

Die sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit praktisch angewendet

– von Pascale Jung

Die sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit, die von dem amerikanischen Baptistenpastor Martin Luther King Jr. (15.01.1929 – 04.04.1968) vertreten wurden, verstehen Gewaltlosigkeit als einen aktiven und mutigen Weg des Widerstands gegen Unrecht. Diese haben heute immer noch das Potential in konkreten Konfliktsituationen ganz praktisch eingesetzt zu werden.

Gewaltlosigkeit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern erfordert Entschlossenheit und Mut. Ihr Ziel ist nicht die Niederlage des Gegners, sondern Versöhnung und gegenseitiges Verständnis. Dabei richtet sich der Widerstand gegen das Unrecht selbst und nicht gegen die Person, die es ausübt. Gewaltlosigkeit schließt die Bereitschaft ein, Leiden zu ertragen, ohne Vergeltung zu üben, und lehnt sowohl äußere als auch innere Gewalt, wie Hass und Feindseligkeit, ab. Grundlage dieses Weges ist die Überzeugung, dass Liebe, Gerechtigkeit und Menschlichkeit letztlich stärker sind als Gewalt und Unterdrückung.

Die sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit hat Martin Luther King Jr. nicht als eigenständiges Manifest oder in einer einzelnen Rede formuliert. Sie sind vielmehr eine Zusammenfassung seiner Philosophie der Gewaltlosigkeit, die er während des amerikanischen Bürgerrechtskampfes der 1950er und 1960er Jahre entwickelte und in verschiedenen Schriften und Reden erläuterte.

Der wichtigste Ursprung findet sich in Kings erstem Buch, „Stride Toward Freedom“ („Der Weg zur Freiheit“), das 1958 nach dem erfolgreichen Busboykott von Montgomery [Verlinkung zu Text über Rosa Parks] erschien. Besonders im Kapitel „Pilgrimage to Nonviolence“ („Mein Weg zur Gewaltlosigkeit“) beschreibt King, wie er durch das Christentum, die Lehren von Mahatma Gandhi und seine eigenen Erfahrungen im Kampf gegen die Rassentrennung zu seiner Überzeugung gelangte, dass Gewaltlosigkeit die wirksamste und moralisch richtige Form des Widerstands ist:

- „Gewaltlosigkeit ist die Antwort auf die kritische politische und moralische Frage unserer Zeit – die Notwendigkeit, dem Feind mit Liebe zu begegnen. Die Gewaltlosigkeit ist die wirksamste Waffe.“ (aus der Rede „Where do we go from here?“, 1967)
- „Die ultimative Maßnahme ist nicht Gewalt, sondern Gewaltlosigkeit.“ (aus „Stride towards freedom“, 1958)

Die sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit entstanden also aus Martin Luther Kings praktischer Erfahrung im amerikanischen Bürgerrechtskampf. Später wurden diese Gedanken von King selbst und von seinen Mitarbeitern, insbesondere in Trainings für Bürgerrechtsaktivisten, zu den heute bekannten „Sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit“ zusammengefasst und verbreitet. Sie dienten als ethische Grundlage für Aktionen wie Sit-ins, Märsche und Boykotte der Bürgerrechtsbewegung.

Übung zu den sechs Prinzipien der Gewaltlosigkeit:

1. Gewaltlosigkeit ist kein Weg für Feiglinge

Martin Luther King betonte, dass Gewaltlosigkeit aktiven Mut erfordert. Sie bedeutet nicht Passivität, sondern den bewussten Verzicht auf Hass und Vergeltung.

Wo in meinem Leben brauche ich den Mut, friedlich und zugleich entschlossen zu handeln?

2. Gewaltlosigkeit sucht Freundschaft und Verständnis

Das Ziel ist nicht die Niederlage des Gegners, sondern Versöhnung und Gemeinschaft.

Welche Menschen betrachte ich als Gegner? Kann ich sie als Mitmenschen sehen, deren Würde ebenso unantastbar ist wie meine eigene?

3. Gewaltlosigkeit bekämpft das Unrecht, nicht den Menschen

Martin Luther King lehrte, dass wir Strukturen und Handlungen des Unrechts widerstehen müssen, ohne die Person zu entwürdigen.

Wo kann ich lernen, zwischen dem Menschen und seinem Handeln zu unterscheiden?

4. Gewaltlosigkeit akzeptiert Leiden, ohne Vergeltung zu üben

Gewaltlosigkeit bedeutet die Bereitschaft, Schwierigkeiten und Schmerz auszuhalten, ohne Hass entstehen zu lassen.

Welche Verletzungen trage ich in mir? Bin ich bereit, sie anzusehen, ohne den Wunsch nach Vergeltung zu nähren?

5. Gewaltlosigkeit vermeidet nicht nur äußere, sondern auch innere Gewalt

Nicht nur körperliche Gewalt, sondern auch Hass, Verachtung und Bitterkeit widersprechen dem Weg der Gewaltlosigkeit.

Welche Gedanken in mir erzeugen Trennung und Feindseligkeit? Was würde geschehen, wenn ich ihnen mit Mitgefühl begegne?

6. Gewaltlosigkeit gründet auf der Überzeugung, dass Liebe letztlich siegt

Für Martin Luther King war die Liebe – verstanden als schöpferische, versöhnende Kraft – stärker als Hass.

Wo habe ich erlebt, dass Liebe, Güte oder Vergebung stärker waren als Angst und Gewalt?



© Pascale Jung