

Frieden beginnt im Alltag

Modul 5 «Democracy & Peacebuilding» der «We make Democracy!» – Academy

Mit Unterstützung von Via Cordis

Was bedeutet Frieden – jenseits politischer Abkommen, formeller Verhandlungen und historischer Zäsuren? Diese Frage stand im Zentrum des fünften Moduls der «We make Democracy!» – Academy, das im September 2024 in Sarajevo stattfand und dank der Unterstützung von Via Cordis realisiert werden konnte.

«Friedensarbeit ist nicht nur eine politische Aufgabe auf gesellschaftlicher Ebene – sie beginnt im Alltag, in unseren Beziehungen zu Freund:innen, Familien und Nachbar:innen.»

Dieses Zitat aus der Gruppe bringt eine zentrale Lernerfahrung des Moduls auf den Punkt: Frieden ist kein Zustand, sondern ein alltäglicher, relationaler Prozess, der im Inneren beginnt und sich im Miteinander entfaltet. Modul 5 lud die Teilnehmenden dazu ein, Friedensarbeit und Konflikttransformation nicht nur zu verstehen, sondern zu erleben, zu verkörpern und zu reflektieren.

Lernen in Sarajevo – Frieden im Kontext gelebter Geschichte

Sarajevo bildete den inhaltlichen und methodischen Rahmen für das Modul. Die Stadt steht exemplarisch für die Verwobenheit von Geschichte, Erinnerung, Verletzung und Hoffnung. Für rund 20 junge Erwachsene aus verschiedenen europäischen Ländern – viele von ihnen selbst aktiv in Bildungs-, Jugend- oder zivilgesellschaftlichen Kontexten – wurde Sarajevo zu einem Lernraum, in dem Konflikttransformation und Friedensbildung nicht abstrakt, sondern kontextualisiert erfahrbar wurden.

Im Zentrum standen Fragen wie:

- Wie wirken Konflikte auf demokratische Prozesse?
- Welche Rolle spielen Dialog, Mediation und Deeskalation?
- Und was bedeutet Friedensarbeit in Gesellschaften, in denen Konflikte Teil des kollektiven Gedächtnisses bleiben?



Die inhaltliche Auseinandersetzung wurde bewusst mit methodischer Tiefe verbunden. Besonders prägend war die Arbeit mit Community Theatre. In interkulturellen Gruppen entwickelten die Teilnehmenden eigene Szenen, in denen Konflikte sichtbar gemacht, zugespielt und gemeinsam transformiert wurden. Durch das szenische Arbeiten entstand ein Lernraum, der Kopf, Körper und Emotion gleichermaßen einbezog und Empathie sowie Perspektivwechsel förderte. Ein Teilnehmer brachte es wie folgt auf den Punkt:

«Heilung braucht Zeit. Versöhnung bedeutet nicht, die Vergangenheit zu vergessen, sondern neue Wege zu finden, mit ihr zu leben.»

Friedensarbeit als innere und kollektive Praxis

Begleitet wurde das Modul durch strukturierte Reflexionsformate, die Raum für Verarbeitung und Vertiefung schufen. In Reflektionsgruppen entstanden sichere Räume, in denen Erfahrungen geteilt, Unsicherheiten ausgesprochen und Spannungen ausgehalten werden konnten. Diese kollektiven Reflexionsmomente erwiesen sich als zentral, um das Erlebte einzuordnen und miteinander in Beziehung zu bringen.

Individuelle Learning Journals und Self-Assessments ergänzten diesen Prozess. Sie unterstützten die Teilnehmenden dabei, eigene Lern- und Entwicklungsbewegungen wahrzunehmen und zu benennen. Besonders im Self-Assessment zu diesem Modul zeigte sich ein vertieftes Bewusstsein für:

- persönliche Konfliktmuster und -strategien
- die eigene Rolle in konflikthaften Situationen
- Frieden als Haltung des Zuhörens, Aushaltens und bewussten Handelns

Viele Teilnehmende beschrieben ein gestärktes Gefühl von Selbstwirksamkeit und Verantwortung – nicht als Anspruch, Konflikte „lösen“ zu müssen, sondern als Bereitschaft, im Prozess präsent zu bleiben.

Study Visit in Mostar – Friedensarbeit im Alltag

Ergänzt wurde das Modul durch einen Study Visit nach Mostar, bei dem die Teilnehmenden lokale zivilgesellschaftliche Organisationen besuchten. Der Austausch vor Ort eröffnete eine zusätzliche Perspektive auf Friedensarbeit als konkrete, alltägliche Praxis in einem (post)konfliktiven Kontext.

Die Begegnungen machten deutlich, dass Friedensarbeit selten spektakulär ist. Sie ist oft leise, mühsam und fragil – und gerade deshalb von grosser Bedeutung. Die Gespräche verbanden die theoretischen und methodischen Inhalte des Moduls mit gelebter Realität und hinterliessen einen nachhaltigen Eindruck.

«In Mostar habe ich verstanden, dass Friedensarbeit und Konflikttransformation nicht von Trennlinien handeln, sondern von Menschen, die sie jeden Tag überschreiten und Vertrauen Stein für Stein wieder aufbauen.»

Eingebettet in eine gemeinsame Lernreise

Modul 5 war Teil einer zweieinhalbjährigen Academy, die bewusst auf die Verbindung von innerer Reflexion, kollektiver Erfahrung und gesellschaftlicher Verantwortung setzt. Die Evaluation der



Lernhilfen und Begleitmassnahmen zeigt, dass diese Lernarchitektur trägt: Die Teilnehmenden bewerteten die eingesetzten Werkzeuge – von Reflexionsformaten über didaktische Elemente bis hin zu praxisnahen Orientierungshilfen – mehrheitlich sehr hoch und beschrieben sie als wirksam, stimmig und unterstützend.

Gerade im Kontext von Frieden und Konflikt erwies sich das Zusammenspiel der Instrumente als entscheidend. Es ermöglichte, emotionale Tiefe, inhaltliche Komplexität und praktischen Transfer miteinander zu verbinden.



Ein leiser, aber nachhaltiger Beitrag zum Frieden

Dieses Modul hat keinen schnellen Frieden geschaffen. Aber es hat Menschen darin bestärkt, Frieden im Kleinen zu leben: im bewussten Umgang mit Konflikten, im Dialog, im Zuhören und im Aushalten von Spannungen. Es hat junge Menschen auf ihrem Weg begleitet, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst, für andere und für die Räume, die sie gestalten.

Die Unterstützung von Via Cordis machte es möglich, einen Lernraum zu schaffen, in dem Friedensarbeit nicht vereinfacht, sondern achtsam, würdevoll und nachhaltig vertieft werden konnte. In diesem Sinne versteht sich Modul 5 als ein Beitrag zu einer Friedenspraxis, die dort ansetzt, wo sie beginnt: im Menschen selbst.