



gewaltfrei handeln e.V.  
*ökumenisch Frieden lernen*

# **Unsere Bildungsangebote**

*denn Frieden  
will gelernt sein*



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

## ***Herzlich Willkommen,***

Sie wünschen sich für Ihre Organisation oder Gemeinde, Ihr Team, Ihre Ehrenamtsgruppe oder Ihre Zielgruppe **neue Impulse zum konstruktiven Umgang mit Konflikten** und allem, was dazu gehört?

Wir kommen gerne zu Ihnen und gestalten mit Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse und Erwartungen ausgerichtetes Trainingsangebot!

Unser Themenspektrum reicht von **gewaltfreier Konfliktbearbeitung und Gewaltfreier Kommunikation über Friedenslogik, Diversität, Umgang mit Rassismus und Rechtsextremismus, interreligiöser und transkultureller Dialog, Zivilcourage, Klimagerechtigkeit** bis hin zur **Spiritualität als Kraftquelle für gewaltfreies Handeln.**

Wir geben Ihnen hier eine beispielhafte Übersicht über unser Angebotsspektrum.

## ***Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!***

Weiterführende Information finden Sie unter: <https://www.gewaltfreihandeln.org/>

*Stand: Februar 2025*



gewaltfrei handeln e.V. • Mittelstr. 4 • 34474 Diemelstadt-Wethen  
Tel. 05694 – 8033 • [info@gewaltfreihandeln.org](mailto:info@gewaltfreihandeln.org)  
Konto: BIC GENODEM1GLS • IBAN DE17 4306 0967 6021 2953 00



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

## ***Unsere Angebote***

Hier geben wir eine beispielhafte Übersicht über unser Themenspektrum, wobei Titel, Inhalte, Länge und Schwerpunkte an Ihre Zielgruppe angepasst werden können. Sehen Sie dazu auch die verschiedenen möglichen Formate und Zielgruppen am Ende dieser Broschüre.

### **Grenzen setzen, Dialog anbieten**

#### *Gespräche ermöglichen in schwierigen Situationen*

In den letzten Jahren hat sich die Gesellschaft polarisiert. In Diskussionen und Stellungnahmen werden scharfe Abgrenzung, Solidarisierung oder Loyalität eingefordert. Dafür oder dagegen, beim Impfen, beim Klima, beim Krieg in der Ukraine und bei der Eskalation in Israel-Palästina. Grautöne verschwinden, Differenzierungen werden diffamiert, abweichende Positionen werden gebrandmarkt. Wir sehen darin große Gefahren für das gesellschaftliche und demokratische Zusammenleben.

In diesem Seminar befähigen wir Sie, mit wertschätzendem Umgang, respektvollen Diskussionen und zugewandter Offenheit einen Reflexionsraum zu schaffen, indem sich alle Beteiligten wohl und sicher fühlen. Um Spaltungen zu überwinden und von der Polarisierung zum Miteinander zurückzukehren.

### **Aktive Gewaltfreiheit**

Aktive Gewaltfreiheit ist Philosophie, Lebensprinzip und gelebte Praxis. Sie ist eine innere Haltung und gleichermaßen eine praktische, konkret anwendbare Verhaltensweise. Sie lehnt Gewalt in allen Bereichen ab und sucht sie zu überwinden. Dabei arbeitet sie gleichzeitig am Aufbau von Alternativen zu den kritisierten Zuständen. Sie wird als dritter Weg zwischen Konfliktvermeidung und gewaltsamer Konfliktaustragung bezeichnet: als dritte mögliche Reaktion auf Unrecht.

Aktive Gewaltfreiheit beruht auf der Anerkennung der Würde und des Lebens jedes einzelnen Menschen – unabhängig davon, wer beteiligt ist.

Das Angebot lädt die Teilnehmenden in die Gedankenwelt der Aktiven Gewaltfreiheit ein, bietet positive Beispiele und ermutigt mit praktischen Übungen zur Übertragung auf eigene Kontexte.



## **Gewaltfrei auf menschenfeindliche und rassistische Parolen reagieren**

### *Handlungs- und Argumentationstraining*

Menschenfeindliche und rassistische Parolen sind wohl schon jede\*m/r im Alltag begegnet, sei es im beruflichen oder ehrenamtlichen Kontext. Häufig fühlen wir uns überrumpelt und sprachlos.

Doch was lösen solche Begriffe oder Sätze in mir aus? Wie waren meine Reaktionen? Wie gehe ich mit Angst um, wie kann ich „Stopp“ sagen und doch im Kontakt mit Angreifenden bleiben? Wie kann ich mich und andere schützen? Welche gewaltfreien Handlungsmöglichkeiten gibt es gegenüber Alltagsrassismus und Diskriminierung?

Dieses Angebot möchten die Teilnehmenden befähigen, Phänomene wie Rassismus, Rechtspopulismus und Rechtsextremismus zu erkennen und Handlungsstrategien zu entwickeln, mit denen sie ihre Ohnmacht überwinden und handlungsfähig werden. Anhand eigener Beispiele der Teilnehmenden werden Handlungsmöglichkeiten im Sinne der Gewaltfreiheit erarbeitet.

Weiterer möglicher Inhalt: Verschwörungsnarrative erkennen und ihnen begegnen.

## **Mut zum Konflikt!**

### *Konstruktiver Umgang mit Konflikten*

In zwischenmenschlichen Begegnungen gehören unterschiedliche Positionen und Wahrnehmungen zum Alltag. Die daraus entstehenden Konflikte können als Lernaufgaben angesehen werden, die wir mit etwas Training gut meistern können.

Was braucht es dazu?

- Das Verständnis dafür, wie Konflikte entstehen und wie sie sich entwickeln
- Ein Nachdenken über die eigenen Verhaltensweisen
- Ideen, wie Konflikte für alle Beteiligte gut aufgelöst werden können
- Übung, um beim nächsten Mal sicherer zu sein

In diesem Angebot werden mit kleinen Vorträgen, Übungen und Simulationen die Grundlagen der gewaltfreien und konstruktiven Konfliktbearbeitung vermittelt.



## Eine gewaltfreie Konfliktkultur entwickeln

### *Moderieren und Leiten von Gruppen*

Konflikte und Auseinandersetzungen sind ein selbstverständlicher Teil des menschlichen Zusammenlebens. Auch in Gruppen, die ein gemeinsames Anliegen vertreten – in der Freizeit, am Arbeitsplatz, in Kirchengemeinden oder in der Selbsthilfe – kann es zu Spannungen und Streit kommen. Entscheidend ist nicht, Konflikte zu vermeiden, sondern eine gute Form zu finden, um Konflikte auszutragen.

*Doch wie können schwierige Situationen konstruktiv gestaltet werden? Wie kann ich als Moderation Grenzen setzen und gleichzeitig eine konstruktive Auseinandersetzung im Sinne einer gewaltfreien Konfliktkultur in der Gruppe fördern?*

Das Angebot bietet die Gelegenheit, Prinzipien und Methoden der wertschätzenden und ressourcenorientierten Moderation von Gruppen kennen zu lernen und zu üben.

## Gewaltfreie Kommunikation

### *Ein wirksames Konzept für ein empathisches Miteinander*

Konflikte gehören zum Alltag – sie entstehen überall, wo Menschen zusammenleben und arbeiten. Häufig erschweren sie uns die Kooperation miteinander, machen schlechte Stimmung und zehren Energie. Die Chance auf eine positive und wertschätzende Begegnung liegt darin, sich mit den Konflikten auseinanderzusetzen und ein Klima der Gewaltfreiheit zu schaffen.

Der bewusste und sensible Umgang mit unserer Sprache – verbunden mit der zugrunde liegenden Haltung – spielt hierbei eine wichtige Rolle. Das einfache und zugleich hochwirksame Modell der Gewaltfreien Kommunikation unterstützt dabei, typische Verhaltensweisen wie innerliches Erstarren, Flucht oder Angriff zu überwinden. Sie zeigt Wege auf, Gespräche konstruktiv zu führen, sich selbst nachhaltig zu steuern und die Lebensqualität zu verbessern.

Dieses Angebot führt in die Haltung und Methodik der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ein und regt mittels praxisorientierter Übungen zur konkreten Umsetzung an.



## Zivilcourage-Training

### *In Gewalt- und Bedrohungssituationen handlungsfähig bleiben*

Es gibt viele Situationen, die uns Unbehagen verursachen, in denen wir gerne eingreifen und Zivilcourage zeigen würden und doch nicht recht wissen, wie. Sei es auf dem Pausenhof, auf der Straße, in der Bahn oder bei Versammlungen.

In diesem Training wollen wir uns Situationen, wenn andere oder auch wir selbst beleidigt, bedrängt oder gar bedroht werden, ganz praktisch nähern. Ziel ist es, durch die Verbindung von theoretischem Wissen und praktischen Trainingselementen der Frage „*Was tue ich, wenn...*“ näher zu kommen und mögliche Handlungsstrategien zu entwickeln. Sie erleben ihre eigene Selbstwirksamkeit in konkreten Situationen und werden so sensibilisiert, befähigt und ermächtigt.

## Friedenslogik

### *Vom Frieden her denken*

Wo wir auch hinschauen, welche Konflikte wir in unserem unmittelbaren oder weiteren Umfeld auch betrachten, an welchen gesellschaftlichen Diskussionen wir uns beteiligen – häufig ist eine Denkweise zu hören, die auf Abwehr und Abschotten, Beharren auf dem Eigenen, Behaupten einer absoluten Wahrheit und Durchsetzung der eigenen Interessen ausgerichtet ist.

Im Unterschied zu diesem Denken wollen wir mit der Idee der „Friedenslogik“ eine Alternative anbieten. Mit Hilfe eines klaren Rasters können wir menschlicher schauen und handlungsfähiger werden: Die Friedenslogik bietet eine reichhaltige Basis für gewaltfreie Veränderungen.

Die Veranstaltung bietet einen Überblick über die Grundprinzipien der friedenslogischen Perspektive und die Darstellung eines konkreten Beispiels. Zentral ist der Transfer in den Alltag der Teilnehmenden.



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

## Spiritualität und Visionen der Gewaltfreiheit

### *Wo finden wir Inspiration und Kraft für eine gewaltfreie Haltung?*

Konflikte gehören zum Alltag - sie entstehen überall, wo Menschen zusammenleben und -arbeiten. Die Chance auf eine positive und wertschätzende Begegnung liegt darin, sich mit den Konflikten auseinanderzusetzen und ein Klima der Gewaltfreiheit zu schaffen. Dies erfordert zuweilen eine starke Haltung, Mut und gutes Handwerkzeug. Unsere Spiritualität kann uns dazu eine stärkende Quelle sein, die uns in herausfordernden Situationen zur Stütze wird.

Dieses Seminar gibt eine Einführung in die Grundlagen und Grundhaltungen der Gewaltfreiheit. Die eigene Haltung und die persönlichen spirituellen Kraftquellen werden in den Blick genommen. Fragen wie: *Wo komme ich her? Wohin will ich gehen und wie? Was trägt und inspiriert mich? Welche Kraftquellen habe ich?* sind zentral, um konkrete Visionen für eigenes gewaltfreies Engagement zu entwickeln.

## Mein Platz in einer vielfältigen Gesellschaft

### *Zum Umgang mit Diversität*

Unsere Gesellschaft ist divers und birgt einen enormen Reichtum an Vielfalt. Gleichzeitig erfahren wir Menschen unterschiedlich viel Wertschätzung, haben mehr oder weniger Zugänge und Möglichkeiten, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wollen. Wir erleben Verletzungen und Anerkennung für unser Äußeres, unsere Religion, unser Geschlecht, unser Alter und/oder unsere Staatsangehörigkeit. Gleichzeitig sind wir diejenigen, die – häufig unbewusst – durch unser Handeln andere verletzen und/oder Anerkennung zeigen.

Dieses Angebot lädt die Teilnehmenden ein, die eigene Wahrnehmung von Vielfalt und ihren eigenen Platz darin zu reflektieren sowie diversitätssensible Sprach- und Handlungsformen für den Alltag zu entwickeln.

Es geht darum, bewusster und gewaltfreier zu leben und zu handeln, wertzuschätzen, statt zu verletzen und Verbindung zu stärken, statt Ausschluss zu betreiben. Dabei können verschiedene Aspekte in den Fokus genommen werden: z.B. die Macht unserer Sprache, unser koloniales Erbe oder Formen des solidarischen Denkens und Handelns.



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

## Zivile Aktionsformen

### *Kreativ, provokant, gewaltfrei*

Viele von uns bewegen wichtige politische und soziale Themen, doch wissen wir nicht recht, wir sie artikulieren und voranbringen können. Es stellt sich die Frage: *Wie können wir mit unseren Anliegen in der Gesellschaft Gehör finden und sichtbar werden?*

Es gibt eine große Bandbreite von Aktionsformen, durch die wir unsere Anliegen kreativ und provokant zum Ausdruck bringen können. *Doch, wie können wir diese nutzen? Was ist bei der Planung und Organisation zu bedenken? Und was bedeutet „Gewaltfreiheit“ in diesem Kontext? Welche Haltung habe ich und wie weit bin ich bereit zu gehen?*

Dieses Angebot gibt eine Einführung in verschiedene Formen ziviler Aktionsformen, ihre Potentiale und Grenzen und stößt einen kreativen Prozess an, in dem konkrete zivile Aktionsformen angedacht und geplant werden. Dabei geht es immer auch um die eigene Haltung und Grenzen.





## ***Unsere Formate***

Die oben genannten Themen können in unterschiedlichen Formaten angeboten und dementsprechend tief bearbeitet werden. Uns ist wichtig, dass Konzeption und Durchführung der Veranstaltung gut auf die Bedürfnisse und Wünsche der Gruppe abgestimmt sind. Bei allen Formaten steht das **eigene Handeln**, die **eigene Haltung** und das **praktische Üben** im Vordergrund. Alle Formate können nach Absprache sowohl online als auch in Präsenz stattfinden, wobei wir auf das große Potential der in Präsenz erlebten Interaktion hinweisen.

### **Schnupperworkshops**

In unseren Schnupperworkshops (ca. 2 h) bekommen die Teilnehmenden anhand von kurzen Inputs und kleinen Übungen einen ersten Überblick über das jeweilige Thema und sein Potential für das eigene Tätigkeitsfeld.

### **Tagesworkshops**

Unsere Tagesworkshops geben eine erste Einführung in das jeweilige Thema sowie Impulse zur praktischen Umsetzung im eigenen Tätigkeitsfeld und zur weiteren Reflexion.

### **Seminare**

Zwei- oder mehrtägige Seminare ermöglichen das tiefgehende Ergründen des jeweiligen Themas sowie die intensive Reflexion der eigenen Haltung. Auch bekommt das praktische Üben genügend Raum, um Kompetenzen zur Anwendung im eigenen Tätigkeitsfeld zu erlangen. In diesem Format können die Themen als Multiplikator\*innen-Schulungen (für die Weitergabe) bearbeitet werden.

### **Workshop-Reihen**

Reihen umfassen mehrere aufeinander aufbauende Workshops und ermöglichen es den Teilnehmenden, das Gelernte in ihrem Alltag umzusetzen und in wiederholten Treffen gemeinsam zu reflektieren.



## ***Unsere Zielgruppen***

Unsere Bildungsveranstaltungen richten sich an alle, die gerne selbst konstruktiver mit Konflikten umgehen und eine aktivere Rolle in der Gestaltung eines friedlichen Miteinanders übernehmen möchten. Sie eignen sich besonders gut für Multiplikator\*innen, also Menschen, die das Erlernete in ihren privaten, beruflichen oder ehrenamtlichen Tätigkeitsfeldern einbringen und weitergeben möchten. Unter anderem nehmen folgende Personen unsere Angebote wahr:

- Mitarbeitende der Kirchen und Bistümer
- Ehrenamtlich Engagierte in der Gemeindegarbeit
- Mitarbeitende von Kitas, Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen (Erzieher\*innen, Lehrer\*innen, Sozialpädagog\*innen, Leitungs- und Verwaltungspersonal)
- Mitarbeitende von Wohlfahrtsverbänden, Organisationen, Behörden und Unternehmen
- Fachkräfte für Friedensarbeit und Freiwillige, die im In- und Ausland tätig werden
- Zivilgesellschaftlich engagierte Gruppen im Umwelt-, Menschenrechts- oder Friedensbereich.

## ***Unsere Trainer\*innen***

Unsere Trainings werden von sehr erfahrenen und qualifizierten Trainer\*innen für zivile Konfliktbearbeitung und gewaltfreies Handeln geleitet. Zur Qualitätssicherung arbeiten wir in der Regel in Zweierteams, wobei dies je nach Gruppengröße und Format variieren kann.

Mehr Informationen unter: [https://gewaltfreihandeln.org/Unsere Trainerinnen](https://gewaltfreihandeln.org/Unsere_Trainerinnen)



gewaltfrei handeln e.V.  
ökumenisch Frieden lernen

## gewaltfrei handeln e. V.

gewaltfrei handeln e.V. qualifiziert seit 1994 Menschen in Workshops und Seminaren für Konfliktbearbeitung und gewaltfreies Handeln. Gewaltfreiheit begreifen wir als ein Lebensprinzip, als eine Grundhaltung der Achtung vor dem Leben. Unser Handeln basiert auf christlichen und anderen Traditionen der Gewaltfreiheit. Wir sind offen für Menschen aller Religionen und Weltanschauungen. Wir öffnen Räume für die Entwicklung Ihrer eigenen gewaltfreien Haltung. Unseren Kursabsolvent\*innen bieten wir Vernetzung und Begleitung in ihrem Engagement für Frieden und Gerechtigkeit – für eine nachhaltige Entwicklung.

### Unsere Bildungsarbeit

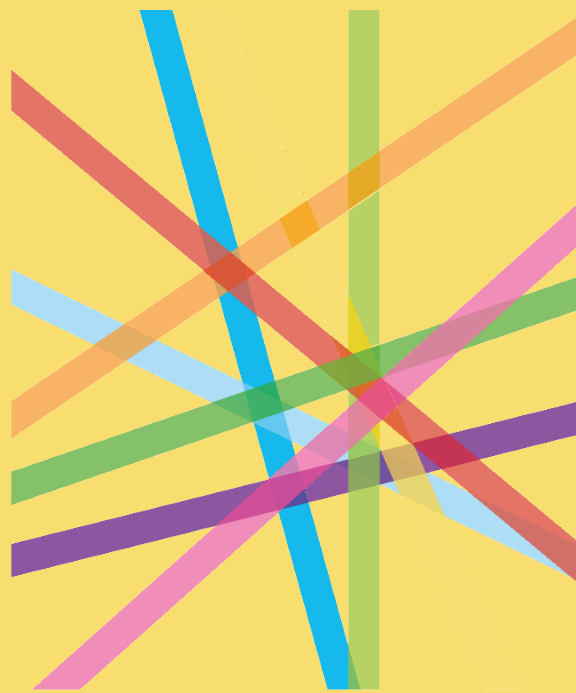
Wir arbeiten teilnehmendenorientiert, prozessorientiert und ganzheitlich, indem wir Kopf, Herz und Hand ansprechen. Dabei stehen theoretische Inputs, praktisches Üben und gemeinsames Nachdenken und Verarbeiten in einem ausbalancierten Verhältnis. Besonderheiten sind die Einbeziehung von Spiritualität und die Werteorientierung der Teilnehmenden.

### Für unsere Veranstaltungen gilt:

Wir laden interessierte Menschen zum Dialog ein und schätzen kritische Diskussionen und kontroverse Auseinandersetzung, solange sie in wertschätzender und respektvoller Weise von allen Beteiligten geführt werden. Wir möchten einen sicheren Rahmen für ehrlichen und authentischen Austausch schaffen, in dem nicht in herabwürdigender Weise über Menschen oder Menschengruppen gesprochen wird. Daher dulden wir in unseren Veranstaltungen keine menschenfeindlichen Äußerungen, wie z. B.: Rassismus, Queerfeindlichkeit, Antisemitismus oder Islamfeindlichkeit.



gewaltfrei handeln e.V. • Mittelstr. 4 • 34474 Diemelstadt-Wethen  
Tel. 05694 – 8033 • [info@gewaltfreihandeln.org](mailto:info@gewaltfreihandeln.org)  
Konto: BIC GENODEM1GLS • IBAN DE17 4306 0967 6021 2953 00



gewaltfrei handeln e.V.

*ökumenisch Frieden lernen*