

Ceux qui pensent
que c'est impossible
sont priés de ne pas déranger
ceux qui essaient.

Sprichwort aus Frankreich

Gewaltfreier Widerstand heute

Wer Krieg oder gewaltsame Umstürze als legitime Mittel der Politik verwirft, sucht nach Alternativen. Gewaltlosigkeit bedeutet nicht, dem "Stärkeren" nachzugeben, oder Gewalt und Unrecht nichts entgegenzusetzen. Gewaltfreiheit bedeutet, sich aus der Eskalationsspirale zu befreien. Gewaltfreier Widerstand umfasst viele verschiedene Protest- und Aktionsformen - je nach Situation und Thema wird eine andere Form gewählt. Sogar ein Nicht-Reagieren auf Provokationen kann ein Mittel sein, den Teufelskreis der Gewalt zu durchbrechen (Behjat, 2025, S. 195).

In zahlreichen Ländern haben sich gewaltfreie Aktionsformen bewährt. Einige der erfolgreichsten Kampagnen - Indiens Weg in die Unabhängigkeit; die Bürgerrechtsbewegung in den USA; die internationale Bewegung gegen den Vietnamkrieg; die erfolgreichen Frauenbewegungen für das Recht auf Abtreibung; die friedliche Transformation ehemals kommunistischer Länder in freie Staaten - sind dokumentiert, vgl. Literaturverzeichnis. Erstaunlicherweise gehören Kenntnisse über gewaltfreie Aufstände weder in politischen Parteien, noch in Befreiungs- und Demokratiebewegungen zum Standard. Offenbar wirkt das Narrativ, echte Veränderungen seien nur mit gewaltsamen Umstürzen zu erreichen, immer noch - selbst bei Menschen, die in ihrem eigenen Leben Zeugen gewaltloser Revolutionen geworden sind.

Ich gehe davon aus, dass das patriarchal geprägte Verständnis von Staat, Gesellschaft und Politik es bisher unmöglich machte, gewaltfreie Methoden ernst zu nehmen. Dies könnte sich ändern, wenn wir unvoreingenommen auf die Geschichte blicken. Zum einen ist es ermutigend zu wissen, dass vor der Einführung patriarchaler Systeme Krieg, hierarchische Organisation und systematische Gewalt die Ausnahme waren. Und immer wieder haben breite Bewegungen Veränderungen bewirken können, ohne Gewalt anzuwenden. Wie in anderen politischen Feldern auch, wurde praktisch vollständig übersehen, welche Rolle Frauen bei Revolutionen spielen.

Meines Erachtens können wir einiges aus den Frauenbefreiungs- und Frauenfriedensbewegungen lernen:

- Die Ziele der von Frauen angeführten Bewegungen sind Freiheit, Selbstbestimmung, Abbau von Gewaltverhältnissen, Einführung von menschlichen Strukturen ohne systematischen Machtmissbrauch, Verhinderung von Krieg und Zerstörung. Solche Ziele sind eher mit gewaltfreien Mitteln als mit gewaltsamen Revolutionen zu erreichen.

- Frauenbewegungen sind, wie alle Bewegungen von Unterdrückten oder Benachteiligten, gar nicht in der Lage, sich die Mittel für einen bewaffneten Kampf zu beschaffen. Auch deshalb ist es zielführender, gewaltlos vorzugehen.
- Weil sie in den meisten Fällen ohne strikte Ideologie handeln, haben gewaltfreie Bewegungen die Chance, sehr breit zu werden. Alle können sich anschliessen.
- Frauen identifizieren sich seltener als Männer mit einer gewalttätigen, destruktiven Ideologie und sie verherrlichen den Krieg nicht als solchen. Das heisst nicht, dass Frauen von Natur aus sanfter sind - sie identifizieren sich nur viel seltener mit der Rolle des Kriegers (Meier-Seethaler, 2011) und sind eher bereit, sich auf gewaltlose Revolutionen einzulassen.
- Da Frauen ein unmittelbares Interesse daran haben, dass ihre Kinder und sie selbst nicht Gewalt ausgesetzt sind, sind es auch meist sie, die Vorkehrungen zur Abwendung eines Krieges treffen. Patriarchalische Staaten haben von Beginn weg alles unternommen, um den Widerstand der Frauen zu brechen: Sie schufen Gesetze, die es Frauen verboten, ihre Söhne zurückzuhalten, wenn der Staat sie zum Kriegsdienst einzog. Am Zwang, dass Männer im Kriegsfall ihr Leben opfern müssen, erkennen wir noch heute die grundsätzlich patriarchalische Logik, die hinter jedem Staat steht.
- In den kriegsversehrten Gebieten leisten Frauen die Hauptarbeit für Versöhnung. Auch deshalb orientieren sie sich nicht am Krieg, sondern am Frieden.

Seelische Voraussetzungen

Zu Recht weisen Fachleute aus der Psychologie darauf hin, dass seit den ersten Kriegen in Mesopotamien vor ca. 5000 Jahren zu den heutigen Kriegsgreueln Millionen und Abermillionen von Menschen schwer traumatisiert wurden. In den wenigsten Fällen können Opfer von Kriegstraumata verhindern, dass sie ihre Verletzung an die nächste Generation weitergeben.

Feministinnen gehen davon aus, dass die hierarchische Geschlechterbeziehung den Kern aller Gewaltverhältnisse darstellt - anders ist es nicht zu erklären, dass auch in Friedenszeiten sowie in reichen Ländern systematische Tötungen von Frauen registriert werden (alleine in der Schweiz passiert jede 2. Woche ein Femizid). Wie können Menschen, die durch gewalttätige Beziehungen geprägt sind, aus der Gewaltspirale herausfinden?

Hoffnung machen diejenigen, die aktiv den Weg des Hasses verlassen konnten, sehr beeindruckend sind die Lebenswege von Holocaustüberlebenden wie Margot Friedländer und Boris Cyrulnik sowie die Friedensarbeit von Menschen wie Sumaya Farhat-Naser aus dem Westjordanland.

Die Kunst der Selbstwahrnehmung, der Selbstreflexion und der Selbstfürsorge kann, wie die Kunst des Liebens (Fromm, 1976), erlernt werden. Ein solcher Lernprozess ermöglicht zudem, autoritäre, gewalttätige und lebensfeindliche Ideologien als solche zu durchschauen - was sich gesellschaftspolitisch günstig auswirkt. Denn das Allerschlimmste an den fortwährenden Traumata und Demütigungen von Menschen ist, dass

politische Bewegungen diese gezielt ausnutzen, wie dies nachweislich beim Aufstieg des Nationalsozialismus der Fall war.

Wie eine Studie von Amnesty International aufzeigte, kann man mit geeigneten Methoden aus jedem Menschen einen Folterknecht machen - man fügt ihm einfach entsprechende Verletzungen zu und suggeriert ihm, er könne sich befreien, indem er andere Menschen foltere. Carola Meier-Seethaler (1988/2011) analysierte dieses Phänomen als die "masoch-sadistische" Grundstruktur von Herrschaft. Diese Struktur wird von den Eltern an die Kinder weitergegeben und immer wieder reproduziert, denn in jeder hierarchischen Gesellschaft kann man Gedeemütigte oder Schwache aufhetzen, indem man ihnen verspricht, das Quälen von noch Schwächeren würde ihnen den Aufstieg sichern. Nur Gemeinschaften, die eine Kultur des Ausgleichs pflegen, können diesem Mechanismus etwas entgegensetzen.

Die Tatsache, dass es nach gewaltsamen Revolutionen noch nie gelang, eine neue friedlichere Gesellschaft aufzubauen, bestärkt mich in der Überzeugung, dass wir alles unternehmen sollten, Aufstände gewaltfrei zu führen sowie gewalttätige Kommunikationsformen zu überwinden - im privaten wie auch im politischen Bereich.

Was ist Gewalt?

Johan Galtung unterscheidet drei Formen von Gewalt: Da ist einmal die *kulturelle Gewalt*, die in einer hierarchischen Gesellschaft den ideologischen Überbau liefert (zum Beispiel, es gebe das Recht, Sklaven zu halten oder die Ideologie, Männer sollten mehr zu sagen haben als Frauen). Die kulturelle Gewalt bestimmt die *strukturelle Gewalt* mit, welche beispielsweise dafür sorgt, dass für Menschen mit geringen wirtschaftlichen Möglichkeiten der Zugang zu Bildung verschlossen bleibt. Die *personale Gewalt* ist diejenige, die von einer Person gegenüber einer anderen gezeigt wird. Sie umfasst alle physischen und psychischen Verletzungen. Je weniger kulturelle und strukturelle Gewalt in einer Region herrscht, desto geringer auch die personale Gewalt.

Gewalttätigkeit und Hass, die Bereitschaft Kriege zu führen und andere Menschen systematisch zu unterdrücken, ist nicht Teil unseres biologischen Programms (Fromm 1974; Meier-Seethaler 1988/2011). Nachdem aber über 90 Prozent der menschlichen Gesellschaften seit Tausenden von Jahren gezwungen sind, in Patriarchaten zu leben und Kriege zu erdulden, ist von dem, wofür uns die menschliche Evolution geformt hat, nur noch wenig zu sehen. Trotzdem: Die spontanen Impulse und sozialen Interaktionen bei Menschen sind immer noch prosozial und friedlich - selbst unter widrigsten Umständen. Die Autoren von «Die Evolution der Gewalt» schreiben: *«Da Krieg essenziell eine Form von Kooperation ist, verdanken wir zahlreiche seiner Komponenten dem schlichen Umstand, dass Menschen Meister der Zusammenarbeit sind. Sie stellen die Basis dar, auf der Schreckliches passieren kann. Dieses Substrat befähigt uns aber nicht nur zum Krieg, sondern ebenso zum Frieden. Menschen waren immer kreativ genug, Konflikte auf vernünftige Weise zu lösen. (...) Menschen bringen zwar die Dispositionen mit, Krieg zu führen. Sie sind aber genetisch nicht auf Krieg programmiert. Und die längste Zeit der Evolution hatten die Menschen ihre Aggressionen im Griff. (...) Viel zu lange hat die*

Evolutionsbiologie Gegenteiliges behauptet und damit Wasser auf die Mühlen der Kriegstreiber geleitet.» (Meller/Michel/v. Schaik, 2024, S. 132).

Wie ich in meinen anthropologischen Artikeln ausführe, ist die Grundzelle einer menschlichen Gesellschaft nicht die Kernfamilie (Frau, Mann, gemeinsame Kinder), sondern eine nach der Mutterlinie geprägte Gruppe. Die Sozialisierung der Kinder und jungen Menschen erfolgte jahrhunderttausende lang in nicht-patriarchalen Sippen. Alle Menschengruppen kannten zwar personale Gewalt - aber die strukturelle und kulturelle Gewalt trat mit hoher Wahrscheinlichkeit erst nach der Patriarchalisierung auf.

Auch bei Biologen, die nicht feministisch argumentieren, ist die Erkenntnis angekommen, dass prähistorische Menschen, ähnlich wie mobile Wildbeuter heute, keine Kriege führten (Meller/Michel/v. Schaik, 2024).

Kriege stehen im Zusammenhang mit dem Verlust kultureller Mechanismen, die die Autonomie der Menschen garantieren. Kriege sind so gesehen ein Resultat des Versagens von patriarchaler Ordnung; auch ein Resultat struktureller und kultureller Gewalt. Historisch kann man zeigen, dass Kriege stets in erster Linie aus ideologischen, selten aus praktischen Gründen (Wassermangel, Nahrungsmangel) geführt wurden. Doch seitdem sich Staatengebilde und hierarchische Strukturen überallhin ausgebreitet haben, ist das relativ gewaltarme Zusammenleben, zu dem Menschen auch fähig sind, in Vergessenheit geraten. Zudem häufen sich wegen des Versagens aktueller Wirtschaftspolitik die Situationen, in denen Menschen aus einem Mangel heraus bereit sind, in einen Krieg zu ziehen. Patriarchale Familienstrukturen und nicht verarbeitete frühere Kriegereignisse tragen wesentlich dazu bei, dass Gewalt und gewaltvolle Kommunikation stets reproduziert werden.

Gewaltfreie Kommunikation

Als Individuum kann das Erlernen der Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation sehr hilfreich sein; sowohl mein eigenes Leben als auch dasjenige meiner Mitmenschen wird dadurch lebensfreundlicher. Die Gefahr, dass Macht missbraucht oder gar physische Gewalt angewendet wird, sinkt. Marshall Rosenberg hat eine Schule begründet, die auf allen Kontinenten Trainings in gewaltfreier Kommunikation anbietet.

Eine gewaltlose Protestbewegung profitiert meines Erachtens davon, wenn es viele Akteure gibt, die mit den Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation vertraut sind.

Die Psychologie und die vergleichende Verhaltensforschung haben gezeigt, dass wir Menschen immer kommunizieren: jede Körperhaltung, jedes Wort, jeder Tonfall und alle Symbole haben eine Wirkung. Unbewusst reagieren wir sofort auf Provokationen, und nicht immer so, dass es für uns selbst oder für die Sache sinnvoll ist. In Trainings können wir lernen, uns unsere Reaktionen bewusst zu machen und so zu kontrollieren, dass nicht unnötig Gewalt entsteht. Damit tun wir auch uns selbst einen Gefallen: Wir fühlen uns besser, wenn wir die Geschehnisse aktiv gestalten können - und den eigenen Emotionen nicht bloss ausgeliefert sind.

Es geht dabei grundsätzlich um Folgendes:

- Jede nonverbale und verbale Kommunikation hat eine Wirkung. Wir sollten stets abschätzen, ob unsere Gesten und Äusserungen ein Gegenüber zu Gewalt provozieren könnten.
- Symbole sollten wir stets so wählen, dass sie jeden Bezug zu Gewalt und mutwilliger Zerstörung vermeiden.
- Symbole sollten stets lebensfreundliche, allgemeine Zeichen sein. Idealerweise beinhalten die Symbole, die wir verwenden, das Ziel unseres Befreiungs- oder Widerstandskampfes. Unsere Symbole sollten nicht ausschliessend wirken - so ist zum Beispiel auf Parteifahnen zu verzichten, wenn die Menschen breit ansprechen will.
- An Kundgebungen sollten alle Teilnehmenden bewusst und überzeugt auf Vermummung verzichten. In sehr repressiven Regimes soll die Vermummung mit Inhalt verbunden sein. Zum Beispiel tragen alle eine Maske mit dem Symbol der Bewegung. Oder man verkleidet sich: als Clown, als Comicfigur oder als mythologische Gestalt.
- In einer aufgeheizten Stimmung (Polizei kesselt z.B. eine Gruppe von Demonstrierenden ein) ist es wichtig zu wissen, welche Verhaltensweisen beruhigend wirken.
- Geht Gewalt von der Polizei oder von einer Bürgerwehr aus, ist es angebracht, auszuweichen bzw. sich in Sicherheit zu bringen. Zurückschlagen ist kontraproduktiv.
- Opfer von Polizeigewalt und Justiz werden von der Bewegung besucht und unterstützt. Sinnvollerweise hat jede Bewegung ihr zugewandtes ausgebildetes Gesundheitspersonal und Beratung durch unabhängige Juristinnen und Juristen.

Das grosse Spektrum der Möglichkeiten gewaltfreier Politik

Gewaltfreie Politik beginnt mit dem bewussten Einsetzen der Sprache und geeigneten Symbolen. Alle Informationskampagnen und Aktionsformen, sowohl solche innerhalb eines konventionellen Politikrahmens als auch unkonventionelle inklusive illegale Aktionen, können Teil gewaltfreier Politik sein. Zahlreiche Nicht-Regierungsorganisationen bedienen sich bereits eines grossen Spektrums möglicher Formen: von Strassentheatern bis zur Teilnahme an einer Aktionärsversammlung, von Kundgebungen, Menschenketten bis zu Streikaktionen, vgl. Plattform beautifultrouble.org.

Die anspruchsvollsten Widerstandsformen sind solche, bei denen sich die Akteure grossen Strapazen aussetzen und/oder Gefängnis riskieren, z.B. bei Kriegsdienstverweigerung oder Steuerboykott. Anspruchsvolle Widerstandsaktionen sollten nie im Alleingang geplant werden - als Aktivistin oder Aktivist ist man auf ein grosses Netz von Unterstützer/innen angewiesen. Das gilt insbesondere auch für den Fall, dass die Herrschenden mit hohen Bussen den Widerstand brechen wollen.

Es ist auch möglich, als Parlamentarier/in gewaltfreie Politik zu machen. Eine solche unterscheidet sich von gewöhnlicher Parlamentsarbeit durch den Verzicht auf die typischen verbalen Schlagabtausche. Wie in einer Bewegung geht es der Politiker/in nur um die Sache bzw. um den kreativen Lösungsvorschlag, nicht um die eigene Person. Dazu kommt der Mut zum Nonkonformismus bzw. das Aufrechterhalten gewaltfreier Prinzipien. Jemand, der mit seiner Stimme mithilft, den Export von Kriegsmaterial zu

ermöglichen, weil die eigene Partei moralischen Druck ausübt, handelt in meinen Augen nicht gewaltfrei, sondern konformistisch.

Gewaltfreiheit ist keine Religion

In vielen berühmten Befreiungsbewegungen waren religiöse Führer wie Mahatma Gandhi oder Martin Luther King an der Spitze. In einem Fall war es auch ein Gewerkschafter katholischen Glaubens (Lech Walesa von Solidarnosc). So stellt sich die Frage, ob gewaltfreie Politik stets in einem Glauben verankert sein muss. Ich bin der Überzeugung, dass dies nicht der Fall ist. Erstens gibt es historische Beispiele für breite Bewegungen ohne jede religiöse Führung: Die samtene Revolution in der ehemaligen Tschechoslowakei (für die Vaclav Havel eine entscheidende Rolle spielte) oder der Aufstand in Weissrussland gegen den Diktator Lukaschenko, der von Swetlana Tichanowskaja mitangeführt wurde.

Religiöse Leader haben selten eine ausreichende Toleranz für Andersgläubige und können so zu problematischen Entscheidungen gelangen, die den gesamtgesellschaftlichen Aufstand schwächen. Ein solches Beispiel ist die Verwurzelung von Gandhis Denken im Hinduismus. Gandhi war laut einer Analyse, die Arundhati Roy 2017 vorlegte, nicht in der Lage, die Dalits als gleichberechtigte Partner anzuerkennen. Er verstand nicht, dass die Befreiung der Menschen in Indien von der britischen Kolonialmacht einhergehen müsste mit der Überwindung des Kastensystems.

Die Bündnisfähigkeit von religiösen Persönlichkeiten ist oft weniger ausgeprägt als diejenige Nichtgläubiger; dasselbe gilt für Leute, die einer Partei oder einer bestimmten politischen Ideologie anhängen; auch hier sind die Gläubigsten diejenigen, die ein breites Bündnis verhindern.

Zudem ist es gefährlich, auf charismatische Führungsfiguren angewiesen zu sein: Wenn diese nicht bereit sind, ihre Rolle zu teilen oder nach einer bestimmten Zeit an andere Menschen abzugeben, passiert Ähnliches wie bei gewaltsamen Revolutionen: Nach den ersten Erfolgen gibt es eine hierarchische Struktur, die eine Emanzipation der Menschen verhindert. Nicht selten kommt es nach einem Umsturz, der von Leuten mit fester Ideologie angeführt wurde, zu Machtkämpfen, Korruption und Unterdrückung Andersdenkender (wie es z.B. in Nicaragua geschah).

In allen Regionen der Welt, in denen hierarchische, monotheistische Religionen zum Kulturerbe gehören, neigen die Menschen dazu, Märtyrer und Helden anzubeten. Dieses patriarchalische Erbe spielt bei fast allen politischen Bewegungen eine Rolle. Je fundamentalistischer eine Religion, desto extremer die Frauenfeindlichkeit. Grundsätzlich sollten gewaltfreie Bewegungen mindestens zur Hälfte von Frauen angeführt werden - diese stecken weniger tief im patriarchalen Denken fest.

Die gewaltfreie Grundhaltung

Die Grundhaltung der Gewaltlosen ist also keine fixe Ideologie, sondern bloss die Überzeugung, dass gewaltfreie Mittel zielführender sind. Man strebt eine Übereinstimmung von Mittel und Ziel an - weiss jedoch gleichzeitig, dass dieses Ideal selten erreicht wird.

Die Haltung der Gewaltfreien beinhaltet viel Freiheit; alle, die mitmachen, können immer wieder neu überlegen, ob und wie stark sie sich engagieren wollen.

Es gibt allerdings auch eine innere Logik des Vorgehens: Zuerst zuspitzen, dann gut Verhandeln. Die Ideologiefreiheit misst sich daran, dass auch Zwischenergebnisse akzeptiert werden. Ein Beispiel: In einem katholischen Land demonstriert eine breite Frauenbewegung für das Recht auf Abtreibung. Nach anstrengenden Monaten der Mobilisierung wird ein Etappenziel erreicht: Die Mediziner/innen, die Abtreibungen vornehmen, werden nicht mehr bestraft, wenn die Frau ausreichende Gründe vorlegt. Obwohl die Frauen eigentlich eine Fristenlösung wollten, sind sie einverstanden mit dem Kompromiss. Die Situation hat sich gegenüber früher signifikant verbessert und die Chancen, dass später doch noch eine Fristenlösung eingeführt wird, sind intakt.

Ein ganz anderes Beispiel, wo es nicht um Kompromisse, sondern um den Aufbau von gesellschaftlichem Druck geht: In einem demokratischen Staat werden die Gesetze zum Schutz des Wassers nicht eingehalten. Als erstes machen engagierte Gruppen das Problem möglichst deutlich sichtbar: mit theatralischen Aktionen, die von den Medien gern aufgenommen werden. Ist das Problem bekannt, geht es mit anderen Aktionsformen weiter: zum Beispiel mit grossen Kundgebungen oder mit einer Menschenkette rund um ein Regierungsgebäude. Gilt es, den Staat an seine Pflicht, Gesetze einzuhalten, zu erinnern, eignen sich Kampagnen des zivilen Ungehorsams. Man bezahlt zum Beispiel die Wassergebühren nicht mehr und macht publik, welche Busse man dafür kassiert.

Unter zivilem Ungehorsam versteht man die bewusste Übertretung eines Gesetzes mit dem Ziel, auf ein Unrecht aufmerksam zu machen. Die Beteiligten nehmen dabei bereitwillig eine Busse oder gar eine Gefängnisstrafe auf sich. Zum Beispiel gehen Menschen, denen das Wahlrecht vorenthalten wird, in Scharen zur Urne. Je mehr Menschen den Mut haben, mitzumachen, desto grösser die Erfolgschance. Vor allem in Rechtsstaaten ist der zivile Ungehorsam ein sehr wirksames Mittel. Der Erfinder des zivilen Ungehorsams, David Thoreau, war ein erklärter Kriegsgegner: Er bezahlte keine Steuern mehr, weil er der Ansicht war, kein Bürger könne den Krieg der USA gegen Mexiko unterstützen, das sei grundsätzlich unmenschlich. Thoreau war bereit, dafür ins Gefängnis zu gehen. Viele Ikonen gewaltfreier Aufstände waren bereit, Strafen auf sich zu nehmen. Selbstverständlich funktionieren solche Aktionen nur dann, wenn die Akteure völlig freiwillig mitmachen.

Sollte der Staat extrem repressiv reagieren, kann die gewaltfreie Bewegung diese Tatsache eventuell für eine eigenen Kampagne nutzen: Je mehr die Öffentlichkeit davon überzeugt werden kann, dass sich der Staat ins Unrecht setzt, desto eher bekommt die Protestbewegung Zulauf. Tatsächlich lebt der gewaltfreie Widerstand auch davon, dass sich die Staatsorgane durch Überreaktionen selber decouvrieren und so an Legitimität verlieren.

Die Bereitschaft, selber gewisse Nachteile auf sich zu nehmen, signalisiert sowohl den Mitmenschen als auch den Herrschenden, dass man weder aus Eigeninteresse noch aus Feigheit handelt. Eine gewaltfreie Aktion wird dann unwirksam, wenn die Beteiligten nachträglich mit Hilfe von Anwälten darum streiten, frei gesprochen zu werden. Das

Nicht-Akzeptieren der Strafe wirkt kontraproduktiv, weil die Akteure ihre moralische Autorität verlieren. Dass der Staat die Protestierenden wegen einer Gesetzesverletzung verhaftet hat, gehört zum "Spiel" und war für die AktivistInnen voraussehbar. Es macht einen schlechten Eindruck, wenn die Spielregeln während des Spiels geändert werden. Bei gewaltfreien Protestformen geht es um Glaubwürdigkeit und Legitimität. Es ist weniger wichtig, ob eine legale oder eine illegale Aktionsform gewählt wurde. Wichtig ist vielmehr, ob die Akteure glaubwürdig sind und die Aktionsform dem Thema und der Situation angemessen. Gewaltfreie Bewegungen, die von der Mehrheit der Bevölkerung nicht als moralisch integer wahrgenommen werden, haben letztlich keine Chance auf Erfolg.

Fiktives Beispiel: Regierungswechsel - gewaltlos erstritten

Im Folgenden beschreibe ich mögliche Stationen einer gewaltfreien Bewegung. Diese Beschreibung ist verkürzt und geht nicht auf die zahllosen Schwierigkeiten ein, die im realen politischen Leben natürlich immer auftauchen. Ich bringe diese Sequenz, um die innere Logik der gewaltfreien Politik sichtbar zu machen, die bereits bei der Sprache beginnt.

In einem Land anerkennt ein Präsidentschaftskandidat nicht, dass er verloren hat. Die internationalen Wahlbeobachter/innen stellen fest, dass die Wahl korrekt verlaufen ist und das Wahlbüro gibt bekannt, die Kandidatin (nennen wir sie A) habe mit 53% der abgegebenen Stimmen gewonnen. Der unterlegene Kandidat (nennen wir ihn B) war in den vorangegangenen 5 Jahren Präsident gewesen - er behauptet nun, die Kandidatin A habe betrogen und der Sieg gehöre ihm. Noch am gleichen Abend gibt es spontane Proteste zugunsten von A vor dem Regierungsgebäude. Am darauffolgenden Tag versammeln sich Menschen aus allen Teilen der Zivilgesellschaft und diskutieren ein mögliches Vorgehen. Sie stellen einen Forderungskatalog auf, der es dem Nicht-Gewählten ermöglichen soll, ohne allzu grossen Gesichtsverlust seine Nicht-Wahl zu akzeptieren und die Übergabe der Regierungsgeschäfte nicht zu behindern.

Parallel dazu finden öffentliche Aktionstreffen statt: Wie kann man vorgehen, um den Forderungen Nachachtung zu verschaffen? Die Menschen sind in Bezugsgruppen organisiert und senden von jeder Gruppe 2-4 Personen (mindestens 50% Frauen) an eine Delegiertenversammlung. Die Versammlung funktioniert mit persönlicher Anmeldung, das gibt etwas mehr Sicherheit. Auf geheime Treffen wird genauso verzichtet wie auf Vermummung oder falsche Namensangabe. Zwar kann man nicht ausschliessen, dass der politische Gegner oder der Geheimdienst die Treffen unterwandert. Aber man kann mit offener und transparenter Politik hundertmal mehr Leute gewinnen als mit pseudo-Avantgardismus.

Für eine erste grosse Kundgebung wird ein OK gegründet, darin sind Organisationen, Think-Tanks und Parteien vertreten- wobei darauf geachtet wird, dass letztere in der Minderheit bleiben, damit sie die Kampagne nicht für ihre Parteiarbeit missbrauchen können. Das OK fordert B dazu auf, zusammen mit seinen persönlichen Mitarbeitern und seiner Partei, seine Nicht-Wahl einzugestehen und den Regierungssitz bzw. die Amtswohnung bis zu einem bestimmten Datum zu verlassen. Die Polizei wird aufgefordert,

die Sicherheit sowohl von B als auch von A zu garantieren. Gleichzeitig werden das Militär und der Justizapparat in die Pflicht genommen: Sie sollen A öffentlich zum Wahlsieg gratulieren und gleichzeitig versichern, sie würden den Übergang zur neuen Regierung unterstützen.

An der grossen Kundgebung sind Leute als Helferinnen und Helfer unterwegs, die sich kennen und vertrauen. Sie haben gemeinsam, als sogenannte Bezugsgruppen, Trainings in Deeskalation mitgemacht. Sie helfen sicherzustellen, dass keine gewaltbereiten Gruppen die Demo für sich kapern. An der Kundgebung gibt es ein Grusswort der siegreichen Kandidatin A und die Bekanntgabe des Forderungskatalogs. Die Helferinnen und Helfer machen Werbung für ihre Bezugsgruppen und kündigen weitere Aktionen an. Interessierte melden sich persönlich bei den Bezugsgruppen. Das restliche Programm besteht aus Musik und Tanz.

A reagiert nicht, worauf das OK und die Delegierten der Bewegung via Medien ankündigen, es werde in den nächsten Wochen Sit-ins und Streiks geben, um den Forderungen Nachdruck zu verleihen. Bezugsgruppe 1 hat sich vorgenommen, das Büro des früheren Präsidenten zu besetzen, die Frauen und die Gewerkschaften bereiten einen Generalstreik vor. Die vorher informierten Medienleute fotografieren und filmen. Zum Beispiel, wie Polizisten die Leute vom Sit-in aus dem Gebäude tragen, was nicht ohne Grobheiten passiert. Die gut vorbereiteten Leute der Bezugsgruppe 1 lassen sich nicht provozieren und nehmen alle Unannehmlichkeiten auf sich. Vorher haben sie mit den Polizeiangehörigen sowie mit Parlamentarier/innen und Verwaltungsangestellten gesprochen - es ist ihnen wichtig, alle Menschen, auch die Anhänger des ehemaligen Präsidenten, für ihre Sache zu gewinnen.

Am Generalstreik beteiligen sich der ganze Niedriglohnsektor, über 80 Prozent der Frauen sowie wichtige Persönlichkeiten aus Verwaltung und Politik. Auch Universitätsangehörige, Kulturschaffende und ehemalige Richter beteiligen sich an den Aktionen; so wird das Land für drei Tage stillgelegt. Weil auch die Unternehmer, die Banken sowie das Militär ab dem 2. Streiktag aktiv den Rücktritt von B verlangten, glückt der Wechsel. Die Bewegung kann auch deshalb gewaltfrei bleiben, weil die siegreiche Kandidatin in keiner ihrer Reden den früheren Präsidenten beleidigt. Sie bleibt stets höflich und wendet sich der Zukunft des Landes und dem Aufbau eines funktionierenden demokratischen Staates zu.

B setzt sich ins Ausland ab. Der Geheimdienst hilft dem früheren Präsidenten, sein Leben zu retten; mit Hilfe des Justizapparates wird jedoch verhindert, dass der ehemalige Präsident und seine Getreuen Volksvermögen ins Ausland verschieben.

Fehler passieren immer - es kommt darauf an, wie man damit umgeht

In jeder Phase eines Volksaufstandes gibt es Dinge, die schief laufen. Diese wirken sich jedoch nicht so stark aus, wenn sie sofort zugegeben und von sinnvollen Gesten überformt werden. Es kann zum Beispiel betreffend Wirksamkeit von Aktionen zu Fehleinschätzungen kommen. Oder eine Ikone der Bewegung spottet allzu arg über den

politischen Gegner...Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn sich jemand für einen Fehler oder einen Irrtum entschuldigt.

Hier ein kleiner Exkurs: Der US-amerikanische Historiker Timothy Snyder weist auf die enorme Wichtigkeit der Sprache hin. Wir sollten mehr darauf achten, wie die Herrschenden reden: Sie verraten ihre faschistoiden Absichten oder ihre gewaltvollen Pläne durch ihre Ausdrucksweise. Wie Sprache eingesetzt werden kann, um den demokratischen Staat zu zerstören, beschreibt die Autorin Michela Murgia sehr treffend in ihrem Buchlein «Faschist werden».

Es leuchtet ein, dass in gewaltfreien Bewegungen eine menschliche Sprache gewählt wird und weder Massenmanipulationen noch Hassreden vorkommen. Natürlich kann es passieren, dass einem die Sicherung durchbrennt. Ist der Ausraster nicht vorsätzlich passiert bzw. gibt es nicht systematische Ausbrüche, dann kann der Schaden für die Bewegung in Grenzen gehalten werden. Es wäre jedoch fatal, wenn die Mehrheit der Aufständischen Hassreden und gewaltsame Aktionen unterstützen würde. Das muss unter anderem dadurch vermieden werden, dass die Leader der gewaltlosen Bewegung stets aktiv am Widerstand teilnehmen. Die Verherrlichung von Gewalt (insbesondere durch junge Männer) passiert oft dann, wenn das Gefühl aufkommt, die eigene Seite wehre sich zu wenig oder zu wenig wirksam.

Was kann man tun, wenn eine breite Bewegung von selbsternannten Avantgardisten, die Gewalt propagieren und anwenden, unterwandert wird? Die autoritäre Zurechtweisung bewirkt nur eine Zunahme der Spannungen - das schliesst jedoch nicht aus, dass sich die Sprecher/innen der Bewegung klar von jeglicher Gewaltanwendung distanzieren. Im Idealfall setzt man auf eine Kampagne in einem politischen Raum, der sich nicht für Gewaltakte eignet. So lässt man die «Avantgarde» ins Leere laufen.

Zentral ist auch, dass sich Menschen stets gegen hierarchische Strukturen wehren: Sei es in einer politischen Partei oder in einer Graswurzelbewegung. Je absoluter eine Führungsfigur argumentiert, desto grösser die Gefahr, dass sich die Bewegung manipulieren lässt oder durch internen Streit schwächt. Je weniger tolerant die Bewegung, desto grösser die Gefahr, in die Fundamentalismusfalle zu tappen.

Meines Erachtens sind sowohl das verbale Herabsetzen eines Gegners als auch das physische Angreifen von Polizeiangehörigen ein Zeichen von Schwäche. Eine Bewegung ist umso stärker, je gewaltfreier sie ist. Und eine Bewegung ist umso nachhaltiger, je mehr Menschen sie mitnehmen kann - im Idealfall auch Anhänger/innen einer Partei, die gerade verloren hat.

Wir haben keine Chance - nutzen wir sie!

Die Welt ist in einem Zustand, in dem viele verzweifeln, zynisch werden und nichts mehr tun. Das ist gefährlich, auch für einen selbst. Ich denke, es ist richtig, alle zu unterstützen, die sich dem destruktiven Trend entgegenstellen. Die neue Art der Politik, auf die ich hoffe, ist eine freud- und fantasievolle. Ein Vorgehen, das weder dich noch deine Mitmenschen auslaugt, sondern Solidarität zum Leben erweckt.

«Only you and I can help the sun rise each coming morning. If we don't, it may drench itself out in sorrow.»
Joan Baez (Plattencover "Farewell Angelina")

Literatur

- Association 1000 Women for the Nobel Peace Prize 2005 (Hrsg.): 1000 PeaceWomen Across the Globe, 2005
- Behjat, Shila: Frauen und Revolution, 2025
- Chenoweth, Erica, Stephan, Maria J.: Why Civil Resistance Works. The Strategic Logic of Nonviolent Conflict, International Security, Vol. 33, 2008, S. 7-44
- Cyrulnik, Boris: Resilience. How your inner strength can set you free from the past, 2009
- Ebert, Theodor: Gewaltfreier Aufstand. Alternative zum Bürgerkrieg, 1980
- Ebert, Theodor: Soziale Verteidigung. Historische Erfahrungen und Grundzüge der Strategie, Band 1, 1981
- Ebert, Theodor: Soziale Verteidigung. Formen und Bedingungen des zivilen Widerstands, Band 2, 1981
- Ebert, Theodor: Ziviler Ungehorsam. Von der APO zur Friedensbewegung, 1984
- Engler, Mark & Engler, Paul: Dies ist ein Aufstand. Wie gewaltfreier Widerstand das 21. Jahrhundert prägt, 2024
- Fromm, Erich: Anatomie der menschlichen Destruktivität, 1974
- Gandhi, Mohandas K.: Eine Autobiographie oder: Die Geschichte meiner Experimente mit der Wahrheit, 1977
- Humburg, Martin (Hrsg.): Gewaltfreier Kampf und Selbstverwaltung, 1976
- Kamke, Jutta: Schule der Gewaltlosigkeit. Das Modell Palo Alto, 1974
- King, Martin Luther: Stride Toward Freedom, 1958
- King, Martin Luther: Where Do We Go from Here: Chaos or Community, 1967
- Meier-Seethaler, Carola: Ursprünge und Befreiungen. Eine dissidente Kulturtheorie, 1988/2011
- Meller, Harald/Michel, Kai/van Schaik, Carel: Die Evolution der Gewalt, 2024
- Rabe, Karl-Klaus: Wir kämpfen um unser Leben. Unterdrückung und Widerstand der Landarbeiter in den USA, 1977
- Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, 2001
- Roy, Arundhati: The Doctor and the Saint. The Ambedkar-Gandhi Debate, 2017
- Thoreau, David: Über die Pflicht zum Ungehorsam gegenüber dem Staat, 1849
- von Suttner, Berta: Die Waffen nieder, 1889

- **Organisationen**
- Feigenbaum. Bildung zum Frieden. Der Verein unterstützt die Friedenspädagogik und Aufklärungsarbeit der Palästinenserin Sumaya Farhat-Naser <https://verein-feigenbaum.ch/>
- Frauen für den Frieden, Schweiz: <https://www.frauenfuerdenfrieden.ch/>
- FRIEDA: <https://www.frieda.org/de>
- Local futures: <https://www.localfutures.org/>
- matriarchy for future: <https://matriarchy-for-future.net/en/>

- Peace Women across the Globe <https://1000peacewomen.org/en>
- Right Livelihood Foundation: <https://rightlivelihood.org/>
- Women's International League for Peace and Freedom: <https://www.wilpf.org/>

- **Links**
- Beautiful Trouble: Plattform mit Infos zu möglichen fantasievollen Kampagnen, inkl. Angebot für Trainings: <https://beautifultrouble.org/toolbox/>
- Empathie Initiative Schweiz: <https://empathie-initiative.ch/>
- Gewaltfreiheit international: <https://www.nonviolenceinternational.net/>
- [Interview mit Joan Baez anlässlich der NO KINGS-Demonstrationen:](https://wagingnonviolence.org/2025/11/joan-baez-nonviolence-interview/)
- <https://wagingnonviolence.org/2025/11/joan-baez-nonviolence-interview/>