



METTA CENTER
for NONVIOLENCE

"Wir handeln direkt gegen Ungerechtigkeit, ohne darauf zu warten, dass andere Instanzen handeln. Wir werden keine ungerechten Gesetze befolgen oder uns ungerechten Praktiken ergeben. Wir tun dies friedlich, offen, fröhlich, weil unser Ziel ist zu überzeugen. Wir übernehmen das Mittel der Gewaltlosigkeit, weil unser Ende eine Gemeinschaft an Frieden mit sich ist. Wir versuchen mit unseren Wörtern zu überzeugen, aber wenn unsere Wörter fehlschlagen, versuchen wir mit unseren Taten zu überzeugen. Wir werden immer bereit sein zu reden und einen fairen Kompromiss einzugehen, aber wir sind bereit zu leiden, wenn es notwendig ist und riskieren sogar unser Leben, um Zeugen der Wahrheit zu werden wie wir sie sehen."

Martin Luther King, Jr.



1730 Martin Luther King Jr. Way,
Berkeley, CA 94709 • 510-548-5550

www.mettacenter.org



METTA CENTER
for NONVIOLENCE

"Man kann fragen, ob Geschichte jederzeit solch eine Änderung in der menschlichen Natur aufzeichnet. Solche Änderungen haben gewiss in Personen stattgefunden, man ist jedoch vielleicht nicht in der Lage sie in einer ganzen Gesellschaft aufzuzeigen. Dies aber meint nur, dass es bis heute nie einen Versuch mit der Gewaltlosigkeit in einem großen Umfang gegeben hat, ... Dinge die nicht erahnt werden, geschehen jeden Tag; das Unmögliche wird möglich. Wir sind diese Tage dauernd überrascht von den erstaunlichen Entdeckungen im Feld der Gewalt. Aber ich behaupte, dass viel ungeahntere und scheinbar unmöglichere Entdeckungen im Feld der Gewaltlosigkeit gemacht werden."

Mohandas K. Gandhi



www.mettacenter.org

METTA CENTER fÜR GEWALTFREIHEIT

GEWALTFREIE PRINZIPIEN

- ☉ Bekämpfe die Ungerechtigkeit, nicht die Menschen. Jeder verdient Achtung; es geht nicht um den "Sieg", sondern darum Beziehungen aufzubauen. Gewaltlosigkeit verbessert Dinge immer auf lange Sicht; Gewalt – jeglicher Art – wird sie immer verschlechtern. Menschliche Grundbedürfnisse sind universell; bei der Wurzel jedes Konflikts ist eine "Win-Win" Lösung möglich.
- ☉ Jeder von uns hat ein Stück der Wahrheit, niemand hat die ganze Wahrheit. Zeigen Sie einer anderen Person niemals Missachtung oder akzeptieren Sie diese für sich selbst. Niemand kann Sie ohne Ihre Erlaubnis degradieren. Die Bereitschaft Leiden anzunehmen statt es zuzufügen und erbarmungslose Ausdauer in einem richtigen Anliegen bringen die Macht der Gewaltlosigkeit heraus.

GEWALTFREIE STRATEGIEN

- ☉ Gewaltlosigkeit hat zwei Modi: im obstruktiven Programm stehen wir der Missetat im Weg - im konstruktiven Programm gilt es Lösungen zu schaffen. Geben Sie anderen Menschen nie auf. Wenn Sie annehmen, dass die Leute rational sind, hilft es ihren klaren Verstand zu erwachen. Hängen Sie sich an Notwendigkeiten (wie Ihre Menschenwürde); seien Sie bereit, Kompromisse einzugehen (besonders wenn es nur ein Symbol ist). Geben Sie keinen Drohungen nach. Fragen Sie sich: "Was haben sie gegen mich in der Hand?" distanzieren Sie sich davon und Sie sind frei. Wenn Gewaltlosigkeit Erfolg hat, gibt es keine Verlierer; sich über "Siege" hämisch zu freuen, kann tatsächlich zerstören, was wir durch die

Physische Gewalt ist nichts im Vergleich zu der Kraft der Wahrheit.