

Der FRIEDE sei in MIR

Wege zu einem zufriedenen Leben



Impulsvortrag von Ing. Friedrich Kopitar
Psychosozialer Berater
Ehrenamtlicher Seelsorger

Einleitung

Psychosozialer Berater für
Lebens- und Sinnfragen

Ehrenamtlicher Seelsorger
kbw und CLS Vortragender

Warum gerade dieses Thema?

Nomen ist Omen

FRIEDRICH

Was bedeutet der Name Friedrich? Der Vorname Friedrich bedeutet »**Friedensherrscher**«. Der Name setzt sich aus den Wortteilen »frid«, althochdeutsch für »Friede, Schutz, Sicherheit«, und »rīhhi«, althochdeutsch für »Herrscher, Herrschaft, Macht«, zusammen

Meine Berufung:

ein REICH an FRIEDEN schaffen, zuerst bei MIR und dann in meinem Umfeld verschenken

Einleitung

FRIEDENSGRUSS

In der Messe sprechen wir

Der Friede sei mit DIR

Wie geht es uns, wenn wir nicht in
FRIEDEN mit uns selbst sind – wie ehrlich
sind wir da? Benötigen wir nicht zuerst:

Der Friede sei in MIR

FRIEDENSGEBET der Indianer 1/3

Der erste Friede, der wichtigste ist der,
welcher **in den Seelen der Menschen einzieht**,
wenn sie ihre Verwandtschaft,
ihre Harmonie mit dem Universum einsehen
und wissen, das im Mittelpunkt der Welt,
das große Geheimnis wohnt,
dass die Mitte tatsächlich überall ist.
Sie ist in jedem von uns
Dies ist der wirkliche Friede
Andere sind lediglich Spiegelungen davon.

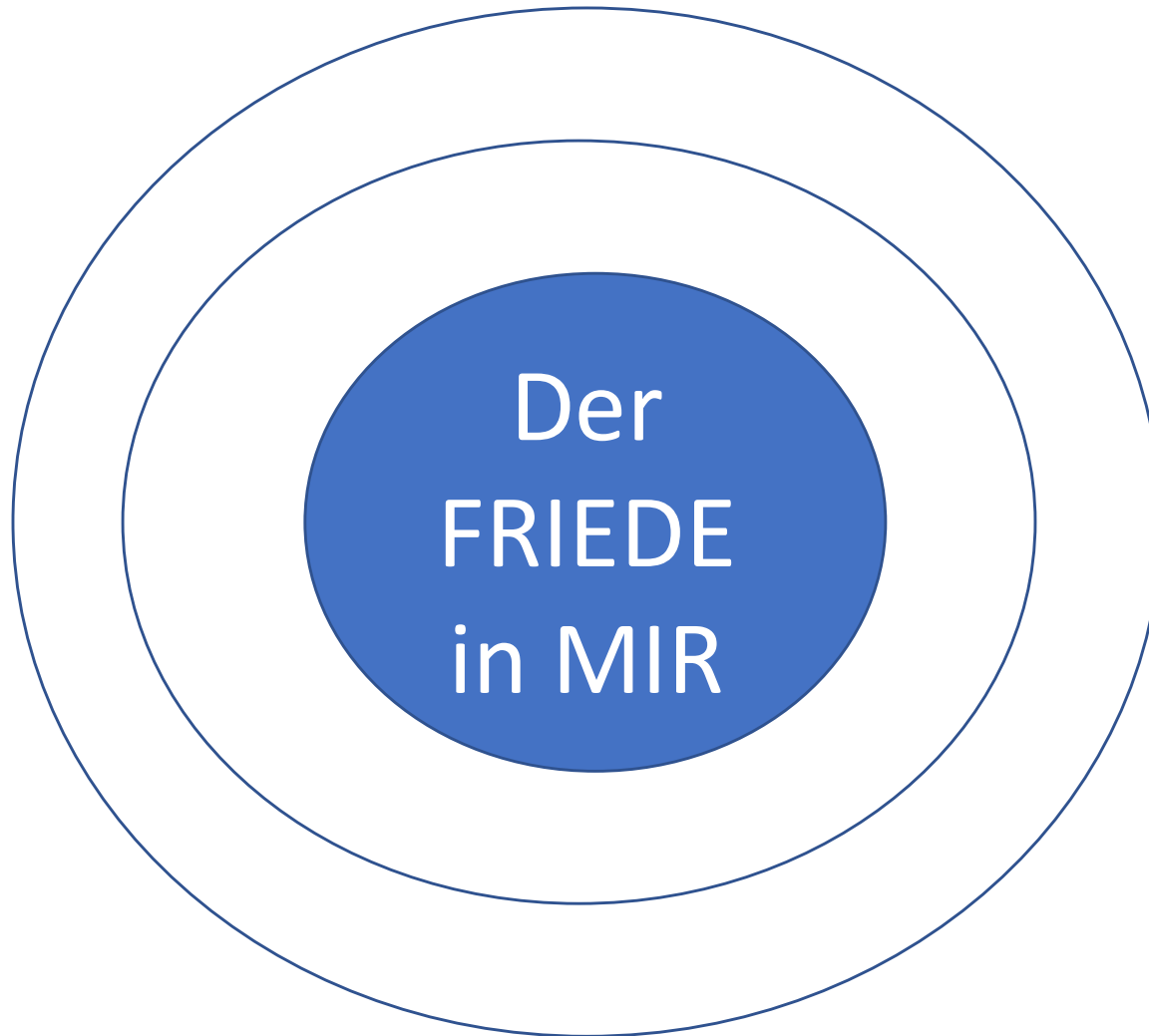
FRIEDENSGEBET der Indianer 2/3

Der zweite Friede ist der,
der zwischen einzelnen geschlossen wird

und der dritte Friede ist zwischen den Völkern,
doch vor allem sollt ihr sehen,

dass es nie Frieden zwischen den Völkern geben
kann, wenn nicht der erste Friede vorhanden ist,
welcher wie ich schon sagte,
innerhalb der Menschenseele wohnt

FRIEDENSGEBET der Indianer 3/3



Mein Umfeld

Wie wirkt sich mein FRIEDEN – UNFRIEDEN aus?

- In MIR
 - PARTNER*IN
 - KINDER
 - FAMILIE
 - FREUNDE
 - ARBEIT
 - DORF
 - GEMEINDE
 - BEZIRK
 - BUNDESLAND
 - ÖSTERREICH
 - EUROPA - WELT

DUALISMUS: GUT und BÖSE

FRIEDE

Liebe

Wachstum

Leben

Freude

Heimat

Zufriedenheit

Mitfreuen

KRIEG

Hass

Zerstörung

Tod

Leid

Vertriebene

Unzufriedenheit

Neid

GLAUBENSSÄTZE

Der Mensch denkt, Gott lenkt

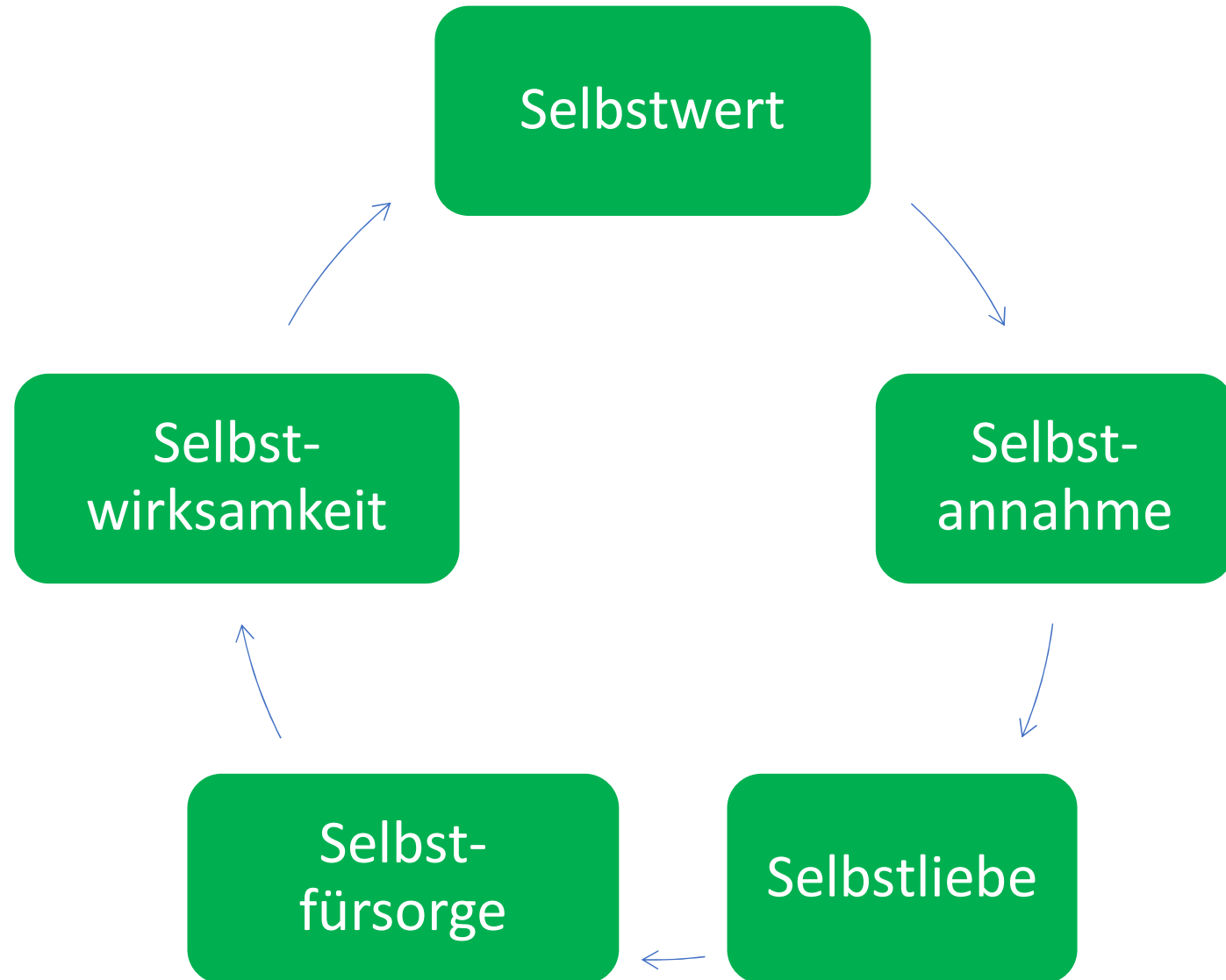
OHNMACHT, FREMDBESTIMMUNG

Das Schicksal waltet, der Mensch gestaltet

ICH BIN FÜR MEIN LEBEN VERANTWORTLICH

Hauptteil – Beziehung zu MIR

Beziehung zu MIR



SELBSTANNAHME



SELBSTANNAHME

$$1*9=9$$

$$2*9=18$$

$$3*9=27$$

$$4*9=36$$

$$5*9=45$$

$$6*9=54$$

$$7*9=63$$

$$8*9=72$$

$$9*9=81$$

$$10*9=91$$

Alle sehen den 1 Fehler, keiner freut sich,
dass 9 andere Ergebnisse richtig sind

Gehen wir auch so mit uns selbst um?

Sind wir selber unser größter Kritiker?

Die meisten können ihre Schwächen
auswendig aufsagen, sind sich aber ihrer
Stärken kaum bewusst

SELBSTANNAHME VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST

Versöhnung mit meiner Lebensgeschichte

- Keiner kann sich seine Kindheit aussuchen
- Beziehung zu den Eltern
- Beziehung zu den Geschwistern
- Versöhnung mit seinen Wunden und auch Gott vergeben, dass er uns das zugemutet hat

SELBSTANNAHME VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST

Ja zu MIR sagen

- Einfach ist es, zu seinen STÄRKEN zu stehen
- Wie gehe ich mit meinen SCHWÄCHEN um?
- Mit meinen Ängsten? meiner Ungeduld? ...
- Versöhnen bedeutet auch zärtlich mit sich umgehen

SELBSTANNAHME VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST

Versöhnung mit meinem Schatten

- Was wollen wir in unserem Leben ausschließen?
- Dualismus: Bewegung zwischen 2 Polen
- Liebe-Aggression oder Angst-Vertrauen
- Taucht meistens in der Lebensmitte auf

SELBSTANNAHME VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST

Versöhnung mit meinem Körper - Leib

- Gesellschaftliche Idealbilder für Frau und Mann
- Wie reagieren wir, wenn wir dem nicht entsprechen?
- Schön ist, wenn wir uns selbst liebevoll ansehen
- Der Körper ist ein Gedächtnisspeicher meines Lebens

SELBSTANNAHME VERSÖHNUNG MIT MIR SELBST

Versöhnung mit meiner eigenen Schuld

- Bedingungslose Annahme durch Gott
- Können wir uns selbst von Herzen aus, unsere Schuld vergeben?
- Gott ist barmherziger, als unser unbarmherziges ICH
- Sich selbst vergeben ist schwerer, als anderen zu vergeben

SELBSTANNAHME

Weisheiten von Audrey Hepburn

Um attraktive Lippen zu haben, sprich nette Worte

Um einen liebevollen Blick zu haben, such das Gute in anderen Menschen

Um dünn aussehen zu können, teile dein Essen mit dem Hunger

Um wunderschönes Haar zu haben, lass sie ein Kind einmal am Tag mit den Fingern zerzausen

SELBSTANNAHME

Beispiel: Älter werden

Ich bin ohnmächtig dem
Älter werden ausgeliefert

Ich bin nicht mehr so
leistungsfähig, daher bin
ich weniger wertvoll

Meine Sexualität ist nicht
mehr so wie in jungen
Jahren

Ich kann das Älter
werden gestalten

Ich lebe meine
Leidenschaften und
bringe mich ein

Zärtlichkeit und
Zuneigung spüren sich
bis ins hohe Alter
berührend an

SELBSTLIEBE - Liebesgebot

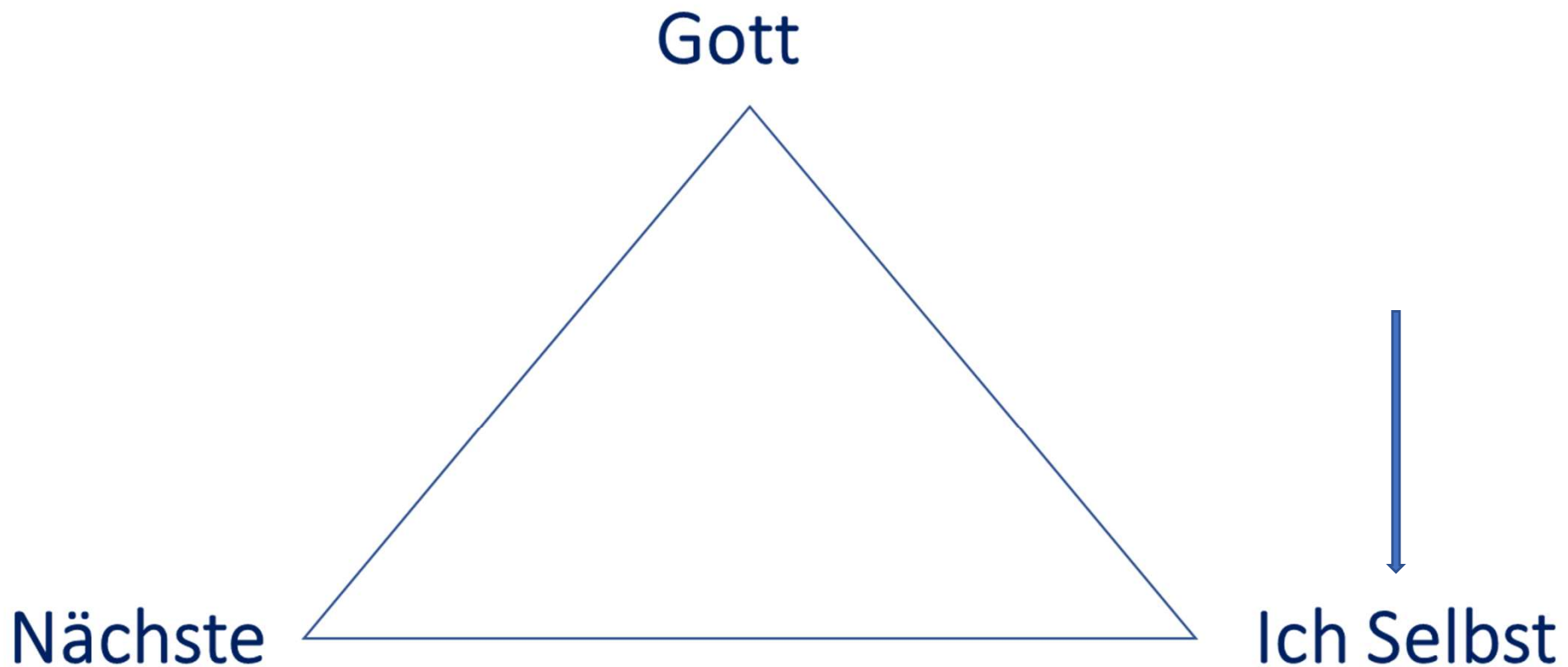
LIEBE

BEZIEHUNG

HINGABE - ABGRENZUNG

SELBSTLIEBE - Liebesgebot

Liebe Gott, deinen Nächsten, wie dich Selbst



SELBSTLIEBE

1. Brief Korinther – Kapitel 13 Liebe

[1 Kor 13,4](#) Die Liebe ist langmütig, / die Liebe ist gütig. / Sie ereifert sich nicht, / sie prahlt nicht, / sie bläht sich nicht auf.

[1 Kor 13,5](#) Sie handelt nicht ungehörig, / sucht nicht ihren Vorteil, / lässt sich nicht zum Zorn reizen, / trägt das Böse nicht nach.

[1 Kor 13,6](#) Sie freut sich nicht über das Unrecht, / sondern freut sich an der Wahrheit.

[1 Kor 13,7](#) Sie erträgt alles, / glaubt alles, / hofft alles, / hält allem stand.

Hoher Anspruch an die Liebe

Wann ist man enttäuscht?

- wenn man sich etwas vornimmt, und es nicht erfüllen kann
- Die Erwartungshaltung bestimmt unser Wohlgefühl, ist sie sehr hoch, sind wir oft enttäuscht

ENTTÄUSCHUNG beim Hohenlied der LIEBE?

- Sie erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand, ...
- Wer kann das erfüllen?
- Das ist das Liebesgebot für unsere Dreifaltigkeit, wie Menschen können davon nur Teile erfüllen
-> **statt ENTTÄUSCHUNG -> ERLEICHTERUNG**

Liebe = Beziehung = Hingabe und Abgrenzung

HINGABE

ABGRENZUNG

HINGABE

ABGRENZUNG

HINGABE

ABGRENZUNG

Hingabe – Abgrenzung mit DIR

HINGABE

Ich habe Interesse an dir

Ich unterstütze dich in
deinem Wachstum

Ich kenne deine Sprache
der Liebe

Ich bitte um Verzeihung,
wenn ich unachtsam bin

ABGRENZUNG

Ich kenne meine Grenzen

Ich weiß, wie ich mich selbst
glücklich mache

Ich sage auch NEIN, ohne
Angst vor Liebesentzug

Ich umgebe mich mit netten
Menschen

SELBSTFÜRSORGE

Ich kenne meine Bedürfnisse und schaue darauf, dass ich sie lebe, weil ich mir wichtig bin

Kennen sie ihre Bedürfnisse und wie sorgsam gehen sie damit um?

Haben die Bedürfnisse meiner Lieben mehr Wichtigkeit als die eigenen?

Nur wenn es mir gut geht, kann ich anderen helfen

Ein wunderbares Gedicht zum Thema Selbstfürsorge und Selbstliebe:

*Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als
Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.
Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne
eigenen Schaden weiter.
Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht
den Wunsch freigiebiger
zu sein als Gott.
Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser
gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See.
Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen,
und dann ausgießen.
Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht
auszuströmen.
Ich möchte nicht reich werden,
wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du
dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.*

(von Bernhard von Clairvaux)

SELBSTWIRKSAMKEIT

Wie wirke ich nach außen? Was traue ich mir zu?

Mit welcher Haltung begegne ich meinen Mitmenschen?

Statt Ohnmacht -> Wirkmacht

Welche Vorstellungen, Regeln bestimmt meine Handlungen?

10 Gebote und eigene „Bibel“

10 Gebote

- Du sollst keine anderen Götter haben neben mir
- Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes nicht missbrauchen
- Du sollst den Feiertag heiligen
- Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren
- Du sollst nicht töten
- Du sollst nicht ehebrechen
- Du sollst nicht stehlen
- Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten

Eigene „Bibel“ = meine Glaubenssätze

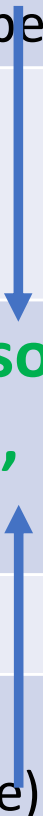
- Ich bin ungeschickt
- Ich bin körperlich schwach
- Ich bin nicht gescheit
- Wenn ich schnell genug bin, überlebe ich

TRANSFORMIEREN in

- Das Leben ist bunt
- Ich lebe meine Leidenschaften
- Die Begegnung mit Menschen macht das Leben lebenswert

Meine innere HALTUNG

Ebene	Inhalt	Beschreibung
Ebene5	Spiritualität	Jesus als Vorbild , Bibel als Beziehungs-Ratgeber
Ebene4	Sinn	Der FRIEDE sein in MIR, damit ich allen wertschätzend begegnen kann, damit der FRIEDE sei in DIR, wachsen kann
Ebene3	Haltung	Alle Menschen sind gleich viel wert, so auch ich, unabhängig von Geschlecht, Rasse und Religion
Ebene2	Verhalten	Selbsta Ausdruck, Empathie
Ebene1	Methode	Vortrag, Schulung zur Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg (Wolf, Giraffe)



HALTUNG: Begegnung auf Augenhöhe

ICH BIN
NICHT OK

ICH BIN OK



ICH BIN
NICHT OK

HALTUNG: Begegnung auf Augenhöhe

ICH BIN
NICHT OK



DOMINANZ = WERTET AB
glaubt, man ist überlegen

ICH BIN
NICHT OK

UNTERWERFUNG
glaubt, man ist nichts wert



HALTUNG: Wachstum oder Stillstand

		Person 1	Person 1
		OK	NICHT OK
Person 2	OK	REIFE LIEBE = WACHSTUM	DOMINANZ und UNTERWERFUNG
Person 2	NICHT OK	DOMINANZ und UNTERWERFUNG	STILLSTAND bis VERNICHTUNG

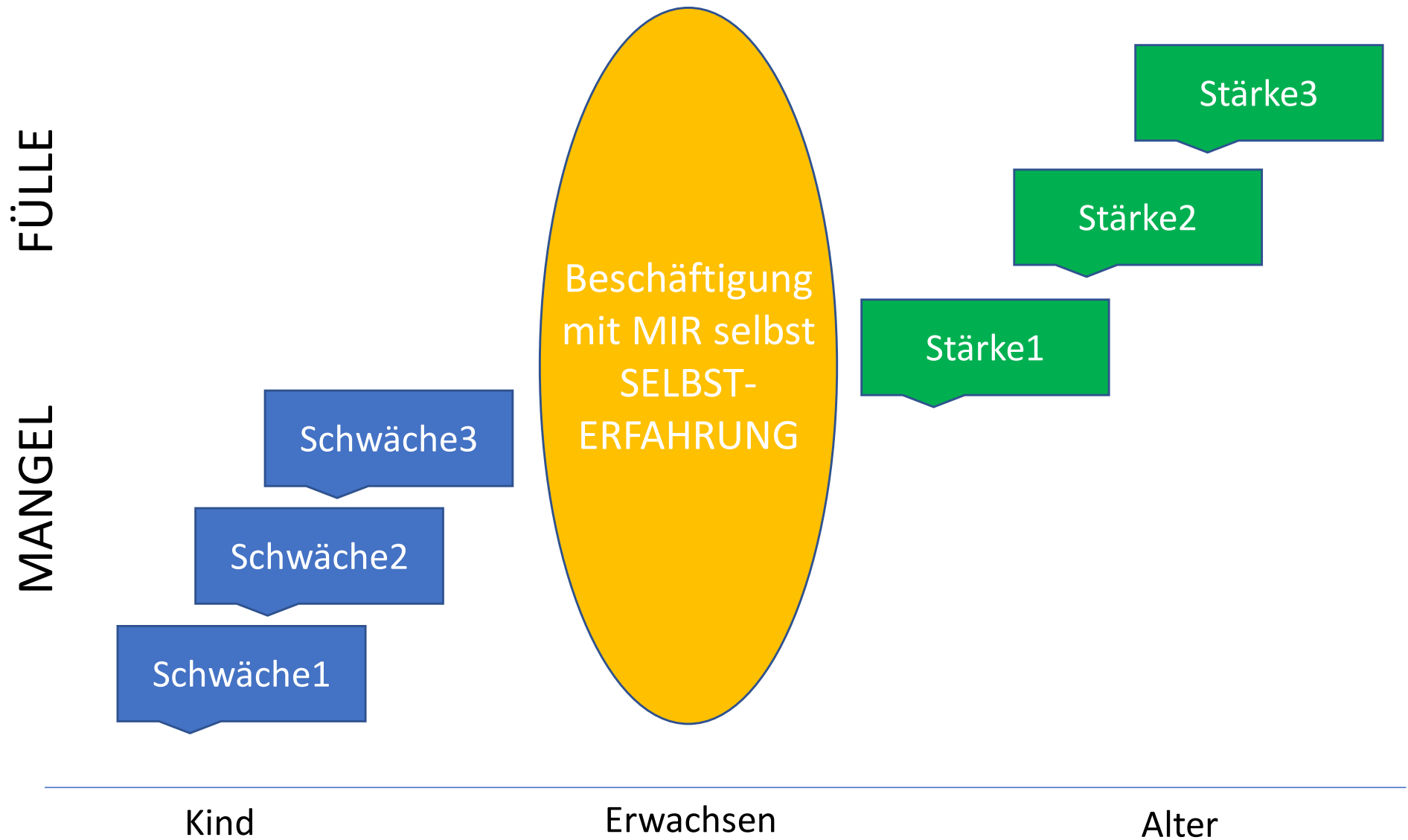
SELBSTWERT

Den Selbstwert kann man sich nur selbst
ERARBEITEN, gibt es nicht zu kaufen

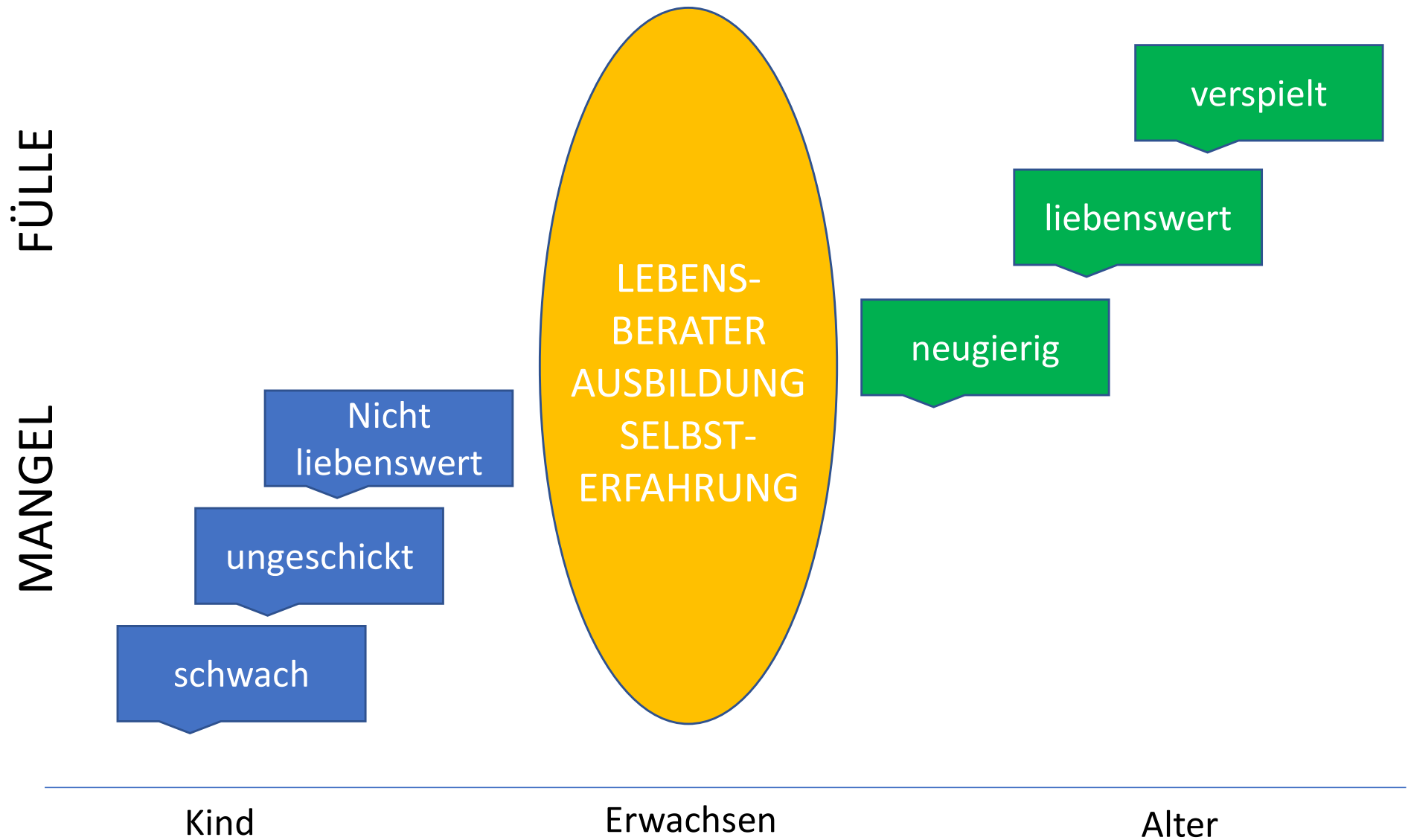
Der Versuch, den Selbstwert durch höhere soziale
Stellungen zu erhalten oder durch mehr Geld,
funktioniert nicht

Je mehr man auf seine Werte achtet und denen TREU
ist, desto mehr schätzt man sich selbst und das
steigert seinen Selbstwert

MANGEL und FÜLLE



MANGEL und FÜLLE -> Friedrich



Zusammenfassung

FRIEDRICH: Mein Weg zum Frieden

Kränkungen haben mich spüren lassen, wie
schmerzhaft Verletzungen sind

Ich wollte es keinem antun, was mir erfahren
ist

Die Ausbildung zum Lebensberater war
verbunden mit viel Selbsterfahrung,
Aufarbeitung der Vergangenheit und Stärkung
des Selbstwertes und vielen stärkenden
Beziehungen zu Menschen

FRIEDRICH: Mein Weg zum Frieden

Schaue nicht mehr Fern -> mit welchen Bildern
gehe ich schlafen!

Ich umgebe mich mit liebevollen,
wertschätzenden Menschen

Ich mache nur ehrenamtliche Arbeiten, die mir
Spaß und Freude machen und wo ich
Wertschätzung erhalte

FRIEDRICH: Mein Frieden

Ich bin mir selbst treu, ich kenne meine Bedürfnisse und stehe zu ihnen

Ich spüre mich gut und vertraue meiner Intuition

Ich lebe meine Leidenschaften:

- Begegnung mit Menschen
- Kochen saisonal, regional
- Bewegung Tischtennis, Wandern, Tanzen

Zusammenfassung

UNFRIEDEN

- Schuldzuweisung
- Abwertung
- Abhängig

FRIEDEN

- Lebensfreude
- Wertschätzung
- Autonom



„Frieden ist nichts, was
du dir wünschst; Es ist
etwas, das du machst,
etwas, das du tust, etwas,
das du bist und etwas, das
du verschenkst.“

John Lennon

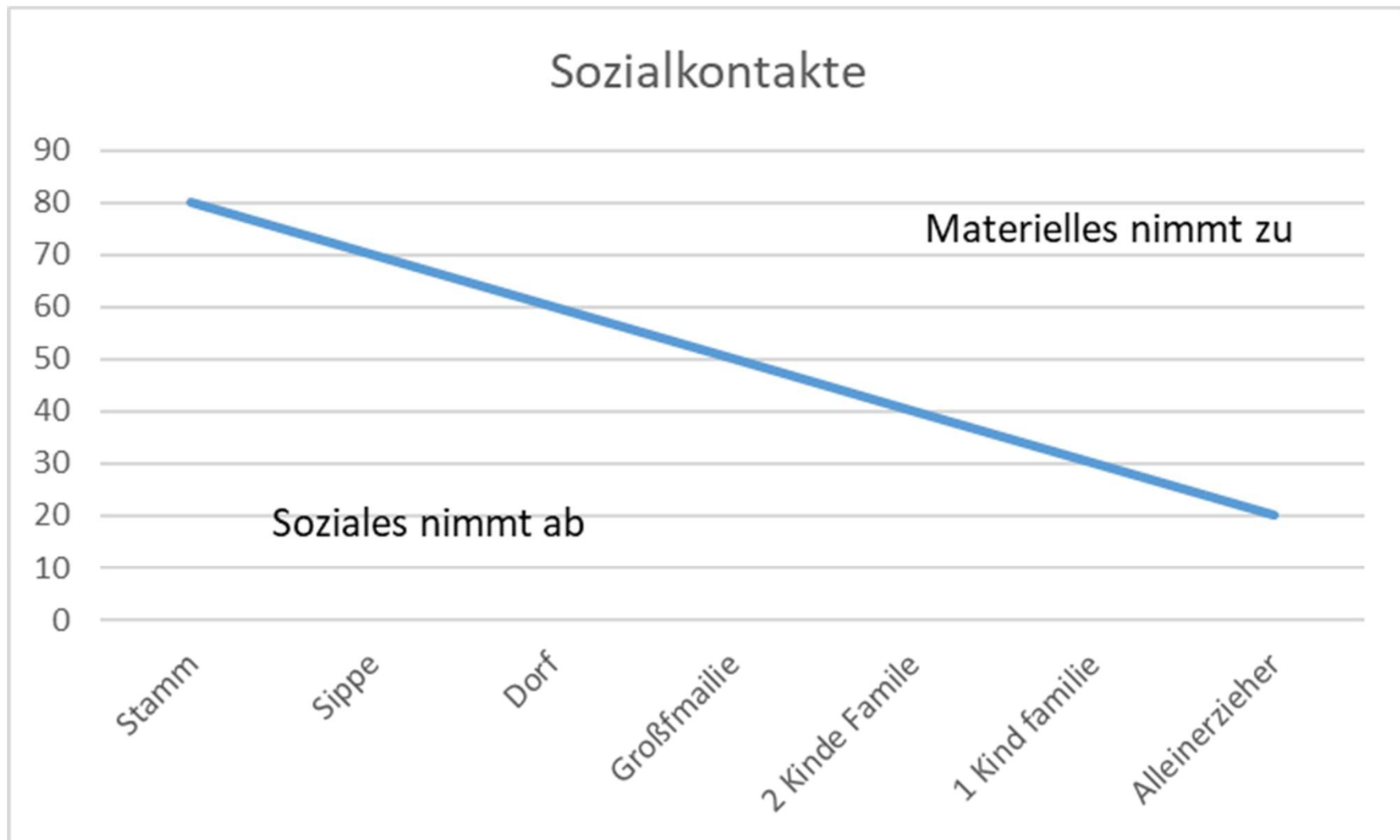
DANKE

DANKE für ihre Aufmerksamkeit

Ing. Friedrich Kopitar



Zusammenhang Soziales - Materielles



Warum treffen wir nicht ins ZIEL: SÜNDE

SÜNDE nennt man die
Abweichung beim
Bogenschießen, wenn
man das Ziele verfehlt



Warum treffen wir nicht ins ZIEL: SÜNDE

Was ist das ZIEL, was ist die MITTE?

Der FRIEDE IN MIR



Was ist die Abweichung?

Alles was uns von der Fülle des Lebens und unseren Potentialen abschneidet

Warum treffen wir nicht gleich ins Ziel?

Frühkindliche Erfahrungen und das Leben führen zu anderen Zielen, die außerhalb der Mitte sind

Warum treffen wir nicht ins ZIEL: SÜNDE

Abweichungen von der Mitte

Vollkommenheit

Ärger

Helfen

Bedürftigkeit

Tüchtigkeit

Versagen

Echtheit

Gewöhnlichkeit

Wissen

Leere

Sicherheit

Fehlverhalten

Idealismus

Schmerz

Gerechtigkeit

Schwachheit

Sich-Herabsetzen

Konflikt

