

# Vi udfordres af konflikter

**"Bliv blot vrede, men synd ikke. Lad ikke solen gå ned over jeres vrede"** (Ef 4,26).

## Hovedtanke

Vores liv er fyldt med konflikter. Guds ord viser os holdninger til og måder at takle dem konstruktivt på.

## Introduktion

Selv om de fleste mennesker helst vil leve i fredelig sameksistens, er konflikter en del af vores arbejds-, familie- og fritidsliv. Der er intet område, der er undtaget. Forskellige interesser og behov kolliderer, og der skal findes en løsning. Det er dog ofte vanskeligt, fordi vi har forskellige forestillinger om, hvordan et problem skal løses.

Det giver dog mulighed for at lære noget væsentligt og nyt, når vi for eksempel interesserer os for den andens synsvinkel og spørger, hvorfor vedkommende har en anden opfattelse.

Det forudsætter en grundlæggende åbenhed, som overlader det til den anden at have gode grunde for sine synspunkter, der i det mindste er indlysende for vedkommende selv. Derfor bør han eller hun ikke beskyldes for stædighed eller for at være forudindtaget.

På den anden side er jeg også selv "blind på det ene øje" og er i realiteten ikke virkelig objektiv. Ganske vist har jeg lov til at sige, hvad jeg ikke bryder mig om, men det giver mig ikke ret til at dømme over andre.

I denne uge vil vi beskæftige os med, hvordan man takler konflikt-situationer med visdom.

# Fordømmelse er som en boomerang

Matt 7,1-5

**Hvilken holdning stiller Jesus spørgsmålstegn ved?**

Baggrund

Jesus bruger et billede, som er blevet et bevinget ord. For os i dag er det derfor vanskeligere at opfatte det forargelige i denne sammenligning. Splint og bjælke er af samme materiale. Men lægger man mærke til sammenligningen af størrelsesforholdet (min bjælke – din splint), vil ethvert forsøg på at dømme andre virke helt meningsløst.

Den, der dømmer andre, påberåber sig en ret, der ikke tilkommer ham eller hende. Vedkommende griber ind i det, der hører Gud til og risikerer at sætte nåden på spil (v. 2). Som en boomerang falder dommen over den anden tilbage på ham eller hende selv.

Dermed skal ikke forhindres at gøre andre opmærksomme på fejl, og tilrettevisning kan være nødvendig (se kap. 18,15-17). Men sker det i en stolt og bedrevidende tone, afsløres det af Jesus som hyklerisk.

Til fordybelse

Der findes to måder at bruge en kikkert på. Jeg kan anvende den normalt og på den måde se de andres kæmpestore fejl. Ser jeg så på mine egne fejl, holder jeg kikkerten omvendt, så mine egne fejltrin forekommer mig ganske små og ubetydelige.

Den, der dyrker det billede af sig selv, finder uden besvær undskyldninger for sine egne fejl, mens man tillægger andre mennesker dårlige motiver. Paul Watzlawick har skrevet denne lille historie:

"En mand ønsker at hænge et billede på væggen. Han har søm, men ingen hammer. Han beslutter sig til at gå over til naboen og låne en. Men så kommer tvivlen: Hvad nu, hvis han ikke vil låne den ud? I går hilste han næsten ikke. Måske har han noget imod mig? Men jeg har jo ikke gjort ham noget; det er noget, han bilder sig ind. Jeg ville i hvert fald altid låne mit værktøj ud. Så hvorfor vil han ikke? Hvordan kan man nægte et medmenneske en simpel tjeneste? Folk som ham forpuster andres liv. Og så tror han ovenikøbet, at jeg er afhængig af ham, bare fordi han har en hammer. Nu kan være nok! Og så stormer manden over til naboen og ringer på. Naboen åbner døren, og inden han når at sige 'Hej', råber vores mand ind i hovedet på ham: 'Behold du bare din hammer, din tølper!'"(Forkortet udgave.)

Til eftertanke

"Øjne er sædvanligvis forstørrelsesglas for andres fejl" (Zarko Petan).

## At lære at håndtere vrede

Ef 4,25-27  
Jak 1,19-20

### Hvad afgør, om vrede fører til synd eller ej?

Til fordybelse

I Efeserbrevets kapitel 4 anvises grundlæggende og praktiske muligheder for, hvordan en konflikt kan løses konstruktivt. Skriftstedet knytter an til Matt 7,1-5. Der bliver det at dømme andre betegnet som hykleri, fordi ens egen skyld fornægtes. Her er ærlighed overfor sig selv forudsætningen for en fair konfliktløsning.

Der er ikke noget ondt i og er helt normalt, at der opstår konflikter, der fører til kontroverser. Det bliver først bekymrende, når ulmende uenigheder benægtes, eller konflikter undgås, så den stærkeste altid får ret. Den afgørende faktor er, hvordan uenighed håndteres, også når der opstår følelser som vrede og raseri.

Når noget kommer i bevægelse, opstår der også nye muligheder. Det bliver farligt, når negative tanker og følelser dyrkes over for andre. Derfor opfordrer Paulus til ikke at lade solen gå ned over ens vrede. Måske kan det grundlæggende problem ikke løses samme dag, men det er i hvert fald gavnligt, at man følelsesmæssigt kan komme hinanden i møde.

Til anvendelse

Vrede er en følelse og følelser er reelle. Det er vigtigt at håndtere dem ordentligt. Det er også vigtigt at være bevidst om sine egne følelser for at blive klar over, hvilke behov de dækker over. Det kan have negative konsekvenser varigt at ignorere eller helt at fortrænge egne og andres følelser. Det er rimeligt og nyttigt at give udtryk for egne behov. Det er kun os selv, der kan gøre det. Men det bør gøres på en måde, der fremmer fællesskabet.

Til eftertanke

Hvor let eller svært falder det mig efter en konflikt at forsones mig med min modpart? Hvad kan det skyldes, at nogen har brug for mere tid end andre?

## Ekskurs 1

## At registrere egne behov og give udtryk for dem

Matt 26,36-46

"[Vores] domme over, kritik, diagnoser og udlægninger af andres adfærd er alt sammen ... udtryk for vores egne behov. Når nogen siger: 'Du forstår mig aldrig', så meddeler man i virkeligheden, at *ens* behov for forståelse ikke er imødekommet. Når konen siger: 'Du har arbejdet længe i denne uge, du holder mere af dit arbejde end af mig', så mener hun, at *hendes* behov for nærhed ikke er blevet opfyldt.

Hver gang andre hører os sige noget, der lyder som kritik, angreb, vurdering eller dom, er sandsynligheden for, at vi får opfyldt vores behov, lig nul. Vi kan være stensikre på, at de andre så bruger al deres energi på at forsvare sig eller gå til modangreb. Hvis vi ønsker, at andre skal komme os i møde med empati, så saboterer vi dette ønske, når vi udtrykker vores behov som fortolkninger og vurderinger af de andres måde at være på. Jo bedre det lykkes os at knytte vores følelser sammen med vores egne behov, desto nemmere er det for andre at reagere på vores behov med empati.

Desværre har de fleste af os ikke lært at udtrykke os om vores behov. Når vores behov ikke bliver imødekommet, tænker vi automatisk på, hvad de andre har gjort forkert. Derfor beskylder vi børnene for at være dovne, når de lader overtøjet ligge, bare fordi vi ønsker, at det skal hænge i garderoben. Eller måske anser vi vores kolleger for at være uansvarlige, fordi de ikke løser opgaverne, som vi synes, de skulle ...

Ofte har jeg gjort den erfaring, at i det øjeblik, hvor folk begynder at tale om, hvad de har behov for i stedet for, hvad andre gør forkert, så stiger sandsynligheden for, at der findes en vej til at imødekomme alles behov" (Marshall B. Rosenberg, *Ikkevoldelig kommunikation: Girafsprog*, København 2005, ISBN: 978-87-21-02454-3).

# At bede om tilgivelse og tilgive

Matt 5,23-24;  
7,12

## Hvornår er forsoning vigtigere end en gudstjeneste?

Baggrund

Det, der siges om Guds vilje i Fadervor ("som i himlen således også på jorden" Matt 6,10), gælder også for den medmenneskelige relation. Er der kurrer på tråden mennesker imellem, har det altid indflydelse på forholdet til Gud. Derfor har selv den mest hengivne gudstjeneste – at bringe offergaven til alteret – ingen værdi for Gud, hvis ikke vi forliges med vores næste.

Til fordybelse

Formuleringen "at din broder har noget mod dig" viser, at der ikke stilles spørgsmål om, hvem der egentlig er den skyldige. Det er ikke uden betydning, men endnu vigtigere er forsoning mellem mennesker. Kun i en forsonlig atmosfære kan man indrømme og komme på det rene med sin egen (andel af) skyld.

Til fordybelse

Har nogen pådraget sig skyld, er det rimeligt med en undskyldning. Men det er svært for mange mennesker. Hvorfor? Der findes flere årsager til det.

- Af og til frygter man, at forseelsen i det hele taget først bemærkes, når undskyldningen gives eller fremhæves. Den bekymring er dog ubegrundet. Anerkendelse er den hyppigste reaktion.
- Den, der ønsker at sige "undskyld", gør sig afhængig. Man kan nemlig kun bede om undskyldning. Man er altså anvist på, at den skadelidte tillader undskyldning, idet vedkommende tager imod bønnen om undskyldning.
- Personlig stolthed kan være en forhindring. Årsagen til det ligger i forestillingen om, at den, der indrømmer fejl, gør sig selv mindre. Nogle har måske heller aldrig lært det.

Til anvendelse

Til en undskyldning hører oprigtig anger, viljen til at gøre det godt igen (hvis det er muligt) og til at undgå fejlen i fremtiden.

Til eftertanke

Hvornår falder det mig svært eller omvendt let at bede om undskyldning?

# Alle lever af nåde

Ef 1,7  
Rom 3,21-25

**Hvorfor er Guds nåde ikke billig, men dyr?**

Baggrund

Ordet, som er oversat med *forløsning* i Ef 1,7, havde på den tid et bestemt "sæde i livet" (var typisk anvendt). Når en fange eller slave blev frikøbt, eller en dødsdømt fik eftergivet sin straf, så var der tale om "forløsning". Det handler altså om, at nogen udfries af en situation, som vedkommende i egen kraft ikke kan ændre på. Dennes liv har således også fået et helt nyt perspektiv og ny orientering.

Til fordybelse

Ikke kun tilgivelse af skyld – og dermed også det evige liv – gives af nåde, men også vores jordiske liv blev givet os uden vores medvirken. Det samme gælder for de færdigheder og evner, som vi er født med. Intet af det er vores fortjeneste.

Ideelt set yder alle deres bedste. Det er ikke resultatet, der er det væsentlige, men viljen til at gøre en indsats. Hvis en fritidsjogger ville konkurrere med en sprinter i verdensklasse, ville han tabe himmelhøjt. Topatleten skal ikke engang gøre en særlig indsats, mens joggeren for længst har nået grænsen for sin præstation. I et samfund, hvor det kun er præstation, der tæller, bliver de professionelle, der vinder væddeløbet uden større anstrengelser, anerkendt, mens amatørerne trods store anstrengelser bliver taberne.

Gud sætter andre standarder. Hans nåde lader alle leve og gør dem til vindere. Derfor stiger kristnes succes dem ikke til hovedet. De fortvivler heller ikke, når noget ikke lykkes. Guds nåde giver dem kraft til at rejse sig efter en nedtur.

Til eftertanke

Min nåde er dig nok,  
det ord med ild skal brænde  
og i os tænde mod  
hver dag til verdens ende.  
(Johannes Johansen, DDS 523,4)

## Ekskurs 2      Mediation\* og "win-win-løsninger"

Rom 12,18;  
14,17-19

To mennesker, der ikke kender hinanden, står ved en frugtbod på torvet. Der er kun en appelsin tilbage, som de begge gerne vil købe. Sælgeren kan prøve at mægle ved at foreslå at dele appelsinen.

I den såkaldte "mediation" tager denne åbenbart nærliggende løsning sig anderledes ud. Mediatoren ville spørge begge parter, hvilken interesse de har i appelsinen, hvad de vil gøre med den. Den ene kunne for eksempel forklare, at vedkommende skal bruge appelsinskrællen i en kage, den anden er glad for at drikke friskpresset appelsinsaft. I dette tilfælde findes en mulig løsning: Den første tager skrællen og overlader den skrællede appelsin til den anden. Så har begge nået deres mål og vundet, uden at nogen taber.

Denne case er ofte anvendt i lærebøger, men lige så ideel den måtte se ud, lige så urealistisk forekommer den dog at være. Alligevel er disse "win-win-løsninger", hvor der ikke findes tabere, mulige, nemlig når parterne er villige til at samarbejde. Det vil sige, at parterne sætter sig sammen, hvor de åbent fremlægger de forskellige interesser og motivationer, der skjuler sig bag deres forventninger.

I mediationsprocessen bliver det således muligt, at den ene side opgiver noget, der har ringere værdi for en selv end for modparten og på den måde tilgodeser den anden. Til gengæld får den første part noget fra den anden side, som ikke er så vigtigt for denne. Dette kræver dog, at parterne lægger vægt på forskellige ting ved "stridens æble". I tilfældet med appelsinen tillægger den ene interessant skrællen mindre værdi, fordi vedkommende kun er interesseret i saften. Fordi næsten alle konfliktsituationer hhv. stridsemner er komplekse, er det sandsynligt, at konfliktparternes vurderinger er forskellige. Grundlaget for en win-win-løsning er netop at komme frem til disse og at anerkende dem (<https://bit.ly/2PJAY0b>).

Resumé

Kærlighed til Gud viser sig netop i måden, vi behandler hans skabninger på – ikke mindst i konfliktsituationer. Guds ord giver mod til at tage imod udfordringen og søge efter konstruktive løsninger.

\*) Mediation er altid frivillig for parterne, der til enhver tid kan forlade forhandlingerne. Mediation foregår i fortrolighed. Dette gælder såvel for parterne som for mediator. Mediator er neutral og kommer ikke med forslag til løsning på konflikten.

## Spørgsmål til drøftelse

Udgangspunkt	<b>Hvordan opstår konflikter?</b>
	<b>Hvad gør dem belastende?</b>
Tillægsspørgsmål (efter behov)	<b>Hvad afhænger det af, om en konflikt belaster jer, eller om I kan håndtere den?</b>
Matt 7,1-5	<b>Hvad er forskellen på fordømmelse og konstruktiv kritik?</b>
Fordybelses- spørgsmål	<b>Hvorfor synes vi, at andres fejl er mere problematiske end vores egne?</b>
Ef 4,25-26	<b>Hvordan kan man blive bevidst om sine egne følelser?</b>
	<b>Hvordan er det muligt, selv i tilfælde af konflikter, at tage hensyn til den andens følelser?</b>
Afslutning	<b>Hvordan kan vi opnå at tage konflikter i menigheden mere afslappet?</b>