



FRIEDE sei mit EUCH

Krieg wütet fast vor unserer Haustür. Wird er sich ausweiten? Folgt eine wirtschaftliche Rezession oder noch schlimmer? Bei uns nehme ich viel Mitleid, Hilfsbereitschaft und Solidarität für die Kriegsflüchtlinge wahr, aber auch Bangen um die Folgen.

„Der Friede sei mit euch!“ In einer äußerst grauenhaften Situation grüßt Jesus seine Jünger mit dem in Israel bis heute vertrauten Gruß, „Schalom“ auf Hebräisch. Nicht nur einmal, sondern gleich zwei Mal: „Der Friede sei mit euch!“

Die letzten Tage waren voller Schrecken und Angst. Man hat ihren Freund und Meister, Jesus, getötet. Wird man sie als nächste verhaften und hinrichten? In der Angst schotteten sie sich selbst von anderen ab, hielten die Türe verschlossen.

Plötzlich ist er da: **Friede sei mit euch! Mehr als ein Gruß, brachte Jesus den Frieden, nach dem sie sich so sehnten. Er lebt! Gott hat den Tod besiegt!**

Ostern, der Sieg der Liebe über Hass und Tod, bedeutet Frieden von Jesus für jede und jeden von uns. Wir können nicht der ganzen Welt Frieden bringen. Aber einem kleinen Stück schon. Der Frieden, den wir bei Jesus erleben, zieht Kreise.

Auch kleine Dinge wirken sich auf unsere Welt aus. Weniger Benzin oder Gas zu verbrauchen, kann als passiver Widerstand gegen große geopolitische Mächte wirken. Und ist ein echter, wenn kleiner Beitrag zum Klimaschutz.

So auch der Friede, den ich mit Familie, Kollegen oder Mitbewohnern in meiner Wohnhausanlage oder im Heimatort pflege, dieser wirkt sich auf das weitere Umfeld aus.

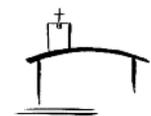
Durch den Glauben, das Vertrauen auf Gott, der mich kennt und liebt, so wie ich bin, fängt Frieden bei mir selber an. Dann fällt es mir leichter, auch andere zu akzeptieren, wie sie sind. Dann gelingt es eher, friedlich Probleme zu lösen und Konflikte zu bewältigen.

Auch die Glaubengemeinschaft, die Pfarrgemeinde, darf diese Botschaft vermitteln: du bist willkommen, wie du bist. Ich höre immer wieder mit Freude von Menschen, die das genau so in Cyrill und Method erleben, sie werden angenommen und geschätzt, wie sie sind.



Gerade in unruhigen Zeiten wünsche ich Ihnen allen einen solchen Frieden bei Jesus und in der Pfarrgemeinde.

Joseph Brün
Pfarrer Joseph



Konflikte friedlich beilegen in Familie und Beruf

Im Interview erläutert Psychotherapeutin Sabine Lackner mögliche Strategien und Tipps zur Lösung von Konflikten. Über ihre ganz persönlichen Erfahrungen zu diesem Thema berichten anschließend Alexander Schreibmaier, Gerhard Knor und Michael Pichler.



Sabine Lackner

Welche Erfahrungen mit Konflikten möchtest du anderen mitteilen?

Sabine Lackner: Konflikte sind aus meiner Sicht immer ein Weg, um sich bewusst zu werden, dass wir alle eigene Persönlichkeiten sind. Niemand gleicht dem Anderen, jeder Mensch ist einzigartig und irgendwie wollen wir doch alle meistens „recht haben“, da wir es „ja nur gut meinen“.

Doch: „Gut gemeint“ ist oft „voll daneben“. Im Grunde ist es meist so: jeder möchte einen Konflikt gelöst haben, ist aber nicht bereit, sich zu verändern. Unser Hirn ist gepolt auf das, „was nicht passt“ und schon geht es los mit der Bewertungs- und Entwertungsschleife und das Problem wird größer und größer und hat oft dann gar nichts mehr mit dem Beginn des Streites zu tun.

Hast du Tipps aus deinem Berufsleben?

Sabine Lackner: Aus systemischer Sicht ist jedes menschliche Erleben und somit auch jeder Konflikt nur dann sinnvoll verstehbar und konstruktiv verhandelbar, wenn er in seinem Situationszusammenhang beschrieben wird, in dem er eingebettet ist. Alle an einem

Konflikt beteiligten Personen üben wechselseitig Einfluss aufeinander aus. Jedes Verhalten jedes Beteiligten ist gleichzeitig Ursache und Wirkung des Anderen.

Gerade wenn etwas schon länger als Problem erlebt wird, engt sich der Wahrnehmungsprozess der Beteiligten besonders ein. Man kreist um das Problem herum, und es fallen einem meist nur Lösungsstrategien ein, die das Problem geradezu stabilisieren. Energie fließt, wohin die Aufmerksamkeit geht.

Wie agierst du als Friedensstifterin?

Sabine Lackner: Mir ist es ein besonderes Anliegen, dass wir einander nicht bewerten oder entwerten, wobei ich mich privat auch immer wieder darum bemühen muss, dass es mir nicht unbewusst passiert.

Es gibt keine „Probleme“, es gibt nur unterschiedliche Bedürfnisse, unterschiedliche Ansichten, unterschiedliche Meinungen, die aufgrund unserer Prägungen unsere Persönlichkeit ausmachen. Jeder Mensch ist einzigartig, mit unterschiedlich erlernten Mustern und Erfahrungen. Es ist „erlaubt“ unterschiedlicher Meinung zu sein.

Wie hilft dir dein Glaube, Konflikte friedlich zu lösen?

Sabine Lackner: Mein Glaube ist eine Kraftquelle für mich, mein Anker im Sturm, mein Fels in jeder Brandung. Die gemeinsame Wallfahrt nach Mariazell lässt mich mit meinen Pilgerfreunden immer wieder „resetten“, erden, dankbar die Schönheit der Welt, der Natur und unseres Daseins wahrnehmen.

Mein Vorbild ist die Heilige Maria, die aus Liebe und mit Geduld so unendlich Vieles getragen, vor allem aber niemals bewertet hat.

Frieden beginnt im Herzen

Das Gebet nützt der ganzen Welt, denn der Frieden beginnt zu Hause und in unseren eigenen Herzen. Wie können wir Frieden in die Welt bringen, wenn wir keinen Frieden in uns haben?

Angelehnt an diese weisen Worte von Mutter Theresa versuche ich auch in diesen schwierigen Zeiten, in denen Krieg, Leid und Not aber auch Angst und Ohnmacht über unser Europa kommen, dass ich wenigstens in meinem Herzen Frieden habe und sich private und berufliche Konflikte dort gar nicht erst einnisten können. Leider entstehen aber auch in meinem Umfeld immer wieder Konflikte durch Missverständnisse, Egoismus, unbedachte Äußerungen und leider auch durch meine Unaufmerksamkeit.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es darauf ankommt, wie schnell Konflikte angesprochen werden und wie gut ich sie dann aus der Welt schaffen kann! Ich möchte am liebsten nicht mit offenen Konflikten schlafen gehen, nicht nur weil sie mir selbst schaden und mir den Schlaf rauben, sondern vor allem, weil Risse in meinen Beziehungen entstehen, die noch tiefer werden, je länger ich mich nicht um Versöhnung bemühe. Dabei hilft es mir oft innerlich einen Dreischritt zu gehen und die Situation unter folgenden Blickpunkten anzuschauen:

1. Was ist wirklich geschehen?
2. Was sind meine Urteile dabei?
3. Was sind meine Gefühle?

Wenn ich es schaffe dies gut voneinander zu trennen und im Gebet Jesus dies hinlege, dann kann ER zum unmittelbaren Friedensstifter in mir werden! Oftmals werden bereits in diesem Gebet mit IHM, oder in einer Beichte meine Gefühle gewandelt und ich kann den Schritt der Versöhnung, oder der

Entschuldigung leichter gehen. JESUS wird im Buch Jesaja als unser Friedensfürst bezeichnet – und ich kann bezeugen, dass ER in meinem Leben die Kraft ist, die mir es ermöglicht die Hand auszustrecken, Worte der Entschuldigung zu sagen und Frieden neu entstehen zu lassen.

Wie vermeide ich Konflikte?

Ich versuche mich dem jeweiligen Gegenüber in Wertschätzung ganz zu widmen, mit meinen Worten und Taten behutsam umzugehen und andere Meinungen nicht gleich abzuwerten. Dies ist sicherlich ein Schlüssel in meiner Konfliktvermeidung. Da ich immer wieder in die Falle tappe schnell einmal einen unbedachten Witz zu machen, muss ich mich immer sehr bemühen, damit ich bei meinen Mitmenschen keine Verletzungen verursache oder gar Konflikte entstehen.

Liebe und Segen Christi weitergeben

Auch in meinem Lehrer:innenteam versuche ich als Direktor ein Werkzeug SEINES Friedens zu sein, indem ich mich um konkreten Frieden im Miteinander bemühe. Meine neu hinzukommenden Aufgaben sind nun, zusätzliche Schulplätze für ankommende Flüchtlinge zu ermöglichen, Geld und Sachspenden zu sammeln und weiterzuleiten und so einen kleinen Beitrag in dieser bedrückenden Situation zu leisten.

Täglich kommen Menschen in mein Büro und sie sehen dann beim Hinausgehen ein Wandtattoo auf dem steht. „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein“. Meine Hoffnung ist, dass sie schon davor bemerkt haben, wie sehr ich mich bemühe, dass Sein Licht durch mich in diese Welt strahlt und dass ich Seine Liebe und Seinen Segen weitergeben möchte, weil ich sehr dankbar bin über mein Leben, meine Familie, meinen Beruf und meine Gemeinde und ich gerne etwas von diesem Glück und Segen jeweils dem Menschen zurückgeben möchte, in dem mir Jesus gerade begegnet.



Alexander Schreibmaier

In meinem Leben gibt es, wie ich denke bei allen Menschen, auch Situationen, wo mein Herz unruhig ist, obwohl ich nicht unmittelbar am Geschehen beteiligt bin, in denen ich nur wenig zum Frieden beitragen kann, wo ich manches auch aushalten muss. Da durfte ich in den letzten Jahren die Erfahrung machen, dass gemeinsames Gebet mit Geschwistern, dass gemeinsamer Lobpreis mir Frieden und ein Annehmen meiner Ohnmacht schenken können. Die Worte aus dem Hochgebet für die Wochentage „Unser Lobpreis kann DEINE Größe nicht mehren, doch uns schenkt er Segen und Heil“ erlebe ich da ganz unmittelbar. Der Segen, den ich durch gemeinsames Gebet empfangen, ist ein neuer Friede und innere Ruhe, obwohl sich erstmals nicht an den Umständen geändert hat.

Alexander Schreibmaier, Schuldirektor

Richtig Streiten will gelernt sein

In meiner Praxis als Coach geht es oft um Konflikte. Konflikte sind selten angenehm. Letztlich gibt es auch keine Patentrezepte dafür.

Angst vor Verletzung, vor Enttäuschung, geringes Selbstwertgefühl oder einfach der Unwille, mich mit mir selbst oder mit anderen zu beschäftigen ...

Es gibt viele Ursachen, warum Konflikte unser Leben behindern. Aber je mehr wir unter den Teppich kehren, desto

mehr Stolperstellen entstehen in unserem Leben.

Ein Beispiel: der Satz eines Beifahrers im Auto: „Du fährst genau 50.“ Dieser einfache Satz kann beim Gegenüber sehr unterschiedliche Antworten auslösen, z. B. : „Ja, ich halte mich fast immer an die Geschwindigkeitsbegrenzung.“ „Gut, ich steige schon aufs Gas.“ „Hast du es eilig?“ „Warum kritisierst du mich schon wieder?“

Im Zweifel ist es besser nachzufragen, als gleich eine Auseinandersetzung zu beginnen. Auch bei Menschen, die wir gerne haben, führen (zu) oft Kleinigkeiten dazu, dass der „Haussegenschiefer“ hängt. **Wer große Konflikte über kleine Dinge vermeiden möchte, dem hilft es, den Blick vom Streitpunkt abzuwenden.** Denn durch das Mikroskop betrachtet, wird auch eine Hausstaubmilbe zum Monster.

Wenn ich stattdessen auf den Menschen schaue, der mir ja viel bedeutet, komme ich schnell zu dem Ergebnis: Nichts auf der Welt kann so wichtig sein, dass ich mit diesem Menschen einen großen Streit beginne.



Gerhard Knor mit Ehefrau Michaela

Es ist eine Kunst, „richtig zu streiten“. Aber: mit einer gesunden Portion Mut und Liebe zu meinem Gegenüber bringen wir auch Eisberge zum Schmelzen.

Gerhard Knor, Coach

Wie kann man Konflikte im Beruf professionell lösen?



Michael Pichler

Es war vor ca. 12 Jahren, als ich mit einer meiner Mitarbeiterinnen einen über mehrere Monate andauernden Konflikt erlebt habe, der nicht nur mich, sondern auch meine Familie immens belastete und letztlich sogar in mehrere Gerichtsverfahren mündete. Über einen Vergleich wurden diese dann beendet, worüber ich sehr erleichtert war. Mir persönlich wurde damals bewusst, wie viele Menschen im beruflichen Umfeld Konflikte erleben und wie belastend diese sein können. Immerhin verbringen wir an die 70

Prozent der uns zur Verfügung stehenden Zeit im Job. Dort können Konflikte auch Existenz bedrohend wahrgenommen werden – vor allem dann, wenn diese mit der Gefahr eines Jobverlustes einhergehen.

Was habe ich persönlich daraus gelernt?

Hilfe und Unterstützung sind unbedingt zuzulassen! Davon gibt es sehr viel – einerseits in größeren Unternehmen selber (z.B. Betriebsrat, Betriebsarzt, Personalabteilung...), oder bei externen Einrichtungen wie z.B. AK, diverse Hotlines, Coaches, Mediatoren...

Reden hilft!

Indem man seine Probleme und Gedanken in Worten offen artikuliert, schafft man strukturiert Ordnung und bekommt auch für sich selbst Klarheit und Ideen zur Lösung. Zusätzlich entsteht die Chance, vom Gegenüber neue Impulse und Sichtweisen vermittelt zu bekommen, die helfen, den Konflikt zu lösen.

Raus mit den Emotionen & lernen aufmerksam zuzuhören!

Als ein sehr emotioneller Mensch war es für mich auch wichtig zu erfahren, dass die Emotion bei der Lösung von Problemen oft im Weg steht – ja sogar wie Gift wirken kann. Deshalb mein

Tipp: Immer wieder versuchen, die Sache an sich zu verstehen und dem Konfliktpartner aufmerksam zuzuhören, Fragen zu stellen, auch willens zu sein, die andere Perspektive verstehen zu wollen sind wichtige erste Schritte. Emotion lässt unsere Eitelkeiten zu sehr in den Vordergrund rücken, verengt unsere Wahrnehmungen und lässt uns nur noch das sehen, was für uns selber als vorteilhaft erscheint. Das blockiert Lösungen.

Konflikt begrenzen & nicht ausufern lassen!

Umso länger ein Konflikt andauert, umso mehr Beteiligte können mit hineingezogen werden. Das kann gute Lösungen verhindern, denn dies birgt die große Gefahr des Gesichtsverlustes. Also immer versuchen, jene die in den Konflikt miteinbezogen werden, klein zu halten.

Mein christlicher Glaube und meine Beziehung zu Jesus haben mir bei der Lösung vieler beruflicher Krisen enorm geholfen – dadurch bekam ich MUT und GELASSENHEIT.

Denn Ich habe immer die Gewissheit: Egal was passiert, ich kann nie tiefer fallen als in die gnadenvollen Hände Gottes.

Michael Pichler, HR-Manager

Termine im April

Fr 08. 19:00 Uhr Abend der Barmherzigkeit

So 10. Palmsonntag, 10.00 Uhr HI. Messe
Segnung der Palmzweige und Messe

Do 14. Gründonnerstag
15.00 Uhr Senioren-Nachmittag
17.00 Uhr Kinderandacht
18.30 Uhr Feier vom letzten Abendmahls

Fr 15. Karfreitag
14.30 Uhr Kreuzweg für Erwachsene in der Kirche, Kinderkruzweg im Pfarrsaal
18.30 Uhr Feier vom Leiden und Sterben Christi

Sa 16. Karsamstag
9.00 –17.00 Uhr Besuch des HI. Grabes möglich
16.30 Uhr Kindergrabwache

So 17. Ostersonntag, 5.00 Uhr Auferstehungsfeier,
danach Osterfrühstück
10.00 Uhr Messe Familienmesse,
Speisensegnung in beiden Messen

Mo 18. Ostermontag, HI. Messe nur um 10.00 Uhr

Do 21. 19.00 Uhr Mitmach Abend mit Harald Kain –
Einführungsstunde in den argentinischen Tango

So 24. 18.30 Uhr Jugendmesse

Do 21. 19.30 Uhr Frauenzeit

Sa 30. 18.30 Uhr evangelischer Gottesdienst