

## Vom Unfrieden

Du hat mich gebeten, vom Frieden zu sprechen.

Vom Frieden, den doch kenne, weil ich ihn säe, weil ich ihn pflege...

Oh ja, ich säe und pflege ihn, solange ich denken kann – seit ich als 4-jährige an Mahnwachen für die nukleare Abrüstung teilnahm und den Worten eines Pfarrers lauschte, der mein Leben für immer prägen sollte. Seit ich mit 6 nicht mehr im Sand spielen durfte, weil eine giftige Wolke aus Russland zu uns gekommen war. Seit ich es mit 10 unerträglich fand, dass Kinder wie ich im Irak im Krieg starben. Ich verstand nicht alles, aber genug. Genug, um zu wissen, dass sich etwas ändern musste.

Und heute säe und pflege ich den Frieden, indem ich Menschen in Palästina und Israel die Gewaltfreie Kommunikation nahe bringe, und ihnen helfe, einander zu begegnen.

Noch immer verstehe ich nicht viel. Aber genug, um zu wissen, dass sich etwas ändern muss.

Aber kenne ich deshalb den Frieden? Vielleicht kenne ich eher den Unfrieden.

Du hast mich gebeten, vom Frieden zu sprechen.

Aber mir ist heute nicht danach. Ich sprach bereits davon, wieviel Hoffnung mir die Begegnungen dort geben, wie sinnstiftend diese Arbeit für mich ist, wie sehr ich an einen Wandel glaube. Doch das ist nicht alles. Denn da ist auch so viel Schmerz. Und auch davon will ich sprechen.

Denn wenn wir uns sagen, wie sehr wir uns lieben, und dass wir alle zusammen gehören, und es keine Unterschiede gibt, und wir uns nicht mehr Israelis, Palästinenser, Deutsche...nennen wollen, weil wir mehr sind als das – dann fühlt sich oft etwas in mir sehr unwohl, weil im Hintergrund ein Geräusch ist, das diese Harmonie stört, so als ob jemand mit dem Fingernagel über die Tafel kratzt. Und das mir sagt: Doch, da sind doch Unterschiede. Und ich kann und will es nicht ignorieren. Ich will sprechen. Und manchmal will ich schreien.

Und wenn du mir sagst: Erzähl mir von deiner Friedensarbeit! Dann will ich sagen: Davon will ich dir erzählen. Aber auch vom Krieg will ich dir erzählen und vom Schmerz und von der Kraft, die es kostet, jeden Tag wieder in diesem Land zu leben.

Und wenn du mich fragst: Wie war es in Israel? Dann will ich sagen: Ja, in Israel war ich. Aber ich war auch in Palästina. Warum fragst du mich nicht nach diesem Land, das kein Land sein darf und das täglich an Erde, Wasser, Häusern und Würde verliert?

Nein. Heute kann ich dir nicht vom Frieden erzählen. Nicht so schnell.

*„Frieden ist allgemein definiert als ein heilsamer Zustand der Stille oder Ruhe, als die Abwesenheit von Störung oder Beunruhigung und besonders von Krieg.“ (Wikipedia)*

Es tut mir leid, deinen Zustand der Ruhe zu stören. Denn ich bin beunruhigt und der Krieg ist nicht abwesend. Er ist jeden Tag spürbar, wenn ich Augen und Herz aufmache. Täte ich es nicht, würde ich meine Menschlichkeit ablegen, ich würde blind und taub. Oder ich würde ein Soldat.

Ich würde kämpfen gegen alles, was meinen Frieden stört. Ich würde in den Krieg ziehen gegen den Krieg. Und dabei würde ich nicht nur mehr Krieg schaffen, sondern ich würde mich selbst zerfleischen.

Ich will einen Moment innehalten. Mich dem Schmerz zuwenden. Atmen. Ich will

weinen. Ich will beklagen, dass mich von meiner Herzensfreundin Welten trennen, weil ich allein aufgrund meines zufälligen Geburtsort Rechte und Möglichkeiten habe, die sie nie haben wird. Und dass all unsere Liebe an diesem Umstand nichts ändern wird.  
Ich will beklagen, dass meine Freunde Dinge erlebt haben, die ich mir nicht mal ausmalen kann, und Narben in ihren Herzen tragen, die jeden Tag aus neue schmerzen. Dass sie diese Dinge noch immer erleben.  
Ich will beklagen, dass ein israelischer Mann und eine palästinensische Frau keinen Ort finden, um ihre Liebe zueinander erblühen zu lassen.  
Ich will darum trauern, dass die Familie meines syrischen Freundes so nah ist, und ich dennoch nicht einfach hinfahren kann um ihnen Grüße ihres Sohnes zu überbringen. Ihres Sohnes, den sie vielleicht nie wieder sehen werden.  
Ich will weinen, dass eine israelische Mutter ihr Kind schon von kleinauf darauf vorbereitet, einmal Soldat zu werden.  
Ich will betrauern, wie die Schuld ganze Generationen von Deutschen niedergedrückt hat und es nun mit den Juden tut.  
Ich will beklagen, dass es normal ist, in jedem Haus einen Bombenschutzraum zu haben. Ich will weinen um die Kinder, die mit den Trümmern ihres eigenen zerstörten Zuhauses spielen. Und ich will sagen: Es ist jeden Tag wieder schwer. Es tut jeden Tag wieder weh. Und tief atmen.

*„...Denn ich kann nicht denken  
ohne mich zu erinnern  
denn ich kann nicht wollen  
ohne mich zu erinnern  
denn ich kann nicht lieben  
denn ich kann nicht hoffen  
denn ich kann nicht vergessen  
ohne mich zu erinnern...“*

*Erich Fried*

So oft wollen wir den Schmerz nicht fühlen und suchen allzu oft nach schnellen Lösungen, hören nicht mehr zu, bleiben oberflächlich. Und es ist ja so einfach, alles schön zu finden, wenn wir es leicht haben. Aber sobald eine Schwierigkeit auftaucht sind sie wieder da, die Dämonen, die Feindbilder, die tief in unsere Köpfe eingraviert sind, die Not und die Schuldfrage, und sie treiben uns an.

Ich will ihn fühlen, diesen Schmerz.

Dann erst will ich mich dem zuwenden, warum ich hier bin: Nicht einmal Frieden, denn das Wort kann hier niemand mehr hören. Nein, es sind ganz einfache Dinge, die wir uns wünschen: Ein Heim in Sicherheit. Selbstbestimmung. Respekt. Freude. Liebe. Lernen. Leichtigkeit. Einfach nur leben.

Und wieder will ich atmen in diese Sehnsucht.

An diesem Ort will ich stehen. Mit einem Fuß in dem was ist und mit einem Fuß in meiner Sehnsucht. Und das ist oft so schwer, weißt du?

Oft genug will ich es nicht.

Will nicht sehen und fühlen, weil es kaum auszuhalten ist.

Und dann will ich es doch, weil mir Zuckerguss auch zuwider ist, und das nicht-fühlen und das stillhalten.

Aber ich will Wege finden, wie ich es kann, will mich selbst halten, will Mitgefühl mit mir haben, mir Zeit nehmen für das, was gesehen werden will, und auch mild mit mir sein, wenn ich es gerade nicht mehr sehen will.

Und vielleicht kannst du mir helfen. Vielleicht kannst du einfach zuhören. Und vielleicht können wir gemeinsam trauern und weinen, uns halten, atmen und beten.

Und vielleicht kehrt dann ein Friede ein. Nicht, weil es keinen Grund zur Beunruhigung mehr gäbe, sondern weil wir gelernt haben, „Geduld zu haben gegen das Ungelöste im Herzen“ (wie Rilke an einen jungen Dichter schreibt).

Und vielleicht kann dann unser Handeln ein wenig zum Frieden beitragen, weil es gewagt hat, zu wissen, was Unfriede ist.

*Janne Hanoun Ellenberger*

*ist Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation in Deutschland und im Nahen Osten und Heilpraktikerin. Sie lebt in Berlin. [www.gluecklicherleben.org](http://www.gluecklicherleben.org)*

## **NVC Mideast**

Seit 2011 finden im EcoMe-Center in der Nähe von Jericho regelmäßig Trainings-Retreats in Gewaltfreier Kommunikation statt.

Beim diesjährigen Training kamen bis zu 100 Menschen aus der Westbank, Israel, Europa und den USA zusammen, um die GFK zu lernen und anzuwenden. Neben Workshops auf Englisch, Arabisch und Hebräisch gab es täglich 2 Gemeinschaftstreffen, Empathie-Gruppen und Zeit für Austausch und Begegnung. Die Menschen lebten in dieser Zeit zusammen im Zentrum.

Das diesjährige TrainerInnenteam bestand aus Tarek Maassarani (USA), Hagit Lifshitz (Israel), Ellen Eisenberg (USA/Israel), Amal Hadweh (Palästina), Yuri Haasz (Brasilien), Janne Ellenberger (Deutschland) und Robert Kržišnik (Slowenien).

Das insgesamt 14-tägige Training war in 5 Module aufgeteilt:

- **GFK-Fähigkeiten**: An 2 langen Wochenenden konnten AnfängerInnen und Fortgeschrittene die GFK lernen, üben und vertiefen. Zum ersten Mal gab es Workshops in arabischer Sprache!
- **Train the Trainers**: An 3 Tagen konnten Menschen, die als TrainerInnen tätig werden wollen, mit Unterstützung des Teams Workshops vorbereiten und durchführen. Es wurden insgesamt 10 Workshops an verschiedenen Orten in Israel und der Westbank gegeben, u.a. einem Gefängnis, Schulen, AktivistInnengruppen, Vereinen...
- **Transformation und Begegnung**: An 3 Tagen nutzten wir die GFK, um uns bewusst mit dem Nahost-Konflikt und der täglichen Lebensrealität vor Ort auseinanderzusetzen, z.B. durch empathisches Zuhören, Auseinandersetzen mit der eigenen Identität, Privilegienbewusstsein, Transformation von Feindbildern...
- **Sozialer Wandel**: An 2 abschließenden Tagen befassten wir uns mit der Frage, wie gewaltfreies Handeln und Projekte des sozialen Wandels konkret aussehen könnten.

Infos: mideastnvc@gmail.com

## Das EcoMe-Center

ist ein Zentrum in der Nähe von Jericho. Es liegt an einem der wenigen Orte, zu dem sowohl Palästinenser aus der Westbank als auch Israelis Zugang haben und bietet damit eine einmalige Begegnungsstätte. Es widmet sich der Heilung durch Begegnung, Gewaltfreie Kommunikation, Kunst, Yoga, Ökologie, Sprachen, Spiritualität, Sozialer Wandel und vieles mehr. Es trägt sich allein aus Ehrenamt und Spenden. Infos unter [www.ecomecenter.org](http://www.ecomecenter.org)

### Der schrecklichste Klang

Der schrecklichste Klang, mein Freund,  
Ist nicht  
Der Lärm der fallenden Bomben in der Nacht,  
Ist noch nicht einmal  
Das verächtliche Flüstern dahinter,  
Das unsere vollständige Zerstörung fordert, und das keine Ruhe geben wird, bevor sie erreicht ist,  
Die verkündet, dass wir es nicht wert sind, betrachtet zu werden als: Menschen.  
Nein, mein Freund,  
Der schrecklichste Klang von allen ist  
Die Abwesenheit  
Eines mitfühlenden Schreis,  
Eines wütenden Herzens,  
Eines klaren, langen Rufes: „Nein!“  
Die Abwesenheit von scharrenden Füßen und wirbelnden Händen und Herzen in  
Bewegung zu barmherziger Tat  
Nicht, um Rache zu nehmen  
Sondern, um die Menschlichkeit zu retten.  
Der schrecklichste Klang, mein Freund,  
ist diese Stille.

Janne Hanoun Ellenberger