

Willkommen zu

# IP-Grundlagen Friedenspolitik

Ein Holistic Lab

05.05.2026

# Willkommen

Mögen wir  
mit der Intelligenz des Herzens wirken.

Mögen wir eine integrale Politik  
zum Wohle aller Wesen mitgestalten  
und zur Heilung der Erde beitragen.

# Achtung, Aufnahme



- Wir zeichnen das Online Meeting auf
- Wie behalten uns vor, die Aufzeichnung zu veröffentlichen – ggf. in Ausschnitten
- Wir werden die Aufzeichnung auf jeden Fall anonymisieren
- Willst du nicht ersichtlich sein, dann melde dich nur per Chat zu Wort

Hallo. 🙄

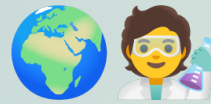
# Einige Minuten Stille

Ohne Kamera und ohne Mikrofon



Nimm Verbindung auf mit dir.  
Komme ganz im Jetzt an.  
Übe offene Gelassenheit und Mitgefühl.

# Holistic Labs



## Grundlagen und Methoden integraler Politik

<https://integrale-politik.ch/holistic-labs/>

**15 Jahre  
Integrale Politik Schweiz  
2011 - 2026**



- 🌸 Bedeutung von «integral»
- 🌍 Welt- und Menschenbild
- 📁 Politische Ordnung
- 🎓 Bildung, Erziehung, Kultur
- 🏗️ Wirtschaftsordnung
- 🪑 Wissenschaft und Forschung
- 🧬 Gesundheit und Gesundheitswesen
- ☮️ Friedenspolitik
- 💕 Binnenleben und Kultur der IP
- 🧳 Migration
- 🧘 Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung

# IP-Grundlagen

## Kapitel und Bereiche

- 🌸 Bedeutung von «integral» ✓
- 🌍 Welt- und Menschenbild ✓
- 📦 Politische Ordnung ✓
- 🎓 Bildung, Erziehung, Kultur
- 🏗️ Wirtschaftsordnung
- 🪑 Wissenschaft und Forschung
- 🧬 Gesundheit und Gesundheitswesen
- ☮️ **Friedenspolitik** ⌚
- 💕 Binnenleben und Kultur der IP ✓
- 🧳 Migration
- 🧘 Spiritualität und Persönlichkeitsentwicklung

Heute

# IP-Grundlagen

## Kapitel und Bereiche

# Heute Integrale Friedenspolitik



IP-Grundlagen zum Thema  
«Frieden»



Check-In  
**Was bringst du heute mit?**

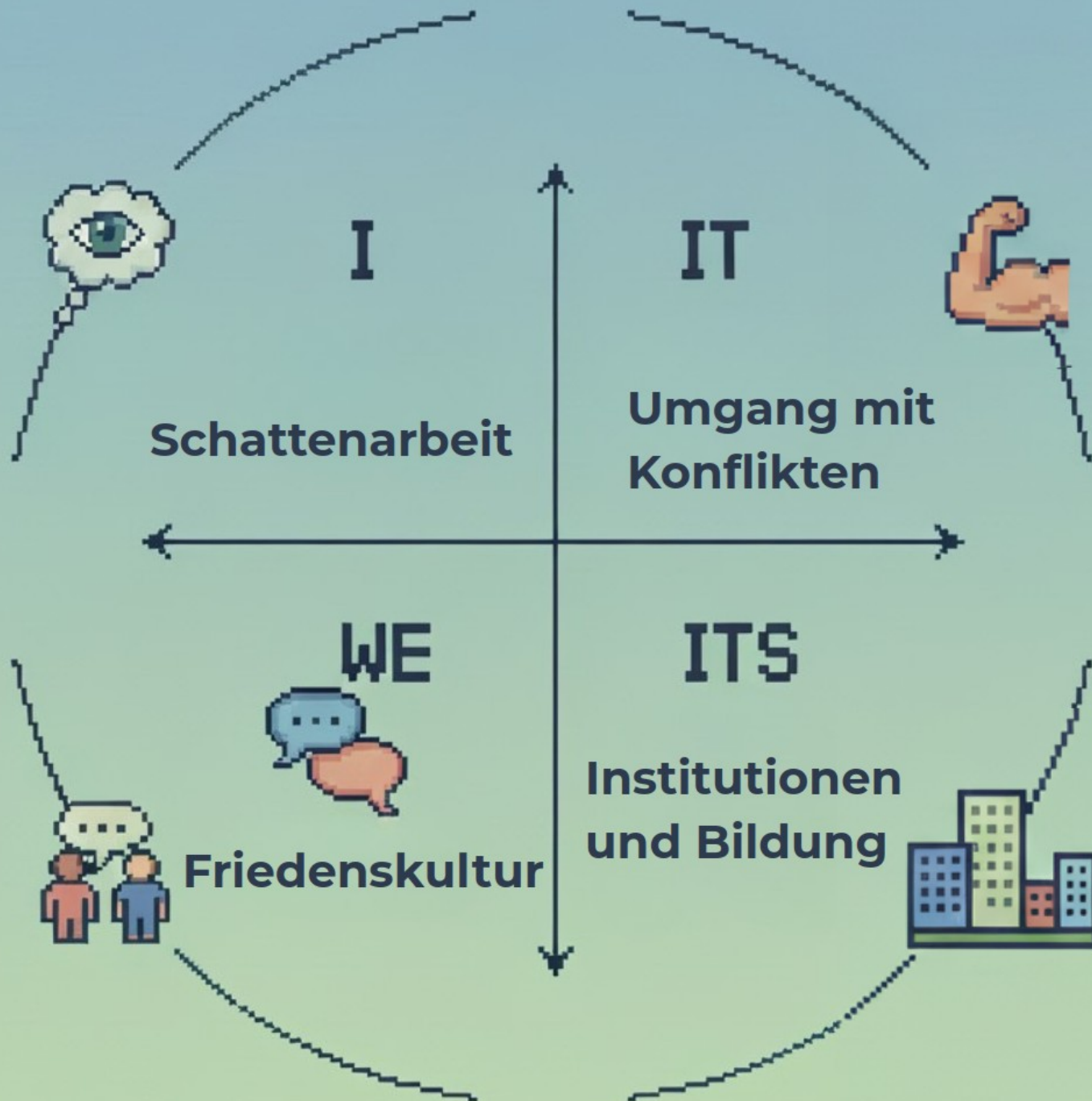


Überblick  
**Integrale Friedenspolitik**



*So auf die Belange der  
Menschheit blicken, als ob sich  
Individuen und Gesellschaften  
**entwickeln.***

**Was bedeutet  
«integral»?**





Frieden ist erlernbar.  
Frieden beginnt bei uns selbst.

# Die grundlegende Haltung



# Vision

integraler  
Friedenspolitik

Der Mensch sieht von Unterdrückung ab und kann Konflikte in friedlichem Dialog lösen.

# Ursachen von Unfrieden



Ungleichgewicht  
zwischen arm  
und reich



Hunger, fehlende  
Gesundheitsvorsorge



Fanatismus und  
Dogmatismus



Ausbeutung,  
Neokolonialismus



Zwang, Recht des  
Stärkeren



Traumata und  
Schatten



Ungeschulter  
Konfliktumgang



Abtrennung von  
der Mitwelt



# Vorgeschlagene Massnahmen

1..2 zur Vertiefung

Wohlstand  
Ungleichheit verringern



Friedensimpulse  
Spielerische, kreative  
Kommunikation



Friedens-Bildung  
Früh beginnen



Traumata heilen  
Kapazitäten erhöhen



Rechtstaatlichkeit  
Regelbasis auch international



Exportverbot  
von Kriegsmaterial



Investitionen  
in Friedensarbeit erhöhen



Vernetzen  
National und international  
zusammenarbeiten



Dienstpflicht  
Wahl zwischen Wehr-, Zivil- und  
Friedensdienst



Gute Dienste  
Diplomatie und Hilfskräfte



Dialog fördern  
«Haus des Friedens» gründen



Bei uns beginnen  
Friedenskultur in der IP



Integrale Politik 

# Vertiefung



**Was würdest du  
als erstes tun?**



Mittags um 12.00

Integrale Politik   
Aus der Intelligenz des Herzens

## Eine Minute innehalten



für Frieden in mir, um mich, in der Welt

Eine Minute innehalten, immer um 12 Uhr mittags, mit dem Gedanken

**Frieden in mir  
Frieden um mich  
Frieden in der Welt**

Innehalten mitten in der Betriebsamkeit des Alltags. Und wer weiss, an einem Mittag entdeckst Du plötzlich einen, zwei andere Menschen, die auch innehalten – Gemeinschaft, Solidarität entstehen.

12.00 Uhr verpasst: Eine Minute innehalten ist auch zu jeder Tageszeit möglich.

Wir freuen uns, wenn Du uns Dein Mitmachen, Deine Verbundenheit per E-Mail auf [innehalten@integrale-politik.ch](mailto:innehalten@integrale-politik.ch) mitteilst.

Deine E-Mail-Adresse werden wir nur für die Einladung zu einem jährlichen Treffen benutzen.

Herzlich grüsst Integrale Politik, Gruppe Bern, Kontaktperson Josef Vogel.  
E-Mail: [bern@integrale-politik.ch](mailto:bern@integrale-politik.ch) / [www.integrale-politik.ch](http://www.integrale-politik.ch)

# Spuren

von Friedensarbeit  
in der IP



Stiftung für integrale  
Friedensförderung





# Bleibe dabei, wirke mit!

Weitere Veranstaltungen der Integralen Politik

DI., 12. MAI

19:00 - 20:30

📍 Online - Videokonferenz



Generator Treffen Online

*Nimm an einem offenen,  
achtsamen Dialog teil*

SO., 17. MAI

10:30 - 17:30

📍 Bullingerhaus Aarau

Mitgliederversammlung  
2026  
Integrale Politik  
Schweiz



Mitgliederversammlung  
IP Schweiz

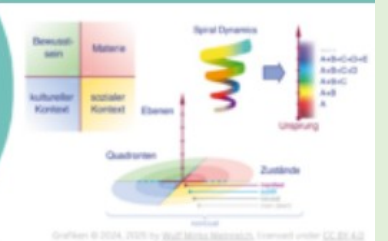
*Ein Open Space – auch für  
Nichtmitglieder 🙌*

DI., 26. MAI

19:00 - 21:00

📍 Online - Videokonferenz

Holistic Labs  
Integral für  
Dummies



Holistic Lab | Integral für  
Dummies

*Was ist integral nochmal?*

Check-Out

# Wie gehst du in den Abend?



**Merci!** ✨