

Referat am Konferenz-Frauentag, 8.6.2005

# Gewalt ist Zerstörung!

## Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?



Referentin: Dipl.-Päd. Birgit Ehrmann, Psychotherapeutin, Obertshausen

Vor einiger Zeit war ich in einer Chagall-Ausstellung. Chagall, ein jüdischer Maler, malte ein faszinierendes Bild "die weiße Kreuzigung". Dieses Bild hat mich nicht mehr losgelassen. Mitten in Zerstörung und Gewalt ist das weiße Kreuz, für mich das Symbol der Liebe. Dieses weiße Kreuz halten Sie alle in Händen.

Als ich noch im Frauenhaus arbeitete, mussten wir immer wieder zu den umliegenden Gemeinden und mit den Politikern verhandeln, um Geld für das Frauenhaus zu bekommen. Da wir ihnen Plätze für ihre Frauen zur Verfügung stellten, war das meist keine Frage. Es ging um die Höhe des Betrags. Wir kamen in eine der reichsten Städte des Umkreises und der Bürgermeister teilte uns mit, er würde uns nicht unterstützen, denn in seiner Stadt gäbe es keine Gewalt gegen Frauen. Ich konnte ihm mitteilen, dass gerade jetzt eine Frau aus seiner Stadt bei uns sei. Er bestritt dies. Dieser Bürgermeister steht für viele Menschen. Dem Thema Gewalt nähern sich die meisten Menschen gar nicht oder nur widerwillig. Eigentlich wollen Sie damit nichts zu tun haben. Dieser Mann wollte - wie viele Menschen - die Gewalt nicht sehen: "Damit haben wir nichts zu tun, das sind die anderen!"

Wir haben uns heute hier zusammengefunden, um uns diesem Thema zu nähern. Wir alle wissen, dass es Gewalt gibt, und sind bereit, uns ihr zu stellen.

Was könnte das heißen?

Ich möchte es so formulieren:

*Zu jedem Leben gehört Gewalt und wir können Gewalt nicht vollständig beseitigen; es wird sie immer wieder in unserem Leben geben.*

Ich bitte Sie jetzt, einen Moment innezuhalten und zu versuchen diesen Satz wirken zu lassen:

*Zu jedem Leben, auch zu meinem Leben gehört Gewalt, und ich werde sie nicht ganz beseitigen können.*

Können Sie sich die innere Erlaubnis geben, dass es die Gewalt in Ihrem Leben gibt und dass sie zum Leben dazu gehört?

Halten Sie einen Moment inne!

Was fühlen Sie, wenn Sie mit diesem Satz gehen?

*Zu meinem Leben gehört Gewalt und ich werde sie nicht ganz beseitigen können.*

Was spüren Sie?

*Zu meinem Leben gehört Gewalt und ich werde sie nicht ganz beseitigen können.*

Was taucht auf an Gedanken und Worten, wenn Sie mit diesem Satz gehen? Spüren Sie vielleicht Angst oder Abwehr oder die "spinnt" da vorn? Bei mir gibt es keine Gewalt, die gibt es doch nur bei den anderen? Oder werden Sie traurig, wandern ihre Gedanken woanders hin, werden Sie ungeduldig, fühlen Sie sich hilflos oder resigniert? Oder kommt Ihnen der Gedanke, dass es sein darf, wie es ist. All diese Gefühle können auftauchen, wenn wir uns mit dem Thema Gewalt beschäftigen.

Auf der anderen Seite hat Gewalt etwas von Faszination, Neugierde und Voyeurismus. Meist sind wir neugierig und fragen dann andere Menschen: "Erzähl doch mal, ist das nicht grauselig?". Denken Sie an Themen wie Unfälle, Überfälle, Kannibalismuskussion usw.

Sie können sich persönlich die Frage stellen:

*"Welche Reaktionen kenne ich bei mir, wenn ich mit Gewalt in Berührung komme?" (Gruppengespräch)*

# Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?



## Was ist Gewalt?

Ich möchte mit Ihnen einige theoretische Aspekte betrachten, ehe wir zum konkreten Umgang mit Gewalt kommen.

2 Aussagen zum Thema Gewalt:

- "Durchsetzung einer Absicht gegen andere durch irgendeine Form der Machtausübung, ohne auf die Perspektive oder Ansprüche der Anderen Rücksicht zu nehmen."
- "Wenn eine Gesellschaft Frauen und Kinder verachtet, zerstört sie sich selber?"

## Formen von Gewalt

- Physische Gewalt (körperliche Gewalt)
- Psychische Gewalt (Verleumdung, Diskriminierung, Liebesentzug)
- Kriegerische Gewalt mit Waffen
- Kriegerische Gewalt ohne Waffen (Ausbeutung, Embargos)
- Strukturelle und Systemgewalt (Machtverhältnisse, Lebenschancen, z.B. Kinderarmut)
- Ideologisch-geistige Gewalt fördert Hass, Vorurteile (z.B. Islamdiskussion)
- Gewalt gegen die Um- und Mitwelt des Menschen
- Gewalt gegen sich selber
- Gewalt durch Technik

## Wesen und Entstehung von Gewalt

Der Ursprung der Gewalt ist nicht eindeutig.

1. Gewalt entsteht, wenn Menschen von sich überzeugt sind, dass sie allein wissen, was richtig und was falsch ist. Eine Seite legt die Regeln für alle als absolut fest!  
Bei Völkern steigert sich dies dann in eine Form, das die eigene Rasse, Auffassung, Leben und Handeln als Absolut gesetzt wird (Drittes Reich).
2. Das Fremde, die Andersartigkeit meines Gegenübers macht Angst oder verunsichert. Der Mensch reagiert mit Ablehnung, Gewalt (Kopftuchverbot bei Musliminnen). Ein Bäcker in Belgien, der eine Muslimin mit Kopftuch eingestellt hat, bekommt Morddrohungen.  
Vielleicht kennen Sie das aus fremden Ländern. Sie können Verhalten nicht einordnen, weil es fremd ist und Sie reagieren ängstlich, aggressiv, oder ignorieren den Menschen, den Sie nicht verstehen.
3. Auf der psychischen Ebene wird das Fremde abgelehnt. Es sind Teile der eigenen Persönlichkeit, die wir selber nicht leben oder bei uns nicht zulassen. Andere halten uns einen Spiegel vor mit ihrem Verhalten, z.B. nehmen sie sich Raum. Von uns wird dieses Verhalten verurteilt, weil wir es bei uns selber nicht zulassen.
4. Menschen üben Gewalt aus, weil sie sich dadurch spüren, Macht haben (z.B. Prügeln ).
5. Gewalt entsteht, wenn Menschen außen orientiert sind nach mehr und besser, richtig und falsch. Sie haben die Vorstellungen, dass Leben fehlerfrei sein muss.

# Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?

Die Menschen verleugnen ihre Gefühle u.a. Angst, Hilflosigkeit, Schmerz, Alleinsein oder Unsicherheit, jedoch auch Gefühle wie Freude, Unbekümmertheit und Entspannung.

Man kann sagen: Je mehr Menschen versuchen festzuhalten, umso leerer werden sie, umso eher sind sie gewaltbereit. Gerade in den reichen Ländern steigen der Konsum von Psychopharmaka und die Unzufriedenheit immer weiter an. Beispielsweise bekommen in Amerika schon 2jährigen Antidepressiva.

6. Die Entstehung von Gewalt aus wirtschaftlichen oder politischen Gründen behandle ich im nächsten Abschnitt.

## Wie wird die Gewalt ausgeübt?

1. Menschen, die Gewalt ausüben, spüren sich nicht. Sie sind in diesem Moment wie erstarrt. Sie haben keinen Zugang zu sich und ihren Gefühlen. Cool bleiben, alles im Griff behalten ist ihre Devise. Sie meiden Beziehung, z.B. fordert der Lehrer:in Erfurt Beziehung. "Nimm deine Maske ab. Schau mir in die Augen, ehe du mich erschießt". Der gewalttätige Schüler konnte nicht mehr schießen. Untersuchungen zeigen, dass es auf der Körperebene Symptome gibt, wenn Menschen Gewalt ausüben. Jedoch werden auf der Verstandesebene die Gefühle abgestellt, sonst wären diese Menschen im Zwiespalt.
2. Opfer werden von den Gewalttätern entmenschlicht, verurteilt, abgewertet, z.B. mit dem Argument sie seien Fremde, oder Konsumflüchtlinge, oder sie würden uns Arbeitsplätze wegnehmen.
3. Weiterhin wird aus wirtschaftlichen Gründen Gewalt ausgeübt, z.B. Zerstörung der Umwelt ohne Rücksicht auf unsere Kinder.

Der Flughafenausbau wird versachlicht. Es werden u.a. Lärmschutzfenster angeboten, die zwar den Lärm fernhalten, kein öffnen der Fenster zum Lüften mehr zu lassen. Damit geht auch der letzte Kontakt zur Natur verloren. Ein weiteres Beispiel ist die Atomkraft die unter dem Slogan: "saubere Umwelt" verkauft wird. Das Restrisiko, das uns alle zerstören kann, wird dabei verschwiegen.

Noch ein Beispiel: Mit dem Geld des Irakkriegs könnte man innerhalb drei Jahren allen Menschen auf der Welt sauberes Wasser zur Verfügung stellen. Was würde dies für unsere Erde bedeuten?

Das vierte Beispiel betrifft die Lebensmittelverschwendung zur Fleischproduktion.

Aus 10 kg Getreide können nur 1 kg Rindfleisch und aus 12 kg Getreide nur 1 kg Hühnerfleisch gewonnen werden.

Die Länder der dritten Welt verelenden, weil wir ihre Lebensmittel als Futtermittel (Getreide, Soja, Maniok) für unsere Fleischproduktion verwenden. Bei uns wird das Vieh gefüttert, was dort an Lebensmitteln den Kindern fehlt,

Unterernährung und Krankheit und früher Tod sind die Folge. Gerade ging es wieder durch die Presse, dass ganze Regenwaldkulturen in Brasilien zerstört wurden (Fläche in der Größe von Hessen), um Weideflächen zu schaffen, damit die reichen Länder mit Fleisch versorgt werden können.

4. Wissenschaftliche Begründungen (Jakob von Uexküll)

Wissenschaftler mit sehr begrenztem Wissen manipulieren die Baupläne des Lebens, um damit Geld zu verdienen.

# Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?



5. Negative Gedanken schaffen Gewalt und wirken auf uns selber zurück.

Indem wir in negativen Gedanken hegen, geben wir der Gewalt die Chance, unser Handeln zu bestimmen. Der Hass hat uns dann im Griff. Gewalt gebiert Gewalt. An diesem Aspekt kommen wir nicht vorbei! Und wenn wir Gewalt in noch so feiner Form ausüben, ernten wir, was wir säen. Es ist eine Illusion, wenn wir meinen, mit Gewalt Frieden schaffen zu können, zum Beispiel wenn jemand ein Machtwort spricht. Mit all unseren überzeugten gut gemeinten Ideen kann es keinen Frieden geben, wenn unser Gegenüber sich unterdrückt fühlt und wir unsere Ideen durchsetzen.. Wenn wir uns der Gewalt stellen, müssen wir sehr viel an Spannung und "Nichtwissen" aushalten. Es gibt keine schnelle Lösung gegen Gewalt.

## Was heißt es, gegen Gewalt aufzustehen?

Wer mit Händen, Worten oder Waffen angreift und schlägt, verschüttet seine Kraft zu heilen und kann nicht gegen Gewalt aufstehen.

Im Folgenden führe ich einige Menschen an, die einen gewaltfreien Weg gegangen sind.

1. Martin Luther King: "Der Weg zum Frieden muss friedlich sein!"  
King sagte, kein Mensch dürfe sich so erniedrigen, einen anderen zu hassen, Veränderung beginne bei jedem einzelnen Menschen. Martin Luther King brach den Polizeiterror gegen die schwarze Bevölkerung. Martin Luther King wurde 1968 ermordet.
2. Betty Williams und Mairead Corrigan, nordirische Friedenskämpferinnen, gründeten die "Community of Peace People" zur Beendigung des Bürgerkrieges in Nordirland, indem sie mit Friedensmärschen katholischer und protestantischer Frauen auf die Gewalt aufmerksam machten. Sie erhielten 1976 den Friedensnobelpreis.
3. Rigoberta Menchu, Mitarbeiterin der Vereinten Nationen, die sich für die Rechte der Quiche-Indianer einsetzte, die Opfer der Diktatur geworden waren, erhielt 1992 den Friedensnobelpreis.
4. Die Mütter der Plaza de Mayor demonstrieren jeden Donnerstag in der argentinischen Hauptstadt, um auf die vielen durch Polizeiterror verschwundenen Kinder aufmerksam zu machen.
5. Ghandi sagte: "Ich begann erst Gewaltlosigkeit zu schätzen, als ich meine Feigheit aufgab. "Am schwersten war es, mich selber vom friedlichen Weg zu überzeugen."
6. Nelson Mandela, 1994 Präsident von Südafrika, 27 Jahre in Kerkern. Er rief nicht nach Rache, sondern nach Versöhnung. Kein Blutbad begleitete den Machtwechsel.
7. In Südafrika wurde unter Erzbischof und Friedensnobelpreisträger Desmond Tutu die Wahrheits- und Versöhnungskommission eingesetzt.  
Sie setzte bei den Tätern weniger auf Strafe, als auf Vergebung. Die Täter mussten ihre Schuld bekennen um amnestiert zu werden. Dadurch wurde den Opfern die Wiederherstellung der Würde als Menschen und Staatsbürgern ermöglicht. Diese Vorgehensweise hat Unruhen ein Blutbad großen Ausmaßes verhindert. In der Beschäftigung mit der Wahrheits- und Versöhnungskommission wird deutlich, dass zum Frieden mehr gehört als Betroffenheit, Empörung und Aktionismus, nämlich Gerechtigkeit, Klugheit und Tapferkeit.

## Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?



Wie konnten und können Menschen einen solchen Weg gehen? Wie kann eine Linda Biehl den Mördern ihrer Tochter Arbeit geben und täglich mit ihnen zusammenarbeiten?

### **Welche Entwicklungen haben diese Menschen gemacht, um so handeln zu können?**

Wir können sagen, das sind besondere Menschen, an die wir nicht herankommen, dann brauchen wir nichts tun.

Jedoch sind wir hier, weil wir uns entschieden haben, uns diesen Fragen zu stellen.

Über lange Jahre der Arbeit mit Menschen, die von extremer Gewalt betroffen waren, habe ich viele Aktionen gemacht, vieles versucht. Es war alles in Ordnung und doch ist mir deutlich geworden, dass Gewaltlosigkeit bei mir selber beginnt. Es führt kein Weg daran vorbei, sonst bleibt es Aktionismus und verpufft. Gewaltlosigkeit ist eine Lebenshaltung, es ist ein lebenslanger Prozess. Das heißt tatsächlich, wie Ghandi sagt, die eigene Feigheit zu überwinden.

Pater Böckelmann hält Mahnwachen vor der Deutschen Bank in Frankfurt. Eine Frau, die über Jahre dabei ist, sagte: "Ich habe 5 Jahre gebraucht, bis ich mich nicht mehr schämte, wenn Kollegen oder Bekannte mich sahen." Diese Feigheit zu überwinden heißt auch, mir persönlich die Frage zu stellen, wo ich Gewalt oder Macht gegen mich und andere ausübe?

### **Wo übe ich Gewalt gegen mich selber aus?**

Wo werte ich mich ab, wo stehe ich nicht zu meinen Fähigkeiten, wo habe ich einen überhöhten Anspruch an mich? Wo nehme ich mir keinen Raum für Erholung, wo Sorge ich nicht für mich? Wo keine Liebe für mich selber in meinem Herzen ist, kann ich sie nicht weitergeben. Wo ich mit mir gewalttätig bin, bin ich es auch mit anderen. Wir sind Ebenbilder Gottes. Wie kommen wir dazu, uns selbst so schlecht zu behandeln? Leben Sie gern? Können Sie ein Ja finden, dass Ihr Leben so ist, wie es ist, auch wenn Sie andere Vorstellungen hatten? Oder suchen Sie die Schuld bei sich? Egal zu welchem Ergebnis Sie kommen, versuchen Sie nicht, sich zu verurteilen, sondern liebevoll mit sich zu sein. Haben Sie Mitgefühl für sich, wie sehr Sie sich auch angestrengt haben, Ihr Leben gut zu leben!

### **Wo übe ich Gewalt gegen andere aus?**

Zwar haben wir in vielen wirtschaftlichen und politischen Bereichen wenig Einfluss, jedoch ist die Wurzel unserer Gewaltbereitschaft unser negatives Denken, welches wiederum unser Fühlen und Handeln beeinflusst. Es geht um unsere negativen Gedanken, die schnell da sind und zu Taten werden. Wir meinen, sie nicht beeinflussen zu können und erschaffen so Gewalt. Damit wird deutlich: Wenn wir Gewalt erschaffen, können wir uns auch gegen sie entscheiden.

### **Was heißt dies konkret?**

Gewaltlosigkeit ist eine Lebenshaltung. Ich entscheide mich für den friedvollen Weg. Ich weiß, dass die Veränderung bei mir beginnt! Ich verändere mich, wenn ich sehen darf, was ich tue. Ich kann wiederum nur hinschauen, was ich tue, wenn ich dort, wo ich stehe, mich selbst nicht verurteile, sondern achtungsvoll mit mir

## Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?

umgehe. Wenn ich erkenne, dass ich den Boden für Gewalt schaffe, wenn ich bewerte, unterstelle, Macht ausübe, beleidigt bin oder erpresse, wird mir bewusst, dass ich mich auch gegen Gewalt entscheiden kann.

Damit kommen wir zu dem Menschen Jesus, der uns dies in radikaler Form vorgelebt hat. Sein Leben ist revolutionär und einzigartig. Können Sie spüren, dass Sie geliebt sind, auch wenn Sie weiter erpressen, Fehler machen oder verurteilen?

Ich finde es ungeheuerlich und es fehlen mir die Worte. Ich glaube, es gibt auch wenig Worte, weil die Liebe hauptsächlich über Fühlen und Spüren erfahrbar ist. Wenn Sie sich auf diese Liebe einlassen, dann entsteht immer mehr Sehnsucht, in dieser Liebe zu sein und zu bleiben. Wenn Sie sich auf diesen Weg begeben, dann kann eine tiefe innere Freude und Achtung mit Ihnen und mit Anderen entstehen. Das Leben wird eher nüchtern und die selbst inszenierten Dramen fallen immer mehr weg. Bei Konflikten stelle ich mir dann die Frage, wie ich in Liebe damit umgehen kann?

### **Das heißt, dass ich sehe,**

wo ich verurteile

wo ich unsicher bin, ob mich Andere mögen,

wo Neid ist, weil andere besser sind, mehr können,

wo ich meine Meinung durchsetze.

### **Ich sehe auch,**

wo ich mich übergehe,

wo ich mein Bedürfnis nicht respektiere

**und ich sehe**, wo ich meine Grenzen nicht beachte.

Ich begreife immer mehr, dass bereits der Weg zur Gewaltlosigkeit gewaltlos sein muss, damit Frieden entsteht! Ob Martin Luther King, Mandela, Betty Williams, die Mütter in Argentinien, sie alle brauchen diese Liebe in ihrem Herzen, sonst könnten sie nicht da stehen, wo sie heute sind. Diese innere Liebe hat ihre Wirkung.

Und auch ich beginne, meinen Gegenüber als Menschen zu sehen, der sich genauso nach Liebe sehnt wie ich. Ich unterscheide zwischen dem Menschen und der Handlung. Indem ich mich und meinen Gegenüber mit Achtung und Respekt behandle, habe ich aber keine Garantie auf Frieden.

Gewalt sehnt sich in der Tiefe nach Erlösung, jedoch habe ich sie nicht in der Hand! Ich kann nur entscheiden, aus dieser inneren Liebe heraus zu handeln. Indem wir immer mehr in dieser Liebe sind, ist der Geist Gottes unter uns und kann wirken. An diesem Punkt wiederhole ich noch einmal: Wenn ich mich auf die Auseinandersetzung mit Gewalt einlasse, gibt es keine schnelle Lösung und ich bin im "Nichtwissen" über den Ausgang.

Gewaltfrei zu handeln, heißt dann, mit dieser inneren Haltung der Gewalt zu begegnen. Diese innere Haltung ist Ausdruck von dem Wissen, dass Gewalt sich nach der Erlösung durch die Liebe sehnt, dass ich von der Liebe und Menschlichkeit überzeugt bin. Gegen die Gewalt aufzustehen hat viele Facetten, z.B. Gewalt klar zu benennen, Aktionen jeglicher Art durchzuführen. Ich könnte noch vieles aufzählen. Ausschlaggebend jedoch ist die innere Haltung der Liebe, sie ist die Grundlage. Ich möchte Ihnen zum Abschluss einen Text vorlesen, der uns den Weg zu dieser inneren Haltung zeigen kann.

## Gewalt ist Zerstörung!

Gibt es die Chance eines Neubeginns durch die Liebe?



*Wenige Augenblicke nach Jesu Tod stehe ich auf dem Kalvarienberg ohne auf die Menge zu achten. Es ist, als wäre ich ganz allein.*

*Meine Augen können sich nicht von dem leblosen Körper dort am Kreuz trennen.*

*Ich achte darauf*

*Welche Gedanken und Gefühle in mir aufsteigen, während ich hinschaue...*

*Ich sehe den Gekreuzigten von allem entblößt... seiner Würde beraubt,  
nackt vor Freunden und Feinden..*

*Seines Ansehens und Erfolges beraubt, seiner Glaubwürdigkeit beraubt:*

*Aller Hilfe beraubt,*

*Seines Gottes beraubt, von dem er Rettung aus dieser Stunde der Not erhofft hatte.*

*Schließlich sehe ich ihn seines Lebens beraubt, dieser seiner irdischen Existenz..., an der er ebenso hing wie wir.*

*Wie ich so den leblosen Körper betrachte, begreife ich langsam,*

*dass er sich von allem befreit hat, was uns zu Sklaven macht und unser Glück und unsre Liebe zerstört...*

*Beim Anblick dieser Freiheit denke ich mit Trauer an meine Sklaverei:*

*Ich bin Sklave der öffentlichen Meinung. Ich denke daran, wie abhängig ich von der Meinung, Anerkennung und Zuwendung anderer bin...*

*Ich strebe nach Erfolg. Ich sehe, wie oft ich vor Herausforderungen und Gefahren davongelaufen bin, weil ich eine Abscheu davor hatte, Fehler zu machen – oder zu versagen und nicht der Liebe vertraute.*

*Ich denke daran, dass ich auch meinem Gott gegenüber versklavt bin, wie oft ich versuche, ihn mir zunutze zu machen. Und auch wie oft ich Sklave meiner Furcht bin.*

*Endlich bedenke ich, wie sehr ich am Leben hänge und durch Ängste aller Art gelähmt bin... Unfähig, etwas zu wagen, aus Furcht, Freunde oder den guten Ruf oder den Erfolg zu verlieren, und mich nicht auf die Liebe einließ.*

*So schaue ich mit Bewunderung auf den Gekreuzigten, der in seiner Passion die endgültige Freiheit gewann, als er mit seinen Anhänglichkeiten rang, sie aufgab – siegte und Liebe war.*

*Ich knie nieder und berühre mit der Stirn den Boden und bete um die Freiheit und den Sieg, und die Liebe, die aus dem Leib des Herrn am Kreuz hervorleuchten..*

*Und in meinem Gebet vernehme ich jene Worte, die in meinem Herzen widerhallen und mich nicht mehr*

*loslassen: Wenn du mir nachfolgen willst und meine Liebe weitertragen musst du dein Kreuz auf dich nehmen.*

*(in Anlehnung an de Mello)*

Ich möchte Sie bitten, sich jetzt die Frage zu stellen: An welchem Punkt steige ich aus aus meiner "Sklaverei" und vertraue der Liebe? Bewerten Sie nichts, halten Sie inne, nehmen Sie das, was spontan auftaucht, und schreiben Sie es auf ihr weißes Kreuz. (Gruppengespräch)

Ich wünsche Ihnen immer mehr Freiheit von dieser Form der "Sklaverei", und den Mut ihren eigenen Weg im Umgang mit der Gewalt zu finden