Ringen um etwas zu unterstreichen, ohne den Mangel zu betonen. Im Kern geht es um

- Autonomie (Träume/Ziele/Werte wählen, Pläne für die Erfüllung der eigenen Träume/Ziele/Werte entwickeln)

- Feiern/ Trauern (die Entstehung des Lebens und die Erfüllung von Träumen feiern – Verluste feierlich begehen: von geliebten Menschen, Träumen usw.)
- Integrität (Authentizität, Kreativität, Sinn, Selbstwert)
- Interdependenz (Akzeptieren, Wertschätzung, Nähe, Gemeinschaft, Rücksichtnahme, zur Bereicherung des Lebens beitragen, emotionale Sicherheit, Empathie, Ehrlichkeit/ Aufrichtigkeit, Liebe, Geborgenheit, Respekt, Unterstützung, Vertrauen, Verständnis, Zugehörigkeit)
- Nähren der physischen Existenz (Luft, Nahrung, Bewegung/Körpertraining, Schutz vor lebensbedrohenden Lebensformen, Ruhe, Sexualeben, Unterkunft, Körperkontakt, Wasser)
- Spiel (Freude, Lachen)
- Spirituelle Verbundenheit (Schönheit, Harmonie, Inspiration, Ordnung, Struktur/Klarheit, Frieden) (Rosenberg 2009: 74f.; 216f.; Lang & Lang-Wojtasik, 2015) (Bsp.: `...weil ich Klarheit, Sicherheit und Schutz brauche...`).

Um sich Bedürfnisse zu erfüllen, wählen Menschen Strategien. Diese sind eine mögliche Konsequenz von Bitten. Diese sollten im Jetzt realistisch, mach-, mess- und überprüfbar sein sowie in positiver Handlungssprache formuliert sein. Zudem sollten sie so formuliert sein, dass das Gegenüber frei wählen kann, ob er/sie der Bitte nachkommt oder nicht. Wenn auf diese freie Wahl verzichtet wird, handelt es sich im Sinne der GFK um eine Forderung. Ein Nein als Reaktion auf eine Bitte ist ein Hinweis darauf, dass das Selbst oder Gegenüber zu einem anderen Bedürfnis Ja sagt.

Unterschieden werden drei Formen von Bitten: Handlungsbitten zur Anregung konkreter und erfüllbarer Handlungen (Bsp.: `...ich rufe eine Freundin an und bitte sie um ein zehninütiges Zuhören`), Beziehungsbitten zur Ermöglichung von Wiedergabe und Offenheit mir und anderen gegenüber (Bsp.: `...das ist so`´) sowie Feedbackbitten bezüglich der Resonanz des Gegenübers (Bsp.: `...sag mir bitte, was du eben von mir gehört hast!`´).

	Beispielformulierungen
Beobachtung	„Wenn ich an all die Krisen der Welt denke ...“
Gefühl(e)	„... habe ich Angst, bin frustriert und ohnmächtig ...“
Bedürfnis(se)	„...weil ich Klarheit, Sicherheit und Schutz brauche ...“
Bitte (drei Optionen)	Handlungsbitte (an mich selbst): „...ich rufe eine Freundin an und bitte sie um ein zehninütiges Zuhören“
	Beziehungsbitte (an mich selbst): „...das ist so“
	Feedbackbitte (an mich selbst oder andere): „...sag mir bitte, was du eben von mir gehört hast!“

Abb. 1: GFK als Möglichkeit des (selbst-)empathischen Umganges mit multiplen Krisen (eigene Darstellung).

Wie bereits angedeutet, ermöglichen die vier Schritte, die Haltung als Grundlage der Beziehung zu sich selbst (Selbstepathie), zu anderen (Empathie) sowie als verbindendes Moment (aufrichtiges Mitteilen) zu strukturieren. Im Idealfall entsteht ein zirkulärer Austausch zwischen Ich, Du und Welt (Buber, 2011) auf Augenhöhe. Wenn es um diesen gleichwürdigen Dialog geht, ist Selbstepathie der Ausgangspunkt, um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse aufgrund einer Beobachtung zu klären und mit einer Bitte an sich selbst zu verbinden. Erst wenn dieser Prozess mehrfach durchlaufen wurde, ist eine empathische Begegnung mit anderen vorstellbar.

Dabei ist gerade angesichts aktueller Krisen der Hinweis wichtig, zwischen Verstehen und Verständnis zu unterscheiden: Denn Verständnis für andere findet auf der Ebene von Gefühlen und Bedürfnissen statt, die mit Lieblingsstrategien von Individuen verbunden sind. Diese sind manchmal kaum verstehbar, weil sie den eigenen Strategien diametral entgegenstehen. Gleichwohl haben sie alle ihren Raum, und es geht darum, gemeinsame Lösungen auf der Grundlage aller Gefühle und Bedürfnisse der Beteiligten zu finden. Die nötige Dialogbereitschaft kann auch durch Dritte begleitet werden und setzt einen sicheren und geschützten Rahmen voraus.

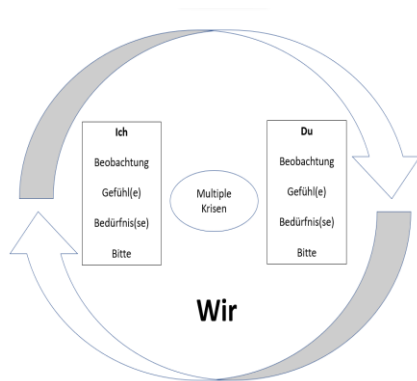


Abb. 2: GFK als Möglichkeit, Ich, Du und Wir im Umgang mit Krisen zusammenzubringen (eigene Darstellung).

In den Trainings hat *Rosenberg* zwei Symboltiere als Handpuppen eingesetzt, um Menschen in ihren Dialogversuchen zu unterstützen. Der Wolf – biologisch-zoologisch betrachtet ein sehr gemeinschaftliches Wesen – spricht demnach die den meisten Menschen bekannte Sprache der Bewertung, Diagnose und Interpretation, hat Schwierigkeiten, Hindernisse zu überblicken und nach Alternativen zu suchen, sucht leidenschaftlich nach Fehlern – v.a. bei den Anderen. Konsequenterweise lebt er in einer dualistischen Welt von Entweder-Oder, Richtig und Falsch, Besser und Schlechter etc. Die Giraffe hat als Landtier mit dem größten Herzen und aufgrund des langen Halses einen umfassenden Über- und Weitblick. Sie spricht die Sprache des Herzens, sucht nach Gefühlen und Bedürfnissen bei sich und den anderen. Sie schafft Räume, verschiedene Strategien zur Erfüllung von Bedürfnissen und ihre enge Beziehung zu Gefühlen als ein Sowohl-als-auch zu respektieren.

Konsequenterweise ist die GFK auch als Giraffensprache bekannt geworden. An anderen Stellen heißt sie Wertschätzende, Achtsame, Aufrichtige oder Empathische Kommunikation. All dies sind Versuche, den Negationsbegriff *Non-Violence* durch einen positiveren Begriff zu ersetzen. Entscheidend sind gleichwohl weniger die begrifflichen Suchbewegungen als das Ringen darum, in eine Haltung bedingungsloser Gewaltfreiheit zu kommen und das Bemühen um wertschätzenden, achtsamen, aufrichtigen und empathischen Umgang mit sich selbst stets weiterzuentwickeln.

Es geht um einen inneren Frieden, der zu äußerem Frieden beitragen kann und eine andere Welt ohne Schuld, Scham und Bewertung eröffnet. Frieden ist in der Konsequenz mehr als ein einzelnes Bedürfnis wie Sicherheit oder Schutz. Frieden schafft einen Rahmen, in dem jede und jeder mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen gehört wird und dies für die anderen Menschen ebenfalls ermöglicht (Lang-Wojtasik, 2024). Diese Form von Gemeinschaft ist im stetigen Prozess des Miteinanders.

All dies braucht kontinuierliche Professionalisierung. Die Lektüre von Texten, die einmalige Teilnahme an einem Training oder die regelmäßige Teilnahme an Übungsgruppen sind Schritte auf dem Weg dorthin. GFK braucht viel Zeit zum Üben und eröffnet eine Welt des lebenslangen

Lernens – mit sich selbst und anderen im Horizont einer gemeinsamen Welt. Die empirische Forschung zu den Wirkungen und der Wirksamkeit ist überschaubar und ausbaufähig (Lang-Wojtasik & Michalski, 2022; Lang-Wojtasik & Natterer, 2025). Zugleich wissen alle, dass durch GFK Veränderungen des Selbst, Miteinanders und der gemeinsam geteilten Welt möglich sind.

Perspektiven

Der krisenhafte Zustand der Welt ist eine analytische Tatsache. Zugleich kann die Fülle an Informationen einer Welt im kontinuierlichen Wandel angesichts ihrer Komplexität und Abstraktheit überfordern und konkrete Handlungsentscheidungen erschweren.

GFK als energiereiche Methode und Haltung ermöglicht empathische Klärungen mit sich selbst, anderen und der die Menschen umgebenden Welt. Damit sind kontinuierliche Perspektivenwechsel möglich, die die Blicke auf das anders Vorstellbare eröffnen und zu Neu-entdeckungen des Handelns beitragen können. Dem Wandel strukturverändernd zu begegnen, setzt Prozesse empathischer Selbsttransformation (Ich), Begleitung von Transformationsprozessen anderer Menschen (Du) und den Versuch einer transformierten Gemeinschaft (Wir) voraus, die auch Gesellschaft transformierend irritieren kann.

Diese angedeuteten neuen Dialogofferten eröffnen neue Verhaltensdispositionen mit veränderten Handlungsfähigkeiten, die erprobt und weiterentwickelt werden. All dies sind Möglichkeiten im konkreten Umfeld, bei denen die großen Fragen gesellschaftlicher Veränderung mitgedacht werden dürfen. Zugleich wird Raum für die wertschätzende Würdigung des individuellen Beitrags im Kollektiv der Anderen geschaffen. Den Kopf in den Sand zu stecken, ist eine mögliche Strategie, die momentbezogene Kühlung erzeugen kann, um sich der eigenen Positionalität im Horizont der Anderen bewusst zu werden. Die individuelle Entscheidung dafür, trotz angenommenen Weltendes noch ein Apfelbäumchen zu pflanzen (im Anschluss an das *Martin Luther* zugeschriebene Zitat) hat stets die Welt im Blick, für die es sich lohnt, hoffnungsvoll die Menschlichkeit der Anderen stets mit zu würdigen.

Literatur

- Albert, M., Quenzel, G., de Moll, F., Leven, I., McDonnell, S., Rysina, A., Schneekloth, U. & Wolfert, S. (2024). *Jugend 2024 – 19. Shell Jugendstudie: Pragmatisch zwischen Verdrossenheit und gelebter Vielfalt*. Weinheim/Basel: Beltz; https://www.shell.de/about-us/initiatives/shell-youth-study-2024/_jcr_content/root/main/section/simple/call_to_action/links/item0-stream/1728914720288/3ea339b8a1ba35a691f8e98328b3d777c107f7ed/shell-jugendstudie-2024-zusammenfassung.pdf.
- AU – African Union (2015). *Africa 2063. The Africa we want*. <https://au.int/en/agenda2063/overview>
- Breuer, C. (2023). *Polykrise als Gefangenendilemma*. Wirtschaftsdienst, 103(1).
- Buber, M. (2011). *Ich und Du*. Stuttgart: Reclam (11. Aufl.).
- Dixson-Declève, S., Gaffney, O., Ghosh, J., Randers, J., Rockström, J., Stoknes, P. E. (2022). *Earth for All. Ein Survival Guide für unseren Planeten. Der neue Bericht an den Club of Rome, 50 Jahre nach ‚Die Grenzen des Wachstums‘*. München: oekom.
- Fuchs-Heinritz, W., Lautmann, R., Rammstedt, O. & Wienold, H. (Hrsg.) (1995). *Lexikon zur Soziologie*. Opladen: Westdeutscher Verlag (3. Aufl.).
- Göpel, M. (2021). *Unsere Welt neu denken*. Eine Einladung. Berlin: Ullstein.
- Lang, J. & Lang-Wojtasik, G. (2015). *Gewaltfreie Kommunikation, die Kraft der Bedürfnisse und pädagogische Chancen*. In: N. Frieters-Reermann & G. Lang-Wojtasik (Hrsg.), *Friedenspädagogik und*

- Gewaltfreiheit. Denkanstöße für differenzsensible Kommunikations- und Konfliktkultur (151 – 166). Opladen et al: Barbara Budrich.
- Lang-Wojtasik, G. (2023). *Marshall B. Rosenberg*. In: T. Bastian & G. Lang-Wojtasik (Hrsg.), *Friedenshoffnung Weltbürgertum. Einst weltbürgerlich und friedensfördernd engagiert – heute vergessen und verkannt*. 50 Porträts (244–253). Ulm: Klemm + Oelschläger.
- Lang-Wojtasik, G. (2024/i.E.). *Frieden über Sicherheit hinausdenken – Gewaltfreie Kommunikation als Chance für weltbürgerliche Friedensbildung in lebenslanger Perspektive*. *Magazin Erwachsenenbildung.at*, 54.
- Lang-Wojtasik, G. (2025/i.E.). *Bio-psycho-soziale Herausforderungen angesichts gesellschaftlicher Krisen. Erwartungen, Überlastungen und Chancen professioneller Bildungsarbeit*. In: G. Lang-Wojtasik & S. König (Hrsg.), *Psychosoziale Herausforderungen in einer krisenbeladenen Welt – bildungsrelevante Optionen*. Ulm: Klemm + Oelschläger.
- Lang-Wojtasik, G. & Natterer, N. (2025/i.E.). *Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als Chance kulturellen Wandels für ein friedliches Miteinander? Anregungen für Professionalisierung in einer differenzsensiblen Schule*. In: R. Grassinger et al (Hrsg.), *BildungsWelten Grundschule – Heterogenität gestalten*. Münster et al: Waxmann.
- Lang-Wojtasik, G. & Michalski, U. (2022). *Kultureller Wandel für eine große Transformation wie und durch wen? Der Beitrag von Global Citizenship Education und gewaltfreier Kommunikation*. *Zeitschrift für internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik*, 45(3), 10–17.
- Rosenberg, M. B. (2009). *Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann (8. Aufl.).
- Rosenberg, M. B. & Seils, G. (2012). *Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation. Ein Gespräch mit Gabriele Seils*. Freiburg: Herder (15. Aufl.).
- Schnetzer, S. & Hurrelmann, K. (2022). *Jugend in Deutschland – Trendstudie Sommer 2022*; <https://simonschnetzer.com/blog/pressemitteilung-zur-trendstudie-sommer-2022/> [31.03.2023]
- Tooze, A. (2022). *Kawumm! Krisenzeiten*. *Zeit Online*, 29; <https://www.zeit.de/2022/29/krisenzeiten-krieg-ukraine-oel-polykrise> [16.10.2024]
- United Nations (UN) (2015). *Transforming our world: the 2030 agenda for sustainable development*. <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/21252030%20Agenda%20for%20Sustainable%20Development%20web.pdf> [01.08.2023].
- UNESCO (2021). *What is global citizenship education?* [https://en.unesco.org/themes/gced/definition\[020.026.21\]](https://en.unesco.org/themes/gced/definition[020.026.21]).
- UN (2023a). *Global Citizenship Education*; <https://www.un.org/en/academic-impact/page/global-citizenship-education> [24.4.2023].
- UN (2023b). *Progress towards the Sustainable Development Goals: Towards a Rescue Plan for People and Planet*; https://sdgs.un.org/sites/default/files/2023-04/SDG_Progress_Report_Special_Edition_2023_ADVANCE_UNEDITED_VERSION.pdf [22.09.2023.]
- WBGU – Wissenschaftlicher Beirat der Bundesregierung Globale Umweltveränderungen (2011). *Hauptgutachten: Welt im Wandel. Gesellschaftsvertrag für eine Große Transformation*. Berlin: WBGU.

Autorenangabe:

Prof.Dr.Dr. Gregor Lang-Wojtasik,
Erziehungswissenschaftler
Pädagogische Hochschule Weingarten

Pädagogik der Differenz an der Grund- und Hauptschule, Studiendekan der Fakultät I, Direktor des Forschungszentrums für Bildungsinnovation und Professionalisierung
Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: International und Interkulturell Vergleichende Erziehungswissenschaft, Friedenspädagogik, Schulentwicklungsforschung, Wissenschaftstheorie.

Email: langwojtasik@ph-weingarten.de

