

SÁROSPATAK, HUNGARY

25TH JULY - 8TH AUGUST 2011

WWW.CRESCENDOHUNGARY.ORG



crescendo
SUMMER
INSTITUTE

MATERIAL FÜR
KLEINGRUPPEN



Konfliktlösung und Versöhnung

Einleitung

„Seid umschlungen in Millionen“ – mit diesen Worten Friedrich Schillers endet bekanntlich die neunte Symphonie von Beethoven. Der Traum von Versöhnung ist einer der grössten der Menschheit. Das klassische Drama kennt weitgehend eine Handlungslinie, die von Konflikten zur (wenigstens versuchten) Konfliktlösung führt. Viele klassische Opern und erst recht Operetten (!) schliessen sogar mit dem Happy End der Versöhnung. Oder mancher tragische Stoff wurde umgeschrieben und mit einem guten Ende bedacht wie Glucks „Orpheus in der Unterwelt“. Don Giovanni ist da eher eine Ausnahme. Das Thema ist nur deshalb für die Oper und das Drama so interessant, weil es auch in unserem Alltag beherrschend ist. Oder anders gesagt: Unser Leben besteht zu einem recht grossen Teil aus Konflikten, die gelöst werden wollen. Dies betrifft auch das Leben eines Künstlers. Bekanntlich kosten ungelöste Konflikte viel Energie, Zeit und manchmal auch Geld. Und: Bei einem Künstler wirkt sich dies negativ auf sein Schaffen aus. Konflikte können sogar das gesamte Leben lähmen!

Wir wollen in den kommenden Tagen über Konflikte und mögliche Versöhnungswege nachdenken - und darüber, wie wir uns auch in ungelösten Konfliktsituationen verhalten können. Dies immer auch auf im Blick auf das Leben als Künstler. Das Material gibt Gedanken-Anregungen vor dem Hintergrund der christlichen Theologie und der Bibel. Aber selbstverständlich dürfen auch Aussagen aus anderen Religionen und Philosophien mit-gedacht und diskutiert werden!

Das folgende Material eignet sich gut für Gruppenarbeiten. Man kann es auch nach dem „Crescendo Sommerinstitut“ nach Hause nehmen und damit einen Crescendo-Gesprächskreis beginnen. Wir geben gerne weitere Tips dazu! Kontaktiert uns bitte: info@crescendo.org

Wir wünschen viel Freude an Konfliktlösungen!

Airi und Beat Rink

© Crescendo 2011

1



Lest den Einleitungstext auf der ersten Seite.

???

Frage zum Einstieg: Wo haben wir schon Versöhnung erlebt?

Kannst Du von einem Erlebnis erzählen, das mit Versöhnung zusammenhängt?

Welche Schritte braucht es zur Versöhnung?

5 Schritte zur Versöhnung

Schritt 1: Die erste Reaktion im Griff haben

Die Konzertmeisterin eines Orchesters erzählt: „Ich bin erst seit ein paar Monaten im Symphonieorchester. Ich fühle mich bereits sehr unwohl, da meine Kollegen beim kleinsten Fehler, den ich mache, ihr Missfallen zum Ausdruck bringen und hinter mir leise „tsts...“ machen. Wahrscheinlich werde ich die Stelle aufgeben.“ Mittlerweile hat die junge Konzertmeisterin tatsächlich die Kündigung eingereicht. Versöhnung kam also nicht zustande.

Es gibt verschiedene mögliche Reaktionen. Je nach Charaktertyp reagieren wir unterschiedlich, wenn wir ungerecht behandelt werden: Mit Wut, mit Selbstzweifeln, mit Ohnmacht, mit Depression, mit einem Gegenangriff usw.

???

Wie reagierst du auf Mobbing und Angriffe?

Jesus sagt: „Ihr wisst, dass es heisst: ‚Auge um Auge, Zahn um Zahn‘. Ich aber sage euch: Ihr sollt euch überhaupt nicht gegen das Böse wehren. Wenn dich einer auf die rechte Backe schlägt, so halte ihm auch die linke hin. Wenn jemand um dein Hemd prozessieren will, dann gib ihm noch die Jacke dazu. Und wenn einer dich zwingt, eine Meile mit ihm zu gehen, dann geh zwei Meilen mit ihm. Wenn einer dich um etwas bittet, dann gib es ihm.“

(Matthäusevangelium 5,38-42)

???

Wie können wir dies verstehen? Heisst dies: Keine aggressiven Gefühle zulassen? Immer nachgeben - oder was?

Weiterführende Diskussion:

- Lest den Abschnitt im Römerbrief 12,9-21 und tauscht Euch darüber aus.
- Inwiefern hatte diese Strategie, sofern sie konsequent umgesetzt wurde, Erfolg?
- Wie lässt sich diese Strategie missverstehen?
- Wie verstehen wir dies im Kontext der Botschaft der Bibel? Vergleicht
 - a) Lamechlied 1.Mos. 4,23-24
 - b) „Aug um Aug“ 2.Mose 21/22 (hier steht das sog. Talionsgesetz im Hintergrund, das Schadensersatz fordert und nicht einfach „Rache“ wie die islamische Scharia. Zudem ist im Kapitel 21 wichtig, dass auch die Schwachen geschützt werden!)
 - c) Jesaja 50, 6
 - c) Matthäus 5, 38-42

2

Schritt 2: Ehrlich sein!

Wichtig ist, dass wir ehrlich sind: das heisst, dass wir für unsere negativen Gefühle ein „Ventil“ haben anstatt das Problem in uns hineinzufressen oder zu ignorieren. Das „Ventil“ sollte nicht eine unbesonnene Rache-Aktion gegen den anderen sein. Es kann auch richtig sein, dass wir den anderen, der Unrecht tut, damit konfrontieren. Aber vielleicht erst später.

Im Buch der Psalmen in der Bibel gibt es viele „Klagepsalmen“. Darin wenden sich die Menschen an Gott und schütten ihm ihr Herz aus.

Dort heisst es etwa in Psalm 22:

*„Alle, die mich sehen, verspotten mich,
verziehen den Mund und schütteln den Kopf (V.8)
Um mich sind Hunde, eine Rotte von Übeltätern umzingelt mich,
sie binden mir Hände und Füsse. (18)
Sie teilen meine Kleider unter sich und werfen das Los um mein Gewand.
(19)“*

???

Kannst Du ehrlich mit Deinen Gefühlen umgehen? Kannst Du klagen und das Herz ausschütten? Wenn ja, bei wem?



Kunst und Musik sind auch fähig, zu klagen – und den Stummen ihre Stimme zu leihen - wie hier die deutsche Künstlerin Käthe Kollwitz (1867-1945) oder Pablo Picasso mit „Guernica“ (1937). Guernica entstand 1937 in Erinnerung an die im spanischen Bürgerkrieg von der deutschen Luftwaffe zerstörte Stadt im Baskenland.

???

Fallen Dir weitere Beispiele dazu ein?

In den Psalmen wird deutlich, dass man Gerechtigkeit von Gott erwartet. Man kann mit seiner Klage zu Gott kommen und von ihm Hilfe erwarten.



*„Du aber, Herr, sei nicht fern,
meine Stärke, eile mir zu Hilfe. (V.20)“*

???

Dies heisst auch, dass uns die Klage zu einem Gebet hinführt. Hast Du schon erlebt, dass dies hilft?

Welche Bedeutung spielt das „Klagen“ in der Bibel und in unserem Leben?
Vergleiche Hiob 3, Gebet Jesu am Kreuz.
Wie wichtig ist, dass wir klagen können?

Schritt 3: Den anderen verstehen

???

Lies nochmals das Beispiel in Kapitel 1.

Welche Gründe könnten hinter dem „Mobbing“ stehen?

Es ist gut, wenn wir „hinter“ einen Konflikt blicken können. Das heisst, wenn wir sehen: Der andere hat nicht unbedingt etwas gegen mich als Person. Er hat ein anderes Motiv.

Man kann auch versuchen, sich in einen anderen hineinzusetzen, mit seinen Augen zu sehen, mit seinen Ohren zu hören, seinem Herzen zu fühlen. Vielleicht merkt man:

- Ich habe auch einen Fehler gemacht!
- Es gibt auch blöde Missverständnisse
- Der andere merkt gar nicht, was er eigentlich getan hat und was es bei mir ausgelöst hat
- Ich sollte nicht so generalisieren und denken, dass der andere böse Absichten hat

???

Hast du dies schon erlebt: Der Konflikt entschärft sich, weil man den anderen besser versteht?

3

Thema „Neid“

Edvard Munch: Eifersucht



Tatsache ist, dass die Konzertmeisterin von jenen gemobbt wurde, die ursprünglich selber ihre Stelle haben wollten. Neid ist ein grosser Beziehungskiller! Er steht am Anfang vieler Konflikte.

???

Wo beginnt Neid? Was steckt dahinter?

(Vielleicht hilft dies, den anderen zu verstehen und den Konflikt zu lösen?)

???

Fällt dir eine Neid-Geschichte aus deinem Leben oder auch aus Politik/Geschichte oder Kunst (Literatur, Oper, Theater, Film) ein?

Aus der Bibel kennen wir etwa:

Kain und Abel (1. Mose 4): Schon das erste Brüderpaar kannte Neid! Kain erschlägt seinen Bruder Abel aus Neid.

Josef und seine Brüder: (1. Mose 37-50) Der zweitjüngste Sohn Josef wird von seinem Vater Jakob bevorzugt. Er bekommt sogar einen schönen, bunten Rock. Seine elf Brüder sind eifersüchtig. Sie wollen Josef umbringen, werfen ihn dann aber in einen Brunnen und lassen zu, dass er nach Ägypten verschleppt wird.

Die Geschichte geht weiter: Josef steigt in Ägypten zur rechten Hand des Pharaos auf und verwaltet das Getreide. Seine Brüder kommen in einer Zeit der Hungersnot nach Ägypten und bitten um Hilfe. Josef erkennt sie, aber sie erkennen ihn nicht...Ist jetzt die Zeit der Rache gekommen oder versteht er seine Brüder?



Friedrich Overbeck: Verkauf Josephs an die ägyptischen Händler, 1816/17

???

Welche Beziehungskonflikte kommen dir jetzt in den Sinn, in denen du stehst?

In Familie, im Freundeskreis, im Alltag als Musiker und Künstler...

Aber auch Konflikte zwischen deiner Nation und anderen Nationen oder Gesellschaftsgruppen... Denke etwas darüber nach und versuche einmal, die andere Seite zu verstehen.

Schritt 4: Den anderen mit der Wahrheit konfrontieren

Die **Josefgeschichte** geht weiter: Zunächst verbirgt Josef seine Identität vor den Brüdern. Nach einigem Nachdenken entscheidet er sich aber nicht für die Rache, sondern will sich ihnen zu erkennen geben. Er wünscht sich jedoch, dass auch sein Lieblingsbruder Benjamin kommt, der noch beim alten Vater in Kanaan ist. Als Benjamin schliesslich in Ägypten eintrifft, gibt er sich zu erkennen und sagt: „Tretet doch her zu mir! Und sie traten herzu. Und er sprach:

Peter von Cornelius (1816):
Josef gibt sich seinen Brüdern zu erkennen



Ich bin Joseph euer Bruder, den ihr nach Ägypten verkauft habt...“ (1. Mose, 45, 4)

Indem er sich zu erkennen gibt, konfrontiert Josef seine Brüder mit ihrer Schuld.

Wie kann man einen anderen mit der Wahrheit konfrontieren?

4 Schritte dazu

1. Seinen **eigenen Fehler** (wenn es einen gibt!) benennen, um Vergebung bitten!
2. Das Fehlverhalten der anderen klar **benennen**
 - a. an den „Vertrag“ oder die „Regeln“ erinnern
 - b. Missverständnisse aufdecken
 - c. über seine eigene Lage als ungerecht Behandelte(r) sprechen
 - d. Erwartungen aussprechen
3. Die **Konsequenzen** der Schuld aufzeigen
4. **Fragen stellen** wie: „Warum hast du so gehandelt?“

???

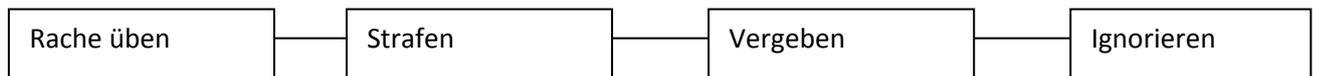
Mit welchem dieser Schritte hast du Erfahrung?

4

Schritt 5: Strafen oder vergeben

Strafen müssen?

Strafen und vergeben – beides sind Schritte, die wir in unserer Gesellschaft und in unserem Leben kennen. In der Kindererziehung oder in der Justiz ist die Strafe ein wichtiges Thema.



???

Oft strafen wir andere oder üben sogar Rache.

Wie tun wir das?

Wann ist Strafe am Platz?

Vergeben können?

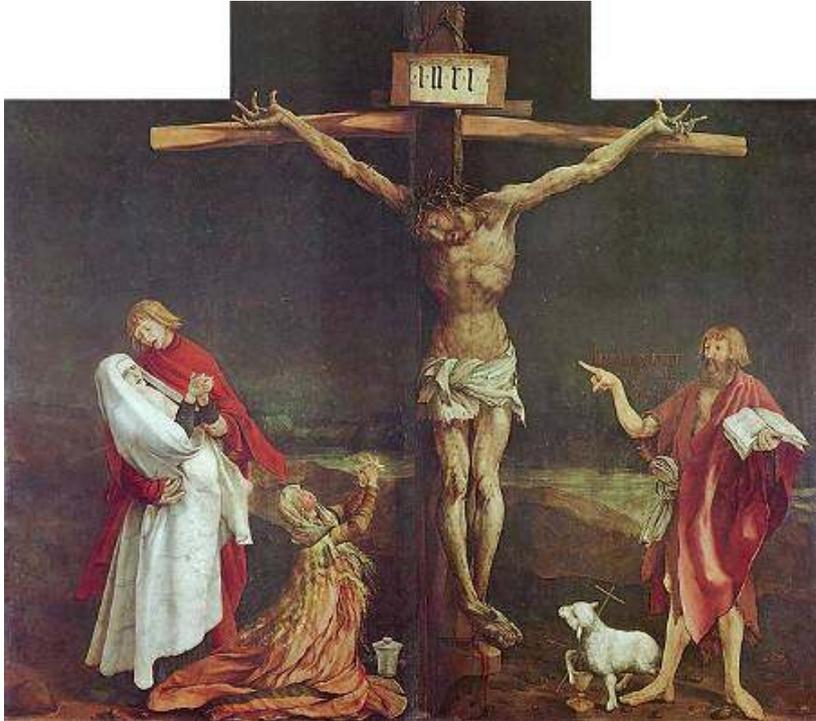
Wir können uns auch dazu entschliessen, zu vergeben.

Josef sagt seinen Brüdern: „Und nun bekümmert euch nicht und denkt nicht, daß ich zürne, daß ihr mich hierher verkauft habt; denn um eures Lebens willen hat mich Gott vor euch her gesandt.“ (1.Mose 45,5ff.)

Die wichtigste Botschaft der Bibel ist: Gott vergibt uns gern, wenn wir ihn darum bitten! **Darum können wir auch anderen vergeben!**

Im Psalm 103 heisst es: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat: der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen, der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit. (2+3)... So ferne der Morgen ist vom Abend, läßt er unsere Übertretungen von uns sein.(12).

Wir kennen aus den Messen der grossen Komponisten, dass Jesus angesprochen wird als „*Agnus Dei qui tollis peccata mundi*“ = „*Du Lamm Gottes, das die Sünde der Welt trägt*“.



Der Isenheimer Altar von **Matthias Grünewald** (1475/1480-1528) zeigt im Mittelteil die Kreuzigung Jesu. Rechts steht Johannes der Täufer und darunter ein Lamm (Agnus Dei).

Der christliche Glaube – auf einen Blick

Für den christlichen Glauben steht im Zentrum die Person von Jesus Christus. Da wir Menschen schuldig und von Gott und dem ewigen Leben getrennt sind, brauchen wir Erlösung. („Die Folge der Sünde ist der ewige Tod“ schreibt Paulus). Darum hat Gott Jesus in diese Welt gesandt. „So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn sandte, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren gehen, sondern das ewige Leben haben.“ (Johannes 3,16). Jesus wurde nach einer kurzen Phase der öffentlichen Wirksamkeit (er lehrte, heilte und tat Wunder) hingerichtet. Seinen Tod hatte er angekündigt und auch seine Auferstehung. Die Auferstehung, von vielen Menschen bezeugt, war ein „Beweis“ dafür, dass Jesus Christus Gottes Sohn ist.

Der Tod des Gottessohnes am Kreuz war ein Akt der Vergebung: Der Unschuldige nahm die Strafe auf sich, die wir verdient hätten.

„Es sind alle Sünder vor Gott und werden ohne Verdienst gerechtesprochen, weil Gott gnädig ist und weil Jesus Christus uns erlöst hat“ (nach Römerbrief 3, 23).

Darum kann es im 1. Johannesbrief 1,8 heissen: „Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, daß er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Untugend.“

Glauben heisst nach der Bibel: „Ja“ sagen zur Vergebung und Jesus Christus als „Erretter“ annehmen. Man kann dies in einem Gebet formulieren.

Warum ist dies für unser Thema so wichtig?

Im Gebet „Unser Vater“ sagt Jesus: „Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern“ (= denen, die an uns schuldig geworden sind).

Wir können vergeben, weil wir selber Vergebung von Gott erfahren können.



Corrie ten Boom (1892-1983)

erzählt eine bewegende Geschichte:

Es war in einer Kirche in München wo ich ihn traf: einen hageren, hellblonden Mann in einem grauen Mantel, in der Hand einen Filzhut fest umklammert. Die Menschen verließen den Raum im Kellergeschoß, in dem ich soeben gesprochen hatte. Es war 1947, und ich war vor kurzem von Holland in das besiegte Deutschland mit der Botschaft gekommen, dass Gott vergibt.

Es war die Botschaft, die in diesem grauen, zerbombten Land am meisten gebraucht wurde, und ich gab ihnen meine Lieblingsillustration. Vielleicht liegt es daran, dass das Meer den Holländern immer sehr nahe liegt, und ich mochte den Gedanken, dass dies der Platz ist, wohin unsere Sünden geworfen werden. »Wenn wir unsere Sünden bekennen«, sagte ich, »wirft Gott sie in den tiefsten Ozean, sie sind für immer verschwunden.«

Die ernstesten Gesichter starrten mich an und wagten kaum dies zu glauben. Schweigend standen die Menschen auf, schweigend zogen sie sich ihre Mäntel an, schweigend verließen sie den Raum.

Das war, als ich ihn sah. Er bahnte sich seinen Weg durch die Menge. Einen Augenblick lang sah ich seinen Mantel und den braunen Hut, im nächsten Augenblick die blaue Uniform und eine Schirmmütze mit dem Totenkopf und den gekreuzten Knochen darauf. Die Erinnerung kam wie ein Blitz: der riesige Raum mit seinem kalten Oberlicht, der traurige Haufen der Kleider und der Schuhe in der Mitte des Fußbodens, eine nackte Schande, an diesem Mann vorbeizulaufen zu müssen. Vor mir konnte ich die zierliche Gestalt meiner Schwester erkennen, die Rippen stachen scharf durch die dünne Haut. Betsie, wie abgemagert du warst.

Betsie und ich waren verhaftet worden, weil wir während der Besetzung Hollands durch die Nazis in unserem Zuhause Juden versteckt hatten. Dieser Mann war Aufseher im Konzentrationslager Ravensbrück gewesen, wo wir hingeschickt wurden.

Nun stand er mit ausgestreckter Hand vor mir: »Eine wunderbare Botschaft, Fräulein. Wie gut zu wissen, dass, wie Sie sagen, all unsere Sünden auf dem Meeresboden liegen.« Und ich, die so routiniert über Vergebung gesprochen hatte, fummelte in meinem Notizbuch herum, anstatt seine Hand zu ergreifen. Natürlich würde er sich nicht mehr an mich erinnern. Wie könnte er sich überhaupt an einen Gefangenen unter Tausenden von Frauen entsinnen?

Aber ich konnte mich an ihn und die Lederpeitsche erinnern, die an seinem Gürtel hin und her baumelte. Es war das erste Mal seit meiner Befreiung, dass ich mit meinen Häschern von Angesicht zu Angesicht gegenüber stand. Mein Blut schien mir in den Adern zu gerinnen.

»Sie haben Ravensbrück in Ihrem Vortrag erwähnt«, sagte er, »ich bin dort Aufseher gewesen.« Nein, er konnte sich wirklich nicht an mich erinnern. »Aber seit damals,« fuhr er fort, »bin ich Christ geworden. Ich weiß, dass Gott mir meine Gräueltaten von dort vergeben hat. Ich würde es jedoch auch gerne von Ihren Lippen hören. Fräulein,« er streckte seine Hand ein zweites Mal aus, »können Sie mir vergeben?«

Ich stand da - ich, deren Sünden jeden Tag vergeben werden mussten – und konnte es nicht tun. Betsie war an diesem Ort umgekommen – konnte er ihren langsamen, schrecklichen Tod austilgen, nur weil er um Vergebung bat?

Es konnten nicht mehr als ein paar Sekunden vergangen sein, wie er da mit ausgestreckter Hand dastand. Für mich jedoch erschienen sie wie Stunden, während ich einen Kampf mit der schwierigsten Sache hatte, zu der ich mich jemals überwinden musste.

Ich wusste, dass ich es tun musste. Die Botschaft, dass Gott vergibt, hat eine vordringliche Bedingung: dass wir denjenigen vergeben, die uns Schaden zugefügt haben. »Wenn ihr den Menschen ihre Übertretungen nicht vergebt,« sagte Jesus, »wird euch euer himmlischer Vater eure Übertretungen auch nicht vergeben.«

Ich kannte es nicht nur als Gebot Gottes, sondern auch aus tagtäglicher Erfahrung. Seit Kriegsende hatte ich in Holland ein Heim für Opfer der Nazigewaltherrschaft aufgebaut. Wer seinen ehemaligen Feinden zu vergeben vermochte, konnte auch bald wieder in die Außenwelt zurückkehren und sein Leben neu in die Hand nehmen, ganz gleich welche physischen Narben zurückblieben. Diejenigen, die ihre Verbitterung hegten, blieben auch geistig Invalide. So einfach und doch so schrecklich war das.

Ich stand immer noch da mit der Kälte, die mein Herz umklammerte. Vergebung ist jedoch keine Emotion – dies war mir auch klar. Vergebung ist eine Tat des Willens. Der Wille kann tätig sein, egal welche Temperatur das Herz hat. »Jesus, hilf mir!« betete ich leise. »Ich kann meine Hand hochheben. So viel kann ich tun. Du musst die Gefühle dazu geben!«

Also legte ich meine Hand ausdruckslos und mechanisch in die mir ausgestreckte Hand. Während ich dies tat, geschah etwas unglaubliches: ein Strom floss von meiner Schulter aus durch meinen Arm bis hin in unsere vereinten Hände. Diese heilsame Wärme schien völlig durch mich zu strömen und trieb mir die Tränen in die Augen. »Ich vergebe dir, Bruder,« weinte ich, »von ganzem Herzen.«

Für einige Augenblicke hielten wir uns ganz fest: der ehemalige Aufseher und die ehemalige Gefangene. Niemals zuvor hatte ich Gottes Liebe so stark wie in diesem Moment verspürt.

???

Welche Erfahrungen hast du schon gemacht mit Vergebung?

Ist die zentrale Botschaft des christlichen Glaubens („Gottes Vergebung durch Jesus Christus“) für dich nachvollziehbar? Was kannst du damit anfangen?

5

Schritt 6: Versöhnung - eine Lösung finden

Je nach Konflikt muss eine Lösung für die Zukunft gefunden werden. Im Fall der Konzertmeisterin, die sich durch eifersüchtige Kollegen gemobbt fühlt, ist es wichtig, dass die Schritte 1-5 beachtet werden. Erinnerung wir uns:

Schritt 1: Die erste Reaktion im Griff haben

Schritt 2: Ehrlich sein!

Schritt 3: Den anderen verstehen

Schritt 4: Den anderen mit der Wahrheit konfrontieren

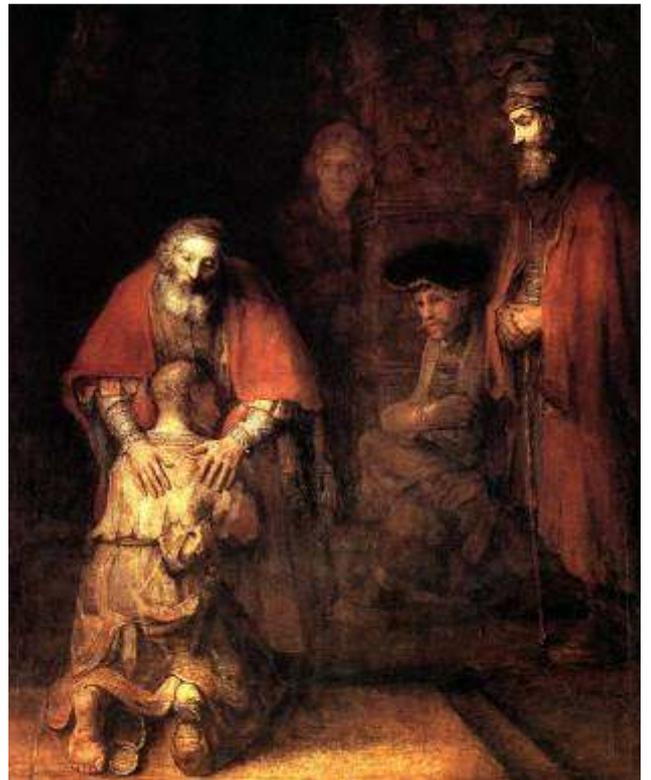
Schritt 5: Strafen / Vergeben

Sind wir den letzten Schritt gegangen, so ist wichtig: Vergeben heisst noch nicht unbedingt, dass das Problem gelöst ist. Dieses kann jetzt aber unter neuen Voraussetzungen angepackt werden.

???

**Was wäre nun der Schritt 6 in einem Fall, der dich (oder jemanden aus der Gruppe) persönlich beschäftigt?
Oder im Fall der gemobbtten Konzertmeisterin?**

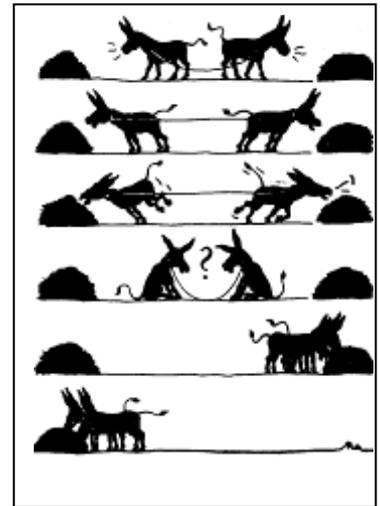
Siehe dazu die Konfliktlösungsmodelle unten.



Rembrandt, *Die Heimkehr des verlorenen Sohnes* (1668/ 69)

Die Konfliktforschung kennt folgende Konfliktlösungs-Möglichkeiten:

- **A) Flucht:** Man schiebt das Problem auf (lose-lose)
- **B) Unterwerfung:** Der Eine siegt, weil er stärker ist (win-lose)
- **C) Delegation:** Die Entscheidung über den Konflikt wird einem Dritten übertragen. (Lösung offen)
- **D) Kompromiss:** Eine Teil-Einigung. „Ein Kompromiss ist erst dann gut, wenn beide Parteien damit unzufrieden sind...“ (win/lose – win/lose)
- **E) Konsens:** Man findet eine gute Lösung und beide sind damit einverstanden (win-win) – s. Bild



Wir fügen hinzu:

- **F) Neuanfang durch Vergebung:** Der Stärkere/Unschuldige vergibt (verzichtet freiwillig auf sein Recht) und gibt dem anderen eine Chance zum Neuanfang (lose-win – oder auch = win-win?)

Versöhnung heisst: Man feiert den Frieden!

„Der verlorene Sohn“ aus Lukasevangelium, Kap. 15 ist eine der eindrucklichsten Geschichten, die Jesus erzählt. Es ist ein Gleichnis. Gleichnisse waren im Orient Lehr-Erzählungen.

Worum geht es? (Jemand in der Gruppe kann sicher die Geschichte kurz erzählen.)

???

Welche Problemlösung schlägt der Sohn vor?

Welche Problemlösung bietet der Vater an?

Was wollte der andere Sohn?

Kann diese Einstellung des Vaters ein Modell sein für unsere Art, Probleme zu lösen?

Neuanfang durch Vergebung

Wir möchten nochmals über die Konfliktlösung (F) sprechen.

X verliert absichtlich, damit Y neu anfangen kann. X ist der „Erlöser“ Die abendländische Literatur, das Theater- und Filmschaffen kennt dieses Schema sehr gut – bis hin zu Clint Eastwoods Film Gran Torino.



???

Warum?

Ist diese win-lose-Lösung doch eine win-win-Lösung?

- Zum weiteren Nachdenken: 2.Korintherbrief 5,20f.
- Was heisst für uns das Wort: „Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.“ {Lukas.9,24} Wie setzen wir das um?

Konkurrenz – ohne Neid?

Was wäre der 6. Schritt, wenn Neid in einer Arbeitsatmosphäre vorherrscht und das Klima vergiftet?

Wir sollten uns daran erinnern: „Konkurrenz“ kommt von lateinisch concurrere. Dies heisst: „zusammen laufen“ nicht „gegeneinander laufen“!

- Man könnte anregen, dass in der Klasse, im Orchester, in der Oper usw. darüber gesprochen wird.
- Man könnte vorschlagen, die Gesinnung zu ändern:
 - einander zu achten
 - einander zu ermutigen
 - einander zu loben
 - einander freundlich und aggressionsfrei zu kritisieren
- Man könnte zusammen eine Erklärung verfassen und sie gemeinsam unterschreiben (siehe unten)

???

Könntest du dich mit untenstehender Künstler-Erklärung identifizieren?

Bitte diskutiert darüber und notiert auf einem Blatt alternative Vorschläge (zuhanden des Gruppen-Leiters) oder schickt sie an info@crescendo.org. Wir hoffen, dass sie bald von Tausenden Künstlern weltweit unterschrieben wird!

Künstler-Erklärung

1

Mit Besorgnis sehen wir, wie die Konkurrenz unter Kollegen, z.B. in Ausbildungsstätten (Musikhochschulen, Tanz-, Schauspiel- und Kunst-akademien) sowie in Theatern, Orchestern oder Opernhäusern stark zunimmt. Kollegiales Zusammenwirken und künstlerisch fruchtbare Zusammenarbeit werden so empfindlich gestört. Konkurrenz im Sinn von „con-currere“ (= zusammen in dieselbe Richtung laufen) ist gut. Oft ist es aber ein eifersüchtiges Kräfteressen. Dem wollen wir Gegensteuer bieten, indem wir uns als Kollegen

- nicht primär als Konkurrenten betrachten, sondern
- einander ermutigen
- einander anspornen, gemeinsam der Kunst zu dienen
- einander respektvoll Feedbacks geben

2

Wir erfahren den Lehrbetrieb oft als kalt und von unkünstlerischem Perfektionsdruck geprägt. Dem möchten wir Gegensteuer bieten. Als Studierende wie als Lehrende möchten wir zu einer humanen Studienatmosphäre beitragen, die frei ist von Machtmissbrauch, Manipulation und egozentrischer Selbstdarstellung.

3

Wir möchten jeder Tendenz zur (Selbst-)Vergötterung der Künstler entgegenzutreten und lehnen einen nur profitorientierten Kunst- und Musikmarkt samt seinen menschenverachtenden Mechanismen ab. Denn dies ist nicht im Sinn der Kunst und ihres Schöpfers

Unterzeichnet durch : _____ Email: _____

6

Versöhnung mit der Vergangenheit

Die Vergangenheit prägt uns mehr als wir denken. Wir können nicht mehr ändern, was wir erlebt oder getan haben.

Wenn man eine gute und harmonische Kindheit erlebt hast, ist dies eine stabile Basis fürs Leben. Man darf dafür dankbar sein. Aber auch alle negativen, belastenden Erlebnisse prägen unser ganzes Leben. Vielleicht ist man selber schuldig geworden und hat etwas gemacht, was man heute bereut.

Nun können wir nichts mehr rückgängig machen. Aber wir können unsere Erinnerungen verarbeiten und uns mit der Vergangenheit versöhnen. Dies betrifft vielleicht Erlebnisse mit den Eltern, mit Geschwistern, mit Lehrern und Freunden.

Versöhnung mit der Vergangenheit - wie kann dies geschehen?

5 Schritte:

1. Die **Verletzungen erkennen und benennen**. Alle **belastenden Erlebnisse aufschreiben** und/oder mit jemandem **darüber sprechen**. Denn: Alles, was ans Licht kommt, ist nicht mehr so bedrohlich.
2. **Um Vergebung bitten**, wo man selber etwas falsch gemacht hat.
3. **Vergeben!** Selbst dort sich dafür entscheiden, wo dies gefühlsmässig sehr schwierig ist. Man kann auch vergeben, wenn die andere Seite nicht da ist oder gar nichts bereut. Man ist dann aktiv und erfährt im Akt des Vergebens einen inneren Frieden.
4. **Beten**, dass Gott die schlechten Erinnerungen und Verletzungen „heilt“.
5. Unter Umständen **das Gespräch mit dem anderen suchen**, der verletzt hat.

???

Merkst Du, dass dich deine Vergangenheit prägt: positiv / negativ?

???

(Fragen zum Diskutieren oder Mitnehmen zum persönlichen Nachdenken)

Hast du schon „Versöhnung mit der Vergangenheit“ erlebt?

In welchen Bereichen wäre es für dich noch wichtig, dies zu erleben?

Welcher der 5 Schritte könnte als nächster wichtig sein?

Versöhnung mit sich selber

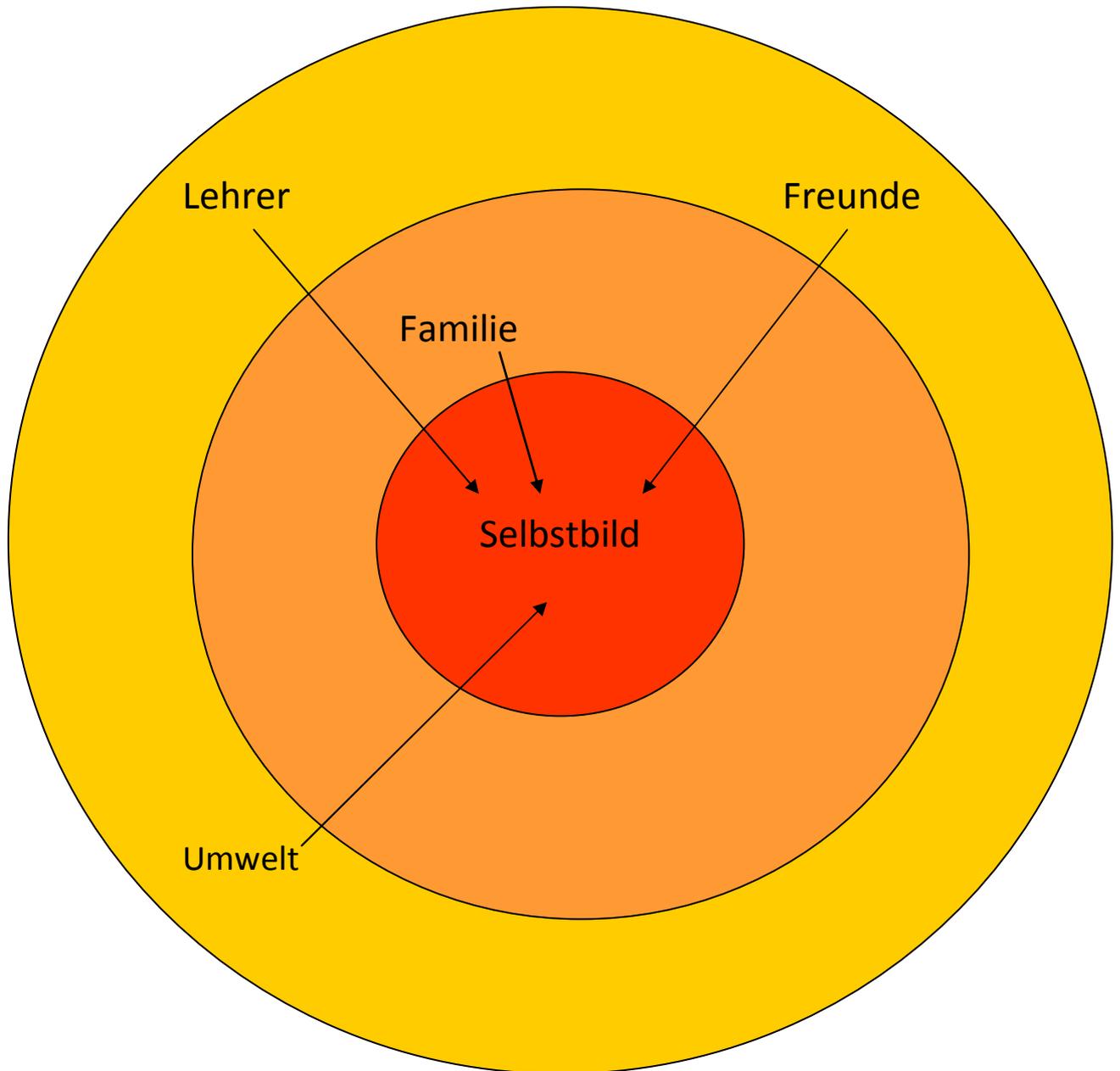
Das Bild, das man von sich selber hat, bestimmt die ganze Persönlichkeit und sein Verhalten. Wie man sich selber sieht, prägt das ganze Leben.

Das Selbstbild bestimmt auch, ob wir zu anderen Menschen eine gute, positive Beziehung haben oder nicht. Wenn man sich selber nicht akzeptieren kann, wenn man gegen sich selber „Krieg“ führt, verliert man sehr viel Energie.

Was ist ein „Selbstbild“?

Vereinfachend lassen sich Erkenntnisse der Psychologie folgendermassen zusammenfassen: Das Selbstbild nährt sich aus verschiedenen Quellen. Folgende Faktoren spielen da eine Rolle:

1. Informationen: Was andere über mich sagen, welche Rückmeldungen ich bekomme – z.B. aus der eigenen Familie
2. Gedanken, die ich über mich selbst habe
3. Vergleiche mit anderen
4. Was Gott über mich denkt



???

Was kommt dir bei diesem Bild spontan in den Sinn?

Was prägt dein Selbstbild am meisten?

Das Bild zeigt: **Der Druck von aussen ist enorm gross.** Nehmen wir zum Beispiel die Umwelt: Sie kommuniziert **Idealbilder** und sagt, wie wir sein sollten:

- Modelfiguren und Muskelpakete
- attraktiv
- hochbegabt bis genial
- sozial
- schlagfertig
- mit grossem Freundeskreis
- erfolgreich
- reich



Wir haben, beeinflusst von der Umwelt, selber ein Bild von uns aufgebaut und stellen an uns oft Erwartungen, die wir nicht erfüllen können (Die Katze sieht im Spiegel einen Löwen). Dies setzt uns unter Druck.

Oft fühlen wir aber, dass wir ganz anders sind:

- unbeliebt
- ignoriert
- unbegabt
- zu wenig attraktiv
- ein Looser
- oder einfach „normal“ !

Oft fällen wir vernichtende Urteile über uns selbst. Wir haben es dann schwer, selbst unsere starken Seiten zu akzeptieren. (Der Löwe sieht dann im Spiegel eine Katze...!) Dies führt zu

- Unsicherheit
- Selbstverachtung
- Selbsthass
- Stress (wir möchten anders sei, können es aber nicht)

Versöhnt mit seiner Berufung als Musiker/Künstler?

X sagt: „Ich fühle mich zur Musikerin berufen. Ich habe es immer geliebt, Klavier zu spielen und hatte grosse Freude daran. Ich war allerdings in der Familie eine Aussenseiterin. Meine Eltern wollten, dass ich etwas anderes lerne. Ich habe mich aber durchsetzen können. Nun, an der Hochschule, verliere ich immer mehr die Freude an der Musik. Der Druck, die negativen Feedbacks – alles ist zu viel! Ich stehe mittlerweile in einem „Streit“ mit meiner Berufung und meinem Klavier... Was soll ich tun?“

???

Frage zum Mitnehmen:

Kannst du dich selber bejahen? Bist du versöhnt mit dir und deinem Selbstbild?

Wenn nein: warum nicht?

Was möchtest du anders haben?

Spricht dich das Beispiel von der Musikerin an?

Ich sehe als Katze einen Löwen. Wann und wo?

Ich sehe als Löwe eine Katze. Wann und wo?.....

7

???

Gibt es etwas, was dir seit der letzten Gruppenstunde wichtig geworden ist und was du den anderen erzählen möchtest? (*Wo siehst du dich als Katze, wo als Löwe?*)

5 Schritte zur Versöhnung mit sich selber

1. Ich sehe meine **Einzigartigkeit** als Mensch und nehme in gesunder Weise **Distanz von allen mich falsch prägenden Idealbildern**.
2. Ich möchte „**ich selber**“ werden und **nicht andere kopieren**. Ich habe zwar Vorbilder und kann viele Dinge von ihnen lernen. Aber ich bleibe trotzdem **authentisch, echt**.

???

Wie leicht / wie schwer fallen diese Schritte?
Was kann uns dabei helfen?

Meine Idole?



3. Ich kann zu meinen **Grenzen** und zu meiner **Unvollkommenheit** stehen! Mein Selbstbild ist aber deswegen nicht schlecht.

4. Ich brauche **Feedbacks** von anderen und prüfe sie, seien es positive oder negative Feedbacks. Aber ich bin **nicht völlig abhängig** von ihnen, sondern bilde mir mein eigenes Bild über mich selbst.

???

**Was bewirken negative Feedbacks? Zerstören sie dein Selbstbild?
Wie abhängig bist du von der Meinung anderer?**

5. **Selbstwert:** Ich betrachte mich als wertvoll, weil **Gott meinen Wert** sieht und ich von ihm angenommen und geliebt bin.

Nun haben wir leider oft Bilder von Gott, die nicht dem entsprechen, was die Bibel sagt. Und darum denken wir auch, Gott habe schlechte Gedanken über uns.

???

Welches Bild von Gott haben wir?

Aber lesen wir einmal:

Einige Verse aus Psalm 139:

HERR, Du erforschest mich und kennest mich.

Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne.

Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir.

Ich danke dir dafür, daß ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke, und das erkennt meine Seele wohl.

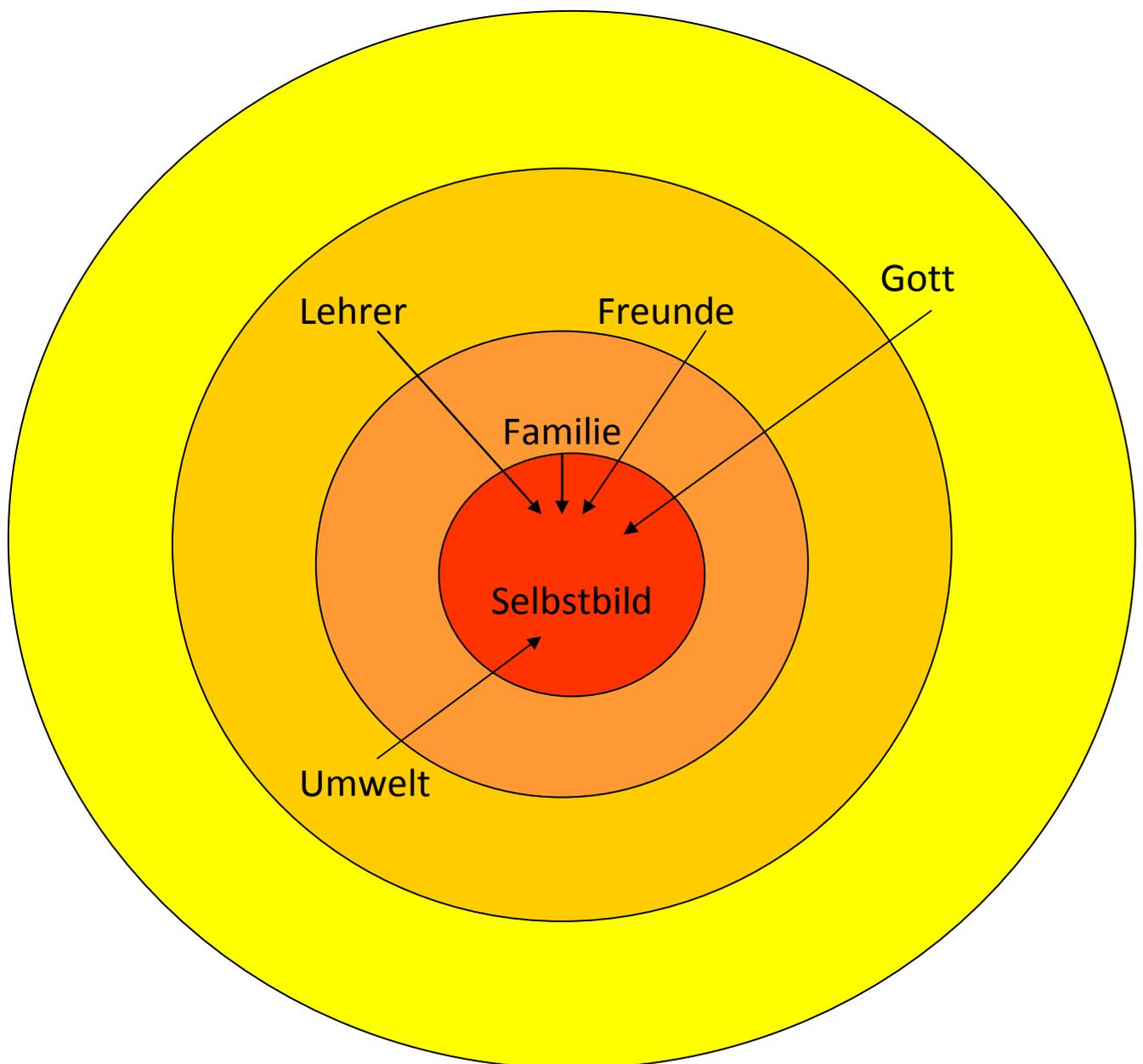
Erforsche mich, Gott, und erfahre mein Herz; prüfe mich und erfahre, wie ich's meine. Und siehe, ob ich auf bösem Wege bin, und leite mich auf ewigem Wege.

Oder aus dem Buch des Propheten Jeremia 29, 10-14

„So spricht der Herr: Denn ich weiß, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben. ja, ihr werdet mich suchen und finden, wenn ihr von ganzem Herzen nach mir verlangen werdet.“

???

Was heisst es, wenn das Selbstbild von solchen Worten geprägt wird?





POSTAL ADDRESS, OFFICE: ÉNEK A NEMZETEKÉRT KULTURÁLIS ALAPÍTVÁNY
BUDAPEST, ANDRÁSSY ÚT 43. II. EMELET 2.
H-1061, HUNGARY
TEL./FAX: +36 1 321 77 96
E-MAIL: OFFICE@CRESCENDOHUNGARY.ORG
WEB: WWW.CRESCENDOHUNGARY.ORG