

A photograph showing two hands against a background of green grass. The hand on the left is open, palm facing up, with fingers slightly curled. The hand on the right is clenched into a fist. The lighting is bright, suggesting an outdoor setting.

Pat Patfoort

Sich verteidigen ohne anzugreifen

Die Macht der Gewaltfreiheit

Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden

Internationaler Versöhnungsbund – Deutscher Zweig

Viele Menschen träumen von einer Welt ohne Hass, Gewalt und Krieg. Aber sie zweifeln daran, dass eine solche Welt überhaupt möglich sei. Und schließlich wagen sie nicht einmal mehr, davon zu träumen. Dieser Resignation setzt Pat Patfoort ein „Buch der Hoffnung“ entgegen.

Es ist trotzdem ein Buch, in dem nichts schöngeredet wird.

Vielmehr wird das Leiden an der Gewalt eindringlich dargestellt, ihre Wurzeln deutlich herausgearbeitet und uns schonungslos klar gemacht, auf welche Weise wir alle zur Gewalt beitragen. Pat Patfoort nennt das System, in dem wir befangen sind, das „Mehr-minder-Modell“.

Und doch ist es auch ein Buch der Hoffnung, denn es weist einen neuen Weg: Es macht uns mit dem Modell der „Gleichrangigkeit“, der Gewaltfreiheit, bekannt, in dem Selbstbehauptung ohne (Gegen-)Angriff möglich ist.

An zahllosen Beispielen aus Partnerschaft, Familie, Schule, Beruf, Öffentlichkeit, Innenpolitik und internationalen Beziehungen wie Terrorismus und Krieg werden reale Konflikte und ihre Verläufe veranschaulicht und gewaltfreie Alternativen entwickelt.

Mit Hilfe eines ausführlichen Übungsteils kann man die Erkenntnisse allein oder in Gruppen vertiefen und neues Konfliktverhalten einüben.

„Sich verteidigen ohne anzugreifen“ ist die erste Veröffentlichung von Pat Patfoort, die in deutscher Sprache erscheint. Ein unverzichtbares Grundlagenwerk für alle, die mit Konflikten zu tun haben!

ISBN 3-930010-09-7

„Nur der unbedingte Gewaltverzicht, also auch die eindeutige Distanzierung von den Gewaltmitteln unseres eigenen Staates, verschafft uns einen unverstellten Blick auf unser Verhältnis zur gegnerischen Seite, auf Unrecht und Ungerechtigkeit, aber ebenso auf unsere eigenen Anteile daran und unsere Möglichkeiten, zur Veränderung beizutragen.“

Ullrich Hahn

Vorsitzender des Internationalen
Versöhnungsbundes – Deutscher Zweig

Pat Patfoort

Sich verteidigen ohne anzugreifen

Die Macht der Gewaltfreiheit

Aus dem Französischen
von Ingrid von Heiseler

Herausgegeben von:
Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden
Internationaler Versöhnungsbund - Deutscher Zweig

Patfoort, Pat:

Sich verteidigen ohne anzugreifen. Die Macht der Gewaltfreiheit /
Pat Patfoort. Aus dem Franz. von Ingrid von Heiseler. – Karlsruhe :
Gewaltfrei Leben Lernen e.V., 2008
ISBN 3-930010-09-7

Herausgegeben von:

Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden
Internationaler Versöhnungsbund - Deutscher Zweig

Titel der Originalausgabe:

Pat Patfoort, Se défendre sans attaquer.
La puissance de la nonviolence, Jeugd & Vrede, Mechelen 2004
Deutsche Übersetzung: Ingrid von Heiseler

1. Auflage – Karlsruhe: Gewaltfrei Leben Lernen e.V., Oktober 2008

Bezugsquellen: Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden
- Buchversand –
Alberichstr. 9, 76185 Karlsruhe
Tel. 0721-9529855, Fax 0721-558622
E-Mail: buero.karlsruhe@wfga.de

Internationaler Versöhnungsbund –
Deutscher Zweig e.V.
Schwarzer Weg 8, 32423 Minden
Tel. 0571-850875, Fax 0571-8292387
E-Mail: vb@versoehnungsbund.de

Umschlaggestaltung: Atelier Sternstein, Stuttgart
Druck: Druckcooperative, Karlsruhe

ISBN 3-930010-09-7

Inhalt

Vorwort von Ingrid von Heiseler	7
Vorwort von Christoph Besemer	9
Einführung	13
Gebrauchsanleitung	25
Kapitel 1: Drei Ausgangselemente	27
1. Die Unterschiede zwischen den Menschen	27
2. Der Selbsterhaltungstrieb jedes Menschen	29
3. Kommunikation	29
<i>Abbildung 1</i>	31
Kapitel 2: Das Mehr-minder-Modell	36
1. Der Übergang der Unterschiede in Richtung des Mehr-minder-Modells	36
<i>Abbildung 2</i>	37
2. Wie man jemanden beim Kommunizieren in die Mehr- oder Minderposition bringt	58
3. Das Empfinden, in der Minderposition zu sein, weil man nicht die Mehrposition bekommen hat	87
4. Jemand eignet sich bestimmte Rechte an und gesteht diese Rechte anderen nicht zu	89
5. Die Darstellung des Gegners als unterschiedlicher, als er wirklich ist	91
6. Das Vorurteil	95
7. Die Parallelität zwischen verschiedenen Situationen, auch wenn sie auf verschiedenen Ebenen ablaufen	97
Kapitel 3: Von der Position M zur Position MM, dann MMM: die Verlockung durch die Macht oder der Größenwahn	100
1. Die Ausdehnung des Mehr-minder-Modells (M-m)	100
2. Die Erweiterung des Modells M-m	105
3. Die Folgen der Ausweitung der Mehrposition für die, die sich in der Minderposition befinden	108
Kapitel 4: Sich in der ‚Mehr-minder‘-Mentalität verteidigen	112
<i>Abbildung 3</i>	117
Kapitel 5: Der erste Mechanismus der Gewalt: Eskalation	118
1. Die Entwicklung der Eskalation	118
2. Rebellen und Terroristen	153
3. Anfang einer Eskalation	161
4. Das (so genannte) Ende einer Eskalation	168
5. Die vier Axiome der Eskalation	172
6. Wir benutzen ständig die Eskalation, aber wir wünschen uns sehnlichst, als zivilisierte Menschen angesehen zu werden	181
7. Die Eskalation ist ein Pokerspiel, bei dem es um Menschenleben geht	186
Kapitel 6: Der zweite Mechanismus der Gewalt: die Kette	189
1. Der Verlauf der Kette	189
2. Analogien mit der Eskalation	192

3. Einige Varianten der Kette	204
Kapitel 7: Der dritte Mechanismus der Gewalt: die Internalisierung	206
1. Der Verlauf der Internalisierung	206
2. Die beiden Phasen	210
Kapitel 8: Die Kombination mehrerer Mechanismen	212
1. Die Vermischung verschiedener Mechanismen	212
2. Die Aufeinanderfolge verschiedener Mechanismen	216
Kapitel 9: Die Illusion, dass das Mehr-minder-System funktioniert	222
1. Die Befriedigung unserer eigenen Bedürfnisse und die Erfüllung unserer Wünsche?	222
2. Wohlergehen, Sicherheit und Frieden?	232
3. Zusammenfassung	235
Kapitel 10: Die Umwandlung in das Modell der Gleichrangigkeit	237
1. Das Modell der Gleichrangigkeit	237
<i>Abbildung 4</i>	241
2. Eine dritter Reaktionstyp	247
3. Die Umwandlung der starken Position: von der Mehrposition zur Gleichrangigkeitsposition	262
4. Einführung des Gleichrangigkeitsmodells	273
<i>Abbildung 5</i>	280
5. Der Prozess der Gleichrangigkeit führt zu gewaltfreien Lösungen	285
<i>Abbildung 6</i>	286
<i>Abbildung 7</i>	296
6. Missverständnisse rund um den Terminus ‚Gewaltfreiheit‘	299
<i>Abbildung 8</i>	301
7. Die Werte der Gleichrangigkeit und der Gewaltfreiheit	302
8. Gewaltfreie Lösungen, die sich aus dem Prozess der Gleichrangigkeit ergeben	304
Kapitel 11: Unaggressiv böse werden	331
1. Was heißt ‚böse werden‘?	331
2. Das Ausdrücken des Zorns in der Praxis	333
Kapitel 12: Sich verteidigen ohne anzugreifen	348
1. Definition und Gedanken zu dieser Definition	348
2. Gewaltfreie Verteidigung von der Ebene der Kindheit bis zu der von Bevölkerungsgruppen	355
Kapitel 13: Sich entschädigen, ohne zu strafen oder sich zu rächen	372
1. Das Grundschema	372
2. Die Gewalt der Vergangenheit auf menschliche Weise, die diesen Namen verdient, überwinden	373
Übungsteil	385
Nachwort	411
Danksagung der Verfasserin	413
Weiterführende Literatur	415
Zur Person	418

Vorwort von Ingrid von Heiseler

Dieses Buch macht Epoche: Leserinnen werden ihr Leben einteilen in eine Zeit, bevor sie das Buch gelesen hatten, und in eine Zeit danach.

Das Buch liefert einfache **Kategorien**, mit denen unser täglicher Umgang miteinander ebenso wie der von Repräsentanten auf hoher politischer Ebene, ja ganzer Völker miteinander **beobachtbar** und **beschreibbar** wird. Damit, dass er beschreibbar wird, wird er beeinflussbar.

Beim Betrachten des Inhaltsverzeichnisses staunt die Leserin zunächst darüber, dass das, was das Buch lehren will, erst in der zweiten Hälfte entfaltet wird. Sie fragt sich vielleicht ungeduldig: Was ist hier neu? Enthält das Buch etwas, das unsere dringende Frage beantwortet: Was könn(t)en wir in Zukunft besser machen? Und wenn ja, wie lautet die Antwort darauf?

Die tiefe Weisheit, die dieses Buch **praktiziert**, ist, dass die Grundlage jeder absichtsvollen Veränderung die Erkenntnis ist: **So machen wir das jetzt** (noch – und führt uns das dahin, wohin wir wollen?)

In der ersten Hälfte des Buches werden wir also darin **eingeübt**, in uns und um uns – im engen und im weiten Umkreis – unsere alltägliche Handlungsweise zu beobachten, die uns, das wissen wir längst, durchaus nicht glücklich macht.

Durch die vielen anschaulichen Beispielen, die zugleich das Buch gut lesbar und interessant machen („human interest“), prägen sich die einfachen Kategorien derartig ein, dass jeder, der das Buch gelesen hat, nicht umhin kann, das, was er tut, andere tun sieht und im Fernsehen zu sehen bekommt zunächst in seinen Gedanken mit Hilfe dieser Kategorien zu beschreiben. Schnell stellt sich dann auch das Bedürfnis ein, diese Betrachtungsweise anderen mitzuteilen, denn die Kategorien bieten auch die Möglichkeit einer schnellen Verständigung und einer neuen Gemeinsamkeit: dies ist der **Schneeballeffekt** des Buches. Um den Schneeballeffekt zu erreichen, ist es natürlich erst einmal notwendig, dass es ein paar Anfangs-Bälle gibt, je mehr desto besser.

Die aufmerksame Lektüre allein hat schon die Wirkung von Übungen. Im Anhang des Buches werden dann noch ausdrücklich Übungen genannt, die sich auf den Text des Buches beziehen, die also nicht abzutrennen und einzeln zu verwerten sind. Mit ihrer Hilfe können

Einzelne und kleine Gruppen ohne Leitung erfolgreich arbeiten (bzw. größere mit einer Gruppenmoderatorin, die keine zusätzliche Kompetenz braucht, da inhaltlich im Buch alles vorgegeben ist).

Dass es eine **deutsche** Fassung des Buches geben muss, leuchtet besonders darum ein, weil es keine englische Fassung gibt. Aber eine englische Fassung wäre ja auch nur einem kleineren Kreis zugänglich, dies aber ist ein Buch für **jeden!** Man möchte es jungen Paaren zur Hochzeit und Eltern zur Geburt ihres Kindes schenken! Für Lehrer sollte es zur Pflichtlektüre werden und es wäre auch als Klassenlektüre – etwa im Rahmen von Friedenserziehung - geeignet. Unabdingbar wird es für das „Friedenstraining“ sein!

Das Buch hat Chancen, ein Standardwerk zu werden, dessen **Wirkung** womöglich die Breitenwirkung, die Thomas Gordons Bücher in den 70er und 80er Jahren erzielten, übertreffen wird. Inhaltlich gibt es Gemeinsamkeiten mit diesen Büchern, aber methodisch ist das Buch von Pat Patfoort Gordons Büchern darum vorzuziehen, weil es den Schwerpunkt auf die **Beobachtung unserer Handlungsweise** legt und für das neue Handeln eher einen Rahmen absteckt als dass es (einfache) Handlungsanweisungen gibt.

Ingrid von Heiseler
Übersetzerin

Anmerkung zum Gebrauch der maskulinen und femininen Formen:
Die Korrektheit wurde der Lesbarkeit geopfert, deshalb gebrauche ich nur in wenigen unvermeidlichen Fällen beide Formen. Im übrigen Text wechseln beide Formen unsystematisch einander ab.

I.v.H.

Vorwort von Christoph Besemer

Die allgegenwärtige Gewalt lässt viele von uns resignieren und abstumpfen. Sie kommen an den Punkt, an dem sie sagen: "*Es geht nicht ohne sie. Der Mensch ist einfach nicht 'gut' von Natur aus. Um uns zu schützen, müssen wir – leider – auch Gewalt anwenden.*" Dies beziehen sie auf Erziehungsfragen, die Disziplinierung revoltierender Jugendlichen und Randgruppen, den Umgang mit brutalen Straftätern, die Beseitigung von politischen Unrechtssystemen, die Bekämpfung von Terror und Krieg und vieles mehr.

Auf der anderen Seite sind wir aber oft auch blind gegenüber der Aggression und Gewalt, die von uns selbst ausgeht. Wir verhalten uns - so unsere Selbstsicht - zivilisiert und gewaltfrei. Es sind die anderen, die aggressiv, machtlüstern, gewalttätig sind – und das bringt unser eigenes "gewaltfreies" Verhalten an seine Grenzen. Jenseits dieser Grenze wissen wir auch nicht weiter, als auf alt bekannte – aber meist unwirksame – Rezepte zurückzugreifen.

In dieser Situation ist das vorliegende Buch von Pat Patfoort eine Befreiung: Es zeigt auf,

- welche Wurzeln die Gewalt in unserer Gesellschaft hat, in welcher Weise sie sich aufbaut, weiterträgt, versteckt weiter-schlummert und immer wieder zum Vorschein kommt;
- wie unser eigenes – "normales", zivilisiertes, demokratisches, "gewaltfreies" – Verhalten oft genau denselben Mechanismen folgt wie die Gewalt und somit ursächlich dafür mit verantwortlich ist;
- welches die wirklich gewaltfreie Alternative ist.

Die Analyse und Modelle von Pat Patfoort sind einfach und einprägsam. Die Autorin belegt sie mit einer Vielzahl von Beispielen aus allen gesellschaftlichen Bereichen. Wer vielleicht zunächst gedacht hat, das Modell sei zu simpel oder nichts Neues, wird im Verlauf der Lektüre die umfassende Dimension und Tiefe des Ansatzes begreifen.

Danach wird das Leben nicht mehr so sein wie zuvor: Entweder man versucht, weiterzumachen wie bisher und all die offenkundigen Einsichten zu verdrängen - vielleicht mit ein paar Schuldgefühlen dabei -, oder man verändert sein Leben und versucht – Schritt für Schritt –, die Konsequenzen daraus zu ziehen: Ein mühsamer, aufregender und hoffnungsvoller Weg! Tröstlich ist dabei Pat Patfoorts Eingeständnis

und Zuspruch, dass wir vielleicht nicht für jede Situation eine gewaltfreie Antwort finden werden – noch nicht! –, doch dass dies nichts gegen den gewaltfreien Weg an sich aussagt. Denn dieser Weg ist ein neuer, ein wahrhaft revolutionärer Weg: Er wälzt viele Grundüberzeugungen unserer Gesellschaft um. Und weil er noch so neu ist, muss vieles erst noch entwickelt und erprobt werden.

Nachdem ich vor fast zehn Jahren das Pat Patfoortsche Modell bereits in meinem Buch "Konflikte verstehen und lösen lernen" im deutschsprachigen Raum vorgestellt habe, ist dies die erste Publikation in Deutschland, in der die Autorin selbst „spricht“. Wer beide Bücher gelesen hat, wird verstehen, dass das keine Doppelung ist, sondern dass es sich um zwei unterschiedliche Weisen handelt, sich dem Thema zu nähern. Dabei besticht das Original von Pat Patfoort durch die eindringliche Art der Vermittlung und die zahlreichen Beispiele aus dem tatsächlichen Leben. Es hat außerdem noch den unschätzbaren Vorzug, dass ein konkretes Übungsprogramm angehängt ist, das hoffentlich von zahlreichen LeserInnen und Übegruppen genutzt wird.

Ich bin froh, dass es dank der Unterstützung des Deutschen Versöhnungsbundes, der Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden und vor allem der Übersetzerin, Ingrid von Heiseler, gelungen ist, diese so wichtige Grundlagenbuch für Gewaltfreiheit in deutscher Sprache herauszubringen!

Dank gebührt auch dem Forum Friedenserziehung des Schweizer Versöhnungsbundes, das Pat Patfoort schon zweimal zu Seminaren eingeladen hat – meines Wissens die einzigen im deutschsprachigen Raum. Auf diesen Veranstaltungen habe ich Pat Patfoort und ihr Modell kennen und schätzen gelernt. Mein Wunsch und meine Hoffnung ist es, dass mit dem vorliegenden Band, das "Pat-Patfoort-Modell" hierzulande endgültig Fuß fasst und weite Verbreitung findet.

Christoph Besemer
Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden