

# Inhalt

---

- 05 Inhaltsverzeichnis
  - 08 Vorwort der Übersetzer zur deutschen Ausgabe
  - 09 Über dieses Handbuch
- 

## 1 Einführung in Gewaltfreiheit

- 11 1.1 Was ist Gewaltfreiheit und warum sollte man sie nutzen?
  - 16 1.2 Historische Beispiele von gewaltfreien Aktionen
  - 20 1.3 Training in Gewaltfreiheit
  - 24 1.4 Gender und Gewaltfreiheit
  - 29 1.5 Gewalt
  - 33 1.6 Konflikt
  - 35 1.7 Gewaltfreiheit und Macht
- 

## 2 Strategien für Kampagnen entwickeln

- 41 2.1 Warum es nicht einfach so passiert?
  - 48 2.2 Planung gewaltfreier Kampagnen
  - 59 2.3 Konstruktives Programm
  - 64 2.4 Theorien des Wandels
  - 67 2.5 Eskalationsstufen bei einer gewaltfreien Kampagne
  - 71 2.6 Aktionsplan für soziale Bewegungen
  - 77 2.7 Erziehung ist Freiheit: Emanzipatorische Pädagogik (Volksbildung)
  - 83 2.8 Mobilisierung für den Wandel: Aufbau von Macht in Nepal
- 

## 3 Effektive Aktionen organisieren

- 88 3.1 Die Protestbotschaft verbreiten
- 93 3.2 Arbeiten in Gruppen
- 102 3.3 Konsensfindung
- 106 3.4 Aufrechterhaltung von Gewaltfreiheit während einer Aktion
- 108 3.5 Angst
- 113 3.6 Stressbewältigung im Widerstand

119	3.7	Aktivismus in unterdrückerischen Regimen: Einige Lektionen aus Südafrika
125	3.8	Humor und gewaltfreie Kampagnen
130	3.9	Formen gewaltfreier Aktion
133	3.10	Taktikstern
134	3.11	Rollen vor, während und nach einer Aktion
135	3.12	Dilemma-Aktionen
137	3.13	Medien
142	3.14	Rechtshilfe
147	3.15	Unterstützung im Gefängnis (Erfahrungen aus Spanien)
149	3.16	Aktionsauswertung

---

#### **4 Fallstudien: Geschichten und Erfahrungen**

153	4.1	Internationale Solidaritätskampagne mit Südafrika
155	4.2	Seabrook-Wyhl-Marckolsheim: Grenzüberschreitende Verbindungen in einer Kette von Kampagnen
157	4.3	Chile: Gandhis Einsichten gaben Menschen den Mut, Chiles Diktatur herauszufordern
159	4.4	Südkorea: Die Macht internationaler Solidarität
162	4.5	Südkorea: Soziale Medien bei gewaltfreien Kampagnen
164	4.6	Kolumbien: Die Friedensgemeinschaft von San José de Apartadó
168	4.7	Türkei: Aufbau einer gewaltfreien Kultur
172	4.8	ANFEM (Antimilitaristische Feministinnen)
173	4.9	Castor: Wie wir Menschen zum zivilen Ungehorsam mobilisierten
177	4.10	Freiheitsflotte nach Gaza: Eine Dilemma-Aktion
179	4.11	Israel: New Profile lernt von den Erfahrungen anderer
182	4.12	Die Verbindung von Queer und Antimilitarismus
	4.13	Gewaltfreie Intervention in Kenia: Eine Gemeinschaftsaktion für soziale Gerechtigkeit
183		
187	4.14	West Papua: „Wir werden frei sein“
192	4.15	Afghanistan: Handbuch für Gewaltfreiheit
194	4.16	Diaspora-Solidarität für Eritrea: Die „Arbi Harnet“-Kampagne

---

## **5 Training und Übungen**

<b>197</b>	5.1	Aufgaben und Instrumente, ein Training zu organisieren
<b>201</b>	5.2	Parallele Linien (Streit-Linien)
<b>202</b>	5.3	Brainstorming
<b>204</b>	5.4	Der Fluss des Lebens: Die Gender-Brille
<b>206</b>	5.5	Sich die Zukunft vorstellen: Ziele setzen
<b>208</b>	5.6	10/10 Strategien
<b>209</b>	5.7	Der Problembaum / Der gesunde Baum
<b>211</b>	5.8	Die Säulen der Macht
<b>213</b>	5.9	Die Blume der Macht
<b>215</b>	5.10	Brief aus einem Gefängnis in Birmingham
<b>216</b>	5.11	Riskante Situationen
<b>219</b>	5.12	Das Spektrum der Verbündeten
<b>220</b>	5.13	Baum und Wind
<b>221</b>	5.14	Entscheidungsfindung
<b>223</b>	5.15	Ich könnte das tun, wenn...
<b>224</b>	5.16	Rollenspiele
<b>226</b>	5.17	Das Positionsbarometer (Spektrum und Kreuzspektrum)
<b>227</b>	5.18	„Ist das berichtenswert?“
<b>229</b>	5.19	Forumtheater
<b>230</b>	5.20	Wer hat in der Schule das Sagen?
<b>232</b>	5.21	Techniken für Zentrierung, Schutz und Blockade

---

**235 6. Gestaltet euer eigenes Handbuch**

**237 7. Wörterverzeichnis**

**240 8. Literaturliste & Internet-Links**