

E G Z A K T

9.

Tudományos-ismeretterjesztő, kulturális folyóirat

ISSN 3058-1737

(Online)

Főszerkesztő:

Dr. Dezse Tivadar

Kiadja:

Nyugdíjjogász Egyesület

Felelős kiadó: Icha Mária

Szeged, 2026.

TARTALOM

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ	2
IRÁN – KELET ÉS NYUGAT HATÁRÁN	3
A PREISZLÁM IDŐK	3
AZ ISZLÁM ÉS AZ OLAJ	5
KÖZTÁRSASÁG - NÉVLEG	8
OFFENE UNTERRICHTSFORMEN	12
DER BEGRIFF DES OFFENEN UNTERRICHTS.....	12
ORGANISATIONSFORMEN	14
FAZIT	18
KÖZÖSSÉGBEN, ÉS MÉGIS ANÉLKÜL:	21
A TÁRSAS MAGÁNY JELENSÉGE A 21. SZÁZADBAN	21
A MAGÁNY KETTŐSSÉGE A KAPCSOLATOK KORÁBAN.....	22
RIASZTÓ STATISZTIKÁK: A MAGÁNYOSSÁG TERJEDÉSE	22
DIGITALIZÁCIÓ ÉS A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HATÁSA	24
VÁROSI LÉT, MOBILITÁS, SZÉTHULLÓ KÖZÖSSÉGEK	25
LELKI TEHERBŐL KÖZEGÉSZSÉGÜGYI KOCKÁZAT	26
FÉNY AZ ALAGÚT VÉGÉN?.....	28
SZEXUÁLIS ERŐSZAK: A HÁBORÚ LEGALJASABB FEGYVERE	32
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK NEM A HÁBORÚ ELKERÜLHETETLEN VELEJÁRÓJA	33
ELMÉLETI HÁTTÉR: AZ OKOK VIZSGÁLATA	34
CRSV „A LEGOLCSÓBB FEGYVER”	35
A CRSV NAPJAINKBAN	37
KEZELÉS ÉS MEGELŐZÉS	40

SZERKESZTŐI KÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasóink, Egzaktosok,

Üdvözlöm Önöket a folyóirat júniusi számának megjelenése alkalmából. E szám négy gondolatébresztő tanulmányt mutat be, mindegyik egy-egy érdekes és fontos témát jár körül. Ezek csak látszólag esnek távol egymástól – a geopolitikától a pedagógiáig, a társadalmi kapcsolatok dinamikájától a konfliktuskutatásig –, mégis közös szál fűzi össze őket: a modern világ komplex kihívásainak vizsgálata különböző szemszögekből.

Az első tanulmány **Irán stratégiai jelentőségét tárgyalja**. A szerző rámutat arra, hogyan formálódik egy régió geopolitikai identitása a kultúrák találkozási pontján, és milyen döntő szerepet tölthet be a globális dialógusban évszázadokon át.

A második dolgozat német nyelven jelenik meg, és **a nyitott oktatási formákat vizsgálja**. A tanulmány azt mutatja be, hogy ezek az oktatási koncepciók miként járulhatnak hozzá a tanítás és tanulás folyamatának megújításához, alternatívát kínálva a frontális oktatás dominanciájával szemben.

A harmadik írás **a modern társas magányról szól**. Egy olyan korban, amikor a technológia lehetővé teszi a folyamatos kapcsolattartást, paradox módon egyre többen érzik magukat elszigeteltnek. A szerző új megvilágításba helyezi ezt a jelenséget, és javaslatot tesz lehetséges megoldásokra.

Végül, de nem utolsósorban, a negyedik tanulmány **a szexuális erőszak háborús konfliktusokban történő alkalmazását elemzi**. Ez a téma különösen gondos, tényközpontú megközelítést igényel, amelynek a szerző teljes mértékben eleget tesz, hozzájárulva ezzel a nemzetközi jogi és emberi jogi vitákhoz.

Ezek a tanulmányok, szándékunk és meggyőződésünk szerint, segítenek megérteni korunk összetett valóságát. Köszönjük, hogy velünk gondolkodnak, és olvasnak.



Dr. Dezse Tivadar
főszerkesztő

IRÁN – KELET ÉS NYUGAT HATÁRÁN

BURGHARDT Marianna

Ma Irán a nyugati ember számára az elmaradottság, a középkorias elavult életelvek és az iszlám fundamentalizmust pénzelő anakronisztikus hatalom bástyája, ahol megvetik Amerikát, Izraelt és legalábbis tisztos távolságtartással kezelik mindazokat, akik nem a síita iszlám törvényei szerint élnek. De megérthetjük-e Iránt és az iráni nép működését pusztán az országot uraló erők döntéseit, a nyugati politikai szereplők nyilatkozatait, vagy a nemzetközi sajtót szemlélve?

Mindenekelőtt fontos leszögezni, hogy Irán története jóval az iszlamizálódás előtti időkre tekint vissza, amikor a térséget az ókori civilizációk nagy szereplői uralták és formálták. Maga az Irán elnevezés (utalás az „árják földjére”) 1935-től, *Reza Pahlavi sah* kezdeményezése nyomán terjedt el a világban. Az ország addig a ma is nagyszámú perzsa etnikum néven volt ismert. A perzsák nagy karriert futottak be az idők során: jól szervezett hatalmas és rettegett birodalmuk egykor dominálta Délnyugat-Ázsiát és hódítással fenyegette Európát. Ez a múltbéli örökség bizonyosan ma is része a művelt iráni ember öntudatának és meghatározza világlátását, politikai gondolkodását. De honnan és miből emelkedtek fel a perzsák és hogyan bánt velük a történelem?

A preiszlám idők

Az ország jelentős részét alkotó Iráni-felföldet északon a Kaszpi-tenger, délen a Perzsa-öböl és az Ománi-öböl határolja, nyugaton a Zagrosz-hegység, északon részben az Elburz-hegység szegélyezi. A terület kellően védett volt tehát ahhoz, hogy külső támadók ne hatoljanak be könnyen, az ókori Mezopotámia, valamint az Indus-völgy közötti elhelyezkedésével számos fontos kereskedelmi útvonal haladt itt át. A térség népei a szerényebb termőképességű föld miatt inkább állattartásra összpontosítottak és hasonló életmódot éltek. A térségben uralkodó médek laza és kevésbé szervezett államában a perzsák kezdetben alávetettek voltak, majd miután Kürosz vezetésével sikerrel a médek fölé kerekedtek és a Kr.e. 6. század derekán jól szervezett hadseregük élén megkezdték behatolásukat Kis-Ázsiába, meghódították Lüdiát.

Az így felemelkedő Akhaimenida Birodalom, melynek határai Egyiptomtól Indiáig terjedtek, modern alapokon szerveződött: helyi autonómia, vallási tolerancia, korszerű adminisztráció (szatrapia-rendszer) tartotta egyben a hatalmas területet. A kiemelkedő építészeti és képzőművészeti fejlettségről

árulkodó városaik, mint Perszepolisz, Szúza és Babilon az ókortörténet meghatározó földrajzi fogalmaiként ismertek ma is. Az 5. században *I. Dareiosz* úthálózatot, adórendszert és birodalmi kommunikációt szervezett, olyan hatékonysággal, hogy az később mintául szolgált európai hatalmak számára.

A Nyugat szemében Perzsia mégis a „keleti zsarnokság” szinonimájává vált, amelynek fő oka, hogy az általunk ismert ókori történelem forrásai görög kútfők voltak, akik a perzsákat kegyetlen és gonosz elnyomókként tüntették fel, heroikus köntösbe öltöztetve a honvédő görög harcosokat. Az egyoldalú narratíva hatékonyan átüt napjaink popkulturális feldolgozásaiban is, ha felidézzük a *300 című film* ördögien gonosz perzsáit.

480-ban, a Szalamisznál bekövetkezett vereséggel a birodalom elérte nyugati behatolásának végső határát, majd ezt követően lassan, de biztosan veszített erejéből. Amikor *Nagy Sándor* Gaugamelánál legyőzte *III. Dareioszt* (Kr.e. 331) a győzelem nem pusztán katonai volt: bizonyos értelemben a hellén kultúra is revansot vett. Az új görög elit révén hellenizálódás vette kezdetét, amelynek jótékony hatásait a görög történetírók gyakorta pátosszal hangsúlyozták.

Bár a *Nagy Sándor* öröksége nyomán létesülő Szeleukida Birodalom egy nyugatias hatású államszervezetet működtetett a térségben mintegy háromszáz esztendőn keresztül, mégsem mondhatjuk, hogy a hellén kultúra jelentős hatást ért volna el a korabeli elit határain túl: nem hatotta át a társadalom egészét. A perzsa nép ellenállása az idegen hatásokkal szemben nem csupán ekkor mutatkozott meg: későbbi történelmi korokban végig jelen lesz.

A görög jelenlét elsősorban a sűrűn lakott területeken mutatkozott meg, új alapítású városokban, mint Antiochia vagy Szeleukeia és olyan jellegzetes intézmények köré szerveződve, mint az oktatás vagy színjátszás helyszínei. A hódítók nyelvét a birodalom területén csak közvetítőként használták: az otthonokban és a kisebb településeken megmaradtak a helyi nyelvek. Ugyanakkor a görög uralkodók is távolodni kezdtek hazájuk polisz-kultúrájától és a demokratikus szellemtől: gyakran ábrázolták magukat félistenként, hivalkodó pompában, dőzsölő uralkodóként, amellyel az égei világban aligha lettek volna népszerűek. Ez a keleties nyugatiság, amely egy kulturális hibridként működött, előre vetítette a későbbi bizánci kultúrát, amely jól tapinthatóan különbözött – nem csupán földrajzi értelemben – a Róma által képviselt örökségtől.

A hellén kultúra, a maga városias világával nem tudta és vélhetően nem is akarta exportálni magát a birodalom keleti végeire, így nem volt képes gátat vetni a pártus, ez az észak-keleti, félnomád iráni népcsoport felemelkedésének. Jól hangozna, de nem a görögökkel szembeni etnikai alapú ellenállás volt a bukás fő oka, hanem a kisebb-nagyobb hatalmi vákuumok, a vezetésben felmerülő megosztottság, amely

oda vezetett, hogy a meggyengülő, korrumpálódott adminisztráció nem tudott többé tetterekészséget mutatni. Az európai szemmel irdatlan – ráadásul etnikailag heterogén - területek kormányzása meghaladta a kisebb léptékben hatékony görög szervezés képességeit.

A Pártus Birodalom, leginkább a rómaiakkal való szembenállásáról ismert az európai emlékezetben, holott valójában csak egy komolyabb ütközet zajlott köztük. A nomádok könnyű lovas harcmódorukkal meglepték a magabiztos rómaiakat és a carrhaei csatában (Kr. e. 53) megsemmisítették a köztársaság seregét, megállítva ezzel Róma keleti expanzióját (Encyclopaedia Iranica).

Amikor *I. Ardasír* perzsa uralkodó fellázadt az utolsó pártus király ellen, még nem lehetett tudni, hogy rövidesen új, meghatározó fejezet kezdődik Irán történetében: a szászánidák megjelenésével a Kr. u. 3. századtól kezdetét vette a központosítást hirdető, erős ideológiai alapokon nyugvó állam idősza, amely során a zoroasztrizmus általános vallássá emelkedett. Az uralkodó isteni megbízatása, mint a hatalom megkérdőjelezhetetlen forrása, ekkor jelent meg, illetve vált központi elemmé. A hit számos ismertetőjegye (egy bölcs istenség létezése, jó és rossz küzdelme, tisztító tűz, menny és pokol stb.) visszaköszön a későbbi nagy monoteista vallások eszkatológiájában, amely mutatja, hogy lényegi hatása volt azok alakulására, s így áttételesen az európai kultúrára is.

Itt „tesztelte” a világ a központosított államban a vallás kohéziós erejét nagyléptékben: a pártus időkhöz képest a laza szövetségek rendszerében működtetett sokszínű birodalmat felváltotta az erősebb állam, amely hitbéli kérdésekben, ha nem is kizárólagosságot, de dominanciát hirdetett. Ha eltekintünk attól, hogy ez a központi akarat nem feltétlenül hatott egyformán minden kis településen, kijelenthető, hogy a rendszer mintát teremtett, hatékonynak bizonyult és ismertté vált a korabeli világban. Hogyan? A szászánidák és a Római, majd pedig a Bizánci Birodalom közti csatározások haretérré változtatták a Tigris és az Eufrátesz közötti térséget, a mai Észak-Irak, valamint Szíria és Dél-Törökország területeit is. Az összecsapások pedig kölcsönös kulturális hatásokkal jártak, amelyek óhatatlanul befolyásolták a szembenálló felek arculatát.

Az iszlám és az olaj

A Bizánc és a szászánidák közti kimerítő háborúskodás végül könnyű prédává gyengítette a szászánida államot: amikor az arabok 651-ben végső vereséget mértek a szászánidákra, már csak egy valaha volt virágzó hatalom végső maradványát gyúrták le.

A Rásidún kalifátus nem törekedett a zömében perzsa etnikumú területen élők teljes beolvasztására: együttműködést szorgalmazott az elittel, ösztönözték a

matematika, az orvostudomány és a csillagászat művelését. Szigorú adópolitikát folytattak ugyan, de vallási toleranciát is tanúsítottak. Nem tiltották, de nem is ösztönözték az iszlám hit felvételét. Megkülönböztették azonban magukat a legyőzöttként iszlám hitre tért alattvalóktól. Talán ennek is köszönhető, hogy a kalifátusok mintegy kétszáz esztendő uralma alatt sem oldódott fel a perzsa identitás az arab jelenlét nyomására: sokkal inkább ismét csak egy kulturális hibrid társadalom alakult ki, egy arab-perzsa világ, amelyben megszilárdult az iszlám vallási keret.

A kalifátusok világa után egy rövid perzsa reneszánsz következett, majd a török és szeldzsuk hódítás. Az igazi fordulat az ország történelmében, amely a modern iráni identitás kezdetének is tekinthető, a Szafavida-dinasztia felemelkedése jelentette 1501-ben, amelyet követően Iránban államvallássá vált a tizenkét imámos síita iszlám, összekapcsolva a vallási identitást a perzsa nyelvű udvari kultúrával és az államiság gondolatával oly módon, amely máig meghatározó.

A Szafavidák hanyatlását követően a 19. században Irán az európai nagyhatalmak nyomása alá került, amely csak tovább fokozódott amikor a nyersanyagok – különösen az olaj – iránti éhség egyre nőtt. Amikor a *Mozaffar ad-Din sah* olajkutatási és kitermelési koncessziót adott a brit *William Knox D'Arcynek* (1901), tudható volt, hogy a megállapodás súlyosan előnytelen Irán számára, amely így elveszíti rendelkezését saját olajkészlete felett, amiért cserébe aprópénzt kap ahhoz a nyereséghez képest, amely a kitermelők markát üti. A kezdeti sikertelen fúrási kísérletek után 1908-ban nagyobb mennyiségű olajra bukkantak az ország dél-nyugati részén. A kitermelést az Angol-iráni Olajtársaság kezdte meg, a mai British Petrol elődje. Nem nehéz kitalálni, hogy a legnagyobb olajfelhasználók közé tartozó brit hadsereg számára elemi érdek volt, hogy olcsón jusson üzemanyaghoz, ezért az első világháború kitörésekor a brit állam részesedést vásárolt az olajtársaságban, ezzel lényegében rátéve kezét az iráni olajra, s egyben elvetve az országban a nyugat-ellenes iráni nacionalista érzelmek magvát, amely mára azzá érlelődött, ami.

A külföldiek túlaradó gazdasági befolyása ugyanakkor ösztönző hatással is bírt az iráni alkotmányos folyamatokra: az 1905 és 1911 zajló alkotmányos forradalom célja az volt, hogy az ország számára nem mindig előnyös döntéseket hozó sah uralmát parlamentáris úton korlátozzák. A Madžlesz, vagyis az iráni parlament legfőbb célja a külföldi befolyás korlátozása volt, ám a britek egy birodalmat építettek az oszd meg és uralkodj ősi elvére és sikerült oly módon meggyengíteniük a sah ellenállásával és az orosz betörésekkel küzdő, az alkotmányos szellemet belül is megkérdőjelező erőket, hogy az 1919-ben megkötött angol-perzsa egyezményvel megkísérelték Iránt protektorátusi státuszba kényszeríteni (Encyclopaedia Iranica).

A kozák mintára szervezett perzsa elit alakultban harcoló *Reza Kahn Szavádkuhi* elszánt katonatiszt volt, aki részese lett 1921-ben annak a katonai puccsnak, amely Teherán elfoglalásához, majd az új, központosított iráni állam megszületéséhez vezetett. *Reza Kahn* először hadügyminisztere, majd miniszterelnöke lett az új államnak. A Kádzsár dinasztia uralkodójának gyengekezűsége megnyitotta az utat egy új erő felemelkedése előtt: a parlament 1925-ben *Reza Pahlavit* kiáltotta ki sahhá, aki uralkodói névválasztásával is az iszlám előtti történelmi perzsa hagyományok erősítését hirdette, irányt mutatva erősen nemzeti jellegű politikájának.

Az állam újjászervezése indokolt volt, ám a lehetőségek tárháza korlátozott. Az alkotmányos átalakulás mértékének kérdése továbbra is megosztotta az elitet, amely féltette előjogait és kulturális identitását. *Reza sah* – pozíciójából fakadóan – nem volt demokrata és nem támogatta a köztársaság gondolatát, ami azonban nem jelentette, hogy politikai rövidlátás jellemezte volna. Számos, Irán történetében máig meghatározó reformok egész sora fűződik nevéhez: modern bürokrácia, vasúti és közúti infrastruktúra fejlesztések, világi igazságszolgáltatás és oktatás bevezetése, a törzsi megosztottság és a vallás szerepének csökkentése mind olyan törekvések voltak, amelyek Iránt közelebb hozták ugyan a fejlett nyugati világhoz, de a sahot eltávolították népe és politikai szövetségesei egy részétől.

Reza Pahlavi felismerte, hogy országa versenyképességének fenntartása kulcsfontosságú annak érdekében, hogy Irán önálló tényezőként, saját jogán érvényesülhessen a világ gazdasági körforgásban. Ehhez azonban meg kell szabadulnia azoktól a terhes, vallási eredetű tradícióktól, amelyek béklyóként visszafogják teljesítményét: tanult és képzett új generációkat, művelt férfiakat és nőket akart, akik rendelkeznek azzal a tudással, amely ha párosul az országban rejlő energiaforrásokkal, páratlan lehetőségeket nyit meg az ország számára, és ezzel a nagymúltú perzsa hatalom ismét elfoglalhatja méltó helyét a világban.

Bár a sah próbálkozása a dicső perzsa múlt feltámasztására a korban jellemző és számos európai példával megtámasztható nemzeti törekvésnek tűnhetett, valójában a preiszlám gondolatnak társadalmi talaja a 20. századi Iránban már kevésbé volt. Az iszlámnak az emberi életről és a társadalmi működés alapvető normáiról szóló tanításai másként mutattak egy nyugati világot megjárta, korszerűbb gondolatvilágú tiszt szemében, mint egy iráni átlagember számára, aki jó eséllyel sosem látott mást, mint azt az életet, amit maga körül megismert, és amelyet az apja, és annak az apja is élt. Így *Reza sah* törekvéseinek, jobbító szándékának – amelyet mindenkor saját monarchikus uralmával párosított – egyszerűen nem volt érdemi társadalmi bázisa. Reformjai csak részben és fejlettebb régiókban hatottak, nem voltak általános érvényűek, sok helyütt szabotálták őket.

Közben a britekkel 1933-ban egy nem kellően előnyös egyezmény kötött az olajkitermelésről, ami tovább csökkentette a sah támogatottságát (Backgrounder: History of Iran).

A második világháborúban a szövetségeseknek szüksége volt Irán útvonalaira a szovjet háborús utánpótlás biztosításához, ezért az ország 1941-ben brit-szovjet megszállás alá került, amely a sah elmozdításához és fiának, *Mohammad Reza Pahlavinak* a trónra kerüléséhez vezetett. Miután *Mosaddegh* miniszterelnök államosította az iráni olajat, a britek puccsot generáltak és megdöntötték a kormányt. A sah száműzetésbe kényszerült, majd 1953-ban a CIA és a britek támogatásával ismét trónra került. Ezt követően egyre hangosabban szorgalmazta a társadalom „nyugatosítását”. Mivel azonban a hatalmát külföldi segítséggel szilárdította meg, ez a körülmény súlyos árnyékot vetett uralmára. Amikor 1963-ban meghirdette *Fehér Forradalom* elnevezésű programját, többek között női választójogot, föld- és oktatási, valamint ipari reformokat ígért. Törekvései, amelyekkel lényegében apja nyomdokaiban járt, valóban segítettek az iráni társadalom fejlődését: felgyorsult az urbanizáció és bővült a középosztály. Ugyanakkor nőtt az elégedetlenkedők száma is, akik úgy érezték idegen kultúra fenyegeti ősi hagyományaikat, identitásukat. Az állam olyannyira fontosnak tartotta a reformok érvényre juttatását, hogy üldözte az ellenzéket, korlátozta a másként gondolkodók politikai szereplését.

A rendkívül heterogén ellenzéki palettán csak egy volt a vallási intézmények szerepének korlátozását ellenző *Ruhollah Khomeini* mozgalma, amely a hatvanas évektől egyre határozottabban szembe helyezkedett a sahkal és politikájával. Bár az olajból az állam jelentős bevételekre tett szert, a fényűző uralkodói reprezentáció és a nyugatos külsőségek nyílt demonstrálása sokak szemében inkább ellenszenvenné tette a sahot és külföldi hatalmak kiszolgálójaként tüntette fel. Tömegtüntetések kezdődtek, amelyekkel szemben az állam helyenként erőszakosan lépett fel. A franciaországi száműzetésben lévő *Khomeini* sikerrel igyekezett távolról feltüzelní az elégedetlenkedőket és az ellenállás vezéralakjává vált. Amikor a sah 1979. január 16-án elhagyni kényszerült az országot, távozásának fő oka nem annyira *Khomeini* mindent elsöprő támogatottsága, mint inkább személyének és rendszerének súlyos legitimációs válsága volt: honi hívei elhagyták és a nyugati erők támogatása már inkább gyengítette, mint erősítette pozícióját.

Köztársaság - névleg

Amikor 1979-ben létrejött az Iszlám Köztársaság, az állam csak nevében hirdetett népszuverenitást: bár tartottak választásokat, létezett parlament és intézményrendszer, a törvényhozó hatalom felett ott állt a Legfelsőbb Vezető,

Ruhollah Khomeini, akinek tekintélye megkérdőjelezhetetlen volt. A „győzelmet” kivívó *Forradalmi Gárda* és a vallási bíróságok az állami szervek mellé, majd fölé kerültek. A korábbi ellenzéki csoportokat ugyanúgy üldözték, tiltották. A „demokratikus fordulatból” tehát csak a fordulat teljesült, a demokrácia út közben – mint már oly sokszor a történelemben – megint csak elsikkadt, mert az új elitnek kevésbé volt igénye a hatalom megosztására.

Az USA-val való szembenállás, amely kicsúcsosodott a teheráni követségi túsdrámában (Khomeini követői megszállták az USA nagykövetségét, amiért a nyugati ország beutazási engedélyt adott a rákos beteg Pahlavi sahnak orvosi kezelés céljából), majd az Irakkal vívott háborúban, erősítették és igazoltnak mutatták Khomeini rendszerének forradalmi, háborús, nyugatellenes retorikáját: Irán szüntelenül hadban állt és a bizonytalanságban ki lehet jobb vezető, mint a próféta útját járó Legfelsőbb Vezető? A háborús pszichózis, mint a politikai status quo fenntartásának segédeszköze, nem először és nem is utoljára bizonyított ekkor a történelemben.

*Ruhollah Khomeini*t 1989-ben bekövetkező halála után *Ali Khomeini* követte a Legfelsőbb Vezető posztján (a Khomeini elnevezés nem rokoni kapcsolatra, hanem Khomein városára utal). Az új vezetőt a *Szakértők Gyűlése* választotta meg, így legitimitása már kevésbé volt erős, mint elődjéé, akit a forradalom emelt fel, ezért igyekezett a rendszer egységét fenntartó intézményrendszert erősíteni. Az iraki háborút követően azonban az állam gyengülni látszott, a forradalmi hevület érezhetően alább hagyott és a *Mohammad Khatami* elnök nevéhez köthető 90-es, 2000-es évek a gazdasági felkapaszkodás, a reformok és megélénkülő közéleti viták időszakát hozta el. Demokratikus áttörés mégsem következhetett be, mert a Legfelsőbb Vezető, és az általa jóváhagyott tagokból álló Örök Tanácsa, valamint a Forradalmi Gárda minden érdemi változtatási kísérletet blokkolt (Abbas Amanat: Iran: A Modern History).

Mahmúd Ahmadinezsád elnöksége (2005-2013) egyfajta immunreakciója volt az államnak a progresszív törekvések ellensúlyozására: a nyugatellenes retorikát, a nukleáris program fontosságát hangsúlyozta, és a tömegpropaganda faék egyszerűségű jelszavait, „szegénypártiságot” és „elitellenességet” hirdetett, miközben kíméletlenül elnyomta a Zöld Mozgalmat, amely a politikai berendezkedés demokratikus átalakítását szorgalmazta. A politikai rendszerek ingatag természetének törvényszerűsége szerint némi enyhülésnek kellett következnie: Irán 2015-ben vállalta nukleáris programja korlátozását, és úgy tűnt megindulhat ismét a párbeszéd. Ám amikor *Donald Trump* amerikai elnök kilépett a nemzetközi megállapodásból (2018), az ország retorikája ismét harciasabbá vált, kül- és belpolitikában egyaránt. *Jina Mahsa Amini* erkölcsrendészek általi bebörtönözése, majd tragikus halála országos tüntetéshullámmal eredményezett. Bár

az állam elfojtotta a megmozdulásokat, a társadalmi elégedetlenséget megszüntetni nem tudta.

Irán számára a Nyugattal való szembenállás ma kulcsfontosságú, identitásképző tényező. A nemzeti önállóság kifejező eszközévé váló nukleáris program és a zsidó állam felszámolására törekvő terrorcsoportok támogatása elsődleges fontossággal bír politikájában. Az Egyesült Államokkal való főként ideológiai szembenállás Iránt régóta gazdasági hátrányban tartja, szankciókkal terheli. A napjainkban nyílt katonai konfliktussá eszkalálódó helyzet, amely a Hormuzi-szoros lezáráshoz vezetett, az időről-időre kiújuló közel-keleti diplomáciai és katonai konfliktusok és változó hangfekvésű kardcsörtetések történetének újabb fejezete. Az olaj értékesítéséből finanszírozzák ugyan katonai és nukleáris terveiket, ám a társadalmi jólét megteremtésére kevésbé költenek. Ugyanakkor a globalizáció és az információ áramlás felgyorsulásának köszönhetően egyre markánsabb véleménykülönbség alakult ki a népesség és a politikai elit között a teokratikus hatalom által hirdetett életelvek, a társadalom uniformizálása, a nők jogi értelemben való leértékelése kapcsán. Különösen a fiatal korosztályok számára nehéz már azonosulni a több évtizedes forradalmi narratívával, ami állandó konfliktus gerjesztő törekvéseivel kívül tartja az országot a széleskörű nemzetközi együttműködésben érdekelt országok körén és megbéklyózza mindazokat, akik szeretnének profitálni a nyugati világgal való kapcsolattartásból.

Vajon meddig tud még uralkodni Iránban a ma hivatalos politikai szemlélet? Mikor jöhet el a megbékélés, és ha eljön, mit hoz majd az ott élők számára? Demokratikus átalakulást, prosperitást és egy szabadabb társadalmat, vagy – amint a Legfelsőbb Vezető és hívei jósolják - szolgaságot és nyugati pénzszivattyúkat, amelyek a kapitalizmus törvényszerűségei szerint kifosztják és lealacsonyítják majd Irán nagymúltú népét? Ennek a tanulmánynak nem az volt a célja, hogy megválaszolja ezt a kérdést. Inkább csak igyekeztünk rámutatni, hogy Irán múltja gazdagabb, színesebb és értékesebb annál, mint hogy jelenlegi vezetőiről ítéljük meg. Bízunk abban, hogy a 93 milliós népességű perzsa állam, amely talán korántsem viszonyul oly ellenségesen a Nyugathoz, mint első ránézésre gondolnánk, képes megtalálni fejlődésének útját ezúttal is, ahogy azt megtette már számos alkalommal történelme során.

IRODALOM

1. Encyclopaedia Iranica. Ed. Ehsan Yarshater. Routledge & Kegan Paul. London – Boston, 1982–2004. <https://www.iranicaonline.org/articles/iran-ii1-pre-islamic-times>
2. Backgrounder: History of Iran — Late 19th century to present. PBS News Classroom, 2026. <https://www.pbs.org/newshour/classroom/classroom-voices/educator-voices/2026/04/backgrounder-history-of-iran-late-19th-century-to-present>
3. Abbas Amanat: Iran: A Modern History. Yale, 2017. <https://macmillan.yale.edu/middleeast/publications/iran-modern-history-0>

OFFENE UNTERRICHTSFORMEN

ICHA Mária

Wir leben in einer Zeit der Handy- und Internetsucht. Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO) und die sofortige Verfügbarkeit von Informationen haben uns darauf konditioniert, kontinuierlich nach neuen Reizen zu suchen. Infolgedessen ist es heutzutage eine große Herausforderung für SchülerInnen – und auch für Erwachsene – 45 Minuten lang still zu sitzen und sich auf eine einzige Sache zu konzentrieren. Es ist entscheidend, dass Lehrpersonen sich flexibel an die jeweiligen Bedingungen anpassen und sich engagiert dafür einsetzen, die Lernenden für das Lernen zu begeistern.

Hierfür bieten offene Unterrichtsformen den SchülerInnen ausreichend Freiheit und Abwechslung während der Stunde, sodass die geplanten Themen und dazugehörigen Inhalte effektiv vermittelt werden können. Es kann eine entdeckende, handlungsorientierte, problemlösende Unterrichtsstunde geplant werden und zusammen mit der Methodenvielfalt wird ein abwechslungsreicher, interessanter und erfrischender Unterricht garantiert. Hinsichtlich der Materialien, der Inhalte, der Ergebnisse, der Lernwege, etc. gibt es auch eine Offenheit. Insbesondere der Fremdsprachenunterricht ermöglicht es uns, sehr kreativ auf die Bedürfnisse der Lernenden einzugehen, vor allem wenn sie Entscheidungsrechte bekommen. Die SchülerInnen entscheiden sich zusammen mit der Lehrperson zum Beispiel über die Lernzeit und den Lerninhalt. Sie übernehmen auch Verantwortungen, und dadurch wird unter anderem ihre Entscheidungsfähigkeit trainiert. Offener Unterricht fördert im Allgemeinen die Kommunikations-, Methoden-, Sozial- und auch Handlungskompetenz, sowie die Selbstständigkeit, die Kreativität, die kognitiven Fähigkeiten und ermöglicht eine unaufdringliche Differenzierung und eine individuelle Lernförderung, während die SchülerInnen konsequent in den Mittelpunkt gestellt werden.

Der Begriff des Offenen Unterrichts

Selbst der Begriff ist derart offen, dass es dafür keine einheitliche Definition in der Fachliteratur gibt. Das könnte auch der Grund sein, dass individualisierter Unterricht öfter mit dem Konzept des Offenen Unterrichts in Verbindung gebracht wird (Breidenstein et al. 2017, Heinzl-Koch 2017). Im Rahmen eines individualisierten Unterrichts bekommen SchülerInnen die Möglichkeit, an unterschiedlichen Aufgaben arbeiten zu können (Breidenstein et al. 2017), und das

kann den Eindruck von Offenheit erwecken. Falls diese Aufgaben von der Lehrperson vorgegeben werden, dann sind sie fremdbestimmt (Rabenstein–Steinwald–Strauß 2023). „Somit ermöglicht Öffnung von Unterricht zwar Individualisierung, jedoch ist individualisierter Unterricht nicht gleich geöffneter Unterricht.“ (Hubner 2024)

Für Wallrabenstein (1994) ist offener Unterricht ein Sammelbegriff „für unterschiedliche Reformansätze in vielfältigen Formen inhaltlicher, methodischer und organisatorischer Öffnung mit dem Ziel eines veränderten Umgangs mit dem Kind auf der Grundlage eines veränderten Lernbegriffs“. Fischer (2008) meint: „der Grad der Mit- bzw. Selbstbestimmung wird hier zum entscheidenden Kriterium: je freier die Schüler darüber entscheiden dürfen, wann sie was und wie sie lernen möchten, umso offener kann ein Unterricht beurteilt werden“. Brügelmann (1997) spricht über drei Dimensionen der Öffnung: a) „Öffnung des Unterrichts für Unterschiede zwischen den Kindern – methodisch-organisatorische Öffnung, b) Öffnung zur persönlichen Erfahrungswelt der Kinder – didaktisch-inhaltliche Öffnung von Unterricht, c) Öffnung zur Mitwirkung an und Mitverantwortung von Entscheidungen – pädagogisch-politische Öffnung der Schule“. Nach seiner Auffassung geht es also darum, dass wir die Unterschiede zwischen den Schülern beachten und nach Menge, Inhalt und Dauer der Aufgaben differenzieren sollten, sowie nach Sozialformen, Methoden und Schwierigkeitsgrad. Wenn wir die SchülerInnen durch eigene Erfahrungen lernen lassen, fördern wir auch ihr selbstständiges Denken. Anders als im traditionellen Unterricht sollten die Lernenden ihre eigenen Meinungen öfter äußern dürfen und bei der Planung der Aufgaben ein Entscheidungsrecht haben. Es wird das entdeckende, problemlösende Lernen in den Vordergrund gestellt. Die SchülerInnen bestimmen beispielsweise sowohl die Lernzeit als auch den Lerninhalt mit und übernehmen dabei Verantwortung. Dadurch werden unter anderem ihre Entscheidungsfähigkeit sowie ihre Handlungsorientierung gefördert. Peschel (2006) hat in Bezug auf die Intensität der Offenheit in den unterschiedlichen Lernformen folgende Dimensionen veröffentlicht:

organisatorische Offenheit	Bestimmung der Rahmenbedingungen, wie Raum, Zeit, Sozialformwahl, etc.
methodische Offenheit	Bestimmung des Lernweges auf Seiten der SchülerInnen
inhaltliche Offenheit	Bestimmung des Lernstoffes innerhalb der offenen Lehrplanvorgabe

soziale Offenheit	Bestimmung von Entscheidungen bezüglich der Klassenführung bzw. des gesamten Unterrichts, der Unterrichtsplanung, des konkreten Unterrichtsverlaufes. Bestimmungen des sozialen Miteinanders bezüglich der Rahmenbedingungen oder dem Erstellen von Regeln.
persönliche Offenheit	Beziehung zwischen LehrerInnen und SchülerInnen, zwischen SchülerInnen und SchülerInnen

Tabelle 1: Dimensionen von offenem Unterricht (vgl. Peschel, 2006. S.77)

Ähnlich wie Brügelmann vertritt auch Peschel die Auffassung, dass die offenen Unterrichtsformen freie Wahl in Hinsicht auf Lernzeit, Lernort und Sozialform (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) bieten. Dabei wird Wert auf die Meinung der SchülerInnen bezüglich des Lernstoffes, des Unterrichtsverlaufes, der Regeln und der Klassenprogramme gelegt.

Jede Lehrkraft verfügt über eigene Vorstellungen und vielfältige Konzepte, um ihre Unterrichtsstunde offen zu gestalten. Meiner Ansicht nach kann der Oberbegriff „offener Unterricht“ individuell interpretiert werden. Er bietet sogar die Möglichkeit, ihn zu ergänzen, zu verändern und in unsere eigenen Ideen zu integrieren, solange die Lernenden im Mittelpunkt stehen und ihnen Bewegungsfreiheit sowie Selbstbestimmungsrecht gewährt werden.

Organisationsformen

Beispiele für offenen Unterricht sind: Freiarbeit, Lerntheke, materialgeleitetes Lernen, Projektunterricht, Stationenlernen (auch als Lernzirkel bekannt), Tages- und Wochenplanarbeit, Werkstattlernen, kooperative Lernformen, entdeckendes Lernen, forschendes Lernen, Lernen durch Lehren (LdL), selbstbestimmtes Lernen. Einige dieser Methoden möchte ich im Folgenden kurz vorstellen.

A) Freiarbeit - „Hilf mir, es selbst zu tun!“ (Montessori)

Freiarbeit wurde schon Anfang des 20. Jahrhunderts durch Maria Montessori ins Leben gerufen, indem die Kinder selbst entscheiden können, womit sie sich beschäftigen möchten, sie bestimmen selbst den Arbeitsrhythmus, die Lernzeit, die Sozialform. Die Entscheidungen werden von Lehrpersonen nicht beeinflusst, sie kommen allein von den Kindern. Die Erzieher unterstützen und helfen den Lernenden bei ihrer Entwicklung, denn es wird in erster Linie die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt. (vgl. montessori.de)

Die Prinzipien der Pädagogik von Montessori lauten:

- ❖ das Kind in seiner Persönlichkeit achten und es als vollwertigen Menschen sehen
- ❖ seinen Willen entwickeln helfen, indem man seine freien Entscheidungen unterstützt; ihm helfen, selbständig zu denken und zu handeln
- ❖ ihm Gelegenheit bieten, dem eigenen Lernbedürfnis nachzugehen
- ❖ ihm helfen, Schwierigkeiten zu überwinden (vgl. montessori.de)

Die Freiarbeit hilft den Kindern, selbst Entscheidungen zu treffen in Hinsicht auf Arbeitsinhalte, Arbeitsmittel, Lernziele, Dauer des Lernens, Wahl, ob sie allein oder zusammen mit den anderen arbeiten möchten. Die Arbeitsmaterialien regen fast alle Sinne an und laden zum handlungsorientierten Lernen ein. Es entwickeln sich dabei das Sozialverhalten, die Kommunikation, die kognitiven Funktionen, sowie die Kreativität der Kinder. Meiner Meinung nach sollte zwischen freier Arbeit und gesteuerten Beschäftigungen das Gleichgewicht bewahrt werden. (Icha, 2017)

B) Lerntheke

Die Lerntheke kann im Klassenzimmer auf einem Tisch, einem Regal oder in einem Schrank arrangiert werden oder in einem anderen Raum des Schulgebäudes, beispielsweise in der Bibliothek oder im Lesezimmer, aufgestellt werden. Dabei ist es wesentlich, dass die SchülerInnen jederzeit Zugang zu den Arbeitsmaterialien haben und diese in beliebiger Reihenfolge bearbeiten können. Es ist sinnvoll, die bereitliegenden Materialien übersichtlich anzuordnen, zum Beispiel nach Klassen, Themen, Schwierigkeitsgraden oder Zeitaufwand. Indem die Lernenden ihr Wissen eigenständig einschätzen und die entsprechenden Arbeitsblätter selbst auswählen, fördern sie ihre Selbstständigkeit sowie ihr Selbstvertrauen. Gearbeitet wird im eigenen Tempo, daher eignet sich diese Unterrichtsform besonders für die Einzelarbeit. Während der Lernthekenarbeit ist die Lehrkraft der erste Ansprechpartner, sie geht auf Fragen einzelner SchülerInnen ein, die von den anderen Kindern nicht beantwortet werden können. Zusätzlich bietet die Lösung auf der Rückseite der Aufgabenblätter jederzeit eine Hilfestellung.

C) Tages- und Wochenplanarbeit

Im Vergleich zur Freiarbeit werden hier die Lerninhalte und die dazugehörenden Lernziele von den LehrerInnen festgelegt. Die Reihenfolge der Bearbeitung, das Arbeitstempo und der Lernort können hingegen von den SchülerInnen selbst bestimmt werden. Diese Arbeitspläne sind „eine Form der Interessen- und Leistungsdifferenzierung, bei der ein zwischen dem Lehrer und den Schülern vereinbartes, zum Teil fakultatives Lernpensum in einem abgesteckten Zeitrahmen

selbstständig erarbeitet werden muss“ (Paradies–Linser, 2001). Die Lernenden bearbeiten also die ausgewählten Themen innerhalb eines besprochenen Zeitraums. Daraus sind auch die Namen „Tagesplanarbeit“ – hier stehen 24 Stunden zur Verfügung – und „Wochenplanarbeit“ – diese bietet zur Lösung 7 Tage Zeit an – entstanden. Durch diese Form der Aufgabenlösung lernen die SchülerInnen ihre Zeit einzuteilen, denn sie sollen eine ganze Woche im Voraus planen. Sie lernen, zwischen Pflicht- und Wahlaufgaben zu sortieren, gegebenenfalls Prioritäten zu setzen. Während der Woche können unerwartete Herausforderungen auftauchen, doch dadurch wird ihre Flexibilität gefördert. Die Lösungen können – je nach Besprechung – entweder mithilfe des Lösungsschlüssels oder von der Lehrperson kontrolliert werden. Diese Unterrichtsformen bieten eine gute Gelegenheit, individuell auf die Bedürfnisse der Kinder einzugehen und zu differenzieren.

D) Projektunterricht

Es gibt Klein- und Mittelprojekte, die in einem Fach und innerhalb einer Klasse stattfinden, und Großprojekte, die länger dauern (Wochen, Monate oder auch Jahre lang) und an denen mehrere Klassen, die gesamte Schule oder sogar mehrere Schulen beteiligt sind. Frey (2000) hat sich den Projektablauf vorgestellt, wie folgt: man braucht erst eine Projektidee, danach kann man sich mit der Auseinandersetzung der Projektidee beschäftigen und einen Projektplan erstellen. Nach der Durchführung des Projektes folgt die Projektpräsentation.

Die Lehrkraft bereitet die Informations- und Arbeitsblätter, sowie die Projekteinheiten vor und fungiert in der Umsetzungsphase als Ansprechperson. Das Projekt kann ein komplexes Thema oder eine komplexe Fragestellung mit mehreren Lösungsansätzen behandeln. Nachdem der Ablauf des Kleinprojekts und die verbindlichen Regeln in der Klasse besprochen wurden, erarbeiten die Kinder in kleinen Projektgruppen unterschiedliche Inhalte zu einem gewählten Thema. Die Lernenden planen die Arbeitsschritte, die Durchführung und die Präsentation gemeinsam, dafür brauchen sie Sozial- und Kommunikationskompetenz und die Bereitschaft, miteinander zu kooperieren. Zudem werden Zeitmanagement sowie Konflikt- und Kritikfähigkeit auch gefördert. Die Mitglieder sollen ihre individuellen Fähigkeiten gelten lassen, damit sie gemeinsam als Mannschaft das Ziel erreichen können. Nach den Präsentationen sollten sowohl die SchülerInnen als auch die Lehrperson eine Bewertung vornehmen und Reflexion durchführen.

E) Werkstattlernen

Im Mittelpunkt stehen die SchülerInnen, die die gelernte Theorie durch experimentierendes Lernen in der Praxis ausprobieren können. Es werden

kognitive Funktionen beansprucht und gefördert. Meistens entsteht ein Endprodukt, das die Lernenden selbst erstellen, deswegen ist diese Lernform produktorientiert. Die Selbstständigkeit hat eine große Bedeutung, denn die Zeiteinteilung, die Sozialform, der Inhalt werden den Lernenden überlassen. Eine Lernwerkstatt kann oft über mehrere Wochen laufen, wodurch die Vorbereitung für die Lehrkraft mit einem erheblichen Aufwand verbunden ist. Bei der Erstellung der Materialien und Aufgaben sollte sie die individuellen Interessen der Lernenden berücksichtigen. Um den Begriff präziser zu definieren, die Werkstattarbeit „bezeichnet das materialgestützte, erfahrungsorientierte Lernen in einer pädagogisch gestalteten Umgebung. Die Schüler haben jederzeit die Möglichkeit, Einfluss auf den inhaltlichen Verlauf der Arbeit, auf die methodischen Vorgehensweisen und auf die Wahl der Partner zu nehmen. Werkstattarbeit ist abhängig vom aktiven Engagement der Schüler.“ (Paradies–Linser 2001)

F) Stationenlernen

„Stationenarbeit bezeichnet ein Lernarrangement, bei dem themendifferenzierte Aufgaben mit Materialien und Arbeitsanleitungen an ortsfesten Stationen erarbeitet werden. Die Stationen können entweder systematisch aufeinander aufbauen, dann müssen sie im vorgeschriebenen Kreislauf erarbeitet werden, oder sie können sich thematisch ergänzen, dann ist die Reihenfolge der Bearbeitung freigestellt“ (Paradies–Linser, 2001). Ein Thema wird aus mehreren Teilgebieten zusammengesetzt, dazu werden Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben angefertigt. Die Anzahl der Stationen hängt von der Schülerzahl, von dem Thema, von der Zeit und von den räumlichen Möglichkeiten ab. Am Anfang der Stunde sollte erst eine Einweisung erfolgen, damit später je nach Absprache die SchülerInnen entweder allein, zu zweit oder in Gruppen selbstständig arbeiten können. Die Reihenfolge, welche Aufgabe wann gelöst wird, kann von der Lehrperson festgelegt werden, aber meistens entscheiden darüber die SchülerInnen individuell. Die Aufgaben können unabhängig voneinander gemacht werden. Wie viel Zeit an einer Station mit der Lösung verbracht wird, können sich ebenfalls die Lernenden selbst einteilen.

Im Idealfall werden alle Stationen aufgesucht und alle Aufgaben gelöst. Es wird die Sozial-, Kommunikationskompetenz, sowie die Selbstständigkeit, die kognitive und Kooperationsfähigkeit der Schüler gefördert. Die Lehrperson ist in der Vorbereitung und Zusammenstellung der Materialien aktiv in der Arbeit beteiligt, aber sie bleibt während der Unterrichtsstunde im Hintergrund. Am Anfang der Stunde bekommen die Lernenden einen sogenannten Laufzettel, der für einen Überblick sorgt. Auf dem Zettel kann von den Schülern selbst markiert werden, welche Übungen noch gemacht werden sollten, wie viele Punkte sie erreicht haben,

und er ermöglicht eine Bewertung hinsichtlich des Schwierigkeitsgrades der einzelnen Stationen zu äußern. Die Kontrolle der Lösungen sollte durch die Lernenden gemacht werden. Den Lösungsschlüssel findet man an allen Stationen oder es kann auch eine extra Station mit den Lösungen angefertigt werden. (Icha 2017) Es gibt unterschiedliche Stationentypen, wie Bauer (1997) ausführte:

- *Wahlstation, Pflichtstation*: die Pflichtstationen sollten von allen besucht werden, aber aus den Wahlstationen können die Lernenden frei wählen.
- *Pufferstation*: unterstützt die Differenzierung in einer Klasse. Falls einige SchülerInnen schneller die Aufgaben gelöst haben, als die anderen, und die Stunde noch nicht zu Ende ist, dann ist es von Vorteil, wenn sie weiterhin beschäftigt werden. An Pufferstationen kann man extra Aufgaben planen. Diese Stationen können aber auch für Entlastung, für Entspannung sorgen.
- *Kontrollstation*: falls wir die Lösungsblätter nicht verteilen wollen, dann kann es eine extra Station dafür geben.
- *Servicestation*: es wird hier eine Art Hilfe angeboten, indem wir Bücher, Wörterbücher, Landkarten, nützliche Geräte, usw. bereitstellen.

Fazit

Die Implementierung offener Unterrichtsformen erweist sich als eine mögliche Antwort auf die Herausforderungen durch ständige Ablenkungen und ergänzt den Frontalunterricht auf kreative, abwechslungsreiche und sinnvolle Weise. Sie ermöglicht individualisiertes Lernen; bietet mehr Freiheit; fördert unter anderem die Selbstständigkeit, die Verantwortung, die Kommunikations- und Teamfähigkeit, sowie Zeitmanagement und die Nutzung von Wissen und Informationen. Die methodische Bandbreite belegt, dass selbstgesteuertes Lernen sowohl fachliche als auch überfachliche Kompetenzen nachhaltig stärkt. Im Zentrum stehen dabei die SchülerInnen und ihre Bedürfnisse. Durch eine fundierte Planung und eine aktive Lehrerbegleitung kann offener Unterricht eine motivierende Umgebung des Lernens schaffen.

LITERATURVERZEICHNIS

1. Bauer, R. (1997). Schülergerechtes Lernen in der Sekundarstufe I: Lernen an Stationen, Berlin, Cornelsen Scriptor
2. Breidenstein, G. et al. (2017). Die Organisation individualisierten Unterrichts. In G. Breidenstein & S. Rademacher (Hrsg.), Individualisierung und Kontrolle. Empirische Studien zum geöffneten Unterricht in der Grundschule (S. 17–74). Springer VS.
3. Brügelmann, H. (1997). Die Öffnung des Unterrichts muß radikaler gedacht, aber auch klarer strukturiert werden – https://tu-dresden.de/gsw/ew/ibbd/sp/ressourcen/dateien/forschung/online-archiv/Bruegelmann_Oeffnung_Unterricht.pdf?lang=de (Zugriff am 02.06.2026)
4. Fischer, E. (2008). Bildung im Förderschwerpunkt geistige Entwicklung. Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn. S. 150- 169.
5. Frey, K. (2000). Die Projektmethode. In: Wiechmann, Jürgen. (Hrsg.). Zwölf Unterrichtsmethoden. Vielfalt für die Praxis. Beltz, Weinheim und Basel. S. 155- 162.
6. Heinzl, F. – Koch, K. (2017). Individualisierung im Grundschulunterricht: Anspruch, Realisierung und Risiken (Jahrbuch Grundschulforschung). Wiesbaden: Springer VS.
7. Hubner, D. (2024). SchülerInnen Partizipation und Selbstbestimmung durch Öffnung von Unterricht ermöglichen. Zeitschrift für Inklusion, 19(2), 82-105. <https://www.inklusion-online.net/index.php/inklusion-online/article/view/790> (Zugriff am 03.06.2026.)
8. Icha M. (2017). Portfolio. Mein Weg zum Traumberuf. PTE-BTK, Pécs.
9. Paradies L. – Linser H.-J. (2001). Differenzieren im Unterricht. Cornelsen, Berlin.
10. Peschel, F. (2006). Stufenmodell des offenen Unterrichts. In: Offener Unterricht in der Evaluation Band 1+2. – Idee, Realität, Perspektive und ein praxiserprobtes Konzept, Schneider Verlag Hohengehren: Baltmannsweiler 2006, 2. Auflage, ISBN 978-3-8340-0136-8.

11. Rabenstein, K. – Steinwand, J. – Strauß, S. (2023). Individualisierender Unterricht und der Wandel der Leistungsordnung. Erträge subjektivierungstheoretischer Forschung zur Responsibilisierung für Leistung in Praktiken. Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, 26(6), 1491–1509. <https://doi.org/10.1007/s11618-023-01206-3>
12. Wallrabenstein, W. (1994). Offene Schule - Offener Unterricht. Ratgeber für Eltern und Lehrer. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg.

Webseite

www.montessori.de (Zugriff am 03.06.2026)

KÖZÖSSÉGBEN, ÉS MÉGIS ANÉLKÜL:
a társas magány jelensége a 21. században
KÁRPÁTI László

Közismert, hogy az ember társas lény, akinek a mentális és szociális egészsége szempontjából elengedhetetlen a stabil közösséghez tartozás élménye. A 21. század digitális világa mégis egy sajátos paradoxont hozott létre e téren is, mert bár a közösségi média révén szinte bárhol és bármikor képesek vagyunk embertársainkhoz kapcsolódni, az elmagányosodás korábban soha nem tapasztalt méreteket öltött. E folyamat egyik különösen figyelemre méltó jelensége az úgynevezett társas magány (*social loneliness*), amelynek során az egyén közösségi környezetben is képes tartós magányérzetet tapasztalni. Ez a tanulmány e jelenség okait, elterjedését, egészségügyi következményeit és lehetséges kezelési módjait tekinti át kurrens nemzetközi és hazai kutatások tükrében.

A közösségi ember számára az ősidőkben a túlélést, napjainkban pedig a mentális és szociális egészségét jelenti a legalább egy állandó közösséghez való tartozás. A 21. század a közösségi média végeláthatatlan hálójaként szövi át az emberi élet minden színterét, így szinte bárhol és bármikor képesek vagyunk másokhoz kapcsolódni. Minden adott tehát ahhoz, hogy soha ne érezzük magunkat egyedül és elhagyatva. Ennek ellenére az elmagányosodás korábban soha nem látott méreteket öltött, és mára a jelenségnek komoly egészségügyi következményei is vannak. E folyamat egyik különösen figyelemre méltó vetülete a *társas magány*.

E jelenség tudományos vizsgálatának alapját *Robert Weiss* amerikai szociológus fektette le 1973-ban, amikor elkülönítette a magány két formáját (Weiss, 1973). Az *érzelmi magány* egy számunkra fontos, bizalmas, intim kapcsolat – például egy közeli barát vagy pár – tartósan fennálló hiányából fakad. A *társas magány* ezzel szemben az, amikor az egyén nem tagja semmilyen állandó közösségnek – legyen az baráti társaság, sportklub, vagy vallási gyülekezet –, ahová tartozónak érezhetné magát. A fenti két típus egymástól függetlenül, ugyanakkor egyidejűleg is fennállhat. *Perlman és Peplau* (1981) kutatásai alapján a magány az az élmény, amelyet az egyén akkor tapasztal meg, amikor társas kapcsolatainak valamilyen fontos aspektusa – legyen szó akár annak mennyiségéről vagy minőségéről – elmarad attól, amit ő szeretne. Fontos látni tehát, hogy a magány nem egyenlő az egyedülléttel: az egyedül töltött idő lehet kellemes „én-idő”, amelyet mindennemű

önfejlesztésre és pihenésre fordítunk, a magány ezzel szemben egy kínzó hiányállapot, amely a mély, őszinte kapcsolódás nélküliségből fakad.

A magány kettőssége a kapcsolatok korában

A társas magány tehát egy látszólag paradox helyzetet ír le: valaki társaságban, akár számos ismerőssel körülvéve is magányosnak érzi magát. E meglepő kettősség mögött az áll, hogy a fizikai térben való pusztta megjelenés (appearance) önmagában nem minősül valódi jelenlétnek (presence), mivel ez utóbbihoz szükséges, hogy a másik ember „testileg és lelkileg” egyaránt részt vegyen a kapcsolódásban. A magány ezzel szemben egy olyan szubjektív érzés, amely akkor jelentkezik, ha társas kapcsolataink nem olyan mennyiségűek vagy minőségűek, mint amilyenekre szükségünk lenne. Lehetünk tehát magányosak a családukn vagy párunk jelenlétében is, hiszen nem az egyedüllét pusztta ténye, hanem a mély kapcsolódás hiánya okozza ezt a fajta belső ürességet.

A globális társadalom korában különösen fogékonyak vagyunk erre az ellentmondásra. Bár rohamosan nő az online ismerőseink és virtuális kapcsolataink száma, ha ezek nem valósulnak meg a fizikai térben (értsd: nincs rendszeres személyes találkozás), és nem képesek kölcsönös intimitást és támogatást nyújtani, akkor csupán virtuális kötelékek maradnak. Mentális egészségünket azonban jobbára nem kapcsolataink mennyisége, hanem azok minősége és mélysége befolyásolja. A *Meta* és a *Gallup* közös globális felmérése szerint nincs érdemi korreláció a barátok száma és a magányérzet között (Gallup és Meta, 2023), vagyis nem az ismerősök számát kell adott esetben tovább növelni, hanem a már meglévő kapcsolatok minőségét kell fokozni. A modern ember azonban, noha sokszor egész nap emberekkel van körülvéve, állandó személyes és online kommunikáció veszi körül, mégis hiányoznak az igazán mély, bizalmas kapcsolatok. Így fordulhat elő, hogy valaki „egyedül érzi magát a tömeg kellős közepén”.

Riasztó statisztikák: a magányosság terjedése

Azt, hogy a magányosság korántsem elszigetelt jelenség, azt a gyarapodó nemzetközi kutatási eredmények is látványosan bizonyítják. A legfrissebb adatok szerint a világ népességének mintegy egynegyede (!) magányos; a *Gallup* és a *Meta* 142 országra kiterjedő felmérése alapján a megkérdezettek 24%-a nap mint nap meglehetősen magányosnak érzi magát (Gallup és Meta, 2023). Ezzel párhuzamosan, európai szinten hasonló kép rajzolódik ki: a STADA Health Report 2024 szerint az európaiak több mint fele (52%) alkalmanként vagy állandóan magányosnak érzi magát (STADA, 2024). Magyarország e tekintetben az átlagnál is rosszabbul áll: a magyarok 56%-a vallja magát magányosnak, amivel hazánk a hetedik legmagányosabb nemzet Európában.

Egyúttal különösen aggasztó, hogy minél fiatalabb valaki, annál nagyobb eséllyel él át magányosságot. A STADA-felmérés szerint a 18–24 éves korosztály 70%-a (!) valamilyen formában magányosnak vallja magát, ami riasztóan magas arány. A *Gallup–Meta* felmérés szintén megerősítette, hogy a 19–29 éves korosztály a legmagányosabb, míg a 65 év felettiek körében mindössze 17% számolt be tartós magányról, ezzel megcáfolva a korábbi sztereotípiát, miszerint a magány elsősorban az időskor velejárója (Gallup és Meta, 2023).

Az életkor mellett a nemek közötti különbségek is jelentősek. Noha globális szinten a férfiak és nők magányossága hasonló arányú, az egyes országok eredményei között jelentős kulturális eltérések mutatkoznak. A magyar adatok alapján az érzelmi magány elsősorban a férfiakat sújtja, mivel ők nehezebben nyílnak meg érzelmileg, és jellemzően kevesebb bizalmas kapcsolatot tartanak fenn. A társas magány terén viszont nem mutatkozott érdemi nemi különbség: a szélesebb baráti társaság hiánya mindkét nemet hasonlóan érinti. A nők ugyanakkor gyakrabban említik a gyermekgondozási feladatokat a magány okaként (STADA, 2024). Ehhez társul az is, hogy a WHO becslése szerint globálisan minden hatodik ember tartósan magányos (WHO, 2024).

Hazánkban a jelenség kiemelt figyelmet érdemel a demográfiai változások tükrében. A 2022-es népszámlálás szerint rekordmagas az egyszemélyes háztartások aránya: a magyar háztartások 35%-ában csupán egyetlen ember él, ami összesen körülbelül 1,4–1,5 millió egyedül élő embert jelent (KSH, 2023). A magányosan élők száma az elmúlt húsz évben megközelítőleg megduplázódott. Ezzel párhuzamosan csökkent a házasságban élők aránya (két évtized alatt 43,5%-ról 37%-ra) és nőtt az elváltak aránya (2022-re a népesség 10%-a). Ezen túlmenően, a hazai fiatalok kapcsolati helyzete folyamatosan romló tendenciát mutat: a *Magyar Ifjúság 2023* kutatás „elmagányosodott válságnemzedéknek” nevezi a mai 16–29 éveseket, akik a COVID-időszak és más válságok nyomán jelentős mentális teherrel és közösségi elszigetelődéssel küzdenek (Székely és Nagy, 2023). A kutatók szerint a pandémia hosszú távú hatásai közül a legjelentősebb éppen a fiataloknak a szocializációs közegeikből való kiesése volt, lévén a lezárások alatt elveszítették a kortárs kapcsolatok építésének szokásos színtereit és az azokhoz köthető ismerkedési lehetőségeket is.

Összességében elmondható, hogy a társas magány jelensége az elmúlt évtizedben bekerült a globális figyelem és a mentálhigiéné középpontjába. A jelenséget gyakran „magányjárványként” említik. Szimbolikus példa erre, hogy 2018-ban az Egyesült Királyság külön „magányügyi minisztert” nevezett ki, miután a *Jo Cox Bizottság* jelentése megállapította, hogy mintegy kilencmillió brit szenved a tartós magánytól (Jo Cox Commission on Loneliness, 2017). 2023-ban a WHO is globális közegészségügyi fenyegetésnek nyilvánította a magányt, és nemzetközi bizottságot

hozott létre a társadalmi kapcsolódás erősítésére (WHO, 2024). A bizottság társelnöke *Vivek Murthy*, az Egyesült Államok tisztifőorvosa hangsúlyozta, hogy a magány mortalitási kockázata egyenértékű a napi 15 szál cigaretta elszívásával, és nagyobb egészségügyi kockázatot jelent, mint az elhízás (Murthy, 2023).

Digitalizáció és a közösségi média hatása

A digitalizáció robbanásszerű fejlődése napjainkra alapjaiban változtatta meg a kapcsolattartás formáit. Ennek eredménye, hogy ma már földrajzi távolságoktól függetlenül bárkivel kapcsolatba léphetünk, ami elvileg soha nem látott kapcsolati hálózatot tesz lehetővé bárki számára. Paradox módon mégis egyre többen érzik magukat elszigeteltnek. Ennek egyik oka, hogy a közösségimédia-használat gyakran nem valódi társas interakciót, hanem passzív szemlélődést jelent: sokan nem aktív kommunikációra használják a platformokat, hanem mások életének csendes követésére, a hírsatornák görgetésére. Ez könnyen vezethet negatív önértékeléshez és irigységhez, hiszen hajlamosak vagyunk a saját hétköznapijainkat mások gondosan megszűrt, idealizált pillanataival összehasonlítani.

Olivia Remes, a Cambridge-i Egyetem kutatója figyelmeztet, hogy a fiatal felnőttek körében a közösségi média passzív használata – az úgynevezett scrolling (görgetés) – inkább árt, mint használ, mert torz önképhez és fokozott elszigeteltségérzéshez vezethet (Remes, 2023). Ezzel szemben a tudatos, aktív közösségi részvétel – saját tartalmak megosztása, ismerősök bejegyzéseire való reagálás, privát beszélgetések kezdeményezése – képes javítani a közérzeten, mivel nem maga a használt platform, hanem annak használati módja a döntő. Egy valódi beszélgetésnek tekinthető online csevegés is képes valamelyest enyhíteni a magányérzetet, szemben a gépiesen történő lájkolgatással.

A közösségi média hatása tehát kettős. Pozitívum, hogy lehetővé teszi a kapcsolattartást olyan ismerősökkel, akikkel egyébként ritkán találkozánk. Negatívum ugyanakkor, hogy sok online interakció felszínes marad, és nem tudja pótolni a valódi intimitást. Egyes vizsgálatok szerint a közösségimédia-függőség hosszú távon növelheti a magányosságot, mert az érintettek az online létbe menekülve elszigetelődhetnek a való életben. Más eredmények viszont azt jelzik, hogy a képközpontú alkalmazások – mint az Instagram vagy a Snapchat – csökkenthetik a magányérzetet, amennyiben azokat az egyén valódi interakcióra használja, mivel audiovizuális közelségérzetet és azonnali visszajelzést biztosítanak, akár csak egy személyes beszélgetés teszi.

A fentiekhez kapcsolódóan gyakori jelenség a FoMO (*fear of missing out*, a kimaradástól való félelem): a közösségi médiában látottak nyomán sok fiatal attól szorong, hogy nélküle történnek izgalmas dolgok, ő pedig kimarad azok

megéléséből. *Przybylski és munkatársai* (2013) úttörő kutatása kimutatta, hogy a magas FoMO-szint rendszerint alacsonyabb önértékeléssel és fokozott magányérzettel jár együtt, ami főként intenzív közösségimédia-használat mellett jelentkezik. Napjainkra kialakult e jelenség ellentétes változata is, a FoJI (*fear of joining in*, a csatlakozástól való félelem): ilyenkor a szemlélődő úgy érzi, az ő élete nem tartogat elég izgalmat ahhoz, hogy részt vegyen a társalgásban. Így inkább – preventív jelleggel – „be sem lép a klubba”.

A digitális kor tehát egy új társas helyzetet teremtett: miközben az állandó online jelenlét és az összekapcsoltság (*connectedness*) mellett éppen a valódi, mély emberi kapcsolódások száma ritkul meg. A virtuális térben könnyen elkerülhetjük a személyes találkozók kényelmetlen részeit – az első ismerkedések bizonytalanságát, a kínos csendeket –, sőt egyetlen kattintással kiszűrhetjük a számunkra kellemetlen beszélgetéseket. Ez kényelmes megoldás, ám egyben megfoszt a valódi intimitás élményétől.

Városi lét, mobilitás, széthulló közösségek

A magányosság terjedésének másik fontos összetevője a társadalmi-gazdasági változásokban és a városi életmódban keresendő. A világ népességének jelenleg több mint a fele már nagyvárosokban él, 2050-re pedig ez az arány a becslések szerint 70%-ra nőhet. A városi lét azonban számos mentális kockázati tényezőt hordoz. *Lederbogen és munkatársai* (2011) a *Nature* folyóiratban publikált kutatásukban igazolták, hogy az urbanizáció magasabb stresszterheléssel és bizonyos mentális zavarok – köztük jellemzően szorongásos tünetek és hangulatingadozások – gyakoribb előfordulásával jár együtt. A jelenséget olykor „magányos tömeg” (*lonely crowd*) effektusnak is nevezik. Ennek lényege, hogy a zsúfolt nagyvárosi környezetben az emberek sokszor pszichésen „kikapcsolnak”, tudattalanul kizárják a körülöttük lévő tömeget, így paradox módon egy többmillió város is tele lehet magányos emberekkel.

Ezzel szemben vidéken jellemzően még erősebb a közösségi hálózat és annak megtartó ereje, ami annak tudható be, hogy a kisebb lakosságszám miatt az emberek jobban ismerik egymást, és a hagyományos közösségi kapcsolatok – család, szomszédság, egyházi közösségek – erősebb védőhálót nyújtanak. Természetesen vidéken is létezik a magány jelensége – kiváltképpen az elnéptelenedő falvakban, az idős lakosok körében –, de a városiasodás gyakrabban jár együtt a hagyományos közösségek széthullásával. Jellemző, hogy a nagycsaládok helyét inkább kisebb, agilisebb életvitelű háztartások és lakóközösségek veszik át, miközben a különböző generációk egymástól térben elszakadnak, a rendszeresen ismétlődő költözködések pedig továbbszálazzák az amúgy is meggyengült szociális hálózatokat. Így a modern

városban könnyen „elszigetelt kisméretű emberi szigetek” alakulhatnak ki: egy társasházban élő lakók gyakran alig ismerik egymást.

A növekvő mobilitás és individualizmus mellett a gazdasági tényezők is szerepet játszanak az izolálódásban. Sok fiatal ugyanis a karrierépítés éveiben szinte kizárólag a munkájának él, emiatt gyakoriak a túlórák, és nem marad idő a társas kapcsolatokra. A STADA felmérésében a magány leggyakoribb okaként a válaszadók a túl sok munkát és az időhiányt jelölték meg; az európai megkérdezettek mintegy egynegyede mondta, hogy munkaterhe miatt nem jut elegendő idő barátaira vagy családjára (STADA, 2024). A pandémia alatt elterjedt otthoni munkavégzés (*home office*) pedig egy kétélű fegyverré vált: egyfelől kényelmessé tette az egésznapos tevékenységet, másfelől a személyes interakciók hiánya hosszú távon hozzájárulhat a dolgozók elszigetelődéséhez.

A folyamatosan zajló demográfiai változások tovább súlyosbítják az eddig is ijesztő helyzetet. Egyre több az egyedül élő, főleg a városokban: Stockholmban a háztartások döntő többsége egyszemélyes, de Budapest belső kerületeiben is rendkívül magas ez az arány. A fiatalok jellemzően későbbre tolják a családalapítást, míg az idősök közül sokan özvegyen, egyedül töltik utolsó éveiket. Külön említést érdemel a gyermekgondozás miatti magány, ami miatt sok szülő – különösen az anyák – úgy érzik, hogy a kicsi körüli teendők miatt elszakadnak a baráti közegetől és „perifériára kerülnek”.

A fentiekén túlmenően, a kulturális tényezők is meghatározók a magány földrajzi különbségeiben. Az individualista nyugati társadalmakban általában magasabb az elmagányosodás aránya, mint a kollektivistákultúrákban. A *Gallup–Meta felmérés* szerint például Vietnámban mindössze 5% mondta magát magányosnak, míg egyes afrikai országokban ez az arány 50% fölé emelkedett (Gallup és Meta, 2023). Érdekes adat, hogy a STADA szerint a magyar válaszadók 77%-a nem tartja súlyos problémának a saját magányát, holott ez a szám az európai átlagnál (63%) jóval magasabb arány, és a beletörődés vagy a probléma bagatellizálása felé mutat.

Lelki teherből közegészségügyi kockázat

A magány azonban nem csupán egyfajta múltó rosszkezd vagy magánügy. Kutatások sokasága igazolja, hogy a tartós magány komoly mentális és fizikai ártalmakkal jár. Krónikus formája az emberi szervezet számára olyan konstans stresszhelyzet, amely evolúciós gyökereinkre vezethető vissza: őseink számára a közösségből való kirekesztettség a túlélés közvetlen veszélyeztetését jelentette. Emiatt a magányérzés egy intenzíven megélt negatív ingerként figyelmeztet arra, hogy változtassunk a jelenlegi helyzetünkön. Ha azonban ez az állapot tartóssá válik, a szervezet kimerül a folyamatos stresszválasz miatt és belefásul, beletörődik az aktuális állapotba. *Holt-Lunstad és munkatársai* (2015) átfogó meta-analízise

kimutatta, hogy a magány 26%-kal, a társas elszigeteltség pedig 29%-kal növeli a korai halálozás kockázatát.

Cacioppo és Hawkley (2009) szociális idegtudományi kutatásai kimutatták, hogy a magányos embereknél egyfajta fokozott érzékenység – úgynevezett hipervigilancia – figyelhető meg a társas fenyegetésekkel szemben. Az érintettek emiatt gyakrabban értelmeznek akár semleges helyzeteket is ellenséges vagy elutasító keretben. Ez az evolúciós szempontból egykor hasznos mechanizmus a modern világban azt eredményezheti, hogy a magányos ember még nehezebben nyit mások felé, tovább mélyítve ezzel a saját elszigeteltségét. Ezzel együtt szoros összefüggés mutatható ki a magányosság és a depresszió között: a tartósan magányos embereknél nagy valószínűséggel alakulhat ki klinikai depresszió vagy szorongásos zavar. A magány önértékelés-romboló hatása – az érzés, hogy „engem senki nem ért meg” – hosszú távon torz gondolatokhoz vezethet. Mivel a depressziós ember hajlamos kivonni magát a társas helyzetekből, ami még jobban fokozza önnön elmagányosodását, így indítva el, vagy tartva fenn egy ördögi kört.

A korábban leírt mentális hatások mellett a magány számos testi betegség kockázatát is képes növelni. A WHO és az amerikai egészségügyi hatóságok adatai szerint az időskori demencia kockázata mintegy 50%-kal magasabbra tehető a magányos embereknél (WHO, 2024). A szív- és érrendszeri betegségek terén *Valtorta és munkatársai* (2016) szisztematikus szakirodalmi áttekintése kimutatta, hogy a magányhoz 29%-kal magasabb koszorúér-betegség- és 32%-kal magasabb stroke-kockázat társul. A tartós stressz és a gyulladásos folyamatok hozzájárulnak a magas vérnyomás és az immunrendszer gyengüléséhez. Kutatások azt is igazolják, hogy a magányos emberek hajlamosabbak az egészségtelen életmód folytatására, mint például alkoholizmus, dohányzás vagy éppen elhízás, részben a társas támogatás hiánya, részben az azt kompenzáló szenvedélyek miatt (Murthy, 2023).

Mindez társadalmi szinten is komoly költségekkel jár. A magányos emberek ugyanis gyakrabban szorulnak egészségügyi ellátásra, ami megnövekedett kiadásokat eredményez. Egy brit becslés szerint az időskori társas izoláció évente több milliárd font plusz kiadást jelent az egészségügynek. Ezzel párhuzamosan a munkáltatók is megérzik ezt a fajta munkaerőpiaci hatást, mivel a krónikusan magányos dolgozók kevésbé produktívak és gyakrabban mennek betegszabadságra is. Egyes kormányok már különféle innovatív megoldásokkal kísérleteznek a helyzet megoldására: az Egyesült Királyságban a háziorvosok „társadalmi receptírással” (*social prescribing*) élhetnek, magányos betegeiket közösségi programokra irányítva, míg Japánban külön miniszter foglalkozik a magány és az izoláció problémájával.

Fény az alagút végén?

A társas magány jelenségének átfogó vizsgálata arra hívja fel a figyelmet, hogy egy komplex, több szinten kezelendő problémáról van szó, amely egyaránt igényli az egyéni és az osztálytársadalmi szintű beavatkozást. Ennek néhány lehetséges mozzanata:

Az első és legfontosabb lépés a **tudatosítás és a stigma leküzdése**. Felismerni, hogy magányosnak lenni nem szégyellnivaló állapot, hanem sokszor a környezeti hatásokra adott természetes reakció. A STADA-felmérés rávilágított, hogy sok magyar nem tekinti súlyos problémának saját magányát, holott annak következményei igenis károsak lehetnek (STADA, 2024). Éppen ezért fontos, hogy a jelenség bekerüljön a közbeszédbe, és az emberek merjenek segítséget kérni. Ahhoz azonban, hogy ez a segítségkérés ne legyen hiábavaló, nélkülözhetetlen, hogy **megfelelő számú és felkészültségű mentálhigiénés szakember álljon rendelkezésre országszerte**.

Egyéni szinten a leghatékonyabb „gyógyszer” lehet a **minőségi emberi kapcsolatok ápolása**. A pszichológiai vizsgálatok szerint mind az érzelmi, mind a társas magány ellen a közeli barátság a legerősebb védőfaktor. Kutatások igazolják, hogy már napi tíz perc mély beszélgetés vagy heti néhány órányi személyes találkozás is érezhetően csökkenti a magányérzetet. Nem a kontaktok számára, hanem a közelségérzésre kell fókuszálni: **egy őszinte beszélgetés sokkal többet ér tíz felszínes csevegésnél**. Ha valaki magányos, különösen fontos, hogy ő kezdeményezzen: hívjon meg egy régi ismerőst kávézni, csatlakozzon egy klubhoz, vagy menjen el közösségi eseményekre.

A **digitális diéta és tudatos online jelenlét** szintén kulcsfontosságú. A digitalizációt nem szükséges és nem is lehetséges megszüntetni, de az eszközeit meg kell tanulnunk okosan használni. Éppen ezért érdemes szabályozni a közösségimédia-fogyasztásunkat: rendszeres „kütyümentes” időszakokat tartani, a hálózatot aktívan – események keresésére, találkozók szervezésére – használni ahelyett, hogy passzívan fogyasszuk mások tartalmait. A technológia lehet a szövetségeseink: segítségével új közösségeket találhatunk, majd a virtuális ismeretségeket átvihetjük a valós életbe.

Társadalmi szinten fontosak az úgynevezett **harmadik helyek**: az otthonon és munkahelyen kívüli közösségi terek, mint kávézók, parkok, könyvtárak, templomok, közösségi házak. A várostervezésben pedig kiemelt figyelmet kell fordítani az élhető zöldterek kialakítására, ahol a lakók informálisan találkozhatnak. A WHO is kiemeli a szomszédsági kohézió fontosságát: ha egy városrészben erős a lakók közti kapcsolat, az mérsékli az urbanizáció negatív hatásait (WHO, 2024). Helyi közösségi programok, mint az ingyenes

sportfoglalkozások, nyugdíjasklubok, baba-mama körök, ifjúsági táborok, mind lehetőséget teremtenek a valódi társasélet megéléséhez.

Végül meg kell említeni, hogy a tartós magány sokszor kizárólag szakember segítségével kezelhető eredményesen. Ha valaki hosszú ideje elszigeteltnek érzi magát, és ez már az életminőségét rontja – depressziós tünetei vannak, motiválatlanná vált, reménytelenséget érez –, érdemes pszichológushoz vagy pszichoterapeutához fordulnia. Léteznek csoportterápiák is, amelyekben a sorstársakkal való találkozás nemcsak az egyéni magányt csökkenti, hanem egyben esélyt adhat új barátságok kötésére is.

Összegezve: a társas magány a modern világ egyik újonnan felismert, komplex kihívása, amely egyaránt érinti a testi és lelki egészséget, és a fiatalokat, középkorúakat és időseket egyformán sújtja. A jelenség mögött ott áll a digitalizált életmód ambivalens hatása, a városi lét kihívásai és a társadalmi-kulturális változások sora. A kutatások egyértelművé tették, hogy a magány nem elhanyagolható magánügy, hanem objektív adatokkal kimutatható veszély az egészségre és a közösségekre nézve. Ugyanakkor a megoldás kulcsa a kezünkben van: vissza kell hoznunk a valódi emberi kapcsolatok és a közös tevékenységek értékét a mindennapjainkba.

IRODALOM

1. Cacioppo, J.T. és Hawkley, L.C. (2009) Perceived social isolation and cognition, *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), pp. 447–454. doi: 10.1016/j.tics.2009.06.005.
2. Gallup és Meta (2023) *The Meta-Gallup State of Social Connections Report*. Washington, DC: Gallup.
3. Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. és Stephenson, D. (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review, *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), pp. 227–237. doi: 10.1177/1745691614568352.
4. Jo Cox Commission on Loneliness (2017) *Combating Loneliness One Conversation at a Time*. London: Jo Cox Foundation. Link: https://www.jocoxfoundation.org/wp-content/uploads/2023/07/rb_dec17_jocox_commission_finalreport.pdf (Letöltve: 2026.06.13)
5. KSH (2023) Népszámlálás 2022 – A népesség főbb jellemzői. Budapest: Központi Statisztikai Hivatal.
6. Lederbogen, F. et al. (2011) City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans, *Nature*, 474(7352), pp. 498–501. doi: 10.1038/nature10190.
7. Murthy, V.H. (2023) *Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
8. Perlman, D. és Peplau, L.A. (1981) Toward a social psychology of loneliness, in Duck, S.W. és Gilmour, R. (szerk.) *Personal Relationships in Disorder*. London: Academic Press, pp. 31–56.
9. Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. és Gladwell, V. (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out, *Computers in Human Behavior*, 29(4), pp. 1841–1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014.

10. Remes, O. (2023) *Loneliness is contagious – and here's how to beat it*. University of Cambridge Research.
11. STADA (2024) *STADA Health Report 2024*. Bad Vilbel: STADA Group.
12. Székely, L. és Nagy, Á. (2023) *Magyar Ifjúság 2023 kutatás*. Budapest: Társadalomkutató Kft.
13. Valtorta, N.K. et al. (2016) Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies, *Heart*, 102(13), pp. 1009–1016. doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790.
14. Weiss, R.S. (1973) *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
15. WHO (2024) *From Loneliness to Social Connection: Charting a Path to Healthier Societies. Report of the WHO Commission on Social Connection*. Geneva: World Health Organization.

SZEXUÁLIS ERŐSZAK: A HÁBORÚ LEGALJASABB FEGYVERE

MOLNÁR Éva Patricia

„Nem mozdultam. Azt hittem, ebbe belehalok. Persze nem hal bele az ember. Kivéve, ha eltörik a gerincét, de akkor sem azonnal. Hogy mennyi idő telhetett el és hányan voltak, nem tudom. Hajnal felé értettem meg a gerinctörést. A következőt csinálják: az ember két lábát a válla fölé hajtják, és térdelésből feküsznek bele. Ha valaki ezt túl erősen teszi, elroppan a nő gerince.”

E sorokat Polcz Elaine 1991-ben megjelent *Asszony a fronton* c. elbeszélésében írta, megtörve azt a közel ötven évnyi hallgatást, ami a II. világháborúban a szovjet katonák által megerőszakolt több százezer magyar nő életét sújtotta. (Pető, 2018)

Mióta világ a világ, a háborúban a nők teste csatatér, amelyen a férfi nemi szerv a legkönnyebben bevethető fegyver. Ezt számos irodalmi, történelmi és képzőművészeti alkotás is alátámasztja, ilyen például a szabin nők elrablásának esete. A fegyveres konfliktusokhoz köthető szexuális erőszak (*Conflict-Related Sexual Violence*, CRSV) mértéke világszerte rohamosan nő: az ENSZ jelentése szerint a 2024-es adatok 25%-os növekedést mutatnak a 2023-ashoz képest, amely már akkor 50%-kal magasabb volt az előző évinél. A valós szám azonban, az áldozatok szégyenérzete és az őket sújtó társadalmi következmények miatt sokkal magasabbra tehető. Bár a CRSV, Haititől Mianmarig, a legtöbb fegyveres konfliktusban tetten érhető, téves azt állítanunk, hogy minden konfliktusban ugyanolyan mértékben történik szexuális és/vagy nemi erőszak, vagy hogy annak áldozatai mindig nők, vagy hogy elkövetői mindig férfiak. E cikk bemutatja, hogy a CRSV célzottan alkalmazott háborús fegyver, tömeges és szisztematikus formában pedig népiértési eszköz.

2015-ben az ENSZ Közgyűlés június 19-ét a CRSV felszámolásának nemzetközi napjává nyilvánította, miután 2008-ban az ENSZ BT ezen a napon fogadta el az 1820. számú határozatát, amelyben először ismerte és ítélte el a szexuális erőszakot, mint háborús taktikát. 2018-ban a megosztott Nobel-békedíjat olyan személyek kapták, akik két különböző helyszínen és módon, de vállvetve harcolnak a CRSV ellen. *Nadia Murad* jazidi lányt az Iszlám Állam fegyveresei rabolták el szülőfalujából 2014-ben Irakban, és szexrabszolgaként tartották fogva. A másik díjazott az a *Denis Mukwege* kongói nőgyógyász, aki az őt és családját ért halálos

fenyegetések ellenére is folytatja orvosi tevékenységét a Kongói Demokratikus Köztársaságban (*Democratic Republic of Congo*, DRC), és aki először hívta fel arra a figyelmet, hogy országában fegyverként alkalmazzák a nemi erőszakot. (Mukwege, et al., 2010/2)

A szexuális erőszak nem a háború elkerülhetetlen velejárója

A nemi erőszakot sokáig a háborúk természetes velejárójaként kezelték: a nők áldozataivá váltak a férfiak oportunizmusának, a katonák amolyan nekik kijáró jussnak vagy az ellenséges nép jogos büntetésének vélték a szexuális brutalitást. A japán katonák a kínai Nanking megszállása során 1937-1938 között a parancsnokok tudtával, sőt kifejezett biztatására, gyomorforogató kegyetlenséggel erőszakoltak, kínoztak és mészároltak le százezreket. A második világháborúban tömeges nemi erőszakot követett el a Vörös Hadsereg Magyarországon és Németországban, hasonlóképpen a marokkói egységekhez Olaszországban. A japán császári hadsereg intézményesítette is a szexuális rabszolgaságot, többségében koreai és kínai nőket kényszerítve a japán katonák igényeinek kielégítésére. (Lator, 2022)

A második világháború után felálló nemzetközi rendszer fokozatosan hozott szexuális bűncselekményeket tiltó rendelkezéseket. A Genfi Egyezmények „gyengének” és hatástalannak bizonyultak az 1990-es évek délszláv és ruandai eseményei tükrében, amelyek egyben rávilágítottak arra is, hogy a nemzetközi közösség és a teljes nyilvánosság szeme láttára is döbbenetes mértékű etnikai tisztogatás és népirtás történhet. Amíg a nürnbergi és tokiói perek során senkit nem ítélték el szexuális erőszak vádjával, nem beszélve a szövetséges erők által elkövetett erőszak tabusításáról, addig a XX. század utolsó éveiben „végre” megjelent az ítéletábrán a szexuális erőszak mint emberiség elleni bűncselekmény és mint népirtási eszköz. A Nemzetközi Büntetőbíróság (ICC) joghatósága alá tartozó szexuális bűncselekmények csoportosítása során a CRSV-t a következőképpen definiálták: *„fegyveres konfliktus során elkövetett, annak fennállása miatt elkövethető, vagy amiatt nagyobb intenzitással történő, mind az állami irányítás alatt álló, mind a nem állami fegyveres csoportokhoz (milíciák, terroristák, szervezett bűnözés tagjai) köthető, polgári lakosság ellen irányuló szexuális és/vagy nemi erőszak, melynek célja nem pusztán az egyéni vágy kielétele vagy a hatalmi helyzet kihasználása, hanem anyagi haszon, lakosság és terület feletti kontroll megszerzése, a központi hatalom gyengítése, az általános társadalmi széthullás; egyes esetekben tömeges és szisztematikus mintát felvéve népirtás, háborús bűncselekmény vagy emberiség elleni bűncselekmény”*. (Hárs, 2022: 50)

Az 1990-es években felállított nemzetközi büntetőtörvényesékek, mint a Ruandai Nemzetközi Büntetőbíróság (ICTR), a Sierra Leone-i Különleges Törvényszék, és a

Volt Jugoszlávia Nemzetközi Büntetőtörvényszék (ICTY) statútumában már hangsúlyos vádként szerepelt a CRSV. Jóllehet jelentős prevenciós hatással nem bírtak az ilyen jellegű ítéletek, a bűncselekmény tényének kimondásával valamelyest mégis igazságot szolgáltatottak az áldozatok számára. Az ICTY és az ICTR által alkotott definíciókra támaszkodott az ICC az 1998-as Római Statútum szövegezésekor, amelyben a CRSV-t az emberiség elleni bűncselekmények közé sorolták.

A Római Statútum mellékletei definiálták a nemi és a szexuális erőszak fogalmát is: a nemi erőszak alatt a nemi szervvel vagy más tárggyal történő, behatoláshoz köthető cselekmény értendő, míg a szexuális erőszak alatt minden konszenzus nélküli szexuális cselekmény, amelyet támadással, erőszak alkalmazásával, fenyegetéssel követtek el; ide tartozik a kényszerházasság, szexrabszolgaság, szexuális bántalmazás, nemi szervek csonkítása, kényszerterhesség, kényszerabortusz, sterilizáció, kényszerprostitúció, valamint a szexuális megszegényítés is. (Lator, 2022)

Az *Akayesu-ügy* volt az első olyan eset, amikor egy nemzetközi bíróság nemi erőszak vádjában hozott ítéletet, sőt az első eset, ahol a CRSV-t népiirtásnak minősítették, miután bizonyították, hogy a ruandai polgármester utasítást adott tuszi nők megerőszakolására és megölésére. Mielőtt azonban azt gondolnánk, hogy szexuális erőszakot kizárólag férfiak követnek el nők sérelmére, jusson eszünkbe az ICTR eljárása *Pauline Nyiramasuhuko* ellen, aki a ruandai kormány nő- és családügyekért felelős minisztereként rendszeresen rendelt el csoportos nemi erőszakot, így ő lett az első nő, akit népiirtásért és CRSV miatt elítéltek.

Az ICTY *Duško Tadić* elleni vádemelése volt a nemzetközi büntetőbíróságok első eljárása, amelyben férfi ellen irányuló szexuális erőszak vádjában találta bűnösnek a vádlottat. Kiemelt jelentőségű ICTY-per volt a *Kunarac - Vuković - Kovač ügy* is. Az ellenük emelt vád a szexuális rabszolgaság és nemi erőszak mint emberiség elleni bűncselekmény volt. *Kunarac* egy speciális egység parancsnoka volt, akit nem csupán a muszlim nők megerőszakolásában találtak bűnösnek, hanem az erőszakra való buzdításban, illetve a hírhedt *fočai nemi erőszak-tábor* megszervezésében és fenntartásában is. Az ICTY a nemi erőszakot és a prostitúcióra kényszerítést egy másik neves eljárásban, a *Furundzija-perben* háborús bűncselekménynek tekintette.

Az ICC előtt jelenleg is számos büntetőeljárás van folyamatban CRSV vádjával.

Elméleti háttér: az okok vizsgálata

A nemi erőszakot közéleti, majd tudományos kutatási témává *Susan Brownmiller* amerikai újságíró tette az 1975-ben megjelent *Against our Will: Men, Women, Rape*

(Akaratunk ellenére: férfiak, nők, nemi erőszak) c. könyvével. A *feminista irányzat*on túl több más filozófiai iskola is foglalkozott a kérdéssel, túllépve azon a leegyszerűsítő elméleten, hogy a férfi – mint szexuális ösztönlény – amint lehetősége akad, erőszakol. Másfelől, az *esszencialista elméletek* a maszkulinitást, a férfiak társadalmi helyzetéből vagy egyéni életútjából fakadó frusztráció megtestesülését azonosítják az erőszak kiváltó okaként. A *strukturális elmélet* a hatalomgyakorlás, az erőfitogtatás eszközének tartja. A *társadalmi-konstrukciós elméletek* a nemi szerepek mellett a vallási és etnikai hovatartozást is számításba veszik. Ilyen a *háborús fegyver elmélet*, ahol a domináns csoport a CRSV-t mint fegyvert alkalmazza a hatalom megszerzése vagy megtartása céljából. (Skjelsbaek, 2001) Fontos ugyanakkor a társadalmi nemekhez és szerepekhez kötött asszociációk figyelembevétele is: a nők életet adó, családot egybentartó szerepe, a férfiak mint erő és hatalom birtokosai, a család és a haza védelmezői. (Lator, 2022) Vizsgálták azt is, hogy egy rendszer milyen politikai eszközökkel tudja legitimizálni a bűnt, hogyan tudja generálni a „mi” és „ők” megközelítésű ellenségképet. A reguláris erők által elkövetett szisztematikus és csoportos szexuális erőszak csoportkohéziós pszichológiai vetülete szintén vizsgált terepe a CRSV kérdéskörének. Ugyanakkor a fenti elméletek egyike sem ad magyarázatot a konfliktusok eltérő mintáira, ezért az újabb elemzések, különösképpen *Elisabeth J. Wood*, a Yale Egyetem professzorának kutatásai inkább nem az okok feltárására, hanem a megelőzésre és a tévhitek eloszlatására törekednek. (Lator, 2022)

Lator Anna, a téma hazai kutatója doktori disszertációjában a ruandai és a délszláv háborút a helyi kultúra és társadalmi berendezkedés alapján vizsgálta. Ez lehet az egyik oka annak, hogy a CRSV mintázata konfliktusonként ennyire eltérő. Ruandában száz nap alatt több mint százezer áldozatról tudunk, míg a délszláv háború négy éve során 20 és 50 ezer közé tehető a szexuálisan bántalmazottak száma. Lator arra a következtetésre jutott, hogy ahol – főleg a patriarchális társadalmakban – már a konfliktus kirobbanása előtt magas a nők elleni szexuális erőszak mértéke, ott egy fegyveres összetűzés során sokkal inkább jellemző, sőt akár meghatározó egyén- és közösségromboló fegyverré válik e gyakorlat. (Lator, 2022)

CRSV „a legolcsóbb fegyver”

Dr. Mukwege azt állítja, hogy a nemi erőszak a legolcsóbb fegyver, hiszen olcsóbb, mint egy töltény. (Mukwege, et al., 2010/2) Azt gondolom, hogy a CRSV nemcsak a legolcsóbb, de a leghatékonyabb, akár tömegpusztításra is képes fegyver, ugyanis egy háborús konfliktus már önmagában egy nehézséggel teli, életveszélyes krízishelyzet, amelyben bárki – főleg mások előtti – megerőszakolása az egyén egész életére és közösségére egyaránt súlyos, megsemmisítő hatással van. Az áldozat (ha

nem hal bele az aktusba) számos sérülést szerez, miként arról *Polcz Elaine* is beszámolt.

A gyakoribb akut testi következmények közé a zúzódások, horzsolások, vérzés, hüvelyi, gáti vagy végbéltáji repedések/szakadások, illetve egyéb lágyrészsérülések tartoznak. Továbbá következménye lehet a nemi úton terjedő fertőzés (Sexually Transmitted Diseases, STD) is, különösképpen az afrikai országokra jellemző magas HIV fertőzöttségi ráta mellett; kockázata továbbá a nem kívánt terhesség, a tartós kismencedei fájdalom (PID), a szexuális funkciózavar, illetve a pszichés trauma, PTSD, depresszió, szorongás, alvászavar és társadalmi stigmatizáció. A legsúlyosabb esetekben sipoly is kialakulhat, amely különösen súlyos és stigmatizáló szövődménynek számít. A sipoly egy kóros összeköttetés/járat két szerv vagy testüreg között: ilyen pl. a húgyhólyag és a hüvely közötti sipoly, amely vizeletsorgáshoz vezethet, vagy a végbél és a hüvely közötti sipoly, amely miatt széklet vagy bélgáz juthat a hüvelybe. Ez folyamatos szivárgással, kellemetlen szaggal, visszatérő fertőzésekkel, és mindezek miatt súlyos társadalmi kirekesztettséggel is járhat. Általában műtéti úton kezelhető, bár a helyreállítás a sérülés jellegétől és súlyosságától függően összetett lehet, és nem mindig oldható meg egyetlen egyszerű beavatkozással. Vidéki településeken, illetve a különböző milíciák uralta térségben nehéz, ha nem lehetetlen orvosi segítséghez jutni. Pedig arra 72 órán belül szükség lenne, annak érdekében, hogy a fogantatást és a STD-ket megelőzhessék.

Az áldozatot ilyen esetekben mélységes szégyenérzet sújtja, családja kitagadhatja, a közössége eltaszíthatja. Férje elhagyhatja, gyermekeit elvehetik, de ha magánál is tarthatja sem fogja tudni miből eltartani őket. Terhes asszonyok sok esetben elvetélnék, szoptatós anyák teje elapad az elszenvedett atrocitástól. Hasonlóképpen szégyent hoz a közösség férfi tagjaira, hogy képtelenek voltak megvédeni asszonyaikat, lányaikat. A nő szimbolikus képe az élet folyásának, ő a család összetartó ereje, egy nő megtörése társadalomrombolásnak tekinthető. Az okozott traumák generációkon átívelhetnek. Az áldozatok egy része a sokk miatt talán nem is képes azonosítani az elkövető(ke)t, de félelemből nem is tesz bejelentést, kiemelten olyan térségben, ahol a nők elleni erőszak békés helyzetben is elterjedt. Ráadásul a CRSV felelősei többségében a kormányzati erők katonái. Az áldozatok alig jutnak pszichológiai és jogi segítséghez, jellemző a büntetlenség kultúrája, így a konfliktus lezárta után is együttél bántalmazó és áldozata. A gyermekek rendszerint magukkal viszik az édesanyjukat vagy testvérüket a szemük előtt élő erőszak emlékét, miközben a nemi erőszakból született gyermekek sorsa kétséges és sanyarú. A trauma hatására meddővé váló nőket és férfiakat a társadalom kirekesztheti. A regisztrált férfi (és fiú) áldozatok száma még inkább alulmúlja a valós esetek számát, hiszen az ilyen eseteket még nagyobb szégyen és

stigma övezi, nem csupán a bántalmazás vagy az esetleg amiatt kialakult impotencia miatt, hanem a homoszexualitás vádja miatt is, amely egyes érintett országokban üldözött bűncselekményként kezelnek. Szót kell ejtenünk az elkövetőkről is, akik sok esetben maguk is kiskorúak. Több büntetőeljárás zajlott le Sierra Leone-i és ugandai erőszaktevők ellen háborús és emberiség elleni bűncselekmények vádjával, akik azzal védekeztek, hogy ők maguk gyermekkatonaként nőttek fel és csak a látott példát követték.

A CRSV eszköztára igen változatos. A délszláv háborúban az etnikai tisztogatás szerves részét jelentették a nemi erőszak táborok, ahol a kényszerterhesség alkalmazása az etnikai arányok megváltoztatása érdekében bevett gyakorlatnak számított. A tisztek bizonyítottan kényszerítették katonáikat az ellenség szexuális megalázására. Ezzel szinte egy időben Ruandában a meggyalázáson túlmenően kényszerházasságokba taszították a tuszi nőket. Akinek nem ez a sors jutott, azokat többségében megkínózták, megverték, macsétával megcsónkítottak vagy savat itattak velük. Az egyik tuszi nő így számolt be a vele történt sokadik erőszakról: *„mindenkit behívott kintről, és azt mondta nekik: »azért jöttetek, hogy megnézzétek, hogy néz ki egy tuszi belülről«. Aztán azt mondta, »ti, tuszi nők azt hiszitek, ti vagytok az egyedüli gyönyörű nők a világon”. Ezek után kivágott egy darabot a vaginámból. Aztán kivitte a húsdarabot a házból, fogott egy fadarabot és rátűzte a tetejére. Leszúrta a botot a földre, az ajtó elé, és azt kiabálta, »mindenki, aki erre jár, látni fogja, hogy néznek ki a tuszi nők«. Aztán visszajött és ismét ütni kezdett”.* (Lator, 2022: 146) Becslések szerint a három hónapos konfliktus alatt akár 250 000 nőt is megerőszakolhattak.

A CRSV napjainkban

E téren nem hozott változást az új évezred sem. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a jelenleg is zajló konfliktusokról szóló források nem mindig objektívek, a média sok esetben torzít, a humanitárius segítségnyújtás nehézségekbe ütközik, illetve háborús helyzetben a civilek is a feldúlt erkölcsi állapotokból kifolyólag nagyobb számban követnek el szexuális visszaélést.

Bizonyított, hogy az Iszlám Állam katonái szisztematikusan alkalmazták a szexuális rabszolgaságba kényszerítést és a kényszerházasságot több ezer, a helyi kisebbségekhez tartozó nő és lány ellen. (EUROJUST; The Genocide Network; 2017/07) Hasonló eszköztárat alkalmaz több radikális iszlamista csoport is, például a nigériai Boko Haram, amely rendszeresen észak-nigériai településeken csap le, hogy onnan fiatal lányokat hurcoljon el. A legismertebb eset a 276 chiboki iskoláslány elrablása volt 2014-ben (Attah, 2016 (16)).

A 2010-es években eszkalálódott a mianmari rohingya kisebbség elleni etnikai tisztogatás, amelyben a központi erők egyik eszköze a tömeges és szisztematikus

szexuális erőszak volt (Anwary, 2022 (3)). A Közép-Afrikai Köztársaságban bizonyítottan nemcsak a helyi fegyveresek, hanem az ott szolgáló nemzetközi ENSZ-békefenntartó katonák is követtek el szexuális visszaéléseket a helyi nők és kiskorúak ellen (Cantekin & Pilgrim, 2015).

Ukrajnából rendszeresen érkeznek jelentések az orosz katonák által elkövetett szexuális erőszakról, úgy is mint kihallgatásokon alkalmazott kínzási módszerről, amely során jellemzően a férfiak nemi szervébe áramot vezetnek, célzott verést és/vagy behatolással járó nemi erőszakot alkalmaznak a foglyok megtörése érdekében (Kvitka, 2024.10.03.).

Ezzel egy időben megjelent a CRSV az izraeli-palesztin konfliktusban is, annak ellenére, hogy – legalábbis az ismereteink szerint – az korábban nem volt jellemző eszköz. A Hamász 2023. október 7-i támadása során már kifejezett fegyverként használta a CRSV-t (Kershner, 2026.05.12.). Az izraeli erők szintén széles körben alkalmazzák: független vizsgálóbizottságok tényfeltárásai, illetve számos médiafelvétel is bizonyítja a palesztin civilek elleni szexuális erőszak elkövetését. Ebbe beletartozik a csoportos nemi erőszak és az ezzel való fenyegetés, fiúk és férfiak esetében különböző tárgyakkal való behatolás, a nemi szerv csonkítása, a börtönökben alkalmazott szexuális kínzás. Az izraeli visszaélések listája hosszan folytatható, vizsgálandó mindezek népiirtási célzata is, ideértve a gázai nők szexuális és reprodukciós jogainak korlátozását is (Independent International Commission of Inquiry on the Occupied Palestinian Territory, including East Jerusalem, and Israel, 2025. 03.13.).

2020-22 között az Etiópia északi részén lévő Tigré régióban kitört polgárháború szintén mérhetetlenül sok szenvedéssel sújtotta a helyi lányokat, asszonyokat. A szexuális erőszakot mind etióp, mind eritreai katonák kifejezett fegyverként használták a régióbéli nők ellen. A nemzetközi szervezetek beszámolóí alapján a legfiatalabb áldozat egy éves sem volt. Főként csoportos nemi erőszakot követtek el, mások szeme láttára, továbbá éles szűrő- és vágóeszközökkel hatoltak be a hüvelybe. Azon „szerencsésekből” akik orvosi ellátásban részesültek, több esetben kisebb szikladarabokat, hosszú szögeket műtöttek ki (Hourel, 2021.04.15.). Legalább két olyan eset is ismert, amikor műanyagba csomagolt írásos üzenetet is felnyomtak, melyen kijelentették, hogy minden tigréi nőt meddővé akarnak tenni. 2023 és 2025 között az Amhara közösség nőin álltak bosszút az etióp központi erők: a többezer regisztrált eset közel fele kiskorú ellen elkövetett erőszak volt, a legfiatalabb dokumentált áldozat nyolcéves volt (Organization for Justice and Accountability in the Horn of Africa (OJAH) and Physicians for Human Rights (PHR), 2025.07.31.).

A több évtizede zajló, az elmúlt években viszont soha nem látott mértéket öltő szudáni konfliktus szintén a népiirtás és az emberiség elleni bűncselekmények színtere. A főként nem arab közösségeket célba vevő *Gyorsreagálású Támogató Erők (Rapid Support Forces, RSF)*, a szudáni haderő és sok más milícia harca a XXI. század legnagyobb humanitárius katasztrófáját idézte elő. A *Genocide Watch* és a *Save the Children* becslései szerint 2023-ban mindössze 11 hét leforgása alatt több, mint 4400 nemi erőszakot is elkövethettek. Ennek egy harmadát fiúgyermek ellen. Az áldozatok töredéke jutott csak orvosi segítséghez. Az *Orvosok Határok Nélkül* friss jelentése arról számol be, hogy mára a szexuális erőszak a mindennapi élet részévé vált. A nőket a legtöbb erőszak vízhordás és tűzifa gyűjtése, vagy mezőgazdasági munkavégzésük során, illetve az oda- és visszafelé vezető úton éri, ahol az elkövetők lesben állva várják őket. Emellett jellemző a szexrabszolgaságba kényszerítés és a kényszerházasság. A *UN Women* becslése szerint az elmúlt három év tömeggyilkosságai, üldöztetései és a CRSV közel 18 millió szudáni nő és lány életét nyomorította meg.

A DRC ritkaföldfémekben gazdag keleti régiójában a kongói haderő és a ruandai támogatású M23 lázadószervezet, valamint számos más paramilitáris egység közötti harcok eskalációjának lehettünk tanúi az elmúlt években. Egységes szándékuk a régió teljes destabilizálása, a helyi lakosság fenyegetettségének fenntartása, egy részének pedig az elűldözése. Ennek leghatékonyabb eszköze a CRSV. Az *ENSZ Emberi Jogi Főbiztosának Hivatala (OHCHR)* is megállapította, hogy Észak-Kivu tartományban a rivális fegyveres csoportok háborús fegyverként alkalmazzák a szexuális erőszakot. Sajnos a térségben ez nem új keletű jelenség. A konfliktus történelmi előzményei az első és második kongói háborúig nyúlnak vissza, amelyek szorosan összefüggtek a ruandai háború eseményeivel. Az UNICEF 2025-ös jelentése szerint a kongói gyermekek ellen elkövetett szexuális erőszak esetszáma az év első kilenc hónapjában elérte a 35 000 esetet. A MONUSCO ENSZ-misszió tulajdonképpen [tehetetlen a kiterjedt erőszakkal szemben](#): mészárlások, macsétás csonkolások, porig égetett falvak jellemzik Észak-Kivu és Ituri régiókat, ahol az Iszlám Államhoz köthető *Szövetséges Demokratikus Erők (Allied Democratic Forces, ADF)* bevett gyakorlata a lányok elrablása, megerőszakolása, továbbértékesítése. Az *Amnesty International* 2025 novemberében készített [riportjából](#) kiderül, hogy az ADF támadásai azt követően súlyosbodtak, hogy a nemzetközi és a kongói figyelem elsősorban a szintén civileket támadó M23 fegyveres csoportra irányult.

Dr. Mukwege a szomszédos tartományban üzemelteti kifejezetten a szexuális erőszak áldozatai számára fenntartott kórházát (*Panzi Hospital*). A CRSV brutalitása még a tapasztalt doktort is meglepte. A csoportos nemi erőszak, hegyes-éles tárgyakkal történő mély behatolás, a nemi szerv csonkítása, savval való

leöntése, vagy a nemi erőszakot követően a hüvely fegyverrel való szétlövése, mind bevett gyakorlatok. *Mukwege* egykor operált egy édesanyát, néhány évvel később annak lányát, sőt az elmúlt években a még az unokáját is (Anyangwe & Busari, 2018.10.05.). A DRC-ben tehát fizikai értelemben is transzgenerációs válsághelyzetről beszélhetünk.

Kezelés és megelőzés

A CRSV-t megelőzni folyamatban lévő konfliktus során szinte lehetetlen. Az ENSZ, kormányzati és civil szervezetek is számos, a legtöbb pontban megegyező ajánlást fogalmaztak meg. A jelenlévő ENSZ missziók, valamint helyiekből formálódó civil együttműködések aktív fellépése némileg csökkenti az esetszámokat, ám kevésnek bizonyulnak a széles körű megelőzés szempontjából. Hatékony eszköznek bizonyulhat a megerősített, gyakoribb járőrözés, a csoportos mozgás, a civilek, főleg asszonyok bevonása egyfajta riadólánc kialakításába (telefonon vagy akár hangos zajcsapással), kíséret biztosítása a vízelőhelyekhez és a tűzifagyűjtés során, az arra vezető utak kivilágítása. Nagyobb horderejű és számos más pozitívummal is járó intézkedés a szanitációs központok létesítése. A menekülttáborokban megerősített ellenőrzés szükséges. Az áldozatokat biztatni kell az orvosi segítség igénybevételére, amelyet biztosítani is szükséges elérhető távolságon belül, ami viszont nehéz a humanitárius segítségnyújtás – olykor szándékos – akadályoztatása miatt. A nemzetközi közösség együttes fellépése az ilyen esetekben rendre elmarad. Az Amerikai Egyesült Államok, mint legfőbb donorország bejelentette a *USAID* segélyek 90 százalékának leépítését, valamint nem támogatja tovább az *ENSZ Főtitkár Háborús Szexuális Erőszakért Felelős Különleges Képviselő Irodájának* működését sem. A segély elmaradása miatt például a kongói kórházak nem jutnak elegendő nemi erőszak után szükséges elsősegély csomaghoz, amelyben benne vannak a terhesség és az STD megelőzéséhez szükséges készítmények.

Dr. Mukwege korábban említett kórház-modellje jó példája a szükséges ellátás holisztikus megvalósításának. Az áldozatoknak az orvosi és pszichés segítségen túlmenően átmeneti szállást adnak, jogi segítséget nyújtanak, valamint szakképzések és mikrosegélyek révén igyekeznek elősegíteni a gazdasági reintegrációjukat, saját lábra állásukat.

Az erőszaktevők megbüntetéséért komoly helyi és nemzetközi erőfeszítéseket kell tenni. Több helyen civil szervezetek mobilbíróságokat biztosítanak, hogy a tanúvallomásokat a kisebb falvakban is felvehessék. Fontos lenne ugyanis felszámolni a büntetlenség kultúráját, amely a korábbi konfliktusok során megerősödött az emberekben. Ehhez szervesen hozzátartozik a katonai parancsnokok felelősségre vonása is.

A felvilágosításról, a nők elleni erőszak elítéléséről, a női egyenjogúságról szóló oktatásra és szemléletformálásra, mint ahogyan egyébként Ruanda sikeres példája mutatja, kizárólag békeidőben van lehetőség.

Ehhez kapcsolódóan fontos elgondolkodni a média felelősségén is. A délszláv etnikai tisztogatások és a ruandai népirtás idején a média egyértelműen a bosnyákok, a horvátok és a tuszik ellen uszító, erőszakra biztató, harcra toborzó üzeneteket sugárzott. Az okos eszközök elterjedésével azonban nemcsak a bizonyítékrögzítés és a hírek azonnali továbbadása vált elérhetővé, hanem a szexuális bántalmazás egy új formája is megjelent: az ilyen tartalmú felvételekkel való zsarolás és stigmatizáció. A média szenzációhajhász híradásai, olykor fals ígéretekkel kicsikart interjúi még nagyobb fájdalmat képesek okozni az áldozatoknak. A sajtó ugyanakkor segíthet a figyelemfelhívásban, az elkövetők őrizetbevételében és megbüntetésében, így segítve a traumafeldolgozást.

Jóllehet, az elmúlt harminc-negyven évben a modern haditudósításnak, műholdfelvételeknek, az okos eszközök és az internet széles körű használatának köszönhetően sokkal több információval bírunk az egyes fegyveres konfliktusokról, emellett a nemzetközi jogalkotók megteremtették a szükséges fogalmi keretet és a büntetőjogi precedenst, a jelenlegi és a közelmúltbeli események tükrében mégis azt látjuk, hogy mindezek ellenére a nemzetközi közösség nem tudja megállítani a szexuális erőszak háborús fegyverként történő tudatos, szisztematikus és tömeges alkalmazását, és az áldozatok vagy potenciális áldozatok védelménél hangsúlyosabbak a gazdasági és geopolitikai érdekek.

IRODALOM

1. Amnesty International, 2026.05.06. Háborús bűncselekmények a Kongói Demokratikus Köztársaságban.
<https://www.amnesty.hu/haborus-buncselekmenyek-a-kongoi-demokratikus-koztarsasagban/>
2. Anwary, A., 2022 (3). Sexual violence against women as a weapon of Rohingya genocide in Myanmar. *The International Journal of Human Rights*, 26. kötet, pp. 400-419.
3. Anyangwe, E. & Busari, S., 2018.10.05.. Denis Mukwege: The man who mends women. *CNN World*.
4. Attah, C. E., 2016 (16). Boko Haram and sexual terrorism: The conspiracy of silence of the Nigerian anti-terrorism laws. *African Human Rights Law Journal*, pp. 385-406.
5. Bhattacharjee, B., 2024.10.08. Rape as a Weapon of War and Genocide in Sudan.
<https://www.genocidewatch.com/single-post/rape-as-a-weapon-of-war-and-genocide-in-sudan>
6. Brownmiller, S., 1975. *Against Our Will: Men, Women and Rape*. New York: Simon & Schuster.
7. Cantekin, L. & Pilgrim, S., 2015. UN troops in Central African Republic hit with new sex abuse claims. [Online]
<https://www.france24.com/en/20150819-un-peacekeepers-central-african-republic-force-new-sex-abuse-claims>
8. EUROJUST; The Genocide Network; 2017/07. The prosecution at national level of sexual and gender-based violence (SGBV) committed by the Islamic State in Iraq and the Levant (ISIL).
www.eurojust.europa.eu/sites/default/files/Partners/Genocide/2017-07_Prosecution-at-national-level-of-sexual-and-gender-based-violence_EN.pdf
9. Euro-Med Human Rights Monitor, 2026.05.07.
<https://www.instagram.com/reels/DXEJ3z6DWMp/>
10. Hárs András, 2022. Szexuális bűncselekmény mint nemzetközi bűncselekmények az egyes nemzetközi büntetőtörvényszékek gyakorlatában- különös tekintettel a Nemzetközi Büntetőbíróság ítéleteire. *Állam- és Jogtudomány*, 2022/4. kötet, pp. 47-63.
11. Houreld, K., 2021. Health official alleges 'sexual slavery' in Tigray.
<https://www.reuters.com/world/special-report-health-official-alleges-sexual-slavery-tigray-women-blame-2021-04-15/>

12. Independent International Commission of Inquiry on the Occupied Palestinian Territory, including East Jerusalem, and Israel, 2025. 03.13.. “More than a human can bear”: Israel's systematic use of sexual, reproductive and other forms of gender-based violence since 7 October 2023. ENSZ Emberi Jogi Tanács 58. ülészaka: ismeretlen szerző
13. Kershner, I., 2026.05.12.. Israeli Report Examines Sexual Violence During and After Hamas-Led Attack. The New York Times.
14. Kvitka, K., 2024.10.03.. Opinion: Silent victims of sexual violence, Ukraine’s male POWs deserve real support. Kyiv Independent.
15. Lamb, C., 2020. *Our Bodies, Their Battlefield: What War Does to Women*. New York: Scribner.
16. Lator Anna Luca, 2022. *A háborús nemi erőszak mintázatainak társadalmi kontextus-specifikus elemzése. A ruandai népirtás és a délszláv háború esete..* Doktori (PhD) Disszertáció szerk. Budapest: ELTE Szociológiai Doktori Iskola.
17. Mukwege, D. M., Olaa, M.-A. & Fitchett, J. R., 2010/2. Rape as a strategy of war in the Democratic Republic of the Congo. *International Health*, pp. 163-164. <https://doi.org/10.1016/j.inhe.2010.06.003>
18. OJAH-PHR, 2025.07.31. “You Will Never Be Able to Give Birth”: Conflict-Related Sexual and Reproductive Violence in Ethiopia. <https://phr.org/our-work/resources/you-will-never-be-able-to-give-birth-conflict-related-sexual-and-reproductive-violence-in-ethiopia/>
19. Pető Andrea, 2018. *Elmondani az elmondhatatlant - A nemi erőszak Magyarországon a II. világháború alatt*. Budapest. Jaffa Kiadó
20. Plett Usher, B., 2026.03.31. Sexual violence part of 'everyday life' in parts of Sudan, charity says. *BBC* <https://www.bbc.com/news/articles/c5ywgn2n3nqo>
21. Polcz Alaine, 1991. *Asszony a fronton*. Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó.
22. Skjelsbaek, I., 2001. Sexual Violence and War: Mapping Out a Complex Relationship. *European Journal*, 7.(2.). kötet, pp. 211-237.
23. UN MONUSCO, 2026.03.09. DR Congo: UNJHRO warns of the horror of sexual slavery and the tragic fate of children born of rape. <https://monusco.unmissions.org/en/actualites/rdc-le-bcnudh-alerte-sur-lhorreur-de-lesclavage-sexuel-et-le-sort-des-enfants>
24. UNESCO, 2025.12.29. Sexual violence against children “entrenched” and rising across Democratic Republic of the Congo – UNICEF <https://www.unicef.org/press-releases/sexual-violence-against-children-entrenched-and-rising-across-democratic-republic>

25. UN Women, 2026.04.14.. How women and girls are being targeted in the war in Sudan. [Online]
<https://knowledge.unwomen.org/en/articles/faqs/how-women-and-girls-are-being-targeted-in-the-war-in-sudan>