

# Barátom



A SZENT GELLÉRT MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZKÖZSÉG HAVILAPJA

2024. március

48. évfolyam, 484. szám

## BELSŐ ÉS KÜLSŐ KONFLIKTUSAIM



Fotó: Pixabay

A konfliktusok részét képezik minden napi életünknek. Önmagában a konfliktus nem rossz, sokkal inkább, adott helyzet, mely megoldásra vár. Megfelelő hozzáállással és kezelési módszerrel előbbre viszi magam életét. A nagy kérdés, hogyan tudom használni magam javára a benne rejlő lehetőséget. Konfliktusaim biztosítják egyediségem és másságom, s egyben hozzá segítenek, hogy rátaláljak igazi énemre.

Etimológiai értelemben a konfliktus a latin *confligere* szóból származik, amely azt jelenti, összecsap. Vélemények, érzések, akaratok, szándékok állnak szemben egymással. A szembenállás pedig feszültséget eredményez. A konfliktust fel kell oldani. Ez a megoldás!

Maga a konfliktus kialakulhat egyénen és csoporton belül, továbbá személyek és csoportok között. Lehet építő és romboló, attól függően, hogyan élem meg. Romboló, ha érdekeim sérülnek. Ekkor megjelenik bennem a bizalom hiánya és a nyomásban

fellépő félelem és bizonytalanság érzése. Építő, amennyiben sikerül kihasználni a benne rejlő erőt és lehetőséget. Örök alapelv legyen számomra: úgy felvállalni egy konfliktust, hogy az eredmény mindenki számára elfogadható legyen. Ezt a hozzáállást nevezzük win - win, nyerő – nyerő megoldásnak.

Amennyiben külső konfliktusaim kezelésében eredményes akarok lenni, úgy annak feltétele, hogy belső konfliktusaim kezelésében fejlődjem. Ez esetben is érvényes a megállapítás, hogy az alap az, amit otthonról hozok. Vagyis a konfliktusok felismerésének és megoldásának alapjait szüleimtől sajátítom el. A magunk batyujával érkezünk emberi kapcsolatainkba. Önismeretem ajándéka, hogy felismerem és belátom belső sérüléseimet. Ez önmagában nem tragédia, sokkal inkább bátorítás. Elfogadása annak, hogy konfliktusaim belső érzelmi világomból fakadnak. Így válnak önismereti iskolám fontos részeivé, hogy milyen formában tudom kimondani magam vágyait, érzéseit. A legnehezebb, kilépni a magam vélt vagy valós igazából.

Amennyiben belső konfliktusaimon úrrá tudok lenni, azaz tudom kezelni, eredményes lehetek külső, kapcsolati konfliktusaimban is. Ez nagyon sok szintű! Párkapcsolati, gyermek és szülő, nemzedékek közötti, munkahelyi konfliktusok.

Ennek kezelésében az alap, hogy nem  
*folyt. 8. old.*

## SALZBURGI GONDOLATOK



Fotó: Némethi Gergely

Salzburg, február 14-e, étterem. Az ötvenes, tetovált olasz pincér, aki tegnap még barátságtalanul válaszolgatott, ma már kedvesebben veszi fel a rendelésünket. Tízéves kislányom szerint a tegnapi borralaló bírhatta jobb belátásra.

Eleinte csak furcsállottam, hogy miután felszolgált az enivalót, egyszerűen átnézett felettünk. Negyedóra elteltével kezdett idegesíteni és már készültem hangosan kimutatni elégedetlenségemet. De nem akartam, hogy az irritáltság elrontsa jó hangulatunkat. Különben is világos volt számomra, hogy az embernek kemény napja van, nem egy álom órákon keresztül rohangászni az asztalok között, a vendégek óhajait megjegyezni és teljesíteni.

Végül türelmesen kivártam, míg elég közel jött ahhoz, hogy nagy feltűnés megszólítsam és egy kávé meg a számlát kértem. A borralaló, amint már említettem, megtette a magáét, ma már törzsvendégnek számítunk.

Közben egy pincérnő jön hozzám és piros kártyát tart elélem. Az olasz zenét túlharsogó beszélgetés morájában megértem, hogy ha az applikációba

bejelentkezem és a kártyán levő kódot beszkennelem, egy pohár pezsgőbort kapok ajándékba. Talán, mert ma Bálint Napját ünnepli a nyugati világ. Ezt már sajnos nem tudom kivenni a mindent elnyelő hangzavarban.

Eszembe jut, hogy ma Hamvazószerda (nem tévedhetek, hiszen a ferences templommal szemben egy másik hölgy hamvazó szerdai pereceket osztogatott) és elhatároztam, hogy hústól, édességtől és alkoholtól tartózkodom. Próbálok ellenkezni, magyarázom, hogy köszönöm, nem kérem, és különben is épp készülünk vissza Stuttgartba, de kiábrándultságát látva, elfogadom a kártyát. Egy darabig nem foglalkozom vele, majd a csábítás győz: ha már úgyis ajándék, miért ne. A gyenge térerővel küzdve letöltöm az applikációt, de a kártya kódját nem tudom beszkennelem. Valószínűleg mégsem értettem jól, mit magyarázott a kedves hölgy. Engedjek-e a csábításnak és kérdezzek rá, mi lesz a pezsgővel? Végül úgy döntök, talán jobb ez így. Felszedelőzködünk és elindulunk még egyszer a város keskeny, barokk utcáin a pályaudvar felé.

Ez a belső tépelődés végig kísért

négynapos ittlétünk alatt. Üljünk be a drága étterembe egy hagyományos osztrák ebédre, kár lenne elszalasztani az alkalmat és amúgy is ki kell élvezni a szabadságot? Vagy inkább térjünk be a gyorsétkezdébe és spóroljunk meg egy kis pénzt? Szidjam meg a gyerekeket, amikor türelmetlenül hisztiznek azért, mert egy fél órát kell gyalogoljanak? Vagy hagyjam elpárologni a mérget, hamarosan úgyszólván vidáman kergetőznek és kíváncsin kérdegetnek a sok újdonságokról? Tényleg irigylem a jómódú turistákat, akik megengedhetik maguknak az ezüstös szövetből készült kabátját és a pazar ékszereket a kirakatból? Vagy felháborít, mennyire ragaszkodnak

a privilégiumaikhoz, tekintet nélkül a körülöttük terjedő szegénységre és a nekik dolgozók nehéz életkörülményeire?

Talán a városnak köszönhetem, hogy egymásnak ellentmondó érzések és gondolatok felszínre törtek, talán a hosszú sétáknak és a semmittevésnek. A "komoly" elfoglaltság hiányában keletkezett ürességben hirtelen felfigyeltem belső konfliktusokra, amik már régóta ott lappanganak lelkem egyik sötét zugában. Ha megoldást nem is találtam rájuk, de segítettek jobban megérteni magamat. Értékes ajándék az elszalasztott pezsgő helyébe.

*Németi Ágnes*

## Halmosi Sándor KOPONYÁK HEGYE

Vízszintes és függőleges.

Hárítás, lándzsák.

A tál, amiben a kezünket mossuk.

Az otthon biztos hűse, árnyéka.

Az ökörnyal, a köpetek.

A hegyre vezető út, az ácsolat.

A kezünkben ugyanaz a kő,

A szánkban ugyanazok a szavak.

Ostor és korona.

Véres vizelet.

A botrány, ami sohasem véges.

Semmi sem változott.

Még a rigmus is ugyanaz.



## A hónap szentje

## FLÜEI SZENT MIKLÓS – BRUDER KLAUS

Miklós (Niklaus) 1417-ben egy obwalderni parasztcsalád első gyermekeként született. Svájc szívében nevelkedett. Szülei, Heinrich von Flüe és Hemma gyakran látták őt félrevonultan imádkozni, és szívesen böjtölt. Egy látomásban úgy 16 éves korában megjelent neki a ranfti templom tornya. Érzett egy vonzást egy bensőséges istenkapcsolatra. A Gondviselés azonban másként rendelkezett, 1440-1444 között tisztként vett részt a svájci háborúban. Az ellenségnek - mint írják - nem sok kárt okozott, de annál nagyobb érdemeket szerzett. Nem engedte például megtámadni a Diessenhofen közelében fekvő kolostort. A háborút követően 1447-ben elvette Dorothea Wysst. Házassá-



Fotó: Dávid Melinda

gukat Isten 5 fiú és 5 lány gyermekkel áldotta meg. Tehetős gazda volt, aki a kantonban tanácsosként, bíróként is működött. A tizedik gyermek születésekor a legidősebb fiú már 20 éves volt. A vágya a bensőséges visszavonult életre azonban családfőként sem vesztett erejéből. Sőt egy napon Dorothea beleegyezésével elhagyta családját. A ranfti szurdokban remeteként egészen Istennek élt. Korábban heti 4 napot böjtölt, majd 1467-től minden tápláléktól tartózkodott, csupán az Eucharisziát vette magához. Az emberek szemmel tartották és látva szent életét, kápolnákat és remetelakot is építettek neki, amit a konstanzi segédpüspök szentelt fel. A mai felújított

cellának kettő ablaka van, feltételezhetően az eredeti mintájára. Az egyik ablakon az Oltáriszentségre, a másikon a hozzá érkező emberekre látott. Dorothean kívül minden nemű és rangú emberek érkeztek hozzá. 1481-ben megakadályozta, hogy a kantonok közötti ellenségeskedés polgárháborúvá alakuljon.

Ennek a misztikusnak, aki Krisztus szenvedéseire elmélkedett, gyakran voltak látomásai. Egy névtelen zárándok kérdéseit úgy kívánta megmagyarázni, hogy egy úgynevezett könyvet mutatott meg neki. Valójában egy kendőn lévő hat küllős kerék vázlatra bontakozott ki. Klaus testvér ebből tanult. Látta benne a mindent átfogó Szentháromságot, a Szentlélek ajándékait, Krisztus világban való megjelenését

a fogantatástól, az Oltáriszentség kiszolgáltatásáig. Ez az elmélkedési kendő Svájc és Németország sok templomában megtalálható, többek között a mi stuttgarteri templomunkban is.

Cellájában halt meg 1487. március 21-én. 1947-ben XII. Pius pápa avatta szentté. Svájc béketeremtőjének, védőszentjének sírja a sachseln-i plébánia-templomban található. Merjünk mi is az ő imájával Istenünkhöz fordulni:

*Én Uram, én Istenem, vedd el tőlem mindenem, ami gátol Feléd! Én Uram, én Istenem, add meg nekem mindenem, ami segít Feléd! Én Uram, én Istenem, fogadd el az életem, hadd legyek egészen a Tiéd!*

Tóth Márta

## KONFLIKTUSAIM ÉS AZOK KEZELÉSE

Kinek az életében ne volna egy zavaros kapcsolat, ahol azt érezzük, hogy valami nincs rendben? Emellett frusztráló is, hiszen megbontja belső békénket.

Sokszor észre sem vesszük, hogy pillanatnyi tevékenységünk később félreértések forrásává válik. Akár egy egyszerű kérdés is elegendő ahhoz, hogy ilyen helyzeteket előidézzünk. Miért hagyta a zoknidat a padlón? Miért nem csináltad még meg, amit kértem? Miért ezt főzted megint? A konfliktust generáló okok száma végtelen. De ezek mélyebb gyökerét a szívünkben, az önzésben kell keresnünk.

Sokan igyekeznek elfedni vagy kikerülni az incidenseket, még saját maguk előtt is tagadva. Miért viselkedünk így? Mert félelmet érzünk attól, hogy mi történik, ha kiderül, hogy kiszolgáltattuk magunkat a másiknak. Képtelenek vagyunk védekezni, és nem tudjuk fenntartani az önbecsülésünket. Félünk az elutasítástól.

Azonban a rejtőzködés árnyékot vet minden kapcsolatra. Ezáltal bizalmatlanságot fejezünk ki. Bizalom nélkül pedig nincs valódi kapcsolat, képtelenek vagyunk a személyes-, társadalmi-, sőt még a spirituális életre is.

Mit tanít nekünk Jézus a konfliktusok kezeléséről? Ne halogassuk a konfliktusok megoldását! Tegyük meg ma, mert sohasem tudhatjuk, mit hoz a holnap. Esszenciális, hogy tudjam meghallgatni a másikat. Egy minőségi beszélgetés hallgatással kezdődik, továbbá fontos az is, hogyan fogalmazunk. Minden kimondott szónak súlya van! Vállaljuk az igazságot és ne feledjük, a másik is ember, valódi érzésekkel. Mindezt szeretetteljes

légkörben tegyük, mert csak a szeretet képes összetartani bennünket, és csak így leszünk képesek megbocsátani. Végül pedig, ne szűnjünk meg imádkozni egymásért. Az imádságban felajánlhatjuk magunkat Istennek vagy a konfliktusban érintett másikat. Az ezzel járó szenvedés pedig hasonló Jézus kálváriájához: együttérzéssel és hozzájárulással szolgálhat a megváltás felé. Ez a felismerés még a szenvedés legsötétebb óráiban is valódi örömmel és hálával tölt el bennünket.

Jézus emberré lett értünk. Emberré alakot öltve tapasztalta meg sorsunk minden nehézségét és kísértését. Tudta, milyen félni, szenvedni, szomorúnak lenni. Átélté, milyen a barátaiban csalódnai és gyötörödni a rá váró kínhaláltól. Mégis, kitartóan imádkozott a Getszemáni kertben, minden félelme ellenére. Megostorozták és keresztre feszítették. Életével fizetett értünk, hogy üdvözülhessünk.

Sose szűnjünk meg hinni és virrasztani vele a Getszemáni kertben! A hegyeket megmozgató hit az, ami segíthet megelőzni a konfliktusokat és a kiengeztelés útjára vezet minket. Tóth Endre így ír hitéről egyik versében:

„Én is megbocsátok  
minden aljasságot,  
mit vétettek ellenem.  
A bűn eredendő  
s az ember esendő,  
immár sose feledem.  
Szívemben újulva,  
színed elé hullva,  
bocsáss meg, én Istenem.”

# KONFLIKTUSAINK ÉS EDZŐTÁRSAINK

Gondtál már arra, hogy munkában és magánéletedben a legfőbb tökédet a személyiséged jelenti?!

Bármennyire is igyekszünk békés megoldásokra a családon, rokoni, baráti és munkakörnyezeten belül, esetleg a szomszédal, mindannyiunk életében elkerülhetetlen, hogy időnként megtapasztaljuk a vita hevét, az egyet nem értés nehézségeit. Csak az nem mindegy, hogy mindenáron felül akarunk-e kerekedni a másikon egy-egy konfliktus során, vagy valóban a megoldásra, a különböző nézőpontok egymáshoz közelítésére törekszünk.

Nagyon fontos egységben gondolkodni, egyrészt, mert társas lények vagyunk, másrészt, állandóan hatással vagyunk egymás életére. Elég egy, a megszokottnál szúrósabb pillantás, egy heves, de meggondolatlan vita: könnyen napokra megbetegíthetjük a másikat és önmagunkat is. A konfliktust tehát adott esetben mi „állítjuk össze”, a „fejünkben dől el”. A vélt vagy valós összeegyeztetetlenség hatására versenyhelyzet alakul ki. Ez azonban lehet konstruktív kimenetelű, amely kedvező hozadéka abban nyilvánul meg, hogy hozzájárul a felek önismeretének fejlődéséhez, erősíti az összetartozást és a kapcsolatokra előnyös hatással van. Ugyanakkor egy tisztességtelen versenyhelyzetben, egyenlőtlen felek között, a végkifejlet hatása negatív, megrendül az önbizalom, csökken az összetartás és megjelenik az erőszak.

Mindennapos tapasztalataim alapján emberi kapcsolatainkban, hajlamosak vagyunk elveszíteni a fonalat, valamit vagy valakit szeretnénk birtokolni, a magunkénak tudni a másik ellenében, ellentétet



generálva azáltal, hogy mit tudunk és mit hiszünk a világról és önmagunkról.

Mindannyian személyes kis univerzummal rendelkezünk, és hogyan lehet ezeket közelíteni egymáshoz, hogy elérjük az egymás megértéséhez szükséges minimális metszéspontokat. Megsúgom: ehhez minimális nyitottságra, egy jó adag empátiára, kommunikációra van szükség. Jó, ha feltesszük a kérdést: vajon mi mindent élt és tapasztalt meg a másik, ami miatt úgy gondolkodik, ahogy. Ugye, már csak ezzel az egy kérdéssel mindjárt lehiggadunk, és nem kívánunk rögtön a másik arcába fröcsögni. Kérdezzünk, fontoljuk meg és halljuk is meg a választ.

Egyszer azt olvastam, hogy nem kellene félnünk annyira mindennapjaink „kicsiny kis zsarnokocskáitól”, legyenek ők életünk során akár a szüleink, tanáraink, munkatársaink, vezetőink vagy más személyes kapcsolataink. Hiszen, ha meglátjuk a velük való viszonyunkban saját gyengeségeink és belső lehetőségeink tükörképét is, akkor talán meg is köszönhetjük nekik, hogy életutunk egy-egy szakaszában edzőtársainkká váltak.

Ehhez az úthoz gyakran bátorság, kitartás és erő szükséges – s annak tudata, hogy ezen az úton senki sincs egyedül!

# KÖZLEMÉNYEK - RENDEZVÉNYEK

## Stuttgarti programjaink

**Pénteki napokon Stuttgarti délután**, 17.30 órakor keresztutat imádkozunk, majd szentmise. A híveket március **1-jén, 8-án, 15-én, és 22-én** várjuk.

**Március 1 – 3** között *Stuttgarti Csendes Napok*. Nagykárolyból (Szatmári Egyházmegye) érkezik *Ft. Solomayer Sándor atya*, aki egyben moderálja is lelkigyakorlatunkat. Kérjük jelezzétek részvételi szándékotokat a jobb szervezés érdekében. Ennek részleteiről honlapunkról és facebook-os oldalunkról lehet tájékozódni.

**Március 3-án gyermek-istentiszteletre** is hívjuk és várjuk családjainkat!

**Március 8-án** 18.30 órakor *Erasmus Akadémia* és a *Barátságklub* közös szervezésében Nőnap műsor lesz. Meghívott vendégünk Káplán György énekművész, a Magyar Kultúra Lovagja. Minden érdeklődőt szeretettel várunk!

**Március 10-én** ökumenikus istentisztelet 15.00 órakor a **Lutherkirche-ben** (70372 Stuttgart, Bad Cannstatt, Martin-Luther-Straße 54). Keretében ünnepi megemlékezés március 15-ről.

**Március 28-án, Nagycsütörtök**, a szentmise 19.00 órakor kezdődik.

**Március 29-én, Nagypéntek**, szigorú böjti nap. A nagypénteki szertartás 18.00 órakor kezdődik.

**Március 30-án, Nagyszombat**, a húsvéti Vigília ünnep 20.00 órakor veszi kezdetét.

**Március 31-én**, Húsvét ünnepén a szentmise 11.30 órakor kezdődik.

**Április 1-jén, Húsvéthétfő**, szentmise 9.30 órakor (német-magyar nyelvű!)

## Weingarteni programjaink

**Március 14-én**, csütörtöki napon, **Weingarteni délután** a *14 Nothelfer Kapelle*-ben. 17.30 órakor *keresztutat imádkozunk*, utána 18.00 órakor *szentmise*. Szentmise keretében *Beszélgetések a Katekizmusról*.

**Március 29-én, Nagypéntek**, szigorú böjti nap. A nagypénteki szertartás 15.00 órakor kezdődik.

**Március 31-én, Húsvét ünnepén** a szentmise 16.00 órakor kezdődik.

\*

**Február 14-én, Hamvazószerdán** kezdetét vette a **nagyböjti időszak**, előkészületi idő Húsvét ünnepére. *Hamvazószerda* és *Nagypéntek* szigorú böjti nap! Nagyböjti péntekjein kötelező a hústól való önmegtartóztatás. Keressük az alkalmat a napi elcsendesedésre, lelki elmélyülésre, húsvéti szentgyónás elvégzésére. Jelezzétek idősebb és beteg testvéreinket, hogy a húsvéti szentségekkel meglátogathassam őket az egyéni egyeztetést követően.

akarom a magam akaratát átérvényesíteni. Azzal is tisztában vagyok, hogy a másokkal szemben támasztott túlzott elvárások vezetnek a szükségtelen konfliktusokhoz.

Most a nagybőjt kegyelmi idejében, ezen gondolatok fényében, igyekezzem a magam belső és külső konfliktusait feloldani e két tanács kíséretében:

-Tisztelem és szeretem magam annyira, hogy...

-Tisztelem és szeretem őt annyira, hogy...

„Amit tehát szeretnétek, hogy az emberek veletek cselekedjenek, ti is ugyanazt tegyétek, mert ez a törvény, és ezt tanítják a próféták.” (Mt 7,12)

*Tibor atya*

## SZENTMISÉK

Balingen	március 2	szombat	16.00 óra
Schwäbisch-Gmünd	március 3	vasárnap	9.30 óra
Stuttgart	március 3	vasárnap	15.00 óra
Biberach (Dreifaltigkeitskirche)	március 9	szombat	16.45 óra
Weingarten	március 10	vasárnap	10.00 óra
Stuttgart (Lutherkirche – ökumenikus)	március 10	vasárnap	15.00 óra
Ulm	március 10	vasárnap	15.00 óra
Heidenheim	március 16	szombat	15.30 óra
Stuttgart	március 17	vasárnap	11.30 óra
Heilbronn	március 17	vasárnap	15.30 óra
Tuttlingen – Virágvasárnap	március 23	szombat	16.00 óra
Böblingen	március 24	Virágvasárnap	9.30 óra
Eislingen	március 24	Virágvasárnap	15.00 óra
Stuttgart	március 28	Nagycsütörtök	19.00 óra
Weingarten	március 29	Nagypéntek	15.00 óra
Stuttgart	március 29	Nagypéntek	18.00 óra
Stuttgart	március 30	Húsvét vigília	20.00 óra
Ludwigsburg	március 31	Húsvétvasárnap	9.00 óra
Stuttgart	március 31	Húsvétvasárnap	11.30 óra
Weingarten	március 31	Húsvétvasárnap	16.00 óra
Stuttgart (német-magyar nyelvű)	április 1	Húsvéthétfő	9.30 óra
Ulm	április 1	Húsvéthétfő	12.00 óra
Reutlingen	április 1	Húsvéthétfő	16.30 óra

**Szerkesztők:** Dávid Melinda, Dávid Ferenc, Halmosi Sándor, Németi Ágnes, Németi Gergely, Tóth Márta, Czupper-Váraljai Ágnes, Demeter Melinda Katalin, Merlás Tibor atya  
**Tördelő:** Pap Lóránt-A. (felixio GmbH)  
**Kiadó:** Szent Gellért Magyar Katolikus Egyházközség

**Postacím:** Albert-Schäffle-Str. 30, 70186 Stuttgart  
**Tel:** +49/711-236 9190, **Fax:** +49/711-236 7393  
**E-mail:** SzentGellert.Stuttgart@drs.de

**Honlap:** [www.stuttgarter-katolikusok.de](http://www.stuttgarter-katolikusok.de)  
**Facebook:** [www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok](https://www.facebook.com/stuttgarter.katolikusok)

**Banki adatok:** LB-BW Bank  
**Küldő-Referenzszám:** Ungarische Katholische Gemeinde  
**Közzétartó:** Kath. Stadtdekanat Stuttgart  
**IBAN:** DE63 600 501 01 000 46 46 192  
**BIC:** SOLADEST600