

Würde

(kann im Stehen mit geschlossenen Augen überlegt werden)

Kennen Sie einen Menschen, auf den dieses Wort zutrifft?

Was lässt ihn Würde ausstrahlen?

Und was ist mit ihrer eigenen Würde?

Fühlen Sie sich würdevoll, können Sie sich selbst würdigen?

Spüren Sie nach, wo in ihrem Körper sitzt ihre Würde?

(Sie können Ihre Hand auf diese Stelle legen)

Was tun sie, um ihre Würde zu bewahren und zu pflegen?

Gibt es Menschen, die ihnen dabei helfen könnten?

Welche Menschen sind wohlwollend und wertschätzend Ihnen gegenüber,
wo fühlen Sie sich geborgen und zugehörig?

Diese Gewissheit der Zugehörigkeit ist Nahrung für die Würde,
die uns wie ein Baum aufrichtet. (Richten Sie sich ganz auf)

Wir können uns zu voller Größe aufrichten und unsere Einmaligkeit zeigen,
weil wir von liebevollen Beziehungen getragen und genährt werden.

Sie sind der Boden und Wurzelgrund unserer Würde, in den wir unsere Wurzeln immer tiefer
verankern.

Und weil ich getragen werde und Würde besitze,
kann ich auch respektvoll und in Würde mit meinem Gegenüber umgehen,
der genauso getragen wird wie ich.

Würde ist also eine Haltung, die man sich und Anderen gegenüber einnimmt.

Die Menschen in Palästina sagen dazu „Sumud“

Und wollen dieses Lebenskonzept mit uns teilen.

Sumud – Seele des Palästinischen Volkes

(Ideen & Informationen S. 14/15, 65)

Wir kennen viele ähnliche Konzepte, wie

- das Würde-Konzept von Manfred Hüther
- die Resilienzforschung (was macht uns stark in schwierigen Lebensumständen, damit wir uns nur biegen, aber nicht brechen)
- die Salutogenese von Aaron Antonovsky (nicht nur auf die krankmachenden Faktoren ausgerichtet sein, sondern das Gesunde im Leben fördern, also Ressourcenorientiert leben)
- die Achtsamkeit (Leben im Hier und Jetzt, damit man auch schöne Augenblicke genießen kann)
- die Logotherapie von Victor Frankl (wer einen SINN hat, erträgt jedes WIE)
- auch Ubuntu (WGT Simbabwe: Ich bin, weil ihr seid!)

Doch Sumud ist mehr:

Eingebettet in eine tiefe Spiritualität gehört auch die Zivilcourage, der kreative Widerstand nach Mahatma Gandhi und die Befreiungstheologie Lateinamerikas dazu.

Sumud kann mit „**Widerstandsfähigkeit**“ übersetzt werden und bezeichnet das Bleiben der Menschen auf ihrem Land, in das sie tief verwurzelt sind.

Sumud kann als schützender Baum verstanden werden

(Ideen & Informationen S. 30)

Getragen und genährt vom Land, den Beziehungen und der Geschichte, erhebt sich ein jeder wie ein Baum in seiner Individualität. Sumud bedeutet für jeden: „I am here. This is me!“, denn oftmals ist das bloße Überleben schon Sumud (Slogan: „Existence is resistance“).

Und jeder lebt Sumud anders:

Ob Sumud sich dabei in Lang-Mut, Lebensfreude, Liebe zu Land und Menschen, Fürsorgearbeit, Entwickeln der eigenen Kreativität oder Bewahrung der gemeinsamen Kultur zeigt, ist dabei individuell verschieden. Meist wird auch nicht darüber gesprochen, denn Sumud ist eine innere Haltung dem Leben gegenüber, die aus jeder Handlung spricht.

Das Herz von Sumud ist die Familie und ihr schützendes Heim. Das eigene Zuhause wird besonders behaglich gestaltet, um ein Auftanken zu ermöglichen und Hoffnung zu stärken. Abgerissene Häuser werden umso schöner wiederaufgebaut – oftmals mehrfach hintereinander. Da Sumud von wohlwollenden Beziehungen lebt, ist das eigene Zuhause offen und bekannt für seine großzügige Gastfreundschaft, damit heilende Kontakte auf Augenhöhe stattfinden können. All dies ist am besten in der Figur der Mutter symbolisiert, die das Herz dieser „Care-Arbeit“ darstellt – oder wie es ein Junge treffend ausdrückte: „My Mom is my Sumud“!

Der Olivenbaum als Symbol für Widerstandsfähigkeit und Frieden

(Ideen & Informationen, S. 14/15, 65; pinke Arbeitshilfe S. 5 (zu Bild 8))

Olivenbäume sind sehr bescheiden in ihren Ansprüchen, oftmals kommen sie nur mit dem winterlichen Regen aus, doch geben sie äußerst großzügig jedes Jahr Oliven, Öl, Holz und Schatten – und selbst Seife kann aus Olivenöl hergestellt werden.

Da Olivenbäume uralt werden können (der Baum „Al Badawi“ im Dorf Al-Walajah ist zwischen 4000 – 5000 Jahre alt) und sein Wurzelgeflecht untrennbar mit dem Kargen, steinigen Boden verbunden ist, ist er zum Symbol für Sumud geworden. Die neuen Triebe sind ein Symbol der Hoffnung, dass das Leben weitergeht, und die Menschen empfinden sich selber als immergrüne Blätter an diesem uralten lebendigen Baum – so wie die dritte Frau Sara in der Gottesdienstordnung. Auch das Lied „Menschheitsfriedenstraum“ auf S. 21 verwendet das Bild des Olivenbaumes.

Beispiele für Sumud

Es gibt unzählige Beispiele für Sumud – ob es sich um kreative Graffitis auf der Mauer handelt oder um die Oma, die beim Warten an den unzähligen Checkpoints für alle Socken strickt, doch sollen hier vier exemplarisch vorgestellt werden.

1. **Dar al-Kalima Universität in Bethlehem** (Ideen & Informationen S. 13, 46, 72)
Der evangelische Pfarrer Dr. Mitri Raheb kam nach seinem Studium zurück nach Bethlehem und baute ein College auf, um jungen Menschen eine Lebensperspektive im eigenen Land zu schaffen. Es gibt inzwischen verschiedene Ausbildungszweige, z.B. im Tourismus- oder im kreativen Bereich.
[Home • Förderverein Bethlehem-Akademie Dar al-Kalima e.V. \(foerderverein-bethlehem.de\)](http://foerderverein-bethlehem.de)
[25 Jahre Hochschule Dar al-Kalima in Bethlehem: Interview mit dem Gründer und Präsidenten Mitri Raheb | Jerusalemsverein im Berliner Missionswerk](#)

2. **Das „Sumud Story House“ in Bethlehem**

Dieses „Arab Educational Institute for community education“ wurde 2008 gegründet und ist Mitglied der internationalen Friedensbewegung Pax Christi.

Frauen werden dort ermutigt, ihre eigene Sumud-Lebensgeschichte zu erzählen, um Hoffnung zu schaffen. Über 200 solcher Geschichten hängen inzwischen nahe einem Checkpoint und bilden das sogenannte „Wall-Museum“.

Das Zentrum pflegt zudem traditionelle Tänze und Gesänge.

[Articles by AEI - Arab Educational Institute – Pax Christi \(aeicenter.org\)](#) – auf Englisch!

[Publications - Arab Educational Institute – Pax Christi \(aeicenter.org\)](#)

[Wallposters - Arab Educational Institute – Pax Christi \(aeicenter.org\)](#)

3. Die Gärten von Al-Walajah

Die Bildungs- und Begegnungsstätte für gewaltfreie Aktion „Kurve Wustrow“ unterstützt seit 2016 ein Gartenbauprojekt, in dem kleinen Dorf, das fast zur Gänze eingeschlossen ist. Ursprünglich zur Selbstversorgung gedacht, haben 9 Frauen eine solide Ausbildung in Permakultur, Upcycling und Maschinenhandhabung durchlaufen. 2018 konnten sie ihre eigene Werkstatt „RWEISAT for Wood Art“ eröffnen und sind mit dem Verkauf eigener Produkte zur Haupteinkommensquelle des Dorfes geworden. Der zuerst sehr skeptische Dorfrat verkündet nun stolz: „Das Projekt trägt zum Allgemeinwohl und Widerstand des Dorfes bei.“

Eine sehr gelungene Multimediashow finden Sie unter:

[Sumud – Existence is Resistance! \(pageflow.io\)](https://pageflow.io)

[Our Tales \(rweisat.ps\)](http://rweisat.ps) Hier die Geschichten der beteiligten Frauen

4. Kochen als Sumud

Die Künstlerin Mirnah Bamieh bringt durch das Kochen traditioneller Gerichte Menschen zusammen und stärkt so das Gemeinschaftsgefühl abgeschnittener Dörfer:

[WCRC: Focus: Palestine - 11. Culture as Resistance: Sumud \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Zusammenfassung:

Sumud zeigt sich in Standhaftigkeit und der Weigerung wegzuziehen. Als Symbol stehen der Olivenbaum und die Mutter. Gemeinsames Feiern und Geschichten erzählen (wie bei den drei Frauen im Gottesdienst) stärken dabei das Gemeinschaftsgefühl.

Im Downloadbereich des WGTs sagt Nora Carmi zu Sumud im Leben und Glauben unter Besatzung:

„Leben heißt Widerstand leisten. Sumud ist mehr als Widerstandskraft. Es ist die Fähigkeit, die Wirklichkeit wahrzunehmen, wie sie ist, und der Mut, gewaltfrei gegen Ungerechtigkeit einzustehen. Sumud ist widerständige Liebe, die es dem Aggressor, der Aggressorin ermöglicht, zur eigenen Menschlichkeit zurückzufinden. Dafür braucht es unbedingt Begegnungen von Mensch zu Mensch, auf Augenhöhe und ohne Machtgefälle. Und zum Brief nach Ephesus hinzu Psalm 85: Frieden in Gerechtigkeit.“

[HP Porträt Nora Carmi WGT Palästina tz \(weltgebetstag.de\)](http://weltgebetstag.de)