

Du kannst dieses Übungsblatt verwenden, um dich auf eine Situation vorzubereiten oder eine nachzubereiten, in der du Gewalt oder „Macht über“ anwenden möchtest oder angewendet hast. Der englische Originalbegriff „protective use of force“ wurde zur einfachen Lesbarkeit hier als „beschützende Anwendung von Macht“ übersetzt, obwohl „beschützende Anwendung von Gewalt“ oder „beschützende Anwendung von Macht-Über“ gemeint ist.

1. Definition von Macht

Miki Kashtan definiert „Macht“ als **die Fähigkeit oder Möglichkeit, Ressourcen zu mobilisieren, um für Bedürfnisse zu sorgen**. Macht nach dieser Definition ist etwas Positives, weil es uns erlaubt, gut für uns und andere zu sorgen. Die Unterscheidung zwischen Macht-Über und Macht-Mit liegt in der Beantwortung der folgenden Fragen:

- **Wer** entscheidet
- **wessen Ressourcen**
- **auf welche Weise** für
- **wessen Bedürfnisse** eingesetzt werden?

Ist die Entscheidung darüber kooperativ oder eine Entscheidung von wenigen? Wessen Ressourcen werden genutzt und haben die Menschen, die sie zur Verfügung stellen, Mitbestimmungsmöglichkeiten? Hat die Art und Weise, also haben die konkreten Strategien auch noch die Bedürfnisse anderer im Blick? Wessen Bedürfnisse werden in die Entscheidung mit einbezogen?

Hinweis: In vielen Situationen hilft die Konzeption von Macht-Unter (beide Seiten glauben, sie hätten weniger Macht). Sie hierzu mein Arbeitsblatt „Macht Unter“.

2. Checkliste „Wann und wie Macht beschützend anwenden?“

2.1 Zeitkritische Situationen

Das klassische Beispiel eines kleinen Kindes, das zwischen Autos auf die Straße rennt, legt nahe, sofort zu handeln. Wende deine Macht an, um jemanden oder etwas zu beschützen, und Sorge danach, sobald es möglich ist, wieder für Verbindung.

2.2 Nach- oder Vorbereitung

Ist die Situation wiederkehrend, kannst du dich vorbereiten. Ist sie bereits vergangen, kannst du nachbereiten, also prüfen, wie du dich möglicherweise gewaltfreier hättest verhalten können. Verwende für beides folgende Checkliste:

1. **Bist du in strafender Energie? Oder siehst du die Menschlichkeit aller Parteien?**
Empathie für die Seite, die du „strafen“ möchtest, eine Voraussetzung dafür, die Macht beschützend und eben nicht strafend anzuwenden. Und für die Empathie für die andere Seite kann es nötig sein, dass du erst selbst Empathie für dein Erleben brauchst. Für beschützende Anwendung von Macht ist es nötig mit den Bedürfnisse aller Seiten verbunden zu sein.
2. **Hast du alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft?**
Hast du über die Situation gesprochen? Hast du eine Unterstützung dabei gehabt? Kannst du Rahmenbedingungen ändern? Welche anderen Möglichkeiten fallen dir ein?
3. **Was ist die geringste Gewalt für den notwendigen Schutz?**
Überlege den geringsten Eingriff und die geringste Dauer deiner Macht-Über Handlung, die den nötigen Schutz gewährleistet. Im Beispiel mit dem auf die Straße laufenden Kind: kannst du es eventuell mit dem Arm aufhalten statt greifen und auf den Gehweg zurück bringen?
4. **Wie kannst du im Nachhinein wieder für Verbindung sorgen?**
Im Beispiel mit dem auf die Straße laufenden Kind: kannst du seine Verwirrung und seinen Ärger hören und dann von deiner Angst sprechen, anstatt es zu beschimpfen?

Diese Checkliste soll die beschützende Anwendung von Macht nicht erschweren, sondern Bewusstheit dafür schaffen, in welcher Energie und mit welcher Intensität du deine Macht einsetzen kannst.