

# Essenzielle Absichten zur Gewaltfreiheit

## („Core-Commitments“)

### I. Einleitung

Ich habe kein Wort gefunden, welches die genaue Bedeutung dessen erfasst, was ich meine. „Selbstverpflichtung“ (engl. Commitment) mag ein wenig zu starr klingen, da es oft die Assoziation von „Sollen“ wachruft, einer Energie von Unfreiwilligkeit und Pflicht. „Absicht“ (engl. Intention) ist mir nicht stark genug, um die unerschütterliche Kraft zu vermitteln, die es uns ermöglicht, Kurs zu halten - selbst dann, wenn es schwierig wird. Und irgendwo möchte ich auch die Unberechenbarkeit des Lebens ausdrücken: Diese Selbstverpflichtungen sind kein Versprechen, das ohnehin niemand von uns geben kann. Ich weiß, wie herausfordernd das Leben ist und ich kann mir vorstellen, dass - egal, wie entschlossen wir sind - jede und jeder einzelne von uns an dem ein oder anderen Punkt nicht die nötigen inneren Ressourcen finden wird, um unserer Absicht treu zu sein.

*Anmerkung der Übersetzung: Wie im Englischen fiel es auch im Deutschen schwer, ein Wort zu finden, das der hier beschriebenen Bedeutung wirklich gerecht wird. Wir haben uns in Absprache mit Miki entschieden, das Wort „Commitment“ aus dem Englischen zu übernehmen, das sich so nicht ins Deutsche übersetzen lässt - und um die Konnotation des unfreiwilligen Müssens des deutschen Wortes „Selbstverpflichtung“ abzumildern.*

Um die Intensität des Wortes „Selbstverpflichtung/Commitment“ etwas abzumildern, ohne ihm seine Kraft zu nehmen, habe ich mich entschieden, in den Commitments selbst die Formulierung „Ich will“ anstatt „Ich verpflichte mich“ zu verwenden.

Ich möchte, dass die Worte uns alle, die wir uns entschieden haben, diesem Pfad zu folgen, an die übergeordnete Klarheit erinnern: Das ist es was wir uns wünschen und was wir beabsichtigen. Wir haben keinen prinzipiellen Widerspruch in uns, unser Leben auf diese Art zu leben – unabhängig davon, was andere tun, wie die Strukturen der Welt aussehen oder wie die Umstände sind.

Das ist ein großer Auftrag. Für mich ist das Leben in Aktion. Die Commitments dienen als Kompass, als Erinnerung, als ein Gerüst, das uns dabei stützen kann, bewusst zu leben - in einer Welt, die wir nicht gewählt haben. Eine solche individuelle Selbstverpflichtung zur Gewaltfreiheit in einer patriarchalen Welt bedeutet Wege zu finden, das Erbe der Trennung, des Mangels und der Machtlosigkeit zu überwinden und zu verwandeln. Es bedeutet, uns dem zu stellen, wie wir selbst implizit an einer Reaktion auf das Leben teilhaben, die den patriarchalen Rahmenbedingungen entspricht, denen wir alle ausgesetzt sind - und uns zu verpflichten, diese zu transformieren. Jedes der Commitments befasst sich in der ein oder anderen Form mit einem oder mehreren zentralen Mechanismen des Patriarchats - und bietet dazu eine Alternative oder ein Antidot an: Mit der Kontrolle über Mensch und Leben, dem Einordnen der Welt in Richtig-Falsch-Schemata, dem Sehen der Realität durch eine Entweder-Oder-Brille, dem Beschuldigen und Beschämen von sich selbst oder anderen, wenn etwas nicht funktioniert und dem Einlassen auf Dominanz und Unterwerfung als elementare Formen von Beziehung.

Stattdessen stellen diese Commitments einen Bezugsrahmen zur Verfügung, der auf den Säulen der Gewaltlosigkeit aufbaut: Mut, Wahrheit und Liebe. Sie bieten einen umfassenden Zugang zum Leben in uns selbst, in anderen und in den größeren Systemen, die noch immer unser Leben formen, selbst wenn wir beabsichtigen, sie und ihre Auswirkungen zu verändern. Ein Teil dieses Bezugsrahmens ist ein fortwährendes sich Einlassen auf Vertrauen, selbst wenn wir nicht wissen – und nicht wissen können – wie. Eine Art, wie ich das Patriarchat verstehe, ist als eine Reaktion auf traumatische Begebenheiten, die zu einem Verlust von Vertrauen ins Leben geführt hat. Da das Vertrauen ins Leben noch immer zu fehlen scheint, lädt das Commitment „Natürliche Fülle“ uns explizit ein, ins Vertrauen zurückzukehren, was sich heikel anfühlen mag. Und doch freue ich mich jedes Mal über die Erinnerung, wenn ich beim Durchsehen der Commitments darauf stoße.

Während die Entscheidung bei uns liegt, uns voll und ganz und bedingungslos auf das Leben einzulassen, werden wir doch meist eine Kluft feststellen zwischen unserer Fähigkeit einerseits und unserem Commitment andererseits. Um diese Kluft zu überbrücken, um in der Lage zu sein, uns weiterhin – innerlich und äußerlich – der Realität zu stellen, und uns auf das zu fokussieren, was uns am wichtigsten ist, brauchen wir einander. Deshalb enthält jedes dieser Commitments einen Hinweis auf das Suchen von Unterstützung. Patriarchale Strukturen fördern sowohl stillschweigend als auch offenkundig Verhalten, das sich am Status Quo orientiert. Das bedeutet, dass Gemeinschaft von essentieller Bedeutung ist, um sich voll und ganz auf den Weg der Gewaltlosigkeit zu machen und diesem zu folgen. Wir leben in einer Welt, die nicht darauf ausgelegt ist, menschliche Bedürfnisse zu erfüllen. Darum bleibt es eine Reise, uns dort zu stärken, wo wir sind und der Welt zu begegnen, wo sie ist – ganz egal wie weit wir auf unserem Pfad vorangeschritten sind. Deshalb rufe ich uns auf, Unterstützung zu suchen und willkommen zu heißen, um nach diesen Commitments ausgerichtet zu bleiben.

## **II. Die Commitments**

### **Die Beziehung zu mir**

#### **1. Offen mir selbst gegenüber sein**

Selbst wenn ich mich auf eine Weise verhalte, die ich wirklich nicht mag, will ich mein Herz mir selbst gegenüber offen halten. Wenn ich bemerke, dass ich mich selbst verurteile, und es mir schwer fällt, meine Bedürfnisse zu spüren, will ich mir Unterstützung dafür holen, mich wieder mit mir selbst zu verbinden und die Bedürfnisse, die mein Handeln motivieren, mitfühlend zu halten und wertzuschätzen.

#### **2. Offen für die volle emotionale Erfahrung sein**

Selbst wenn meine Gefühle für mich unangenehm sind, will ich für mich selbst präsent sein und mein Herz für meine volle emotionalen Erfahrung offen halten. Wenn ich bemerke, dass ich mich vor meiner Erfahrung verschließe, mich betäube oder meine Gefühle abschalte, dann will ich mir Unterstützung dafür holen, meine Abwehrhaltung los zu lassen. Ich wende mich mit Sanftheit den vergangenen Erfahrungen zu, die meine Reaktion ausgelöst haben könnten und öffne mich für das, was ist.

#### **3. Meine Bedeutsamkeit wagen**

Selbst wenn ich voller Zweifel bin, will ich mich der Welt ganz (hin-)geben. Wenn ich denke, ich sei nicht wichtig oder mein Tun sei nicht von Bedeutung, dann will ich mir Unterstützung holen, um meine Präsenz und meine Gaben in die Welt zu bringen und das Leben mitzugestalten.

#### **4. Verantwortung übernehmen**

Selbst wenn ich von Hindernissen oder schwierigen Emotionen überwältigt bin, will ich die volle Verantwortung für meine Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse, mein Tun und mein Leben übernehmen - im Wissen darum, wie sehr wir einander beeinflussen. Wenn ich bemerke, dass ich meine Kraft an andere Menschen abgebe, an höhere Mächte, Gewohnheiten oder an analytische Kategorien wie meine Vergangenheit oder Schubladen, in die ich mich selbst stecke, will ich mir Unterstützung dafür holen, die grundlegende Wahlfreiheit in mir wieder zu finden, meinen Zielen und Bedürfnissen entsprechend zu leben und um das zu bitten, was ich möchte.

#### **5. Für mich selbst sorgen**

Selbst wenn ich gestresst, überwältigt oder von meinen Gefühlen abgeschnitten bin, will ich mich um mein Wohlbefinden bemühen und aus der Gemeinschaft mit anderen heraus Maßnahmen ergreifen, die mein Leben nähren. Wenn ich bemerke, dass ich Strategien vernachlässige, von denen ich weiß, dass sie zu meinem Leben beitragen - oder mich zurückziehe, um mich meinen Bedürfnissen zu widmen - dann will ich mir Unterstützung dafür holen, mich wieder mit dem Wert meines eigenen Lebens zu verbinden und es als Teil eines Netzwerkes der gegenseitigen Fürsorge zu sehen.

## **6. Liebevoller Umgang mit meinen Begrenzungen**

Selbst wenn ich versucht bin, mich zu überlasten (auch bezogen auf eines dieser Commitments), will ich in jedem Moment achtsam gegenüber den Grenzen meiner Möglichkeiten sein. Wenn ich bemerke, dass ich mich unter Druck setze, will ich mir Unterstützung dafür holen, die natürliche Weisheit meines Organismus zu achten und mich nur innerhalb meiner derzeitigen Grenzen herauszufordern, während ich mit der Zeit meine Kapazitäten erweitere.

## **Die Beziehung zu Anderen**

### **7. In jedem Fall lieben**

Selbst wenn meine Bedürfnisse wirklich unerfüllt sind, will ich mein Herz offen halten. Wenn ich bemerke, dass ich Urteile bilde, voller Ärger oder anderer heftiger Reaktionen bin, will ich mir Unterstützung dafür holen, durch meine Urteile zu lernen, sie zu transformieren und anderen mit Liebe zu begegnen.

### **8. Von der Reinheit des Herzens anderer ausgehen („Innocence“)**

Selbst wenn ich die Handlungen oder Worte anderer nicht verstehe, sie mir Angst machen oder schmerzhaft Auswirkungen auf mich haben, will ich davon ausgehen, dass ihnen eine menschliche Absicht zugrunde liegt, die auf Bedürfnissen basiert. Wenn ich bemerke, dass ich Hintergedanken unterstelle, andere in Schubladen stecke oder ihre Handlungen analysiere, will ich mir Unterstützung dafür holen, mich wieder in dem Wissen zu verankern, dass jede menschliche Handlung ein Versuch ist, Bedürfnisse zu erfüllen, die auch in mir angelegt sind. Dies gilt selbst dann, wenn diese Handlungen nicht lebensdienlich zu sein scheinen und wenn ich mich entscheide, schützende Macht anzuwenden.

### **9. Empathische Präsenz**

Selbst wenn andere im Schmerz oder von sich selbst abgeschnitten sind, wenn sie starke Gefühle ausdrücken oder verurteilen, will ich eine entspannte Präsenz mit ihrer Erfahrung behalten. Wenn ich bemerke, dass ich versuche, Dinge gerade zu biegen, ungefragt Ratschläge zu geben, mechanisch zuhören oder spreche oder meine Aufmerksamkeit anderswo hinwende, will ich mir Unterstützung dafür holen, wieder in die wandelnde Kraft und das Geschenk des einfach Miteinander-Seins zu vertrauen.

### **10. Großzügigkeit**

Selbst wenn ich Angst oder wenig Ressourcen zur Verfügung habe, möchte ich aktiv für andere da sein und auf deren Bitten eingehen. Wenn ich bemerke, dass ich mich angstvoll anspanne und meine Bereitschaft zu geben verliere, will ich mir Unterstützung dafür holen, alle Gedanken an Mangel loszulassen und Gelegenheiten willkommen zu heißen, bei denen ich zum Fließen von Ressourcen beitragen kann - dort, wo sie am meisten gebraucht werden.

### **11. Empfänglichkeit**

Selbst, wenn ich von meinen Bedürfnissen abgeschnitten bin, will ich mich für die Geschenke von anderen und vom Leben öffnen. Wenn ich bemerke, dass ich glaube, ich sei weniger wert, würde es nicht verdienen Ressourcen zu bekommen, oder mich dem Empfangen auf andere Art widersetze, will ich mir Unterstützung holen, um mich wieder dem Fluss der Ressourcen zu öffnen, der meine Bedürfnisse mitträgt, ohne von mir zu erwarten, etwas zurück zu geben.

### **12. Einsicht und Mut**

Selbst wenn mir die möglichen Kosten meines Tuns bewusst sind, will ich meine Entscheidungen auf eine möglichst starke Ausrichtung auf meine Absichten und Werte basieren; und mich dabei auf klare Einschätzungen aufgrund von Daten, Quellen und Informationen über die kurz- und langfristigen Auswirkungen stützen - und nicht auf Angst. Wenn ich bemerke, dass ich mich verstecke, mein Nicht-Handeln rechtfertige, mich aus Gewohnheit schütze oder rebelliere ohne Verantwortung zu übernehmen, will ich mir Unterstützung holen, um meine Fähigkeit wieder herzustellen, in Integrität zu leben, mich beharrlich auf mein Ziel zuzubewegen und alle möglichen Ergebnisse zu akzeptieren, die sich auf diesem Weg auftun können.

## **Die Interaktion mit Anderen**

### **13. Authentizität und Verletzlichkeit**

Selbst wenn ich mich ängstlich und meiner Selbst unsicher fühle, will ich meine innere Wahrheit mit anderen teilen, und dabei achtsam und mitfühlend mit mir selbst und anderen umgehen. Wenn ich bemerke, dass ich mich verstecke oder schütze, will ich mir Unterstützung dafür holen, mein Selbstgefühl ausdehnen und in Kontakt gehen zu können, selbst wenn ich noch Scham oder Angst fühle.

### **14. Verfügbar für Feedback sein**

Selbst wenn ich für meine Absichten gesehen und angenommen werden möchte, will ich offen für Rückmeldungen von anderen über die Auswirkungen meiner Handlungen sein, um zu lernen und zu wachsen. Wenn ich bemerke, dass ich mich verteidige oder in Selbstverurteilung abrutsche, will ich mir Unterstützung holen, um die Schönheit und das Geschenk in dem zu finden, was mir mitgeteilt wird.

### **15. Feedback anbieten**

Selbst wenn ich Angst vor einem möglichen Konflikt habe will ich Gelegenheiten schaffen, anderen ehrliche, zweckdienliche und fürsorgliche Rückmeldungen zu geben, als Information über Auswirkungen ihrer Handlungen auf mich, andere und das Leben. Wenn ich bemerke, dass ich Informationen zurückhalte, von denen eine Beziehung oder ein gemeinsamer Zweck profitieren könnten, will ich mir Unterstützung holen, um mich mit der Kraft achtsamen Feedbacks zu verbinden, das unsere Fähigkeiten und Verbindungen zu stärken vermag.

### **16. Offen für Dialog bleiben**

Selbst wenn ich sehr an einem bestimmten Ergebnis hänge, will ich offen für Veränderung durch Dialog bleiben. Wenn ich bemerke, dass ich einen Standpunkt verteidige oder andere von ihrer Position abzubringen versuche, will ich mir Unterstützung dafür holen, diese Anhaftung loszulassen und mich mit meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen der anderen zu verbinden. Ich will darauf hinarbeiten, dass aus dieser Verbindung gemeinsame Wege entstehen können.

### **17. Hinwenden zu Konflikten**

Selbst wenn ich innere oder äußere Hindernisse erlebe, mich mit jemandem zu verbinden, will ich dafür offen bleiben, Probleme zwischen uns mit der Unterstützung anderer auf eine Art zu klären, die das körperliche und emotionale Wohlbefinden aller wichtig nimmt. Wenn ich bemerke, dass ich von jemandem Abstand nehme, will ich mir Unterstützung holen, um meine Bereitschaft für Heilung und Versöhnung wiederzufinden; oder durch das Einlassen auf den Konflikt zu lernen, indem ich alle verfügbaren Strategien nutze - einschließlich der Trauerns um die derzeitigen Beschränkungen einer jeden Beziehung.

### **18. Sorgsames Anwenden von Macht**

Selbst wenn die Wege des Dialogs verschlossen sind und ich zu dem Glauben komme, dass die einzige Art unmittelbaren Schaden abzuwenden das Ausüben von Macht ist, will ich zu meiner Entscheidung stehen, so wenig Zwang wie möglich mit so viel Liebe wie möglich anzuwenden und die Unmöglichkeit einer gänzlich gewaltlosen Reaktion in einer gewaltvollen Kultur zu betrauern. Wenn ich bemerke, dass ich in meiner Machtposition Schaden oder verletzen will, oder dass ich mein Herz verschließe, will ich mir Unterstützung für meine Absicht holen, Liebe und Fürsorge für die Menschlichkeit und Würde aller zu bewahren. Ich will Zwang nur anwenden zum Schutz von Leben und zur Suche nach Lösungen die für alle funktionieren.

## **Was ich in Bezug auf das Leben will**

### **19. Wechselseitige Abhängigkeit anerkennen**

Selbst wenn ich Trennung oder tiefe Isolation erlebe, will ich mein Herz für die Fülle der allseitigen Verbundenheit allen Lebens und meines Platzes darin öffnen. Wenn ich bemerke, dass ich mich in Selbstgenügsamkeit oder Trennung zurückziehe, wenn ich meinen Gaben und denen anderer misstrauere, will ich mir Unterstützung dafür holen, um mich an die Schönheit und die Befreiung zu erinnern, die ich erfahre, wenn ich mich in die wechselseitige Verbundenheit hinein entspanne, einschließlich der vielen Arten, in denen wir alle vom gesamten Netz des Lebens abhängen und beeinflusst werden - auch von den Gaben, Handlungen und Anstrengungen anderer.

## **20. Natürliche Fülle**

Selbst wenn mich die Angst vor Mangel packt, will ich mich dem Leben hinwenden und nehmen, was ich brauche - nicht mehr und nicht weniger - um Regeneration und nachhaltige Versorgung für alle zu unterstützen, heute und in der Zukunft. Wenn ich bemerke, dass ich anhäufe oder mir meine Grundbedürfnisse verwehre, will ich mir Unterstützung holen, um in die uralte Weisheit zu vertrauen, dass das Leben im Fluss ist, wenn wir die Früchte der Natur und unserer Arbeit auf Grundlage unserer Bedürfnisse miteinander teilen.

## **21. Integration und Ganzheit**

Selbst wenn erhebliche Herausforderungen vor mir liegen, will ich scheinbare Gegensätze - wie Prozess und Ergebnis, Autonomie und wechselseitige Abhängigkeit, Macht und Liebe - in ihrer paradoxen Spannung miteinander vereinen, anstatt sie als einander ausschließend zu erleben. Wenn ich bemerke, dass ich polarisierend denke, mich mit einer Seite eines solchen Paares identifiziere oder Kompromisse eingehe, will ich mir Unterstützung holen, um über das Entweder/Oder hinauszuwachsen, mich wieder mit der Ganzheit des Lebens zu verbinden und die vielfältigen Seiten aller scheinbaren Widersprüche anzunehmen.

## **22. Annehmen was ist**

Selbst wenn Dinge auseinander fallen, Menschen Misserfolg haben oder auf der Welt Unheil geschieht, will ich dem Leben gegenüber offen bleiben - ohne mit ihm einverstanden sein zu müssen. Wenn ich bemerke, dass ich mich vom Leben zurückziehe, mich zu Ideen darüber hingezogen fühle, was geschehen sollte, oder ich das Verhalten anderer Menschen kontrollieren möchte, will ich mir Unterstützung dafür holen, der Realität ins Auge zu sehen, sie zu betrauern und Frieden mit unerfüllten Bedürfnissen zu schließen – um Antworten und Handlungen zu wählen, die meiner Klarheit davon entsprechen, wie ich dem Leben begegnen will.

## **23. Das Leben feiern**

Selbst wenn ich großen Schwierigkeiten gegenüber stehe – persönlich, oder global – will ich eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit für das erhalten, was das Leben zu mir bringt. Wenn ich bemerke, dass ich zynisch werde oder nur noch Schmerz und Verzweiflung spüre, will ich mir Unterstützung dafür holen, mein Herz mit der Schönheit und dem Wunder des Lebens zu verbinden, das selbst unter den schrecklichsten Umständen existiert.

## **24. Trauern**

Selbst wenn es leichter erscheint, mich von der Kluft zwischen meiner Vision und der Realität die mich umgibt abzuwenden, will ich die Praxis des Trauerns - auch in Gemeinschaft - aufrecht erhalten, um zu lernen und meine Fähigkeit zu erneuern, kreativ und integer auf schwierige Situationen zu reagieren. Wenn ich bemerke, dass ich gegen etwas anstatt auf eine Vision hin handle oder ich mich ganz und gar verschließe, dann will ich mir Unterstützung holen, um mich an das kostbare Geschenk der Tränen zu erinnern. Auf diese Weise fülle ich die Kluft mit Trauer und mildere die Tendenz, entweder meine Wünsche zu unterdrücken oder die Welt zur Anpassung zu zwingen. Und ich verringere die Wahrscheinlichkeit, in Gedanken, Wort oder Handlung Gewalt anzuwenden.

## **25. Demut**

Selbst wenn ich über erhebliche Erfahrung und großes Wissen verfüge, will ich mir vergegenwärtigen, wie wenig ich in Wirklichkeit weiß und wie sehr ich schlicht ein Teil der Entfaltung des Lebens bin. Wenn ich bemerke, dass ich eine Situation kontrollieren will oder mich auf meine Autorität berufe, um Unstimmigkeiten aus dem Weg zu gehen, dann will ich mir Unterstützung holen, um mein Festhalten an ein Ergebnis zu lösen, um Komplexität und Ungewissheit willkommen zu heißen, um verschiedenen Perspektiven zuzuhören und mich ehrfurchtsvoll dem Mysterium des Lebens in seiner Fähigkeit sich anzupassen, zu transformieren und zu erneuern hinzugeben.

## **Mein Engagement in der Welt**

### **26. Leadership/Führung**

Selbst wenn ich keine formale Autorität besitze, selbst wenn ich an einem Ergebnis festhalte, selbst wenn andere polarisieren oder ich meiner eigenen Macht, Ergebnisse zu beeinflussen nicht vertraue, will ich Verantwortung dafür übernehmen, auch einseitig Entscheidungen zum Wohle des Ganzen zu treffen - in wechselseitig abhängigen Beziehungen mit anderen. Wenn ich bemerke, dass ich einen engeren Fokus wähle oder ohne volle Wirkungskraft handle, will ich mir Unterstützung suchen, um mich zu erinnern, dass ich unabhängig von den Entscheidungen anderer frei bin mich voll und ganz im Einklang mit meiner Vision und meinen höchsten Werten zu verhalten.

### **27. Vision**

Selbst wenn ich voller Entsetzen darüber bin, wie die Dinge sind, will ich eine detaillierte Vision davon entwickeln, wie die Dinge sein könnten. So detailliert wie meine Vorstellungskraft sie heraufbeschwören kann - auf allen Ebenen und auf der Basis der Fürsorge für alles Leben, des bedürfnisorientierten Flusses von Ressourcen und von Beiträgen die auf Bereitschaft beruhend. Wenn ich bemerke, dass ich mich mit anderen verbünde, um aus Wut heraus gegen das zu handeln, was nicht funktioniert - ohne eine klare Vision davon zu haben, was wir tun würden, wenn wir erfolgreich wären - will ich mir Unterstützung dafür holen, mich in der inspirierenden Kraft der Vision zu verankern, um Handlungen in Gang zu setzen, die auf der Liebe zum Möglichen begründet sind.

### **28. Vielschichtige Perspektive**

Selbst wenn eine individuelle, zwischenmenschliche oder systemische Sichtweise allein überzeugend scheint, will ich mir meine Fähigkeit bewahren, die Realität aus allen drei Perspektiven wahrzunehmen, um die volle Wahlmöglichkeit zu haben, zu Veränderung beizutragen und mehr Bedürfnissen dienlich zu sein. Wenn ich bemerke, dass ich immer wieder eine dieser Ebenen übersehe, will ich mir Unterstützung holen, um meine Aufmerksamkeit wieder auf die wechselseitige Verbundenheit aller Aspekte des Lebens zu legen, damit ich in jedem Moment erkenne, wie ich reagieren kann.

### **29. Gesellschaftliche Selbstreflexion**

Selbst wenn ich nicht sehe, wie die größeren sozialen Umstände, in die ich geboren wurde, mein Verhalten, meine Einstellungen und Überzeugungen prägen, will ich versuchen, die Muster der Unterschiede, die zwischen Menschen verschiedener gesellschaftlicher Herkunft und Sozialisation entstehen, zu verstehen. Ich will mich entscheiden - mit anderen gemeinsam und über Machtunterschiede hinweg - zu handeln, um es für alle möglich zu machen, an der Gestaltung unserer gemeinsamen Zukunft teilzuhaben. Wenn ich bemerke, dass ich mich verteidige, anschuldige, in Scham versinke, meine Macht aufgebe oder mich anderweitig davon zurückziehe, mich einzubringen, dann will ich mir Unterstützung holen, um mit Fürsorge für mich und andere zu handeln, die auf mitfühlendem Verständnis für den sozialen Hintergrund unserer individuellen Entscheidungen basiert.

### **30. Transparenz**

Selbst wenn ich das Gefühl habe, Information schützen zu müssen oder Sorge vor möglicher Fehlinterpretation habe, will ich anderen gegenüber Entscheidungen transparent darlegen. Das betrifft auch Entscheidungen, die ich bedaure. Ebenso will ich Umstände und Überlegungen darlegen, die zu diesen Entscheidungen geführt haben, sowie finanzielle und andere Informationen zur Verfügung stellen, die für die persönliche Handlungsfähigkeit und organisatorische Funktionsfähigkeit relevant sind. Wenn ich bemerke, dass ich Informationen zurückhalte, will ich mir Unterstützung holen, um die außergewöhnliche Kraft offener Kommunikation anzuerkennen, die es vermag, Vertrauen wieder herzustellen und die Weisheit innerhalb eines Systems wachsen zu lassen.

### **31. Zusammenarbeit**

Selbst wenn die Zeit drängt oder das Vertrauen gering ist, will ich mit anderen zusammenarbeiten, um in gegenseitiger Einflussnahme Lösungen zu finden, die für alle funktionieren. Wenn ich bemerke, dass ich Macht über andere ausübe oder meine eigene Macht abtrete, will ich mir Unterstützung holen, um meine Fähigkeit wieder herzustellen, mich der Weisheit, Kreativität und erneuerten Energie zu öffnen. Diese werden freigesetzt, wenn wir Macht effektiv mit anderen nutzen – in der Absicht, Bedürfnissen, Beziehungen und dem gemeinsamen Ziel zu dienen.

### **32. Kollektive Kapazität**

Selbst wenn Gruppen, denen ich angehöre, mit Herausforderungen und Spaltungen zu tun haben, will ich mich weiter mit anderen zusammentun, um Systeme zu gestalten, die unsere Fähigkeit erhöhen, auf unseren gemeinsamen Zweck hinzuarbeiten - ausgerichtet auf unsere Werte und im Dienste unseres kollektiven Wohlbefindens, einschließlich des achtsamen Umgangs mit Ressourcen und dem Anerkennen von Grenzen des Engagements. Wenn ich bemerke, dass ich anderen Systeme aufzwingen oder zögere, sie einzurichten, dann will ich mir Unterstützung holen, um wieder bewusste Vereinbarungen zu treffen. Diese beruhen auf der Vision und Werten dessen, was wir schaffen wollen, wie wir Entscheidungen treffen wollen, wie Ressourcen geschaffen und verteilt werden, wie Information fließt, wie wir Feedback geben, annehmen und verarbeiten, wie wir mit Konflikten umgehen und wie wir einander unterstützen, unsere Zusagen einzuhalten.

### **33. Ein Appell an die Menschlichkeit Anderer**

Selbst wenn ich Veränderungen anstrebe, bei denen viel auf dem Spiel steht - über beträchtliche Unterschiede zwischen den bevorzugten Strategien hinweg - will ich andere unterstützen, ihre Kreativität, Großzügigkeit und Integrität zu finden, anstatt zu versuchen, eine Lösung zu erzwingen, die dem dient, was mir selbst wichtig ist. Wenn ich bemerke, dass ich den Glauben oder die Geduld verliere, will ich mir Unterstützung holen, um meine Fähigkeit wiederherzustellen, integer zu handeln und liebevolle Handlungen als einen Weg anzubieten, Perspektiv- und Strategiewechsel anzustoßen.

### **34. Kollektive Handlungen und Strategie**

Selbst wenn es mich etwas kosten mag, will ich mich an gewaltfreien Bemühungen beteiligen, die die Funktionsweise der dominanten Kultur aufdecken oder stören oder Alternativen zu ihr aufbauen, so dass soziale Strukturen umgewandelt werden - im Dienste einer Welt, die die Bedürfnisse allen Lebens begrüßt. Wenn ich bemerke, dass ich mich ins Wohlbehagen meines persönlichen Lebens zurückziehe, der Hoffnungslosigkeit erliege oder Hass entwickle gegen die Menschen, deren Handlungen ich beeinflussen will, will ich mir Unterstützung holen, um meine Intention zurück zu lenken auf die verwandelnde Kraft einer konzentrierten Minderheit, die für Veränderung arbeitet, während sie in Liebe und Fürsorge für die Menschheit und Würde für alle verankert ist.

## **III. Beschäftigung mit den Commitments**

Dieser Abschnitt schlägt eine Bandbreite an Möglichkeiten vor, wie du dich mit den Commitments beschäftigen kannst - um dein Bekenntnis zum Pfad der Gewaltfreiheit und deine Fähigkeiten, sie ganz zu verinnerlichen, zu vertiefen und/oder diese speziellen Commitments als Orientierung in dein Leben zu integrieren:

### **A. Den Pfad der Gewaltfreiheit verinnerlichen**

1. Sich auf das Paradox einlassen, ein ernstes Commitment einzugehen ohne jedoch eine innere Forderung an sich selbst zu richten, und sich gleichzeitig die Offenheit für Humor und Leichtigkeit zu bewahren
2. Daran arbeiten, innere Stärken zu identifizieren und sich auf sie zu verlassen. Innere Hindernisse benennen, betrauern, ausgleichen und verwandeln
3. Für jeden Schritt auf dem Weg Unterstützung zu finden

### **B. Vielfältige Möglichkeiten, mit den Commitments zu arbeiten**

1. Bestimmte Commitments als Inspiration nutzen
2. Ein Commitment als Fokus auf einem fortlaufenden Weg nutzen
3. Ein oder mehrere Commitments als Kompass nutzen, um auf Situationen zu reagieren
4. Eines der Commitments nach dem anderen als tägliche Reflexion durchgehen
5. Sich gemeinsam in einer Übungsgemeinschaft mit den Commitments auseinandersetzen

Übersetzung: Janne Ellenberger, Ariane Korth, Martin Kirchner und Sabine Geiger