



VERANSTALTUNGEN IM RATSSAAL DES RATHAUS UELZEN

Montag, 3. September, 16 Uhr, Eintritt frei
Rositas Puppenbühne – Die Karotte der Freundschaft
für Kinder von 3 bis 8 Jahren
Musikalische Umrahmung: Musikschule Uelzen

Dienstag, 4. September, 19 Uhr, Hutkasse
Peace Poetry Jam
Moderation: Tanna Künemund
Musikalisches Rahmenprogramm:
Maria Joy, Jazz und Weltmusik

Mittwoch, 5. September, 19 Uhr, Eintritt frei
Vortrag:
Friedens-Bildungs-Programm (PEP)
Musikalische Umrahmung: Musikschule Uelzen

Donnerstag, 6. September, 19 Uhr, 12 Euro
Konzert:
So singe meine Seele, singe!
Mitsingkonzert mit Joachim Goerke aus Lüneburg

Freitag, 7. September, 19 Uhr, 8 Euro
Vortrag:
Lieben und verzeihen
Paare schaffen Frieden
Ulla Holm und Michael Cöllen, GIPP e.V.
- Deutsche Gesellschaft für integrative Paartherapie und Paarsynthese e.V.

Samstag, 8. September, 19 Uhr, 8 Euro
Impro-Theater:
Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“ (GfK) und wie funktioniert sie?

Sonntag, 9. September, 17 Uhr, 8 Euro
Lesung und Gespräch:
Der Schauspieler Christoph Quest
Lebenserfahrungen in Gedichten und Erzählungen.

Nicht die Welt
braucht Frieden
sondern
der Mensch.

ZEIT für FRIEDEN

www.zeit-frieden.de

FRIEDEN IN MIR – FRIEDEN MIT DIR

Veranstaltungsreihe zum Thema „Zeit für Frieden“

Unter dem Motto „Frieden beginnt mit Dir“ laden verschiedene Veranstaltungen von Montag, 3. bis Sonntag, 9. September dazu ein, sich auf unterschiedliche Weise mit dem Thema Frieden auseinanderzusetzen und neue Denkanstöße für das eigene Leben zu entdecken. Die Bandbreite der interessanten Veranstaltungen reicht von Puppentheater für Kinder über Poetry Slam, Lesung, Musik, Vorträge, und Impro-Theater.



Michael Cöllen

Lieben und verzeihen

Am Freitag, 7. September, 19 Uhr, werden die Diplom-Psychologen Ulla Holm und Michael Cöllen von der Deutschen Gesellschaft für integrative Paartherapie und Paarsynthese e. V. einen Vortrag zum Thema „Lieben und verzeihen – Paare schaffen Frieden“ halten. „Frieden zwischen Liebenden fällt nicht vom Himmel“, erklärt Michael Cöllen. Das Paar müsse aktiv daran arbeiten. „Die Liebe ist die größte Herausforderung in der Persönlichkeitsentwicklung“, so Ulla Holm. In der Therapie erlernen Paare das Handwerkszeug, das für eine friedliche Beziehung notwendig sei. „Dazu gehört eine konstruktive Streitkultur, die erlernt und trainiert werden muss“, so die Therapeuten. Streiten zu lernen sei ein lebenslanger Prozess, für den praktische Regeln als Grundlage dienen. „Es gilt, einander wohlwollend zu begegnen, das Gute im Anderen zu sehen, nicht immer nur am Anderen herumzunörgeln oder zu kritisieren.“ Das Erfolgsrezept einer glücklichen Partnerschaft: Für eine Kritik gilt es, das Gegenüber fünf Mal zu loben. Streitgespräche sollten in „Friedenszeiten“ geführt werden. „Verabreden Sie einen bestimmten Termin, an dem Sie eine Stunde lang über ein Thema reden. Gestatten Sie Ihrem Gegenüber, seine Würde zu wahren, und konfrontieren Sie Ihren Partner nicht mit alten Vorwürfen. Das ist nicht konstruktiv“, rät Cöllen. Gegenseitige Befürfnisse, Gefühle und Sehnsüchte sollten benannt und anerkannt werden. „Auch das Verzeihen ist ein schwieriger und langwieriger Prozess in dem Paare genau hinschauen müssen“, so die Psychologen. Liebe sei der gegenseitige Austausch von Körper, Geist und Seele. Paare können voneinander aus ihren Fehlern lernen und so reife Persönlichkeiten werden.



Ulla Holm

Politik und Liebe gehören zusammen

In ihrem Vortrag schlagen Holm und Cöllen eine Brücke von der persönlichen Ebene von Paaren auf die gesellschaftliche Ebene. Aktive Friedensarbeit werde in der kleinsten sozialen Einheit oder gesellschaftlichen Verbindung – dem Paar – erlernt und in größeren Gemeinschaften und Zusammenhängen weitergegeben. „Liebesarbeit ist Kultur- und Friedensarbeit. Politik und Liebe gehören zusammen“, so die Psychologen. So gelte auch in der großen Politik: Friedensfähigkeit ist erlernbar. Dazu braucht es auch gerade auf der politischen Ebene eine konstruktive Streitkultur, eine würdevolle Auseinandersetzung auf Augenhöhe, das Gute im Gegenüber zu sehen und zu verzeihen. Oder einfach zusammengefasst: Es braucht Dialog statt Krieg.