

02.10.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Tag der Gewaltlosigkeit

Heute ist der Geburtstag von Mahatma Gandhi und gleichzeitig der Internationale Tag der Gewaltlosigkeit. Ich glaube, viele Menschen sind heute gar nicht mehr so eindeutig für Gewaltlosigkeit. Auch solche, die früher total dafür gewesen sind.

Ich werde mich wehren

Eine Freundin hat mir kürzlich erklärt: „Es ist einfach immer mehr Gewalt in der Luft. Früher bin ich davon ausgegangen, mir wird sowieso nichts zustoßen.“ Nun hat sie sich zum Boxtraining angemeldet. "Ich werde mich wehren", hat sie gesagt. "Ich bin nicht die, die sich einfach ergibt."

Vermutlich bin ich ein geborener Feigling

Ganz ehrlich, ich glaube, ich bin da anders. Wenn mich jemand bedroht, überfällt mich eine lähmende Angst. Vermutlich bin ich ein geborener Feigling. Allerdings könnte ich mir auch vorstellen, wie Gandhi einfach sitzen zu bleiben und die Augen zu verschließen. Ist das nun besser? Schützt das vor Gewalt? Ich glaube eigentlich nicht. Auch gewaltlose Menschen werden getötet und überrannt. Niemand wird Rücksicht auf sie nehmen. Sie riskieren ihr Leben.

Gewaltloses Verhalten durchbricht Muster

Trotz allem denke ich: Gewaltloses Verhalten bricht mit einem Muster. Und ich glaube, es ist etwas schwerer, jemanden zu verletzen, der sich nicht wehrt. Keinen Widerstand zu leisten, setzt ein Denken in Gang. Es durchbricht die Gewaltspirale.

Mahatma Gandhi und Jesus sind meine Vorbilder

Aber letztlich ist mir auch wichtig: Egal, wie es ausgeht, ich bleibe sozusagen sauber. Ich bleibe eine, die in ihrem Leben niemanden verletzt oder getötet hat. Dafür lasse ich mich Feigling schimpfen. Ich habe ja immerhin ein sanftes, aber leuchtendes Vorbild. Nicht nur Mahatma Gandhi, auch Jesus Christus hat in gewaltvollen Zeiten seine Hand niemals gegen andere erhoben. Sie beide haben damit die Gewalt nicht aus der Welt geschafft. Aber sie haben damit viele Herzen erobert und zur Nachfolge bewegt.