

PEP dort starten, wo du bist

Ein praktischer Leitfaden für die Umsetzung vor Ort

© David Jakob

www.davidjakob.com



Inhaltsverzeichnis

Einleitung — Warum dieses Handbuch existiert.....	3
Teil 1: Angst — Der Punkt, an dem alles stehen bleibt.....	5
Teil 2: Wie Menschen tatsächlich zu PEP kommen.....	7
Teil 3: Ausgangspunkt — PEP selbst erfahren.....	10
Teil 4: Sichtbarkeit schaffen — lokale und Online-Kanäle nutzen...12	
Teil 5: Planung und Timing — Wie die Dinge tatsächlich zusammenkommen.....	14
Teil 6: Mit Menschen sprechen — Wie es tatsächlich geschieht.....	16
Teil 7: Einen Veranstaltungsort finden — Wie es tatsächlich funktioniert.....	20
Teil 8: Einfach halten — Teams und Rollen.....	25
Teil 9: Den Kurs durchführen — Wie es wirklich ist.....	28
Teil 10: Die kleinen Dinge, die zählen.....	32
Teil 11: Formale Anforderungen — ohne den Geist zu verlieren....	35
Teil 12: Einfach anfangen.....	38
Schnellstart-Checkliste – PEP lokal starten.....	41
Poster Beispiele.....	43

Einleitung — Warum dieses Handbuch existiert

In den vergangenen Monaten habe ich mich zunehmend mit etwas beschäftigt, das auf den ersten Blick recht einfach erscheint: das Friedensbildungsprogramm in einem lokalen Rahmen anzubieten.

Einfach — aber nicht leicht.

Nicht, weil das Programm selbst kompliziert ist. Tatsächlich ganz im Gegenteil. Das Material ist strukturiert, die Sitzungen sind vorbereitet, die Videos tragen den Inhalt, und der gesamte Prozess ist gut durchdacht.

Die Schwierigkeit liegt woanders. Sie liegt in der Lücke zwischen etwas, das verfügbar ist, und etwas, das tatsächlich geschieht.

Ich habe mit vielen Menschen gesprochen, die mit Prem Rawats Botschaft vertraut sind. Menschen, die sie schätzen, die sie wertschätzen und die im Prinzip möchten, dass auch andere Zugang dazu haben.

Und dennoch, wenn die Frage aufkommt — „Warum bietest du keinen Kurs an?“ — ist die Antwort oft dieselbe.

„Das könnte ich nicht.“

„Ich wüsste nicht, wo ich anfangen soll.“

„Ich kann mit solchen Leuten nicht sprechen.“

„Ich habe in meinem Leben noch nie etwas organisiert.“

Das sind keine Ausreden. Es sind echte Antworten. Und sie weisen alle auf dieselbe zugrunde liegende Realität hin:

Es ist nicht mangelndes Interesse, das die Menschen aufhält. Es ist Zögern.

Dieses Zögern ist verständlich. Was weniger offensichtlich ist, ist, dass es in den meisten Fällen auch unnötig ist.

Denn wenn du dir anschaut, was tatsächlich erforderlich ist, um einen PEP-Kurs ins Leben zu rufen, stellt sich heraus, dass es viel einfacher ist, als die meisten Menschen sich vorstellen. Nicht mühelos — aber einfach.

Dieser Text ist ein Versuch, diese Einfachheit zu beschreiben. Nicht als Theorie, nicht als idealisierten Prozess, sondern als etwas, das in realen Situationen ausprobiert, angepasst und beobachtet wurde.

Was funktioniert hat.

Was nicht funktioniert hat.

Was sich als wichtig herausgestellt hat — und was nicht.

Es gibt auch noch einen weiteren Grund, dies zu schreiben.

Es wurde mir ziemlich früh klar, dass innerhalb von PEP ein starker Schwerpunkt auf den Inhalt des Kurses, die Struktur der Durchführung und die richtige Art der Präsentation des Materials gelegt wird. All das ist wichtig. Aber einer grundlegenden Frage wird deutlich weniger Aufmerksamkeit geschenkt:

Wie entsteht der Kurs überhaupt?

Wie bewegt er sich von „verfügbar“ zu „angeboten“? Wie bewegt er sich von „bekannt“ zu „erlebt“?

Darauf konzentriert sich dieser Text.



Ich sollte auch etwas über mich selbst sagen, denn das ist in diesem Zusammenhang wichtig.

Ich finde es nicht besonders schwierig, auf Menschen zuzugehen, Fragen zu stellen oder mit Hindernissen umzugehen. Wenn etwas getan werden muss, gehe ich in der Regel vorwärts und schaue, was passiert. Nicht jeder ist so. Tatsächlich sind die meisten Menschen nicht so. Und das ist wichtig.

Denn wenn das, was folgt, nur für Menschen funktioniert, die bereits selbstbewusst sind, dann ist es nur begrenzt nützlich.

Das Ziel hier ist also nicht zu beschreiben, was eine selbstbewusste Person tun kann. Es geht darum zu beschreiben, was für jemanden möglich ist, der sich vielleicht unsicher, zögerlich oder unerfahren fühlt — aber bereit ist.

Eine weitere Sache, die sehr schnell klar wurde, ist diese:

Du musst das nicht alleine tun.

Bevor ich als Moderator ausgebildet wurde, fand ich Menschen, die bereits ausgebildet waren und bereit zu helfen. Das Gleiche galt für die technische Seite. Es gibt Menschen, Strukturen und Ressourcen, die bereits vorhanden sind. Die Sitzungen selbst sind vorgegeben. Die Videos und Folien werden bereitgestellt. Der Rahmen existiert. Du beginnst nicht bei Null.

Und dennoch bleibt trotz all dem eine Barriere bestehen. Sie ist nicht sichtbar, aber sehr real. Es ist der Moment, in dem jemand denkt:

„Ja, aber ... ich glaube immer noch nicht, dass ich das kann.“

Was ich festgestellt habe, ist, dass diese Barriere nicht durch Denken, Planen oder Vorbereiten verschwindet. Sie verschwindet durch etwas viel Kleineres.

Ein einziges Gespräch.

Eine einzige Frage.

Ein einziger Schritt.

Es gibt noch eine weitere Sache, die gesagt werden sollte, bevor wir weitergehen. Denn sonst kann das alles wie Anstrengung ohne Belohnung klingen. In Wirklichkeit ist das Gegenteil der Fall.

Sobald ein Kurs läuft und Menschen beginnen zu kommen, geschieht etwas, das schwer zu beschreiben, aber leicht zu erkennen ist. Die Menschen beginnen anders zu sprechen. Sie beginnen, über ihre eigene Erfahrung nachzudenken, manchmal auf eine Weise, wie sie es zuvor nicht getan haben. Sie beginnen zu sehen, dass das, was sie immer als selbstverständlich angenommen haben — über sich selbst, über ihre Gedanken, darüber, wer sie sind — vielleicht nicht so fest ist, wie es schien.

Und in diesem Raum zu sitzen und diese Veränderung zu beobachten, auch wenn es nur in kleinem Massstab ist, ist etwas sehr Bemerkenswertes. Es ist nicht dramatisch. Es ist oft still. Aber es ist real. Und es ist das, was alles andere lohnenswert macht.

Teil 1:

Angst — Der Punkt, an dem alles stehen bleibt

Wenn es einen Ort gibt, an dem fast alles langsamer wird, dann ist es hier. Nicht auf der Ebene von Ideen oder Absicht, sondern an dem Punkt, an dem etwas tatsächlich beginnen könnte.

Als ich mit Menschen darüber sprach, PEP vor Ort anzubieten, begegnete ich selten Widerstand gegen die Idee selbst. Die Menschen stellten den Wert des Programms nicht infrage. Tatsächlich erkannten die meisten sofort, dass es lohnenswert wäre. Und dennoch, in dem Moment, in dem die Frage praktisch wurde — „Möchtest du einen Kurs anbieten?“ — veränderte sich etwas.

Es entstand eine Pause. Dann kamen Antworten, die sich auffallend ähnelten:

„Das könnte ich nicht.“

„Ich wüsste nicht, wo ich anfangen soll.“

„Ich kann mit solchen Leuten nicht sprechen.“

„Ich habe in meinem Leben noch nie etwas organisiert.“

Auf den ersten Blick scheinen das Aussagen über Fähigkeit zu sein. Aber wenn du genauer zuhörst, geht es dabei in Wirklichkeit gar nicht um Fähigkeit. Es geht um Wohlbefinden — oder vielmehr um dessen Fehlen.

Wenn jemand sagt, „Ich wüsste nicht, was ich sagen soll“, meint er damit oft, „Ich habe Angst, etwas Falsches zu sagen.“ Wenn jemand sagt, „Ich kann mit solchen Leuten nicht sprechen“, drückt er damit in Wirklichkeit Unbehagen dabei aus, auf jemanden ohne eine klar definierte Rolle zuzugehen.

Und wenn jemand sagt, „Ich habe noch nie etwas organisiert“, dann liegt darunter ein Mangel an Vertrauen in sich selbst in ungewohnten Situationen.

Nichts davon ist unvernünftig. Es ist vollkommen menschlich. Aber es bedeutet, dass etwas ziemlich Kleines — ein Zögern — verhindern kann, dass etwas ziemlich Einfaches geschieht.

Es gibt auch noch einen weiteren Faktor, besonders bei Menschen, die bereits mit Prem Rawats Botschaft vertraut sind. Es gibt einen starken Wunsch, die Dinge richtig zu machen. Im Einklang zu bleiben. Zu vermeiden, irgendetwas falsch zu machen. Das ist verständlich. Aber es hat eine unbeabsichtigte Wirkung.

Es führt zum Warten.

Warten, bis man sich bereit fühlt. Warten, bis man sich sicher fühlt. Warten, bis man sich qualifiziert fühlt. Die Schwierigkeit ist, dass dieses Gefühl der Bereitschaft selten im Voraus kommt.

Was tatsächlich etwas verändert, ist nicht mehr Denken oder Vorbereitung, sondern Handlung — und zwar sehr kleine Handlung.

Ein einziges Gespräch.

Eine einfache Frage.

Eine kurze Erwähnung des Kurses.

Beim ersten Mal mag es sich unangenehm anfühlen. Beim zweiten Mal weniger. Nach ein paar Versuchen verändert sich etwas. Was sich ungewohnt anfühlte, beginnt sich normal anzufühlen.



Es gibt oft die Erwartung, dass das Gespräch mit jemandem über PEP zu Schwierigkeit oder Widerstand führen wird. In der Praxis ist das selten der Fall. Die meisten Interaktionen sind unkompliziert. Die Menschen hören zu. Sie zeigen vielleicht Interesse, oder vielleicht auch nicht. Und wenn sie nicht interessiert sind, geschieht nichts weiter. Das Gespräch endet einfach.

Klar betrachtet ist das, was oft als Zurückweisung beschrieben wird, überhaupt keine Zurückweisung. Es ist einfach ein Mangel an Interesse in genau diesem Moment.

Es lohnt sich auch, ehrlich über Unterschiede im Temperament zu sein. Manche Menschen — mich eingeschlossen — finden es nicht besonders schwierig, auf andere zuzugehen oder mit Hindernissen umzugehen. So sind wir einfach. Viele Menschen sind vorsichtiger, zögerlicher oder fühlen sich in ungewohnten Situationen weniger wohl. Das ist keine Schwäche. Es ist einfach ein anderer Ausgangspunkt. Und genau aus diesem Grund wird eines sehr wichtig: Du musst das nicht alleine tun.

Bevor ich als Moderator ausgebildet wurde, fand ich Menschen, die bereits ausgebildet waren und bereit zu helfen. Das Gleiche galt für technische Unterstützung. Die Struktur existiert bereits. Die Sitzungen sind vorbereitet. Der Rahmen ist vorhanden. Du wirst nicht gebeten, etwas aus dem Nichts zu erschaffen. Du trittst in etwas ein, das bereits existiert.

So gesehen verändert sich die Frage. Statt zu fragen, „Bin ich dazu fähig, das zu tun?“ wird sie viel einfacher:

Kann ich einen kleinen Schritt machen?

Dieser Schritt könnte sein, PEP in einem Gespräch zu erwähnen. Es könnte sein, nach einem Raum zu fragen. Es könnte sein, mit jemandem zu sprechen, der interessiert sein könnte. Das ist genug. Und sobald dieser Schritt getan ist, beginnt sich etwas zu bewegen.

Teil 2:

Wie Menschen tatsächlich zu PEP kommen

Wenn du jemanden theoretisch fragen würdest, wie Menschen zu etwas wie dem Friedensbildungsprogramm kommen, würde die Antwort wahrscheinlich einfach klingen.

Du erstellst einen Flyer. Du hängst ein Poster auf. Du machst irgendwo eine Ankündigung, die sichtbar ist.

Die Menschen sehen es, werden interessiert und nehmen teil.

Das ist die Erwartung. So werden uns viele Dinge präsentiert, und es scheint vernünftig anzunehmen, dass es hier genauso funktionieren würde. In der Praxis tut es das nicht.

Erwartung und Realität

Als ich begann, PEP vor Ort anzubieten, tat ich natürlich das, was die meisten Menschen tun würden. Ich schuf eine gewisse lokale Sichtbarkeit. Flyer, kleine Ankündigungen und Informationen, die Menschen sehen konnten. Es schien der offensichtliche Ausgangspunkt zu sein. Aber als ich mir anschaute, wie die Menschen tatsächlich zum Kurs kamen, zeigte sich sehr deutlich ein anderes Muster.

Fast alle von ihnen kamen durch Gespräche. Nicht, weil sie etwas gesehen hatten. Sondern weil jemand mit ihnen gesprochen hatte.

Die Rolle des Gesprächs

Es gibt etwas sehr Einfaches und sehr Kraftvolles daran, von einer anderen Person von etwas zu hören. Es ist nicht nur Information. Es trägt Kontext, Ton und ein Gefühl von Vertrauen. Selbst wenn das Gespräch kurz ist, entsteht eine Verbindung, die ein Poster oder ein Flyer nicht herstellen kann. In vielen Fällen sagten die Menschen etwas wie:

„Jemand hat es mir erwähnt ...“
„Ich habe davon gehört von ...“

Selten sagte jemand:

„Ich habe ein Poster gesehen und mich entschieden zu kommen.“

Menschen, die ich nicht kannte

Was vielleicht noch wichtiger ist, ist dies. Die meisten Menschen, die kamen, waren keine Menschen, die ich bereits kannte.

Ich begann nicht mit einem Netzwerk. Ich hatte keine Liste von interessierten Kontakten. Es gab keine bestehende Gruppe, die darauf wartete, teilzunehmen. Stattdessen entstanden die Verbindungen in alltäglichen Situationen.

Ein Weihnachtsessen, organisiert von einem lokalen Verein und einer Kirche.

Eine Helfergruppe, deren Mitglied ich bin.

Ein Kurs, an dem ich teilnahm.

Eine einfache Begegnung, während ich jemandem ein kostenloses Exemplar von *Hear Yourself* übergab.

In keiner dieser Situationen gab es einen Plan, jemanden zu „rekrutieren“. Es gab einfach eine Gelegenheit zu sprechen.



Du brauchst kein Netzwerk

Das führt zu einer hilfreichen Veränderung im Denken. Es ist leicht anzunehmen, dass du, um so etwas zu tun, bereits Menschen kennen musst. Dass du Kontakte, Einfluss oder irgendeine Form von Reichweite brauchst.

In Wirklichkeit ist das nicht notwendig. Du brauchst kein Netzwerk. Du brauchst Situationen, in denen Gespräche stattfinden können. Und diese Situationen sind im Alltag bereits vorhanden. Überall dort, wo Menschen sind:

- sich treffen
- sprechen
- interagieren

gibt es die Möglichkeit von Kontakt.

Was tatsächlich den Unterschied macht

Rückblickend wird klar, dass der entscheidende Faktor nicht war:

- wie gut etwas gestaltet war
- wie weit etwas verbreitet wurde
- wie sichtbar etwas war

Es war der Moment des menschlichen Kontakts. Ein kurzer Austausch. Ein natürliches Gespräch. Eine einfache Erwähnung. Das war genug, um Interesse zu erzeugen.

Die tatsächliche Rolle von Postern und Flyern

Das bedeutet nicht, dass Poster, Flyer oder lokale Ankündigungen keinen Wert haben. Den haben sie.

Aber ihre Rolle ist eine andere, als oft angenommen wird. Sie bringen in der Regel nicht von selbst Menschen. Was sie tun, ist etwas zu unterstützen, das bereits begonnen hat.

Jemand hört in einem Gespräch von PEP. Später sieht er ein Poster. Das Poster bestätigt, was er gehört hat. Es gibt dem Ganzen ein Gefühl von Realität. Es liefert Details. In diesem Sinne verstärkt Sichtbarkeit Interesse. Sie erzeugt es nicht.

Ein klares Prinzip und Eine Veränderung des Fokus

Das lässt sich auf etwas sehr Einfaches reduzieren:

Gespräch schafft die Öffnung. Sichtbarkeit unterstützt sie.

Eine Veränderung des Fokus

Sobald das klar wird, verschiebt sich der Fokus ganz natürlich. Anstatt zu fragen: „Wie bewerben wir PEP?“ wird es sinnvoller zu fragen:

Wie kommen Menschen mit PEP in Kontakt?

Und die Antwort ist ebenso einfach:

Durch andere Menschen.

Was das in der Praxis bedeutet

Dieses Verständnis nimmt viel Druck heraus. Es besteht keine Notwendigkeit:

- den perfekten Flyer zu gestalten
- eine Kampagne zu erstellen
- oder die ideale Werbestrategie zu finden

Stattdessen verlagert sich der Schwerpunkt auf etwas viel Menschlicheres und viel Zugänglicheres:

- präsent sein
- Gelegenheiten wahrnehmen
- und sprechen, wenn es sich natürlich anfühlt

Das ist genug, um zu beginnen.

Eine leise, aber wichtige Erkenntnis

Sobald du das klar siehst, verändert sich etwas. Die Idee von „Outreach“ hört auf, etwas Grosses, Strukturiertes oder Einschüchterndes zu sein. Sie wird zu etwas sehr Einfachem.

Ein Gespräch zwischen zwei Menschen.

Wohin das führt

An diesem Punkt stellt sich eine natürliche Frage. Wenn das Gespräch der Schlüssel ist, wie machst du es tatsächlich?

Was sagst du?

Wie beginnst du?

Wie vermeidest du, dass es sich gezwungen oder unangenehm anfühlt?

Darauf schauen wir als Nächstes.



Teil 3:

Ausgangspunkt — PEP selbst erfahren

Bevor irgendetwas anderes geschieht, gibt es einen einfachen und wesentlichen Punkt. Wenn du darüber nachdenkst, das Friedensbildungsprogramm anzubieten, ist es wichtig, dass du es zuerst selbst erfährst. Nicht in der Theorie. Nicht durch Beschreibung. Sondern indem du an einem Kurs teilnimmst.

Warum das wichtig ist

Auf einer Ebene mag das offensichtlich erscheinen. Aber es ist wichtig, es klar auszusprechen. Du musst kein Experte werden. Du musst nicht alles im Detail verstehen. Aber du musst aus deiner eigenen Erfahrung wissen, was der Kurs ist.

Wie er sich anfühlt.

Wie er aufgebaut ist.

Was tatsächlich in einer Sitzung geschieht.

Ohne das bleibt alles andere abstrakt.

Mein eigener Ausgangspunkt

Als ich begann, gab es keinen lokalen Kurs, an dem ich teilnehmen konnte. Die einzige Möglichkeit war ein Online-Kurs, der von Deutschland aus durchgeführt wurde. Daran nahm ich teil. Der Grund war einfach: Ich musste wissen, was es ist, bevor ich etwas damit machen konnte.

Diese Erfahrung veränderte etwas. Sobald ich gesehen hatte, wie der Kurs funktioniert — wie er aufgebaut ist, wie einfach er ist, wie der Inhalt vermittelt wird — fühlte sich die Idee, ihn vor Ort anzubieten, nicht mehr abstrakt an. Sie wurde etwas Reales.

Und ab diesem Punkt wurde der nächste Schritt fast unvermeidlich: Ich wollte ihn vor Ort verfügbar machen.

Online-PEP — Eine wichtige Option

Es ist auch wichtig zu erkennen, dass Online-PEP-Kurse weit verbreitet verfügbar sind. Für viele Menschen ist das ein sehr guter Einstiegspunkt.

- es beseitigt die Notwendigkeit eines lokalen Veranstaltungsortes
- es ermöglicht die Teilnahme von überall
- es kann einfacher sein, zunächst teilzunehmen

Wenn jemand Interesse zeigt, aber nicht vor Ort teilnehmen kann, ist es hilfreich, ihn auf eine Online-Option hinweisen zu können.

Was online erforderlich ist

Gleichzeitig ist die Durchführung eines Online-Kurses nicht völlig ohne Anforderungen. Sie beinhaltet typischerweise:

- Vertrautheit mit Zoom (oder einer ähnlichen Plattform)
- eine zuverlässige technische Einrichtung

- jemanden, der sich wohl dabei fühlt, die Sitzung online zu leiten

Es gibt auch einen praktischen Punkt: Um einen vollständigen Kurs online durchzuführen, ist in der Regel ein kostenpflichtiges Zoom-Konto erforderlich, um die 40-Minuten-Beschränkung und Einschränkungen bei Teilnehmern zu vermeiden.

Und genau wie bei Präsenzkursen gilt: Moderatorenschulung und technische Schulung bleiben notwendig.

Online und lokal — unterschiedliche Erfahrungen

Online-Kurse sind wertvoll. Aber sie sind nicht dasselbe wie lokale, persönliche Kurse.

Aus Erfahrung haben lokale Kurse oft eine stärkere Wirkung. Es gibt etwas daran, physisch in einem Raum zu sein, mit anderen zu sitzen und denselben Raum zu teilen, das eine andere Qualität der Erfahrung erzeugt.

Dieses Handbuch konzentriert sich auf diesen lokalen Aspekt. Aber die Online-Option sollte immer als gültige und nützliche Alternative im Blick behalten werden.

Von der Erfahrung zur Handlung

Nachdem ich am Online-Kurs teilgenommen hatte und verstanden hatte, was PEP tatsächlich ist, ergaben sich die nächsten Schritte ganz natürlich. Ich begann nicht mit einem Veranstaltungsort. Ich begann damit zu verstehen, was bereits vorhanden war.

Bestehende Unterstützung finden

Das Erste, was ich tat, war herauszufinden:

- wer die lokalen Kontakte waren
- wer die Moderatorenschulung abgeschlossen hatte
- wer technische Unterstützung leisten konnte

Das ist wichtig. Denn es unterstreicht etwas, das bereits gesagt wurde: Du beginnst nicht allein.

Es gibt bereits Menschen, die:

- den Prozess kennen
- die Struktur verstehen
- und dich unterstützen können

Dann begannen die praktischen Schritte

Erst danach begann ich, nach aussen zu schauen. Nach einem Raum. Nach Möglichkeiten, den Kurs sichtbar zu machen. Nach Orten, an denen Menschen darauf stossen könnten.

Und an diesem Punkt wurde noch etwas anderes klar. Während Gespräche zentral sind, spielt auch das Internet eine Rolle.



Teil 4:

Sichtbarkeit schaffen — lokale und Online-Kanäle nutzen

Obwohl Menschen hauptsächlich durch Gespräche kommen, ist es hilfreich, etwas Sichtbares zu haben, das dies unterstützt. Hier wird einfache Online- und lokale Sichtbarkeit nützlich.

Lokale Online-Ressourcen

In der Praxis begann ich damit, Folgendes zu identifizieren:

- Websites der lokalen Behörden
- Plattformen für Gemeinschaftseinträge
- Online-Veranstungskalender

In der Schweiz erwies sich zum Beispiel Eventfrog als sehr nützlich, um Veranstaltungen einzutragen.

Ich identifizierte auch:

1. lokale Zeitungen und E-Mail-Adressen von Redaktionen
2. Gemeindepublikationen
3. Orte, an denen Veranstaltungen aufgeführt oder erwähnt werden können

Google Business Profile

Ein weiterer einfacher Schritt war, ein Google-Business-Profil zu erstellen.

Dadurch kann der Kurs in lokalen Suchanfragen erscheinen und gibt den Menschen einen einfachen Bezugspunkt. Es ist unkompliziert einzurichten und erfordert nur minimalen Aufwand.

Die Rolle eines Flyers

Ich habe auch relativ früh einen Flyer gestaltet. Nicht, weil er von sich aus Menschen bringt, sondern weil er mehrere Zwecke erfüllt:

- er kann physisch weitergegeben werden
- er kann online verwendet werden
- er bietet eine klare, konsistente Darstellung

Es gibt hier einen wichtigen Punkt: Der Flyer muss den TPRF-Richtlinien entsprechen. Das ist nicht einschränkend, bedeutet aber, dass Sorgfalt erforderlich ist.

Eine Website erstellen

In meinem Fall habe ich auch eine Website erstellt – ich war ein Website Designer. Der Grund war einfach.

Die bestehenden deutschsprachigen Websites, die ich gesehen habe, waren meiner Ansicht nach nicht attraktiv oder einladend. Ich hatte das Gefühl, dass die Darstellung die Qualität dessen widerspiegeln sollte, was angeboten wird, wenn sich jemand weiter informiert. Also habe ich etwas Einfaches, Klares und Zugängliches erstellt.

Das ist nicht immer notwendig. In vielen Ländern gibt es bereits gute lokale Websites, die genutzt werden können. Aber das Prinzip bleibt: Wenn jemand weiter schaut, sollte das, was er findet, sein Interesse unterstützen — nicht es entmutigen.

Alles zusammenbringen

An diesem Punkt beginnen mehrere Elemente zusammenzukommen:

- persönliche Erfahrung des Kurses
- Bewusstsein für bestehende Unterstützung
- einfache Online-Sichtbarkeit
- grundlegende Materialien (wie ein Flyer oder eine Website)

Keines davon ist für sich genommen kompliziert. Aber zusammen bilden sie eine Grundlage. Und sobald diese Grundlage vorhanden ist, wird der nächste Schritt klar.

Was als Nächstes kommt

Mit:

- einem Verständnis von PEP
- einiger grundlegender Unterstützung
- und einer einfachen Möglichkeit für Menschen, mehr herauszufinden

kehrt der Fokus zu etwas sehr Einfachem zurück. Mit Menschen zu sprechen. Und hier beginnt sich alles zu bewegen.



Teil 5:

Planung und Timing — Wie die Dinge tatsächlich zusammenkommen

Es gibt einen praktischen Punkt, der ziemlich früh klar wird, und es hilft, ihn richtig zu verstehen, weil er alles beeinflusst, was folgt.

Du beginnst nicht damit, Termine festzulegen und dann nach einem Veranstaltungsort zu suchen.

In der Realität funktioniert es andersherum. Der Veranstaltungsort bestimmt, was möglich ist.

Wenn du dich an einen Veranstaltungsort wendest, ist eine der ersten Fragen, die dir gestellt werden, wann du den Raum nutzen möchtest. An diesem Punkt ist es hilfreich, eine grobe Vorstellung zu haben — vielleicht ein Abend unter der Woche, einmal pro Woche, über einen Zeitraum von etwa zehn Sitzungen — aber die tatsächlichen Termine hängen davon ab, was der Veranstaltungsort anbieten kann.

Der Prozess ist also nicht abstrakt. Er ist praktisch, und er beginnt mit einem realen Ort und einem realen Gespräch.

Sobald ein geeigneter Veranstaltungsort gefunden wurde, ist der nächste Schritt, Termine zu vereinbaren.

Das ist ein entscheidender Moment.

Denn sobald die Termine feststehen, beginnt alles andere Gestalt anzunehmen.

In meinem eigenen Fall habe ich den Veranstaltungsort organisiert und die Termine etwa drei Monate im Voraus vereinbart. Das mag nach einer langen Zeit erscheinen, aber es stellte sich als genau das heraus, was benötigt wurde. Es schuf genug Raum, damit alles andere ohne Druck geschehen konnte.

Diese Zeit ist nicht leer. Sie ist das, was es dem Prozess ermöglicht, sich zu entfalten.

In dieser Zeit können mehrere Dinge geschehen, oft gleichzeitig:

- mit Menschen sprechen und sie über den Kurs informieren
- herausfinden, wer helfen kann und in welcher Rolle
- einfache Materialien vorbereiten
- den Kurs lokal und online sichtbar machen

Keines davon muss abgeschlossen sein, bevor die anderen beginnen. Sie entwickeln sich gemeinsam.

Was die vereinbarten Termine liefern, ist etwas sehr Einfaches, aber sehr Wichtiges.

Sie machen das Ganze real.

Sobald du sagen kannst: „Der Kurs beginnt an diesem Datum“, verändert sich der Ton jedes Gesprächs. Es ist keine Idee mehr. Es ist etwas, das tatsächlich stattfinden wird.

Die Menschen reagieren anders darauf.

Sie nehmen es ernster.

Sie sind eher bereit, sich einzubringen.

Sie sind eher bereit, Hilfe anzubieten.

Es gibt auch eine praktische Konsequenz.

Solange du keinen Veranstaltungsort und bestätigte Termine hast, können bestimmte Dinge nicht abgeschlossen werden.

Ein Flyer zum Beispiel hängt von echten Informationen ab. Ohne Ort und Zeit bleibt er unvollständig. Sobald diese bekannt sind, wird seine Erstellung einfach.

Um alles überschaubar zu halten, fand ich es hilfreich, eine einfache gemeinsame Struktur zu schaffen.

In meinem Fall war das ein Google-Drive-Ordner. Darin befand sich eine Tabelle, die die vereinbarten Termine und eine einfache Liste von Rollen enthielt. Die beteiligten Personen konnten ihre Namen eintragen, angeben, was sie übernehmen wollten, und notieren, wann sie verfügbar waren.

Nichts Kompliziertes. Aber sehr effektiv.

Was das bewirkt, ist mehr als nur die Organisation von Informationen.

Es schafft Fokus.

Anstatt vager Diskussionen gibt es etwas Konkretes für alle Beteiligten. Die Menschen können sehen, was passiert, was benötigt wird und wo sie beitragen können. Allein das verändert die Dynamik.

Es hat auch einen weiteren Effekt: Es fördert Verbindlichkeit.

Ohne etwas Sichtbares und Klar Definiertes bleibt Beteiligung leicht unverbindlich und unsicher. Mit ihm beginnen die Menschen Verantwortung zu übernehmen, selbst in kleinsten Dingen.

Wenn man das auf seine einfachste Form reduziert, ist das Prinzip ziemlich klar.

- Einen Veranstaltungsort sichern.
- Termine früh festlegen.
- Genügend Zeit einplanen.

Alles andere darum herum ausrichten.

Sobald diese Elemente vorhanden sind, wird der Prozess viel leichter zu handhaben. Es gibt Richtung, es gibt Struktur, und es gibt Zeit.

Und ab diesem Punkt kann die Aufmerksamkeit wieder auf das gerichtet werden, was am wichtigsten ist.

Mit Menschen sprechen.



Teil 6:

Mit Menschen sprechen — Wie es tatsächlich geschieht

Bevor wir weitergehen, lohnt es sich, eine Sache klarzustellen.

Es gibt Online-PEP-Kurse, und für viele Menschen sind diese eine nützliche und zugängliche Option. Sie beseitigen die Notwendigkeit eines Veranstaltungsortes und machen es möglich, von überall teilzunehmen. Das ist wertvoll.

Aber in diesem Abschnitt geht es nicht darum, Menschen auf etwas Abstraktes oder Entferntes hinzuweisen. Es geht um etwas viel Unmittelbares.

Den Kurs vor Ort anzubieten, wo Menschen persönlich teilnehmen können, dort, wo du lebst.

Das hat eine andere Qualität.

Die Menschen sitzen im selben Raum.

Sie teilen denselben Raum.

Sie erleben etwas gemeinsam.

Und für viele macht das einen echten Unterschied.

Vor diesem Hintergrund ist bereits eines klar geworden. Menschen kommen durch Gespräche zu PEP. Nicht durch Werbung, nicht durch sorgfältig gestaltete Botschaften, sondern durch einfachen, menschlichen Kontakt. Das führt ganz natürlich zu der Frage: Wie geschieht das tatsächlich?

Was ein Gespräch ist — und was es nicht ist

Es ist leicht, sich vorzustellen, dass „mit Menschen sprechen“ etwas Absichtliches oder Strukturiertes bedeutet. Dass du das Programm auf eine bestimmte Weise vorstellen musst, es klar erklären musst oder es richtig präsentieren musst.

In der Praxis ist nichts davon notwendig. Ein Gespräch über PEP ist nicht:

- eine Präsentation
- ein Verkaufsprozess
- eine Erklärung von Prem Rawat
- oder ein Versuch, jemanden zu überzeugen

Es ist einfach ein Moment, in dem etwas erwähnt wird, ganz natürlich, im Verlauf einer bestehenden Interaktion.

Wo diese Gespräche herkommen

Meistens musst du keine Gelegenheit schaffen. Sie entsteht von selbst. Jemand stellt eine Frage.

„Was machst du?“

„Womit bist du beschäftigt?“

„Warum wirkst du so ruhig?“

„Was motiviert dich?“

Das sind ganz gewöhnliche Fragen, gestellt in alltäglichen Situationen.

Bei der Arbeit.

Bei einer sozialen Veranstaltung.

Beim Essen.

In einer Gruppe.

In einem beiläufigen Gespräch.

Und genau dort beginnt es.

Den Moment erkennen

Das Wichtige ist nicht, etwas zu erzwingen, sondern zu bemerken, wenn sich eine natürliche Öffnung ergibt. Wenn jemand echtes Interesse zeigt, auch wenn es nur ein kleines ist, gibt es Raum, etwas zu sagen.

Nicht alles. Nur etwas. Zum Beispiel kannst du, anstatt alles im Detail zu erklären, einfach sagen:

„Ich habe mich in letzter Zeit mit etwas beschäftigt, das ich ziemlich interessant fand.“

Das reicht, um zu beginnen.

Was du tatsächlich sagst

Wenn die andere Person reagiert, kannst du ein wenig hinzufügen.

„Es ist ein Kurs, der sich auf persönliche Erfahrung konzentriert — nicht Religion, nicht Politik. Ich fand ihn ganz anders, als ich erwartet hatte.“

Das ist in der Regel genug.

Es ist nicht notwendig:

- alles zu erklären
- die gesamte Struktur zu beschreiben
- oder ins Detail zu gehen

Tatsächlich macht es die Dinge oft komplizierter.

Es leicht halten

Der Ton ist wichtiger als der Inhalt. Wenn das Gespräch entspannt, natürlich und ohne Druck ist, bleibt es für beide einfach. Du versuchst in diesem Moment nichts zu erreichen. Du öffnest einfach eine Möglichkeit.

Was du vermeiden solltest

Es gibt ein paar Dinge, die man am besten vermeidet, nicht weil sie falsch sind, sondern weil sie die Art der Interaktion verändern. Eines davon ist eine Diskussion in Begriffen von richtig und falsch. Wenn sich ein Gespräch in diese Richtung bewegt, wird es schnell etwas anderes. Aus einem einfachen Austausch wird eine Debatte.

Wenn das geschieht, kann man es sanft zurückführen. Zum Beispiel:

„Es geht wirklich um persönliche Erfahrung. Menschen sehen das vielleicht unterschiedlich.“



Das ist genug.

Es ist auch nicht notwendig:

- das Programm zu verteidigen
- einen Standpunkt zu argumentieren
- oder jemanden zu überzeugen

Wenn kein Interesse da ist, endet das Gespräch einfach.

Mit Interesse umgehen

Wenn jemand interessiert ist, ist der nächste Schritt nicht, mehr zu erklären. Es geht darum, es ihm leicht zu machen, weiterzugehen.

Einen klaren nächsten Schritt geben

In der Praxis könnte das sein:

- eine lokale Website
- eine Kursseite
- die offizielle PEP-Seite
- oder die Website von Prem Rawat

Der Schlüssel ist, einen klaren Ort anzubieten, nicht mehrere. Zu viele Optionen erzeugen Verwirrung.

In meinem eigenen Fall machte eine einfache lokale Website einen deutlichen Unterschied. Sie erlaubte mir zu sagen:

„Wenn du interessiert bist, kannst du hier nachschauen.“

Und das war genug.

Gedrucktes Material

In vielen Fällen ist es noch einfacher. Lokale PEP-Gruppen haben oft kleine gedruckte Materialien zur Verfügung:

- Visitenkarten
- kleine Informationskarten

Diese können am Ende eines Gesprächs übergeben werden. Es ist nicht notwendig, daraus einen Punkt zu machen. Einfach:

„Hier ist etwas, das du dir anschauen kannst, wenn du möchtest.“

Dieses kleine physische Element macht die Interaktion oft konkreter. Es nimmt der Person die Notwendigkeit, sich etwas merken zu müssen.

Ein kleiner Hinweis

Es ist im Allgemeinen nicht hilfreich, jemandem vorzuschlagen, einfach online nach „Prem Rawat“ zu suchen. Es gibt eine erhebliche Menge an veraltetem und irreführendem Material, das für jemanden, der damit zum ersten Mal in Berührung kommt, verwirrend sein kann. Es ist viel besser:

- einen direkten Link zu geben
- oder auf eine bestimmte Seite zu verweisen

Wie Gespräche enden

Genauso wichtig wie der Beginn eines Gesprächs ist, wie es endet. Es ist nicht notwendig, es auf eine bestimmte Weise abzuschliessen. Es ist nicht notwendig:

- sofort nachzufassen
- nach einer Entscheidung zu fragen
- oder zu überprüfen, ob jemand teilnehmen wird

Ein einfacher Abschluss reicht.

„Wenn du interessiert bist, schau es dir an.“

„Kein Problem, wenn nicht.“

Und dann gehst du weiter.

Was das wirklich ist

Klar betrachtet ist das keine besondere Fähigkeit. Es ist nichts, das Training erfordert.

Es ist einfach:

- einen Moment wahrnehmen
- etwas Einfaches sagen
- und es dabei belassen

Eine leise, aber wichtige Veränderung

Sobald du beginnst, es so zu sehen, verändert sich etwas. Die Idee, „mit Menschen über PEP zu sprechen“, hört auf, etwas Grosses oder Einschüchterndes zu sein. Sie wird etwas ganz Gewöhnliches. Etwas, das mitten im Alltag geschieht. Und daraus ergibt sich alles Weitere.

Wohin das führt

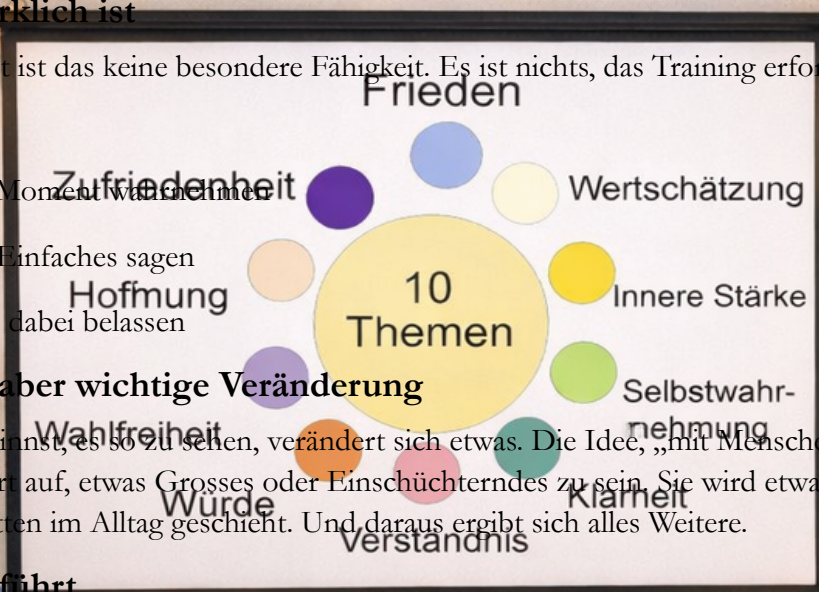
Sobald Gespräche beginnen, selbst in kleinem Massstab, beginnt sich etwas zu bewegen.

Interesse entsteht.

Fragen tauchen auf.

Möglichkeiten öffnen sich.

Und das führt ganz natürlich zum nächsten Schritt. Wie man aus diesem Interesse etwas Reales macht.



Teil 7:

Einen Veranstaltungsort finden — Wie es tatsächlich funktioniert

Sobald du begonnen hast, mit Menschen zu sprechen, auch nur in kleinem Masstab, verändert sich etwas. Die Idee, einen Kurs anzubieten, ist nicht mehr abstrakt. Sie wird zu etwas, das tatsächlich geschehen könnte. An diesem Punkt stellt sich eine sehr praktische Frage: Wo würde er stattfinden?

Was Menschen erwarten

Für viele ist das der Punkt, an dem sich die Dinge schwierig anfühlen. Es ist leicht sich vorzustellen, dass das Finden eines Veranstaltungsortes Folgendes beinhaltet:

- formelle Prozesse
- schriftliche Anträge
- Warten auf Genehmigung
- Umgang mit Regeln und Einschränkungen

Infolgedessen hören manche Menschen auf, bevor sie überhaupt beginnen.

Was tatsächlich geschieht

In der Praxis ist es meist viel einfacher. Nicht immer sofort, und nicht immer geradlinig, aber weit weniger kompliziert als erwartet. Und der Grund ist derselbe wie zuvor. Es geht um Menschen, nicht um Systeme.

Warum E-Mail selten funktioniert

Ein naheliegender erster Schritt ist oft, eine E-Mail zu senden.

An eine Gemeinde.

An eine Organisation.

An eine Institution.

Sorgfältig geschrieben, klar und höflich. Und dann ... geschieht nichts.

E-Mails sind leicht zu ignorieren. Sie werden weitergeleitet, übersehen oder gehen einfach im Fluss der täglichen Kommunikation verloren. Das gilt besonders in grösseren Organisationen.

Der Unterschied bei direktem Kontakt

Wenn du direkt mit jemandem sprichst, verändert sich etwas. Du bist nicht mehr:

- eine Nachricht unter vielen
- oder eine unbekannte Anfrage

Du bist eine Person, die ein Gespräch führt.

Selbst ein kurzer Austausch kann ausreichen, um:

- den richtigen Namen zu bekommen

- zu verstehen, wie die Dinge funktionieren
- oder herauszufinden, mit wem du als Nächstes sprechen musst

Ein reales Beispiel

In meinem eigenen Fall kam der Zugang zu einem Gefängnis nicht durch eine formelle Anfrage zustande. Er entstand durch Beteiligung. Ich wurde Gefängnisbesucher. Das schuf einen Kontaktpunkt.

Von dort aus konnte ich herausfinden, mit wem ich sprechen musste, und schliesslich die Idee auf einfache Weise vorstellen. Das führte zu der Möglichkeit, das Programm anzubieten.

Es gab keinen komplexen Prozess. Nur Präsenz, Kontakt und ein Gespräch.

Dort zu sein ist wichtig

Das ist etwas, das leicht übersehen wird. Wenn du physisch an einem Ort präsent bist und den Menschen bekannt bist, öffnen sich Türen oft leichter. Nicht, weil etwas Besonderes getan wird, sondern weil:

- Vertrautheit da ist
- Vertrauen da ist
- Kontext da ist

Das bedeutet nicht, dass du in jede Organisation werden musst. Manchmal liegt etwas Einfaches nahe: Wenn möglich, geh dorthin. Sprich mit jemandem. Frag.

Was du tatsächlich brauchst

Ein weiteres häufiges Missverständnis ist, dass ein besonderer oder perfekter Veranstaltungsort erforderlich ist. In Wirklichkeit wird sehr wenig benötigt. Ein Raum mit:

- Stühlen
- einer Wand oder einem Bildschirm
- Strom

Das reicht.

In vielen Fällen verfügen Veranstaltungsorte bereits über:

- einen Projektor
- eine Leinwand
- eine Tonanlage

Manchmal musst du nur einen Laptop mitbringen.

Wo du suchen kannst — mehr Möglichkeiten, als du denkst

Einer der Gründe, warum sich dieser Schritt schwierig anfühlen kann, ist, dass Menschen annehmen, Veranstaltungsorte seien begrenzt oder schwer zugänglich. In der Praxis ist oft das Gegenteil der Fall. Sobald du beginnst zu suchen, stellst du fest, dass es viele Räume gibt, die entweder abends ungenutzt



sind oder speziell für die Nutzung durch die Gemeinschaft vorgesehen sind. Sie sind nicht verborgen. Sie sind einfach nicht immer offensichtlich, bis du anfängst zu fragen.

Typische Beispiele sind:

- Gemeinschaftszentren
- lokale Bibliotheken
- kirchliche Räume
- Schulklassenzimmer (am Abend)
- Besprechungsräume in öffentlichen Gebäuden
- Räume, die von lokalen Vereinen oder Organisationen genutzt werden

Viele dieser Orte existieren bereits genau zu diesem Zweck. Sie sind dafür da, lokale Aktivitäten zu unterstützen, und ein kostenloses, strukturiertes Programm wie PEP passt oft sehr gut hinein. In einigen Fällen ist der Raum bereits ausgestattet mit:

- einer Leinwand
- einem Projektor
- einer Tonanlage

Das bedeutet, dass sehr wenig zusätzlich benötigt wird.

Der Schlüssel ist nicht das Finden — es ist das Fragen

Die wichtige Veränderung ist folgende. Es geht nicht darum, den „perfekten Veranstaltungsort“ zu entdecken. Es geht darum, bereit zu sein, an Orten zu fragen, an denen bereits Raum vorhanden ist.

Oft reicht eine einfache Frage:

„Haben Sie abends Räume für Gemeinschaftsaktivitäten zur Verfügung?“

Von dort aus beginnt das Gespräch.

Was du bemerken wirst

Sobald du anfängst zu fragen, geschieht etwas Interessantes. Du beginnst Möglichkeiten zu sehen, die immer da waren, aber vorher nicht wahrgenommen wurden.

Ein Raum in einer Bibliothek.

Ein Raum in einem Gemeinschaftsgebäude.

Ein Saal, der an den meisten Abenden leer ist.

Nichts davon erfordert etwas Besonderes. Es erfordert einfach jemanden, der fragt.

Erklären, was du anbietest

Wenn du mit einem Veranstaltungsort sprichst, hilft es, die Erklärung einfach zu halten. Du bietest an:

- ein strukturiertes Programm
- kostenlos
- nicht religiös

- nicht politisch
- von Freiwilligen durchgeführt

Das wird in der Regel gut aufgenommen.

Kosten — realistisch bleiben

Es ist angemessen, darum zu bitten, den Raum kostenlos nutzen zu dürfen. Du kannst das direkt und einfach sagen.

„Da es sich um ein kostenloses Programm handelt, das von Freiwilligen durchgeführt wird, suchen wir nach einem Raum, der nach Möglichkeit kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann.“

In vielen Fällen wird das ohne Schwierigkeiten akzeptiert, besonders in Gemeinschaftsräumen oder Bibliotheken. Wenn Kosten anfallen, können sie niedrig gehalten werden.

„Falls Kosten entstehen, würden wir versuchen, sie so gering wie möglich zu halten, da das Ganze von Freiwilligen getragen wird.“

Es ist nicht notwendig, hart zu verhandeln oder umfangreich zu rechtfertigen. Eine einfache Erklärung reicht.

Vom Veranstaltungsort zu den Terminen

Sobald ein Veranstaltungsort verfügbar ist, besteht der nächste Schritt darin, Termine zu vereinbaren. Hier beginnt alles konkret zu werden. Du kannst etwas vorschlagen, das für dich passt:

- ein Abend pro Woche
- über etwa zehn Sitzungen

Aber die tatsächlichen Termine hängen von der Verfügbarkeit des Veranstaltungsortes ab. In meinem eigenen Fall habe ich den Veranstaltungsort organisiert und die Termine drei Monate im Voraus bestätigt. Das gab genügend Zeit, damit sich alles andere einfügen konnte.

Warum das wichtig ist

Sobald die Termine feststehen, verändert sich der gesamte Prozess. Du sprichst nicht mehr über etwas, das vielleicht passieren könnte. Du sprichst über etwas, das stattfinden wird. Die Menschen reagieren anders darauf.

Sie nehmen es ernster.

Sie sind eher bereit, sich einzubringen.

Sie können sehen, wo sie hineinpassen könnten.

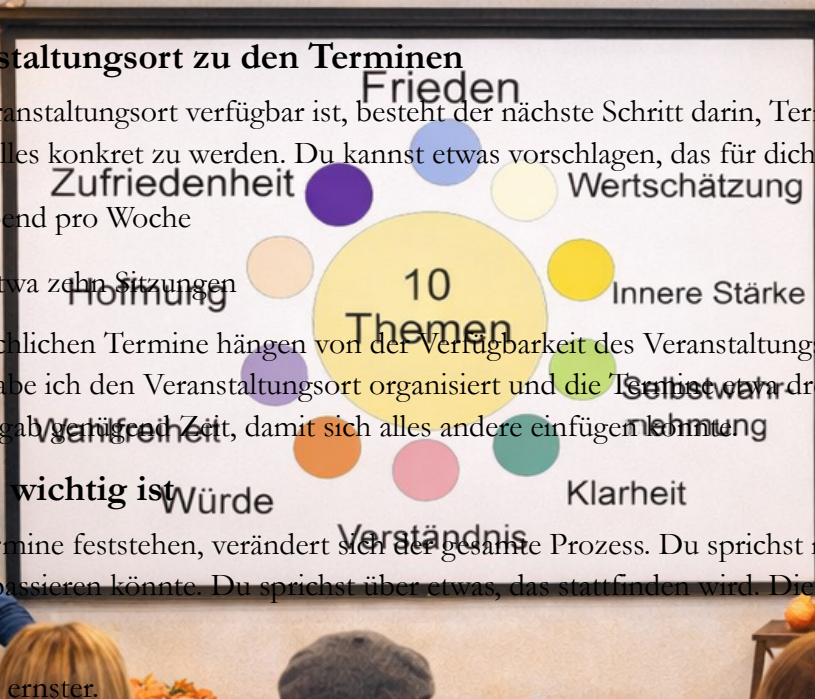
Flexibilität

Es ist auch erwähnenswert, dass Zeitpläne selten perfekt sind. Ein Raum ist an einem der geplanten Termine möglicherweise nicht verfügbar. Das ist kein Problem. Eine Woche auszusetzen ist akzeptabel. Die Teilnehmer verstehen das.

Eine Veränderung der Perspektive

An diesem Punkt wird etwas klar. Einen Veranstaltungsort zu finden bedeutet nicht:

- ein System zu durchlaufen



- oder auf Erlaubnis zu warten

Es bedeutet: die richtige Person zu finden und ein einfaches Gespräch zu führen

Was als Nächstes kommt

Sobald du hast:

- einen Veranstaltungsort
- bestätigte Termine
- und einen klaren Startpunkt

beginnt sich alles auszurichten. Jetzt stellt sich die Frage:

Wer wird helfen?

Wie wird der Kurs ablaufen?

Was wird tatsächlich benötigt?

Das ist es, was wir uns als Nächstes ansehen.

Teil 8:

Einfach halten — Teams und Rollen

Sobald ein Veranstaltungsort gefunden wurde und Termine vereinbart sind, wird die Idee eines Kurses real. An diesem Punkt richtet sich die Aufmerksamkeit ganz natürlich auf die praktische Frage, wer ihn tatsächlich durchführen wird. Für viele Menschen ist das der Moment, in dem sich die Dinge wieder kompliziert anfühlen. Es ist leicht sich vorzustellen, dass eine Reihe von Rollen im Voraus besetzt werden muss. Dass ein Team gebildet, Verantwortlichkeiten zugewiesen und alles organisiert werden muss, bevor irgendetwas beginnen kann.

Dieser Eindruck ist verständlich. Aber so funktioniert es in der Praxis nicht.

Wie viel tatsächlich benötigt wird

In Wirklichkeit wird sehr wenig benötigt, um einen PEP-Kurs durchzuführen. In seiner einfachsten Form kann er mit nur zwei Personen durchgeführt werden:

- ein Moderator
- eine technische Person

Das ist genug. Das ist kein theoretisches Minimum. So werden Kurse in manchen Situationen tatsächlich durchgeführt.

Die Rolle des Moderators

Der Moderator ist dafür verantwortlich, die Sitzung zu leiten. Das bedeutet nicht, den Inhalt zu lehren, zu erklären oder zu interpretieren. Die Struktur ist bereits vorgegeben. Die Videos tragen die Botschaft. Der Ablauf ist klar. Die Rolle des Moderators besteht einfach darin:

- jeden Teil einzuführen
- die Sitzung im Fluss zu halten
- eine ruhige und respektvolle Atmosphäre zu schaffen

Wenn Teilnehmer sprechen, besteht keine Notwendigkeit, das Gesagte zu analysieren oder auszubauen. Eine einfache Anerkennung reicht.

„Danke.“

Oder noch besser, unter Verwendung des Namens:

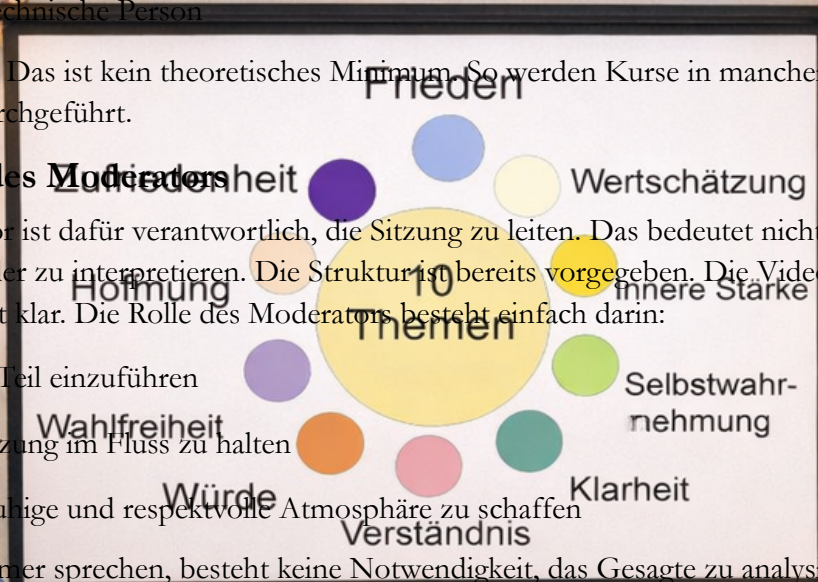
„Danke, Anna.“

Das hält den Fokus dort, wo er hingehört — auf der eigenen Erfahrung des Teilnehmers.

Die Rolle der technischen Person

Die technische Rolle ist ebenso wichtig. Diese Person ist verantwortlich für:

- das Verwalten der Videos und Folien
- das Einrichten und Bedienen der Technik
- sicherzustellen, dass Ton und Bild richtig funktionieren



In manchen Veranstaltungsorten ist das sehr einfach. Die Technik ist möglicherweise bereits installiert, und es wird nur ein Laptop benötigt. In anderen Fällen kann eine kleine Einrichtung erforderlich sein. Was zählt, ist nicht technisches Fachwissen, sondern Sicherheit im Umgang damit. Jemand, der sich wohlfühlt mit:

- der Nutzung eines Laptops
- dem Abspielen von Videos
- der Handhabung grundlegender Audiofunktionen

wird diese Rolle ohne Schwierigkeiten übernehmen können.

Zusätzliche Hilfe — wenn notwendig

Je nach Veranstaltungsort kann gelegentlich eine dritte Rolle hilfreich sein. Zum Beispiel:

- Teilnehmer begrüßen
- Menschen ins Gebäude lassen
- ihnen den Raum zeigen

In einem Fall erforderte eine Bibliothek, dass jemand am Eingang anwesend ist, da die Türen nach einer bestimmten Zeit geschlossen wurden. Das ist nicht immer notwendig, aber es ist etwas, dessen man sich bewusst sein sollte.

Du musst nicht alles selbst machen

Einer der wichtigsten Punkte ist folgender. Du musst nicht alle Rollen selbst übernehmen. Bevor ich als Moderator ausgebildet wurde, habe ich nicht gewartet. Ich habe Menschen gefunden, die bereits ausgebildet waren, und sie gefragt, ob sie bereit wären zu helfen.

Sie waren es. Das Gleiche gilt für technische Unterstützung.

Es gibt Menschen, die bereits Erfahrung haben und oft sehr bereit sind zu helfen, besonders wenn tatsächlich etwas stattfindet.

Unterstützung ist da, um genutzt zu werden

Es ist leicht anzunehmen, dass alles vorhanden sein muss, bevor du beginnst. In Wirklichkeit existiert Unterstützung bereits:

- ausgebildete Moderatoren
- ausgebildete technische Betreuer
- lokale oder nationale Ansprechpartner

Das sind keine theoretischen Ressourcen. Es sind reale Menschen.

Sobald es etwas Konkretes gibt — einen Veranstaltungsort und Termine — wird es viel einfacher, auf sie zuzugehen. Du fragst nicht mehr allgemein. Du sagst:

„Das findet statt. Wärs du bereit zu helfen?“

Das macht einen Unterschied.

Schulung — notwendig, aber kein Hindernis

Für offizielle PEP-Kurse ist eine Schulung erforderlich. Sowohl Moderatoren als auch technische Betreuer werden erwartet, die entsprechende Schulung über TPRF zu absolvieren. Das stellt Konsistenz und Qualität sicher.

Gleichzeitig ist es wichtig, dies im richtigen Verhältnis zu sehen. Die Rollen selbst sind nicht kompliziert. Die Struktur ist bereits vorhanden. Die Sitzungen sind geführt. Das Material wird bereitgestellt. Schulung unterstützt das Vertrauen. Sie schafft keine Komplexität.

Wie Teams tatsächlich entstehen

Eine weitere häufige Annahme ist, dass ein vollständiges Team vorhanden sein muss, bevor irgendetwas beginnen kann. In der Praxis entwickelt es sich selten so. Es geschieht eher umgekehrt. Etwas beginnt — selbst in kleinem Massstab — und dann sammeln sich Menschen darum.

Sobald ein Kurs geplant ist:

- zeigen Menschen Interesse
- Teilnehmer bieten möglicherweise Hilfe an
- Rollen beginnen sich natürlich zu füllen

Es ist viel einfacher, Menschen in etwas einzubeziehen, das sich bereits bewegt, als in etwas, das nur in Erwägung gezogen wird.

Es leicht halten

Es ist nicht notwendig:

- zu viel Struktur zu schaffen
- zu viele Rollen zu vergeben
- unnötige Komplexität zu erzeugen

Je einfacher es ist, desto leichter ist es für andere, sich einzubringen.

Im Kern bleibt der Bedarf sehr klein. Zwei Personen sind genug, um zu beginnen. Alles andere kann sich daraus entwickeln.

Eine stille Veränderung

Sobald das verstanden wird, fällt eine weitere Ebene des Zögerns weg. Die Idee, dass „wir nicht genug Leute haben“, ist kein Hindernis mehr. Denn du brauchst nicht viele. Du brauchst gerade genug, um zu beginnen.

Wohin das führt

Mit:

- einem Veranstaltungsort
- Terminen
- und einem kleinen Team

wird die letzte Frage viel einfacher. Was geschieht tatsächlich, wenn der Kurs beginnt?



Teil 9:

Den Kurs durchführen — Wie es wirklich ist

Sobald der Veranstaltungsort organisiert ist, die Termine feststehen und Menschen vorhanden sind, die die Sitzungen unterstützen, verändert sich etwas. Was eine Idee war, wird zu einer Veranstaltung. An diesem Punkt ist es ganz natürlich, eine gewisse Unsicherheit zu spüren.

Wie wird es sein?

Wird alles funktionieren?

Werde ich wissen, was zu tun ist?

Diese Fragen sind normal. Und in der Praxis lösen sie sich meist recht schnell von selbst.

Du erschaffst den Kurs nicht

Eines der wichtigsten Dinge, die du in diesem Stadium verstehen musst, ist sehr einfach. Du erschaffst den Kurs nicht. Du vermittelst etwas, das bereits existiert.

Die Struktur ist bereits da.

Die Sitzungen sind definiert.

Der Ablauf ist klar.

Die Videos tragen den Inhalt.

Deine Rolle ist nicht, etwas zu erfinden oder zu erklären, sondern einfach dem zu folgen, was bereits bereitgestellt ist. Sobald das verstanden ist, verschwindet ein grosser Teil des Drucks.

Vor der ersten Sitzung

Es ist hilfreich, früh anzukommen. Nicht, weil es viel zu tun gibt, sondern weil es erlaubt, alles in Ruhe aufzubauen. In der Praxis funktioniert etwa eine Stunde vor der Sitzung gut.

Das gibt Zeit, um:

- die Technik aufzubauen
- Ton und Video zu überprüfen
- sicherzustellen, dass alles bereit ist
- und im Raum anzukommen

Es erlaubt auch eine kurze Abstimmung zwischen den Beteiligten. Nichts Formelles. Nur ein ruhiger Check, dass alles klar ist.

Der Raum selbst

Die Anordnung des Raumes hat eine Wirkung, muss aber nicht kompliziert sein. Eine einfache Hufeisen- oder U-Form funktioniert gut.

Sie ermöglicht:

- dass alle den Bildschirm sehen
- ein Gefühl von Offenheit

- und ein natürliches Gefühl der Teilnahme

Die technische Person sitzt normalerweise hinten, wo sie die Technik ohne Ablenkung bedienen kann. Der Moderator sitzt bei den Teilnehmern und geht nur nach vorne, wenn es notwendig ist.

Kleine praktische Details

Es gibt einige einfache Dinge, die einen Unterschied machen.

Bereitzustellen:

- gedruckte Arbeitshefte (aus dem TPRF-PDF)
- ein Blatt Papier für Notizen
- einfache Stifte

schafft das Gefühl, dass Menschen erwartet und willkommen sind.

Wenn keine Tische vorhanden sind, können Klemmbretter verwendet werden. Und wenn möglich, können kleine Dinge wie Wasser und Pappbecher zum Komfort beitragen.

Nichts davon ist notwendig. Aber es hilft.

Menschen begrüßen

Wenn Menschen ankommen, wird die Atmosphäre sehr schnell gesetzt. Eine einfache Begrüßung reicht. Es braucht keine Formalität. Kein aufwendiges „Gastgeben“. Einfach:

„Hallo.“

„Willkommen.“

Wenn Namen früh gelernt werden können, macht das einen Unterschied. Es ermöglicht, dass Menschen sich erkannt fühlen, nicht anonym.

Die Rolle des Moderators — in der Praxis

Sobald die Sitzung beginnt, wird die Rolle des Moderators sehr einfach. Du leitest die Sitzung. Du unterrichtest nicht.

Die Struktur ist bereits vorgegeben. Jeder Teil der Sitzung ergibt sich natürlich aus dem Material.

Wenn Teilnehmer sprechen, gibt es keine Notwendigkeit zu interpretieren oder auszubauen. Eine einfache Antwort reicht.

„Danke.“

Oder mit Namen: „Danke, Peter.“

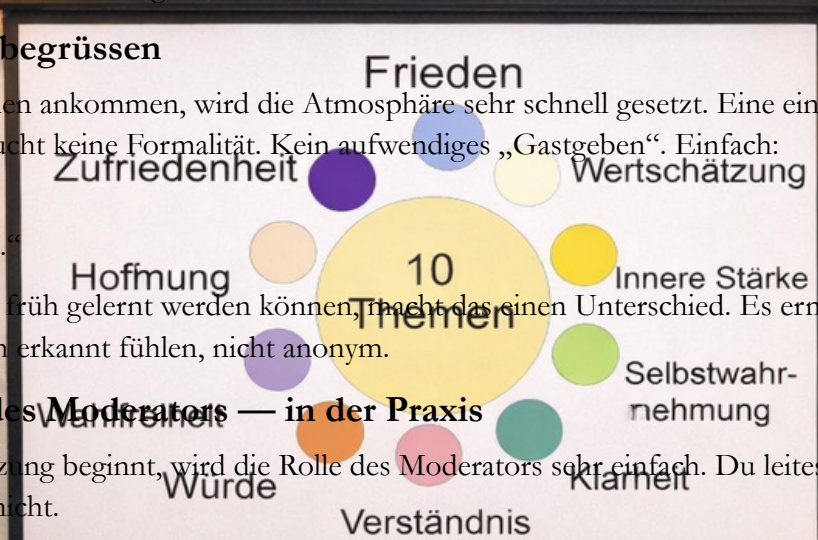
Das macht zwei Dinge. Es würdigt die Person. Und es hält den Fokus auf ihrer Erfahrung, anstatt ihn zu verschieben.

Mit Unterschieden umgehen

Von Zeit zu Zeit reagieren Teilnehmer aufeinander. Manchmal in Form von Zustimmung oder Ablehnung.

„Du hast recht.“

„Ich sehe das nicht so.“



Das ist natürlich. Aber es kann den Ton verändern, wenn es um richtig und falsch geht.

In diesen Momenten reicht eine sanfte Erinnerung. Etwas wie:

„Jeder teilt seine eigene Erfahrung. Die kann für jeden von uns unterschiedlich sein.“

Es ist nicht nötig, stark einzugreifen oder zu korrigieren. Bring den Fokus einfach zurück.

Der Ablauf einer Sitzung

Eine typische Sitzung ist ruhig. Es gibt keinen Druck. Menschen:

- schauen
- hören zu
- reflektieren
- und teilen manchmal etwas

Nicht jeder spricht. Nicht jeder muss es. Teilnahme geschieht auf natürliche Weise, auf unterschiedlichen Ebenen.

Vor und nach der Sitzung

Die Zeit rund um die Sitzung ist genauso wichtig wie die Sitzung selbst. Zeit davor und danach schafft Raum für:

- informelle Gespräche
- Fragen
- und eine natürliche Verbindung

In der Praxis funktionieren:

- etwa eine Stunde davor
- und etwa dreissig Minuten danach wirkt gut.

Teilnahme — was tatsächlich geschieht

Teilnahme ist selten konstant. Menschen kommen und gehen.

Einige nehmen regelmässig teil. Einige verpassen Sitzungen. Einige steigen später ein.

Das ist normal. Es ist kein Problem. Und es ist nicht persönlich.

In meinem eigenen Fall beginne ich vielleicht mit einer bestimmten Zahl und sehe im Laufe der Zeit einen etwas anderen Durchschnitt. So ist es einfach.

Was du zu bemerken beginnst

Nach einigen Sitzungen wird etwas deutlich.

Menschen beginnen, sich zu entspannen. Sie sprechen freier. Sie beginnen, auf eine andere Weise zu reflektieren.

Es ist nicht dramatisch. Oft ist es sehr still. Aber es ist real.

Jemand, der zurückhaltend war, beginnt zu sprechen. Jemand, der unsicher war, drückt etwas klar aus. Jemand beginnt, etwas über sich selbst zu sehen, das er zuvor nicht gesehen hat.

Und während das geschieht, verändert sich die Atmosphäre.

Sie wird offener. Entspannter. Echtheit entsteht.

Die Erfahrung selbst

Das ist der Teil, der sich im Voraus schwer beschreiben lässt. Denn du erschaffst ihn nicht. Er entsteht.

Wenn:

- die Struktur eingehalten wird
- der Raum einfach ist
- und kein Druck da ist

beginnt sich etwas von selbst zu entwickeln.

Und in diesem Raum zu sitzen und das zu beobachten, ist auf stille Weise kraftvoll.

Eine letzte Beruhigung

Von aussen kann es wie ein grosser Schritt wirken, einen PEP-Kurs durchzuführen. Von innen ist es eine Reihe kleiner, handhabbarer Schritte. Es gibt keinen Bedarf, etwas darzustellen. Keinen Bedarf, zu beeindrucken.

Einfach:

- der Struktur folgen
- die Dinge einfach halten
- und den Prozess sich entfalten lassen

Wohin das führt

An diesem Punkt ist alles vorhanden.

Der Kurs läuft.

Menschen nehmen teil.

Der Prozess ist lebendig.

Was bleibt, ist einfach, die kleinen Details zu verstehen, die über die Zeit einen Unterschied machen.



Teil 10:

Die kleinen Dinge, die zählen

Zu dem Zeitpunkt, an dem ein Kurs läuft, ist der grösste Teil der sichtbaren Arbeit bereits erledigt.

Der Veranstaltungsort ist organisiert. Die Termine sind festgelegt. Menschen nehmen teil.

Von aussen mag es so erscheinen, als würde jetzt alles von der Struktur des Programms selbst abhängen. In Wirklichkeit beginnt etwas anderes eine Rolle zu spielen. Kleine Dinge.

Diese sind leicht zu übersehen, weil keines davon dramatisch ist. Sie erfordern keinen Aufwand im üblichen Sinn. Aber zusammengenommen prägen sie die Atmosphäre des Kurses auf sehr spürbare Weise.

Namen sind wichtig

Eines der einfachsten und wirksamsten Dinge, die du tun kannst, ist, die Vornamen der Menschen zu lernen. Zunächst scheint das vielleicht nicht wichtig. Aber es verändert sofort etwas. Eine Gruppe von Individuen wird zu einer Gruppe von Menschen.

Wenn jemand spricht und du antwortest mit:

„Danke, Anna.“ statt einfach:

„Danke.“ entsteht eine feine Veränderung.

Die Person ist nicht mehr nur Teil des Raumes. Sie wird wahrgenommen. Mehr braucht es nicht. Es ist nicht nötig, auf das Gesagte einzugehen. Nicht nötig, etwas zu ergänzen oder zu interpretieren. Nur der Name. Nur die Anerkennung.

Anerkennen ohne zu interpretieren

Es gibt oft die Versuchung, besonders in einer Gruppe, auf das zu reagieren, was Menschen sagen.

Zu kommentieren.

Zu klären.

Etwas hinzuzufügen.

In diesem Zusammenhang ist das nicht notwendig. Und in vielen Fällen ist es besser, es nicht zu tun.

Die Stärke des Kurses liegt darin, Menschen Raum zu geben, ihre eigene Erfahrung zu reflektieren.

Wenn das Gesagte sofort interpretiert oder erweitert wird, verschiebt sich der Fokus weg von ihnen.

Ein einfaches „Danke.“ reicht. Es lässt die Erfahrung dort, wo sie hingehört.

Unterschiede behutsam behandeln

Manchmal reagieren Teilnehmer aufeinander. Das ist natürlich. Es zeigt Beteiligung. Aber es kann in Zustimmung oder Ablehnung übergehen.

„Du hast recht.“

„Ich sehe das anders.“

Wenn sich das wiederholt, kann sich die Atmosphäre verändern. Es geht dann mehr um Positionen als um Erfahrung. In solchen Momenten reicht meist eine sanfte Erinnerung. Etwas wie:

„Jeder teilt seine eigene Erfahrung. Die kann für jeden von uns unterschiedlich sein.“

Es ist nicht nötig, jemanden zu korrigieren oder stark einzugreifen. Bring den Fokus einfach zurück.

Ton vor Technik

Es braucht keine besondere Technik, um eine gute Atmosphäre zu schaffen. Entscheidend ist der Ton. Eine ruhige, beständige, unverkrampfte Präsenz wirkt mehr als jede Methode.

Wenn der Moderator entspannt ist, entspannt sich die Gruppe. Wenn der Moderator einfach ist, wird der Raum einfach.

Das ist nichts, was du bewusst erzeugen musst. Es entsteht dadurch, dass du nicht versuchst, zu viel zu tun.

Präsent sein

Es gibt die Tendenz, besonders am Anfang, das Gefühl zu haben, etwas tun zu müssen.

Führen.

Lenken.

Dinge geschehen lassen.

In der Praxis ist das Gegenteil der Fall. Je weniger du versuchst, etwas aufzuzwingen, desto natürlicher entfaltet sich die Sitzung.

Präsent zu sein reicht. Zuhören reicht. Zulassen reicht.

Beständigkeit

Kleine Dinge, die konsequent wiederholt werden, haben über die Zeit eine Wirkung.

Menschen einfach begrüßen

ihre Namen verwenden

den Ton ruhig halten

keine unnötigen Kommentare hinzufügen

Keines davon fällt für sich alleine auf. Aber zusammen schaffen sie ein Gefühl von Kontinuität und Vertrauen.

Worauf Menschen reagieren

Menschen reagieren nicht auf Perfektion. Sie reagieren auf etwas viel Einfacheres.

Klarheit.

Einfachheit.

Authentizität.

Wenn das vorhanden ist, ergibt sich der Rest von selbst.

Was du im Laufe der Zeit bemerkst

Mit fortschreitenden Sitzungen sammeln sich diese kleinen Dinge.

Die Gruppe kommt schneller zur Ruhe. Menschen sprechen freier. Es gibt weniger Zögern.

Der Raum wird vertraut. Und in dieser Vertrautheit beginnen Menschen, offener zu erkunden.



Nichts Besonderes — und genau das ist der Punkt

Nichts von dem, was hier beschrieben ist, ist kompliziert. Es gibt nichts, das im formalen Sinn gelernt werden muss. Nichts, das gemeistert werden muss.

Und genau deshalb funktioniert es. Weil es Raum lässt, damit etwas anderes geschehen kann.

Wohin das führt

An diesem Punkt ist alles vorhanden.

- Menschen kommen
- der Kurs läuft
- die Atmosphäre ist stabil

Was bleibt, ist einfach, die formale Struktur zu verstehen, die dahinter steht — und sie im richtigen Verhältnis zu sehen.

Teil 11: Formale Anforderungen — ohne den Geist zu verlieren

An diesem Punkt ist die praktische Seite der Durchführung eines Kurses klar.

Menschen kommen.

Die Sitzungen laufen.

Die Atmosphäre ist vorhanden.

Daneben gibt es auch einige formale Elemente im Zusammenhang mit dem Peace Education Program. Diese sind wichtig, aber sie sind einfach.

Ein Rahmen, der bereits existiert

Das Programm selbst ist nichts Informelles oder lose Definiertes. Es hat eine klare Struktur und wird von einer Organisation unterstützt. Das bringt einige Anforderungen mit sich, aber sie dienen dazu, den Prozess zu unterstützen, nicht ihn schwieriger zu machen.

Schulung

Um einen PEP-Kurs offiziell durchzuführen, müssen sowohl der Moderator als auch die technische Person die entsprechende Schulung absolvieren. Das stellt sicher, dass:

- die Struktur korrekt eingehalten wird
- die Sitzungen konsistent durchgeführt werden
- und der Gesamtansatz ausgerichtet ist

Auf den ersten Blick kann die Idee einer Schulung wie ein zusätzliches Hindernis erscheinen. In der Praxis ist sie kein Hindernis. Die Themen selbst sind nicht kompliziert, und die Schulung spiegelt das wider. Sie schafft Klarheit und Sicherheit, anstatt Komplexität hinzuzufügen.

Lizenz zur Durchführung des Programms

Es besteht auch die Anforderung, eine Genehmigung oder Lizenz zu haben, um das Programm durchzuführen. Das ist einfach Teil der Sicherstellung von Konsistenz an verschiedenen Orten. Es ist nichts, was den Prozess kompliziert macht, sobald du mit den entsprechenden Ansprechpartnern verbunden bist.

Berichterstattung

Einige grundlegende Berichte sind erforderlich. Dazu gehören in der Regel:

- die Anzahl der Teilnehmer in jeder Sitzung
- die durchschnittliche Teilnahme über den gesamten Kurs
- der Veranstaltungsort und die Termine

Das ist keine Bewertung im strengen Sinn. Es ist einfach eine Möglichkeit, einen Überblick darüber zu behalten, was geschieht.



Feedback der Teilnehmer

Gegen Ende des Kurses werden die Teilnehmer normalerweise eingeladen, Feedbackbögen auszufüllen. Diese liefern:

- Einblick in ihre Erfahrung
- nützliche Informationen für das Programm insgesamt

Auch das ist einfach und erfordert nichts weiter, als die Informationen zu sammeln und weiterzugeben.

Zertifikate

Teilnehmer, die eine ausreichende Anzahl von Sitzungen besuchen — typischerweise sieben von zehn — erhalten ein Zertifikat. Das ist eine kleine, aber bedeutungsvolle Anerkennung ihrer Teilnahme.

Teilnahme — eine realistische Sicht

Die Teilnahme ist selten konstant. Menschen können:

- Sitzungen verpassen
- später einsteigen
- unregelmässig teilnehmen

Das ist normal. Es zeigt kein Problem. Es spiegelt nicht den Kurs oder diejenigen wider, die ihn durchführen.

In meiner eigenen Erfahrung kann die Teilnehmerzahl von Woche zu Woche leicht variieren, mit einem Durchschnitt, der sich über die Zeit einpendelt.

Die Dinge im richtigen Verhältnis sehen

Es ist wichtig, diese formalen Elemente nicht in den Vordergrund rücken zu lassen. Sie existieren, um das Programm zu unterstützen, nicht um es zu definieren.

Im Kern bleibt das, was im Raum geschieht, einfach. Menschen:

- schauen
- hören zu
- reflektieren
- und manchmal etwas teilen

Darin liegt der Wert. Alles andere ordnet sich darum herum an.

Eine einfache Sichtweise

Es kann hilfreich sein, es so zu sehen: Die Struktur stellt den Rahmen bereit. Die Erfahrung findet darin statt.

Wenn die Struktur eingehalten wird und die Atmosphäre einfach und respektvoll bleibt, fügt sich alles andere von selbst.

Wohin das führt

- An diesem Punkt fehlt nichts Wesentliches.

- du verstehst, wie Menschen kommen
- du weisst, wie du mit ihnen sprichst
- du weisst, wie du einen Veranstaltungsort findest
- du weisst, was erforderlich ist, um den Kurs durchzuführen

Es bleibt nur noch eine Sache. Kein weiterer Schritt im Prozess. Sondern etwas viel Einfacheres.



Teil 12:

Einfach anfangen

An diesem Punkt ist alles abgedeckt. Nicht in der Theorie, sondern in praktischer Hinsicht.

Du hast gesehen, wie Menschen tatsächlich zu PEP kommen — nicht durch Werbung, sondern durch Gespräche. Du hast gesehen, dass du kein Netzwerk brauchst, sondern nur Gelegenheiten zu sprechen. Du hast gesehen, wie ein Veranstaltungsort gefunden wird, wie Termine vereinbart werden, wie wenig nötig ist, um zu beginnen, und wie es tatsächlich ist, wenn der Kurs läuft.

Es fehlt nichts Wesentliches. Und doch ist das oft der Punkt, an dem es stehen bleibt.

Es ist nicht, weil etwas unklar ist. Es ist nicht, weil etwas zu schwierig ist. Es ist, weil ein vertrauter Gedanke auftaucht:

„Ich mache es später.“

„Ich muss noch etwas darüber nachdenken.“

„Ich warte, bis ich mich bereit fühle.“

Diese Gedanken sind nachvollziehbar. Sie fühlen sich nicht wie Vermeidung an. Sie fühlen sich wie Vorbereitung an. Aber in der Praxis führen sie zum selben Ergebnis.

Nichts geschieht.

Es gibt keinen richtigen Moment

Es ist natürlich, auf den richtigen Zeitpunkt zu warten.

Einen Zeitpunkt, an dem die Dinge klarer sind.

Einen Zeitpunkt, an dem das Vertrauen grösser ist.

Einen Zeitpunkt, an dem sich alles stimmig anfühlt.

Dieser Moment kommt selten. Es gibt immer etwas, das verbessert werden könnte, etwas, das vorbereitet werden könnte, etwas, das noch nicht ganz bereit ist. Wenn du auf diesen Moment wartest, wirst du warten.

Was anfangen tatsächlich bedeutet

Anfangen bedeutet nicht, alles auf einmal zu organisieren. Es bedeutet nicht, einen vollständigen Plan zu haben, ein vollständiges Team und alles vorbereitet zu haben. Es bedeutet etwas viel Kleineres.

Einen Schritt. Dieser Schritt könnte sein:

- PEP in einem Gespräch zu erwähnen
- nach einem Raum zu fragen
- mit jemandem zu sprechen, der interessiert sein könnte

Mehr nicht.

Was danach geschieht

Sobald dieser Schritt getan ist, verändert sich etwas. Nicht alles auf einmal. Aber genug.

Der nächste Schritt wird klarer. Jemand reagiert. Eine Möglichkeit entsteht. Dinge beginnen sich zu bewegen.

Du musst dich nicht bereit fühlen

Eine der stärksten Annahmen ist, dass du dich bereit fühlen musst, bevor du beginnst. In der Praxis funktioniert es andersherum. Bereitschaft entsteht durch Tun.

Das erste Gespräch fühlt sich unsicher an. Das zweite fühlt sich leichter an. Beim dritten oder vierten hat sich etwas verändert. Was sich einmal ungewohnt angefühlt hat, wird normal.

Du bist nicht allein

Es lohnt sich, das zu wiederholen, weil es leicht vergessen wird. Du machst das nicht allein.

Es gibt:

- Menschen, die es bereits getan haben
- Menschen, die ausgebildet sind
- Menschen, die bereit sind zu helfen

Die Struktur existiert. Die Unterstützung existiert. Du trittst in etwas ein, das bereits da ist.

Was es lohnenswert macht

Es gibt noch eine Sache, an die man sich erinnern sollte. Sonst kann das alles wie Aufwand ohne klaren Grund wirken.

Sobald ein Kurs läuft, wird etwas sichtbar. Menschen beginnen zu reflektieren. Sie beginnen, offener zu sprechen. Sie beginnen, etwas über sich selbst zu sehen, das sie zuvor nicht gesehen haben.

Es ist nicht dramatisch. Oft ist es sehr still. Aber es ist real. Und in diesem Raum zu sitzen und das zu beobachten, ist etwas Besonderes. Es ist das, was den Aufwand lohnenswert macht.

Eine einfache Entscheidung

Am Ende geht es nicht um Fähigkeit, Erfahrung oder Selbstvertrauen. Es geht um etwas viel Einfacheres.

Eine Entscheidung. Keine grosse. Keine endgültige Verpflichtung. Einfach dies: Anzufangen.

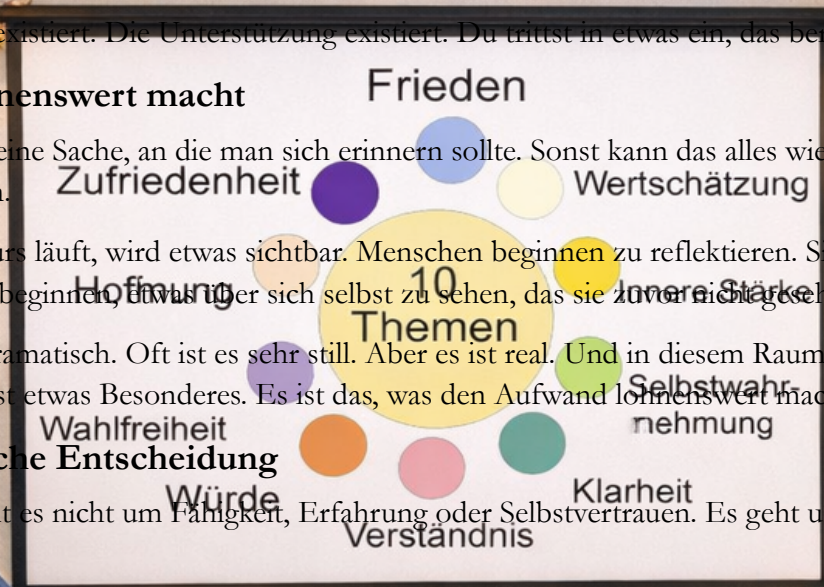
Mehr ist nicht nötig

Es gibt nichts in diesem Prozess, das erfordert:

- besondere Fähigkeiten
- perfektes Selbstvertrauen
- oder ideale Bedingungen

Nur:

- die Bereitschaft, einen kleinen Schritt zu machen
- und dann einen weiteren



Und das ist genug.

Letzter Gedanke

Alles, was in diesem Handbuch beschrieben ist, beginnt auf die gleiche Weise. Nicht mit einem Plan. Nicht mit Sicherheit. Sondern mit einer einzigen, einfachen Handlung.

Einfach anfangen.

Schnellstart-Checkliste – PEP lokal starten

1. Persönliche Bereitschaft

- Ich habe das Peace Education Program selbst erlebt
 - Ich fühle mich wohl dabei, es einfach in meinen eigenen Worten zu beschreiben
-

2. Erste Verbindungen

- Ich habe mit mindestens ein oder zwei Menschen über PEP gesprochen
 - Ich habe das Schweizer PEP-Team kontaktiert oder Verbindung aufgenommen
 - Ich versuche nicht, das völlig allein zu machen
-

3. Veranstaltungsort

- Ich habe mindestens einen möglichen Veranstaltungsort identifiziert
 - Ich habe gefragt (E-Mail, Telefon oder persönlich)
 - Ich habe einen bestätigten Raum, Termin und Uhrzeit
-

4. Termine und Struktur

- Ich habe einen regelmässigen wöchentlichen Termin gewählt
- Ich habe die Kursdauer geplant (z. B. 8–10 Wochen)
- Ich habe Ausnahmefälle (Feiertage, Raumkonflikte)

5. Menschen informieren

- Ich habe mit Menschen in Alltagssituationen gesprochen
 - Ich habe eine einfache Erklärung bereit (keine Über-Erklärung)
 - Ich habe grundlegende Informationen weitergegeben (wo, wann, wie teilnehmen)
-

6. Praktische Vorbereitung

- Ich habe rechtzeitig Zugang zum Veranstaltungsort (Schlüssel, Öffnung usw.)
 - Ich werde früh ankommen, um den Raum vorzubereiten
 - Ich habe die benötigte Technik überprüft (Leinwand, Ton usw.)
-



7. Team (auch klein)

- Mindestens eine weitere Person kann unterstützen (wenn möglich)
 - Wir haben vereinbart, wer was macht (einfache Rollen)
 - Wir haben eine einfache Möglichkeit, in Kontakt zu bleiben (E-Mail, Liste usw.)
-

8. Erste Sitzung bereit

- Der Raum ist vorbereitet und einladend
 - Ich bin mir über die Startzeit im Klaren
 - Ich werde der PEP-Struktur folgen (keine Notwendigkeit zu improvisieren)
-

9. Laufende Einfachheit

- Behalte jede Woche denselben Tag und dieselbe Uhrzeit
 - Halte die Kommunikation einfach und klar
 - Fokussiere dich auf Beständigkeit, nicht auf Perfektion
-

10. Der wesentliche Schritt

- Ich habe ein Startdatum festgelegt
 - Ich habe die erste konkrete Handlung gemacht
-

Wenn du die meisten dieser Punkte abhaken kannst, bist du bereit.

Wenn du nicht alle abhaken kannst, kannst du trotzdem beginnen.

Poster Beispiele

Der Friedenskurs
(Peace Education Program – PEP)

Stadtbibliothek Zofingen
Hintere Hauptgasse 20, 4800 Zofingen
29. September – 8. Dezember 2026
Jeden Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr
Teilnahme kostenlos – Info/Anmeldung: friedenskurs.ch

Frieden
Zufriedenheit Wertschätzung
Hoffnung 10 Themen Innere Stärke
Wahlfreiheit Selbstwahrnehmung
Würde Verständnis Klarheit

Zufrieden sein: eine Reise zu dir
(Friedenskurs – “Peace Education Program”)

10 Abende - 10 Themen - 1 Stunde wöchentlich - Kostenlos
Stadtbibliothek Zofingen, Hintere Hauptgasse 20, 4800 Zofingen
Datum: Dienstags 13. Januar – 17. März 2026, 19:30 – 20:30
Mehr Information und Anmeldung auf : friedenskurs.ch

INSIDE PEACE
Ein Film über Hoffnung und Veränderung im Gefängnis

Vier Männer.
Vier Leben hinter Gittern im Dominguez-Gefängnis, San Antonio, Texas.
Ein Mann, der gelernt hat, seine Wut zu verwandeln.
Ein Mann, der in jungen Jahren mit Drogen zu tun hatte.
Ein Mann, der sich nie zugehörig fühlte.
Und ein Mann, der den Weg zu innerem Frieden fand.

Video in englischer Sprache mit deutschen Untertiteln.
„Wenn sie es schaffen konnten, warum nicht ich?“

The Prem Rawat Foundation

Frieden beginnt in dir

Ein Kurs zur Entdeckung von innerer Stärke, Klarheit und Zufriedenheit

10 Themen – 1 Stunde pro Thema pro Woche

Kursstart: 4. März 2026
Anmeldung bei Herrn Ramseier

Themen:

Frieden	Innere Stärke
Selbstwahrnehmung	Verständnis
Klarheit	Würde
Wahlfreiheit	Hoffnung
Wertschätzung	Zufriedenheit

The Prem Rawat Foundation