

Geweld slaat nergens op

*Ontdek de kracht
van geweldloos verzet
in 5 inspirerende
bundels*

Toolkit van
de Vredesbouwer 2026

Deel 2 — Waarden

Geweldloze kracht

“Geld. Hebzucht. Etnische afkomst. Absolute macht. ... Er is niets dat mensen reden zou mogen geven om te doen wat ze de kinderen van Liberia hebben aangedaan.” (L. Gobwee)

Leymah Gbowee groeide in **Liberia** op in een land waar macht vaak harder was dan recht. Ze zag hoe oorlog niet alleen mensenlevens brak maar ook gezinnen uit elkaar trok en vrouwen liet overleven met angst. In haar woorden zat de kern van het kwaad niet in één slechte dag maar in een patroon: geld, hebzucht, etnische verdeeldheid en absolute macht konden mensen blind maken voor wat ze anderen aandeden.

Toen het geweld in het begin van de jaren 2000 opnieuw escaleerde, werd Gbowee niet alleen boos. Ze werd doelgericht. Ze begreep iets dat veel mensen na oorlog pas later leren: **als je alleen vecht met wapens, gaat de ketting door. Maar als je de samenleving dwingt om anders te kijken, kan die ketting breken.**



Daarom startte ze **Women of Liberia Mass Action for Peace**: een beweging waarin vrouwen zich verenigden om vrede af te dwingen. En dat gebeurde niet op één plek of met één groep. Gbowee bracht **vrouwen bij elkaar uit de strijdende partijen: christelijke én moslimvrouwen**. Ze werden elkaars brug. Niet omdat ze over alles hetzelfde geloofden, maar omdat ze op één ding konden samenkomen: genoeg met geweld!

Met **Ellen Johnson Sirleaf** en **Tawakkul Karman**, en vooral met velen andere vrouwen erbij, werd dat idee groter dan een klein protest. Het werd een zichtbaar ritme. **Vrouwen kwamen samen, organiseerden acties, hielden vol, en maakten duidelijk dat zij niet meer stil zouden zijn**. Ze stonden erop dat vrede niet iets was wat je “later misschien” krijgt, maar iets wat je nu eist. Die boodschap werd herhaald totdat ze niet meer te negeren was.

De spanning was hoog. Vrouwen kregen te maken met intimidatie en het risico op geweld. Maar juist dat maakte de beweging niet kleiner; het maakte haar serieuzer. Mensen zagen dat het niet ging om verre politieke spelletjes, maar om bescherming, menselijkheid en toekomst. Daardoor **sloten meer mensen aan: vrouwen, families, omstaanders**. De druk groeide.

Uiteindelijk hielp die volharding mee om het vredesproces te versnellen. Gbowee liet zien dat vrede niet alleen met onderhandelingen tussen machtigen ontstaat.

Dankzij de volhardende druk van **Leymah Gbowee** en *Women of Liberia Mass Action for Peace* kwamen er politieke vredesonderhandelingen en het einde van de burgeroorlog. Daarna werkte Liberia toe naar verkiezingen, en wat op straat was opgebouwd, de eis dat geweld niet baas mocht blijven, werd een overheersende mogelijkheid.

Ellen Johnson Sirleaf werd in 2005 **de eerste vrouwelijke president van Liberia**, en daarmee verschoof de kern van de strijd van “wie controleert het land met wapens?” naar “wie krijgt vertrouwen door stemmen, bestuur en onderhandelen?”

In **2011** ontvingen **Leymah Gbowee, Tamakkul Karman en Ellen J. Sirleaf de Nobelprijs voor de Vrede**. De film *Pray The Devil Back To Hell* vertelt hun verhaal van geweldloze kracht.



Foto: Harry Wad (CC BY-SA 3.0)

Taal van vrede

Spoken vanuit waarden (in plaats van standpunten)

In een oud Chinees verhaal wordt verteld dat de wijzen alleen wilden spreken als ieder woord door drie poorten was gegaan.

Bij de eerste poort vroegen ze zich af: **is dit woord waarachtig?**

Bij de tweede poort luidde de vraag: **is dit woord noodzakelijk?**

Bij de derde poort tenslotte: **is dit woord vriendelijk?**

Hoe zou de wereld er uit zien als we dit ter harte zouden nemen? Hoe zouden onze oordelen, onze kritiek klinken? Vaak blijven die steken in: goed of slecht, juist of fout.

Als we moeten oordelen over prestaties van anderen, kunnen we anders leren omgaan met onze kritiek. We kunnen ons afvragen: **vanuit welke waarden handelde deze persoon?** Rechtvaardigheid? Compassie? Zelfbescherming?

En we kunnen ons afvragen: **vanuit welke waarde reageerde ik op die persoon?** Voelde ik me geraakt? Aangevallen? Onzeker?

Als we naar de onderliggende waarden kijken bij onszelf en de ander, hebben we een **gemeenschappelijk uitgangspunt** en kunnen we elkaar leren begrijpen. We komen dichterbij elkaar en dat is dan ook de bedoeling.

We kunnen **ieder gesprek zien als een ontmoeting waarin we onze waarden met elkaar delen**. Dit schept een gevoel van veiligheid. Zo zijn we weer een stapje dichterbij het ervaren van vrede bij elkaar.

Ook op sociale media is het belangrijk te weten dat iedereen een mening (de laagste vorm van kennis) heeft, maar dat we niet kunnen oordelen zonder de waarden achter deze uitspraken te kennen.

Of om het te zeggen met de woorden van **Hazrat Inayat Khan**: *De woorden die de ziel doen oplichten, zijn kostbaarder dan juwelen.*

Een kleine oefening

- Als je terugkijkt op wat je deed of hoe je antwoordde, welke onderliggende waarde probeerde je te beschermen of in ere te houden?
- *Wat ging er mis?* vervangen door: *Wat wou je bijdragen? Wat was jouw intentie?*
- Hoe zou je handelen als je volledig trouw bleef aan je waarden? Als je je niet door angst of schaamte liet leiden?
- *Wat moet ik verbeteren?* vervangen door: *Welke waarde kan ik versterken?*
- Welke steun, welke omstandigheden helpen me om dichterbij mijn waarden te blijven?

Wijsheid kunnen we leren

*Moed start met opdagen
en onszelf gezien laten
worden.*

— Brené Brown

Hoe oefen ik moed zonder mezelf of anderen te kwetsen?

Kies een vredige wens met een specifieke actie (klein en haalbaar): bv. iemand benaderen, een lastige vraag stellen, je mening delen zonder te duwen.

Noem de kwetsbare kern: wat ben je bereid te laten zien of te riskeren (afwijzing, onzekerheid, niet perfect zijn, “niet weten”).)

Koppel het aan je sterktes: welke waarde/sterkte gebruik je juist in die kwetsbare stap (luisteren, eerlijkheid, geduld, compassie, humor, trouw)?

Doe het als **daad**, niet als praatje: één concrete zet vandaag. Hierin zit je **moed**.

Maak ruimte voor het ongemak, je kan niet alles meteen oplossen, en leer ervan: het resultaat kan onzeker zijn. Maar je focus ligt op opdagen, verbinding uitproberen, en het vertrouwen opbouwen dat je vrede, liefde en connectie waard bent door **herhaling**.



De Russische violist Lev Adamov en Oekraïense kunstenaar Oleksii Soldatov komen uit landen die elkaar naar het leven staan. Ze wonen nu allebei in Antwerpen, maar hadden elkaar hiervoor nooit eerder ontmoet. De kunstenaars gaan in dialoog om verbindend werk te maken.

Cineast Jess De Gruyter maakte samen met schrijver Andy Fierens van dit creatieproces een docufilm-reportage.

Kijk Mee(r)

- [De Kracht van Kwetsbaarheid \(Brené Brown\):](#)
Brené Brown doet onderzoek naar menselijke verbondenheid – ons vermogen tot empathie, het gevoel ergens bij te horen en liefde. In een ontroerende en grappige lezing op TEDxHouston deelt ze een diepgaand inzicht uit haar onderzoek, een inzicht dat haar ertoe heeft aangezet om op een persoonlijke zoektocht te gaan om zowel zichzelf beter te leren kennen als de mensheid te begrijpen. Dit is één van de meest bekeken TEDx-lezingen ooit.

*Bouw jij met ons mee aan vrede?
Doe dan mee aan [de acties en activiteiten van Pax Christi](#) of
[organiseer zelf een actie tijdens](#)
Vredesweek!*

Klik hier voor de andere delen