

UNDERVISNINGSMATERIALE

- TILGODESER DE FÆLLE MÅL I DANSK, BILLEDKUNST, KRISTENDOM & MUSIK FOR MELLEMRINNET

7

SANGE

OM

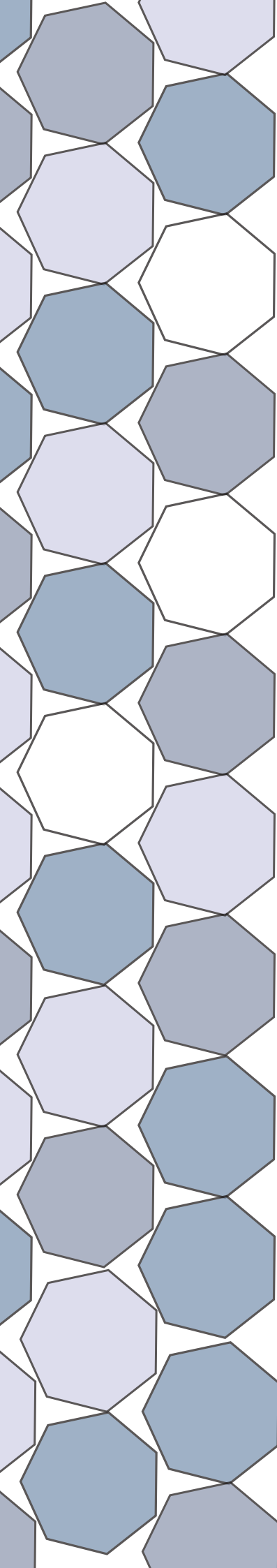
SAMVITTIGHED

- hvor ren er din klang?



10 TEKSTER

hvid støj
sceneproduktion



hvid støj sceneproduktion
Frederiks Allé 20B
8000 Aarhus

Tlf.: 6171 9017
Mail: info@hvid-stoj.dk

Undervisningsmaterialet er skrevet af Pernille From
Ide & Koncept: Pia Larsen & Pernille From
Foto: Morten Ladefoged & Louise Kirkegaard
Grafik & Layout: Pernille From

Teaterforestilling: Syv Sange om Samvittighed
Producent: Hvid Støj Sceneproduktion
Produktionsår: 2016
Målgruppe: Fra 8 år og op
Publikum: 84
Varighed: 55 min
Type: Turneforestilling

September 2016

De 10 Samvittigheds-Tekster

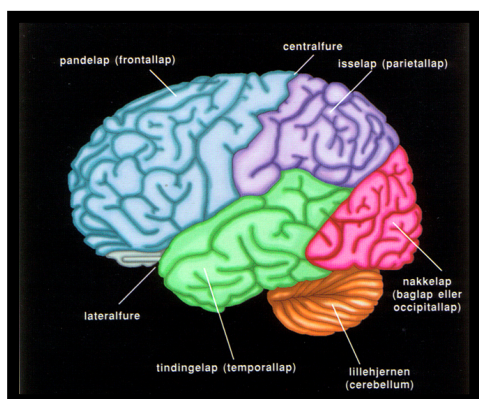
Nobelpris i indlevelsessevne og samvittighed? af <i>Ann E. Knudsen</i>	1
Samvittighed af <i>Bodil Jørgensen</i>	3
Samvittigheden af <i>Brian Holm</i>	4
Samvittighed af <i>Bubber</i>	6
Kære Samvittighed .-) af <i>Claus Holm</i>	9
Min samvittighed er dårlig af <i>Ditte Hansen</i>	12
En stor elastik af <i>Henrik Qvortrup</i>	14
Jeg stjal af <i>Lina Rafn</i>	15
Elsk din næste som dig selv af <i>Tina Lund</i>	16
Samvittighed af <i>Özlem Sara Cekic</i>	17

Nobelpris i indlevelsesevne og samvittighed?

Tekst af Ann E. Knudsen (Forsker, forfatter & foredrag om hjerne- & hjerte-studier af børn.)

Hjerner er plastiske og udvikler sig som de bliver påvirket til. Det neurale er vores fundament, men hjerner forandrer sig hele livet i forhold til det omgivende miljø.

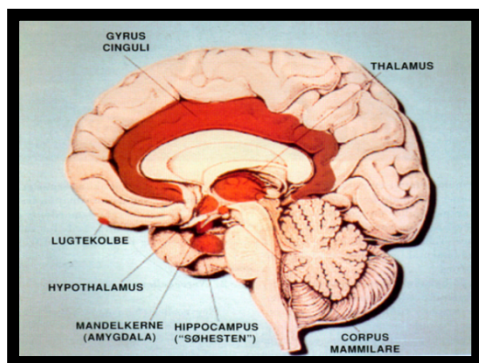
F.eks. ved vi, at nerveceller som ikke bliver brugt dør, og der kommer ikke automatisk nye i deres sted. Til gengæld vil al stimulation af hjernen – at synge, læse, lege og danse samt musik og motorik – skabe nye forbindelsestråde mellem de nerveceller, som bliver brugt. Med andre ord skabes der tættere neuralt netværk i hjerneområder som stimuleres, engageres og holdes i gang.



Det betyder også, at de regler forældre har for moral, etik og værdier danner grundlag for, hvordan et barn og sidenhen et voksent menneske udvikler samvittighed.

Opdragelse eller stimulation kan ikke påvirke hjernens modning, den følger en genetisk kode, men opdragelse kan være med til at bestemme, hvad vi får ud af den hjerne vi er født med.

Her er det især samspillet mellem pandelappen – den forreste del af hjernen lige over øjnene - og det limbiske system – en relæfunktion i hjernen, – som populært kaldes "den følelsesmæssige intelligens" (det der er rødt på billedet), som er vigtigt.



Dette samspil mellem pandelap og det limbiske system er basis for et menneskes indlevelse, indføling og empati, og således også for vores samvittighed. Vi ved, at pandelappen hos mennesker modnes (eller myeliseres) i to tempi, især ved indskoling og igen i forbindelse med puberteten. Men allerede i børnehavealderen kan man se, at børn har begyndende forbindelser mellem pandelap og det limbiske system, fordi de udviser empati og

samvittighed. Barnet, der rækker sin yndlingsbamse frem mod et andet barn som græder, er jo netop i stand til at sættes sig ind i dets følelser og forsøger at trøste med noget, som gør det selv glad. At de fleste børn i børnehavealderen så alligevel skynder sig at trække bamsen tilbage, fordi tabet føles for stort, viser blot at empati og samvittighed endnu ikke helt er stabiliseret.

I den anden ende af spektret for udvikling af samvittighed ved vi f.eks. i dag, at psykopater ofte mangler forbindelse mellem pandelap og det limbiske system. Det er en af

grundende til, at de helt uden samvittighedskvaler kan begå vildt grænseoverskridende og onde handlinger.

Så, når der endnu ikke gives Nobelpriser i empati og evne for samvittighed, må det være et spørgsmål om tid. Det må komme. At udvikle samvittighed er basis for sociale kompetencer, medmenneskelighed og ægte medfølelse – alt det som er med til at holde et samfund sammen.

Samvittighed

Tekst af Bodil Jørgensen (Skuespiller & satiriker)

Hvordan kan du kaste med sten, når du selv bor i et glashus?

Som de huse vi bor i, er også vi gennemsigtige, for Gud om ingen andre,
i samvittigheden.

Man kan sammenligne det med en morder, der stikker af fra sit gerningssted med toget.
Men netop under den vogn, hvor morderen sidder, løber den elektromagnetiske telegraf
med hans signalement,

og ordre til at arrestere ham på den næste station.

Han bringer på en måde selv anholdelsen med.

I samvittigheden er man gennemsigtig for Gud.

Det lys, som gør sjælen gennemsigtig for Gud er det lys, der er værd at gå efter.

Lad kun den der er fri for skyld kaste den første sten.

Samvittigheden

Tekst af Brian Holm (Tidl. prof. cykelrytter, sportsdirektør & kommunalbestyr.medl. for K)

Samvittigheden forestiller jeg mig, at den sidder på hver skulder i form af en lille engel på højre side og en djævel med trefork på venstre (og vi taler ikke politik;)

Når man siger til sig selv, om det er bedst at gå tidligt i seng, så man er frisk til næste dag. Så sker det jo med mellemrum, at djævelen hvisker sødt "Hvorfor bliver du ikke bare oppe og ser gyserfilm til midnat, du behøver kun sove 6 timer...he he he"

Englen hvisker, at du har det bedst med 8 timers søvn, og du vil fortryde det bittert, når vækkeruret ringer, hvis du bliver sent oppe.

Med jævne mellemrum vinder djævelen, og forhåbentligt bliver man klogere af sine fejltagelser. Det kalder man at lære på den hårde måde.

Sidst da samvittigheden svigtede mig var, da jeg lovede min datter på 8 år, at vi skulle have en hyggetur til Spanien, bare os to.

Vidste egentlig godt at det ville være svært at finde tid, men hun blev så glad, da vi aftalte turen.

Næsten et år gik, og Mynte spurgte med mellemrum, hvornår vi skulle rejse, og mine søforklaringerne blev værre og værre.

Så en dag skulle jeg 3 dage til London og overvejede at tage Mynte med og bare bilde hende ind det var Spanien.

Englen sagde at jeg ikke måtte lyve for min elskede datter på 8 år.

Djævelen grinede og sagde, at jeg ikke løj, men kun narrede lidt. Alle ved jo, at man gerne må narre en lille smule, og Mynte ville alligevel ikke finde ud af noget.

Lige inden vi skulle rejse, kom Mynte op at tottes med sin storebror, og i kampens hede fik han fortalt Mynte, at hun slet ikke skulle til Spanien men til London.

Mynte løb grædende ind til mig og sagde "Far, det passer ikke vel, du har ikke løjet for mig vel?"

Jeg bandede og svovlede over, at jeg havde lyttet til den lille lede lorte-djævel, og min samvittighed havde svigtet. Jeg var meget, meget flov.

Tror faktisk på, at alle bliver født med god samvittighed og en kæmpe stor hvid engel med store vinger på skulderen.

Er man uheldig, kan man få nogle knubs i tilværelsen, eller måske bliver man dårligt opdraget.

Samvittigheden skrider mere og mere, og man ender i samvittighedens mudderpøl, hvor det måske kan være hulens svært at komme op fra igen.

Samvittighed

Tekst af Bubber (TV-vært bl.a. 'Bubbers Badekar', 'Danmark ifølge Bubber' m.fl.)

Samvittighed – vittighed – man kan heller ikke lave en vittighed, hvis man ikke ”ved noget om sig selv”, så er der heller ikke en grænse, man kan overskride – som kan blive sjov

Tro, håb og kærlighed – er det samme som samvittigheden – sidder det samme sted – kernen indeni.

Hvis vi alle kunne mærke kernen indeni - Hvad skal vi egentlig med regler? De er helt ligegyldige.

Små børn hvor det vigtigste bliver grundlagt på 3 måneder – der bliver kernen lagt til en samvittighed – altså det vi ved om os selv.

Hvis man ikke kan mærke sig selv, kan man vel heller ikke mærke sin samvittighed.

Et lille barn er afhængig af den kærlighed, det kan få - ellers kan man ikke mærke sig selv, og derfor kan man heller ikke vide noget om sig selv.

Samvittighed er det indeni, og retfærdighed er det der ligger skridtet udenfor – det er bare et sæt ligegyldige regler.

Kærlighed og samvittighed – vi har samvittighed med både hjernen og hjertet, men vi har nok stærkest samvittighed i hjertet – vi har samvittighed til vores medmennesker, men stærkest til ens nærmeste.

Vittigheden med vennen og vennens kone ...

Lille 3-årig – når armen strækkes, gives der popcorn –

Det kan være, at man slå knæet lidt mere, når der ligger is i fryseren – man kan græde lidt mere og, hvis de voksne ikke forstå.

Og nogle gange behøvede man ikke engang at slå sig, men bare have lyst til en is, så begyndte gråden at melde sig, og fingeren der peger hen på fryseren, hvis forældrene er lidt langsomme

Æblet og træet – et æble ved, hvornår det skal falde, så det ikke er overmodent – sådan er det også med vores samvittighed – at det er noget, der ikke skal blive for stort, men heller ikke for umodent – som en muskel, der skal have lige tilpas, selvom man har muskler, behøver man ikke blive en bodybuilder eller franskbrødsarme.

For meget eller for lidt af noget – også samvittighed – er ikke godt...

Samvittigheden som en muskel, som skal trænes.

Landmændene

Når man ikke kan se, hvad man handler med, så er det langt sværere at have en samvittighed.

Have større samvittighed når de havde det i hænderne....

Landmændene måske mere samvittighedsfulde ...

Som samfund – alle de flygtninge, der går på landevejene – vi siger, vi ikke kan redde hele verden, men vi kan tage vores del af ansvaret – det er ikke enten eller, men det er både og – det kan være, at vi så skal vente 2 dage mere på at blive scannet – så kan vi både og.

Putin, og banditten i Syrien, må have haft en slem barndom – det må komme et sted fra .. de kan ikke mærke sig selv.

Journalister – der må være nogen undervejs, der siger nej, hvis de bliver stillet overfor at gøre noget, der ikke er lovligt, eller hvor man tænker, at det ikke er helt godt.

Kirken og tro – hvis man tog det vigtigste ud af religioner, så gik det ikke så slemt.

Korruptionskonto, store velrenommerede firmaer, der åbenlyst inviterer til Dubai, køber køkkener → forståelses- og sympatigaver.

Manipulere

Psykopater

Og ens mødre – du behøver ikke tænde lyset – jeg går alligevel i seng om et par timer... jeg sidder her helt alene og får aldrig besøg...

Mig, jeg har det fint – gå du bare ud og mor dig – jeg har det fint.

Bedre hvis det var lige ud af posen ...

Give andre dårlig samvittighed – moren der ringer og klaaaager over, at man aldrig kommer hjem – kan kun give dårlig samvittighed, hvis det vækker genklang – rammer noget der er rigtigt....

Mobberne – og dem der ser på – er nærmest værre, hvorfor man ikke står op for hinanden – man skal også stille sig op på den rigtige måde – det nytter ikke at stille sig op og råbe højere end den pige, der råber af en hjemløs...

Redde hinanden → episoden med Go'morgen DK i stedet for at køre det længere ud og blive mobbe-agtigt...

Hundelorten – man bliver pludselig både døv og blind – man vil ikke samle den op, men ved godt det er forkert ...

Samvittigheden er på spil / i spil hele tiden – osse med rosinen på gulvtæppet – ved godt man tabte den, men samler man den op eller lader andre træde i den, så den ikke kan komme af igen...

Ting er lavet til at gå i stykker – forbrugermoralitet ...

Et tankeeksperiment:

Del mennesker op

Del hele verden – pengene - hvad sker der så – klasse hierarki – den kloge narrer den mindre kloge...

Hvad vil der så ske, hvis man gjorde det samme og delte samvittigheden?

Alle havde lige meget samvittighed – HVAD VILLE DER SÅ SKE?

Kære Samvittighed .-)

Tekst af Claus Holm (Kok, smagsudvikler, foredragsholder, mm.)

Lidt om dig og mig og vi to, og verden.

Der findes mange former. Man kan se, tænke, føle, smage og mærke den.

Fra kokkens univers måske en ny. Men hvor kommer den fra?

Vi skaber et måltid, et liv, en smag. En dans-i-køkken swing-om-i-gryden magi. Angst- og kærlighedsskabt; vi skaber sammen.

Hvad er det – hvad betyder det? Ren eller rolig - din samvittighed kan være rolig. Men hvem er rolig? Jeg vil gerne leve roligere. Det giver mig en dårlig samvittighed at leve på kanten - 6000 km hver måned på landevejen. Jeg er glad for det jeg gør- mit liv er godt, jeg er lykkelig, elsker min kone, Anne - men samvittigheden nager mig. Arbejder for meget? Bange for at det hele... Er jeg god nok? Kan de lide mig? Mon det forsætter?

Jeg vil livet – vil det mig?? Ja, det vil, og det er er nerven i det hele. Samvittigheden til hverdagen og livet gør, at min krops motor spinder - nå ja, jeg skal tabe mig, må ikke spise usundt - så kommer den igen. Hader, at jeg ikke bare kan spise og nyde. Også det usunde.

Lad mig være. Jeg er tyk, men lykkelig, tror jeg... Min kone elsker mig og jeg elsker hende. Mere behøver jeg ikke.

"Jeg gjorde det med ren samvittighed", "gjorde det det med god samvittighed". Er det et dække for, at vi godt vidste det var skidt, eller...?

Du vågner med den og du går i seng med den - du lever med den.

Tiden og samvittigheden kommer og går - de er ens. Man ved ikke, hvor de går hen, eller hvorfor de kommer; eller tik tak - tiden går og kommer; det gør vi også.

Tiden går - Tiden tager. Kan vi følge med Tiden? Ting tager tid, vi bruger tid. Men hvor blev tiden af? Når jeg det til tiden eller kom jeg slet ikke til tiden? Ak ja, tiden går. Men vi følger med tiden, vi er tidens kokke, vi er vilde, vi er utæmmede, vi kan og vil lidt mere. Hvad med dig? Det er et spørgsmål om niveau og tid. Vi har tiden - tiden til maden, ideen, lidenskab, passionen - masser af tid til god mad og lokale råvarer, tid til at skabe den gode smag. Tiden har vi, men når vi at leve i tiden, til tiden, inden tiden rinder ud? Ak ja, de kokke... tik tak tik tak...

Tik tak, tiden går. Når vi det vi skal til tiden, kommer vi til tiden, når vi tiden før den når os? Tiden gik, tiden kom, smagen blev der, hvor den skulle være - i hjertet, i hjernen, i hånden, tik tak. Vi tager den bedste smag med os til det sidste rum før himlen - før helvede. Smagen er vores egen... den kan de ikke tage... eller kan de...? Samvittigheden lurer.

Jeg tror på livet, gud og kærligheden - tror på smagen og alt det gode i livet - også det andet - tror på min kone- hun er min rokke, min støtte - hun er spejlet til min samvittighed, når jeg skal vælge til og fra, eller stoppe op og tænke mig om.

Samvittigheden er køkkenets sjæl - skæbne – moral – angst. Kærligheden til smagen og gæsten - vi skaber i køkkenet - tror du på samvittigheden?

Gør jeg det godt nok? Er jeg god nok?

Var bord to glade - var dét en anmelder - synes ikke de stamgæster virkede så glade som de plejer - hvorfor kom de ikke - hvad mon de andre kokke siger til den anmeldelse?

Samvittigheden slår til igen - alle steder. Intet er godt nok - alt er godt nok. Vi er gode - den gode samvittighed kommer igen.

Jeg er kok og koger ikke suppen i en vask. Elsker mad i øjenhøjde - rejsen i dåsen - mystikken i det nye – driller min samvittighed. Hvad med den? Den lever med mig og jeg med den. Den gør mig stærk og svang, smuk og grim - elsker, hader.

Måske er det mit selvværd - mit skønne jeg - jeg er et menneske og du er min samvittighed.

I mit unge liv var den dårlig. Jeg stjal æbler fra haven - naboen – fra min mors pung - småkager fra dåsen - kørte uden lys - stjal en cykel - kyssede med Jane, når jeg var kærester med Linda.

En lang dårlig samvittighed - men sjovt var det!

Min spæde kokke skridt: En ny samvittighed opstod. Når fejlen sneg sig på tallerknen og nåede gæstens bord. Eller gulvet ikke var vasket godt nok og straffen var - søndags vagt.

Den gode samvittighed i køkkenet - stræbe efter det perfekte, den ultimative smag, tournere grønt rigtigt, køre rykket til UG - god samvittighed.

Hjem til kæresten en time for sent - ingen overskud, ingen tid til at knalde – for træt til at knalde, går i seng med den dårlige samvittighed.

Min samvittighed er dårlig.

Tekst af Ditte Hansen (TV-vært og skuespiller bl.a. i DR2 'Louise og Ditte', Cirkus Revy)

Som barn holdt den mig vågen om natten.

Jeg lå i min seng hver aften, før jeg skulle sove og gennemgik alt det, jeg havde gjort "forkert" .

Alt det jeg manglede at gøre, eller burde have gjort eller bestemt ikke skulle have gjort.

-Bøgerne jeg ikke havde afleveret på skolebiblioteket.

-Madpakken jeg havde smidt ud.

-Min blækregning til på fredag, som jeg endnu ikke havde lavet, og som skulle afleveres til tiden, ellers skulle man møde personligt op på matematiklærersens hjemadresse. Bent Nadelmann, Agnetevej 27, Skovlunde.

-Alle de dumme ting jeg havde sagt.

Jeg sagde så mange dumme ting, eller jeg synes jo ikke, de var dumme, men jeg kunne godt mærke, efter at jeg havde sagt dem, at det var de!

En gang sagde jeg, at jeg gerne ville være stripper, når jeg blev stor. Jeg havde set en film med en stripper, og jeg synes hun var flot og dygtig til at danse. Og hun stod på en scene. Og det lignede noget, jeg godt ville.

Hvor dum kan man være, ikke at fatte at en stripper- STRIPPER. Hun tager tøjet af!

"Vil du gerne være stripper, Ditte? Ditte vil være stripper! Stripper-Ditte. Kom, smid tøjet, Ditte!"

Hvis man bare kunne skrue tiden tilbage, men det kan man ikke. Det kan man ikke.

Man kan lære at holde sin kæft, kan man.

Hvis man kunne lære at holde sin kæft, så ville man ikke skulle ligge og være vågen hver nat og spekulere på, om de mon ville glemme at man var stripper-Ditte.

Sådan noget glemmer folk jo ikke.

Og det er også din egen skyld. Du er stripper-Ditte. Du er ikke som de andre. Du er beskidt!

Sagde min samvittighed og slog mig i hovedet.

Senere rykkede den ned på mine skuldre. Den gav mig virkelig dårlig holdning i min ungdom. Den var som en tung rygsæk. Fuld af skyld og skam.

-Over at komme for sent.

-Over ikke at læse nok lektier

- Over at have fået en vildt dårlig karakter. Som nu stod på mit eksamensbevis og ville følge mig altid!

-Over at have danset for vildt til en fest. Og nogen så det og sagde. "Hun går godt nok til den"

-Over at være sådan en grim én, ingen ville kysse

-Over at være sådan en, der kom til at kysse alt for mange. Og mere end det. Alt for meget mere.

Stripper-Ditte!

Som voksen rykkede den ned på min bagagebærer på cyklen.

På den måde kunne jeg havde den med mig overalt.

Jeg havde den med mig ned i børnehaven og aflevere min søn og med mig på arbejde, gennem byen, op af bakke og over for rødt og ud til min mor, som var blevet syg og savnede mig og videre hjem i myldretiden forbi Netto og købe alt for lidt økologisk, videre ud i regnen, tæt på, alt for tæt på kl. 17, hvor børnehaven lukkede, og en pædagog kiggede vredt på mig med det der blik, det der "Hey du, Stripper-Ditte, du er da en dårlig mor"- blik

Nu har jeg fået en bil. Så kan jeg nemmere komme rundt med den.

Min samvittighed.

Problemet er, at det er ikke en El-bil. Og det burde det være.

Og jeg kører for stærkt, det gør jeg. Jeg har allerede et klip i mit kørekort.

Der er simpelthen så meget ved den bil

- der holder mig vågen om natten.

En stor elastik

Tekst af Henrik Qvortrup (Journalist, tidl. spindoktor & politisk kommentator på TV2)

Samvittigheden er som en elastik. En stor elastik, som kan hives og hives. Blive længere og længere. Lige indtil den ikke kan mere, og springer. Så svirper enderne ind og rammer dine fingre, og det gør ondt. Elastikken bliver hevet i, hver gang du siger nej til at lege med hende den mærkelige fra klassen. Hver gang du siger "ikke i dag". Hver gang du finder på en lille løgn, og siger "jeg kan ikke". For du ved jo godt, at hun ikke har andre at lege med. Og på en måde forstår du det godt. For hun er mærkelig. Men også sød. På sin egen måde. Nogle gange er elastikken så spændt, at du er nødt til at sige ja. Så løsner den sig, og du kan med god samvittighed sige nej et par gange igen.

Eller når lillebror kommer og vil ind på dit værelse, og du ikke gider at have ham der. Og du siger "gå ud", og hvis han ikke går ud, så kalder du på mor, og siger "tag ham lige ud, mor". Og lillebror begynder at græde, for han vil så gerne være hos dig på dit værelse. Og du kan mærke, at du ikke kan lide at høre ham græde. Og du får dårlig samvittighed over at du smed ham ud. Og elastikken bliver trukket ud, så det næsten gør ondt, og du er nødt til at sige "Lad ham bare komme ind". Og mens lillebror sidder i fodenden af din seng og kigger på, at du leger, kan du mærke, at elastikken har løsnet sig, og din samvittighed er god.

Eller når der pludselig mangler en flødebolle i bakken i køleskabet. Og far spørger, hvem der har taget den. Og du siger "Det var ikke mig", og du kan høre, at din søster får skældud. Fordi det så må være hende, der har taget den uden at spørge. Men det var faktisk dig, der havde sneget dig ud, mens ingen så det – og snuppet den. Flødebollen. Og nu får lillesøster skældud. Og elastikken bliver helt spændt. Du får dårlig samvittighed. Og du går ind i stuen til din far, og siger "Det var mig, ikke hende". Og far siger, "Det var godt, du fortalte sandheden". Og han bliver slet ikke sur, og elastikken løsner sig, mens I spiser en flødebolle mere. Med god samvittighed.

Samvittigheden kan være god og dårlig. Du har den, fordi du har empati, som betyder evnen til at sætte dig i ind i, hvordan andre mennesker har det. Så det er godt at have samvittighed, for det betyder, at du ikke er ligeglad. Ikke er ligeglad med hvordan andre har det.

Jeg stjal.

Tekst af Lina Rafn (Sanger, sangskriver, producer i Infernal, samt X-factor dommer)

Et par strømpebukser og en hårlak.
I Kvikly.
Og jeg blev taget. Og de ringede til min mor.
Så fik jeg lov at gå.
Jeg løj.
Da jeg kom hjem.
Påstod det ikke var mig. At de havde ringet forkert. At nogen havde sagt, de var mig.
Min mor kom i tvivl.
Så ville hun køre derned og finde ud af, hvad sandheden var.
"Fint!" sagde jeg.
Ude i bilen inden vi kørte, sagde jeg at det var mig.
Så lukkede jeg af.
Jeg kan ikke huske mere.
Men jeg har aldrig stjålet igen.
Ikke på grund af min mor.
Følelsen af angstsved, da jeg blev taget ind bagved i Kvikly skal jeg ALDRIG opleve igen.
Så jeg lyver ikke. Jeg snyder ikke. Jeg stjæler ikke.
Jeg er røvirriterende.
De fleste kan godt finde ud af at "bøje reglerne".
Jeg får ondt i maven og sover dårligt og kan ikke koncentrere mig om noget som helst, hvis jeg skal bevæge mig i det, de kalder "en gråzone".
Jeg har fundet ud af, at jeg ikke kun gør det rigtige, fordi jeg er bange for at blive taget i at gøre det forkerte. Jeg gør det fordi, det gør mig lykkelig.
Jeg har også fundet ud af, at det kan være forkert – at det kan få mig til at få det dårligt på den der måde, jeg nævnte før, hvis jeg gør ingenting.
Og at det gør mig endnu mere lykkelig, hvis jeg gør noget rigtigt og godt, som er ud over det, andre eller jeg selv kunne forvente eller tillade sig at kræve af mig.
Så bliver jeg nærmest høj af at være i live.
Jeg bliver stolt af mig selv.
Og det er den bedste, reneste følelse, jeg kender.
Når andre ikke spiller efter de samme regler som jeg gør – når de snyder og slipper af sted med det – så bliver jeg trist. Endda vred.
Men jeg vakler ikke. Jeg bliver ikke misundelig på at de tør. Men jeg kan godt blive misundelig på det, de opnår.
Så bøjer jeg nakken og arbejder hårdere med rent mel i posen. Og håber, jeg når mit mål.
Men jeg regner ikke med noget. Retfærdighed findes kun, hvis jeg selv repræsenterer den. Livet vil skide os et stykke.
Det eneste, jeg kan høre, de siger er: "hyg dig med det!" Så det gør jeg så godt jeg kan.

Elsk din næste som dig selv

Tekst af Tina Lund (Professionel springrytter)

Jeg skal elske mig selv for at kunne være den bedste udgave af mig selv i enhver situation. Derved kan jeg også være den bedste for andre, og selv opnår jeg muligheden for netop at få den succes, jeg måtte ønske, samt få mine drømme her i livet opfyldt. Det være sig både privat, i forretningsøjemed og ikke mindst i min sport.

Samvittigheden har drevet mig til den jeg er i dag; den følger mig altid 24/7. Den holder mig på sporet af mine mål og drømme. Hjælper mig til at træffe de rigtige beslutninger på de rigtige tidspunkter, ikke mindst når beslutningen kan være svær. Så mærker jeg efter dybt inde og får derved hjælp til at følge det rigtige spor.

Det være sig når jeg skal ud af sengen om morgenen (hestene skal rides og kan ikke vente), når udstyret skal pudses, når jeg ved, at jeg ikke skal spise den lækre kage 😊, og når jeg skal i fitness centret for at træne ved siden af den daglige træning med mine heste.

Jeg elsker min følgesvend - samvittigheden. Elsker at blive presset og gerne ofte ud af min "comfort zone", hvor jeg virkelig skal give den det ekstra og finde mine indre ressourcer frem. Jeg ved, det er nødvendigt for mig at presse mig selv og give mig det ekstra i min daglige træning, mod mine mål. Tror på, at det er derude, uden for "comfort zonen", at vi virkelig ser resultaterne af det kontinuerlige hårde arbejde over en lang periode.

Den bedste træningsdag giver mig energi og GOD samvittighed, når jeg lukker øjnene og ser tilbage på en lang dag, hvor jeg nåede lige præcis det, jeg havde sat mig for. Hvor en mindre god træningsdag også kan give mig dårlig samvittighed.

Med min tro følgesvend - samvittigheden - har jeg opnået allerstørste succes som springrytter, samt som menneske. Været opmærksom på mine fejl, lært af dem og taget dem med videre, for næste gang at kunne træffe det rigtige valg med god SAMVITTIGHED.

Ønsker dig rigtig god samvittighed og lykke på vejen mod din mål og drømme her i livet.

Kærlige tanker

Tina Lund

Samvittighed

Tekst af Özlem Sara Cekic (Medlem af Folketinget, SF, foredragsholder mm.)

Min lillesøster skal på hospitalet i dag. Hun skal faktisk opereres. Lægerne kalder det noget andet. De siger, det er en lille kirurgisk undersøgelse. De skal lave et lille hul i hendes blodåre i lysken, og med en lille tynd metaltråd skal de op til hendes hjerte og se, hvordan det slår. Hun er nemlig født med et hul i hjertevæggen. Hun er et par år gammel og jeg er i puberteten.

Jeg plejer at oversætte for mine forældre. De er ikke så gode til dansk. Jeg plejer at tage fri fra skole for at hjælpe dem med at forstå, hvad lægerne siger på dansk. Lægerne plejer at rose mig. De synes, jeg er rigtig god til at oversætte. Det bliver jeg tit glad for. Men det er også total irriterende, at lægerne ikke altid bestiller en tolk, men bruger mig. Jeg bliver tit ked af at høre om min lillesøsters hjertesygdom. At hendes hjertevæg pga. hullet blander blodet mellem hjerterummene. Så får hun ikke så meget ilt, siger lægerne. Og så kan jeg ikke lade være med at tænke på, hvad det betyder for min lillesøster. Vil hun dø fra mig? Er det mon derfor, hun bliver så blå om munden? Så kommer jeg til at græde om natten. Men jeg siger det ikke til nogen. Jeg synes også, det er synd for mine forældre, hvis de ikke har mig til at forstå alle de svære ord på dansk.

Men nogen gange bliver jeg sur på lægerne og sygeplejerskerne. Især når de spørger mig, hvilken klasse jeg går, og hvordan skolen er. Hvorfor spørger de aldrig, om jeg kommer bagud med lektierne eller går glip af frikvarterne, når jeg sidder i venteværelset hos lægen eller på hospitalet, fordi jeg skal lege tolk for mine forældre? Hvorfor siger de aldrig. "Du skal ikke tolke mere. Vi har bestilt tolk til dine forældre"

Jeg bliver også sur på mine forældre. Hvorfor har de ikke lært dansk, så de selv kunne forstå, hvad der blev sagt? Men så får jeg hurtigt dårlig samvittighed. Undskyld, hvisker jeg i mig selv. Undskyld, mor og far. I skal vide, at jeg elsker jer rigtig meget og vil selvfølgelig altid hjælpe jer.

Men min samvittighed vil ikke give slip på mig selv. Jeg får dårlig samvittighed over, at jeg ikke kan være med til gymnastik, dansk, matematik, fordi jeg skal på hospitalet for at tolke. Jeg får dårlig samvittighed over, at jeg ikke har hørt, hvad lærerne har sagt. Dårlig samvittighed over de lektier, jeg ikke kommer til at få. Dårlig samvittighed over at jeg "pjækker".

Men det er ikke pjæk. Det ved jeg godt. Uden mig vil min mor ikke forstå, hvad sygeplejersken fortæller hende, hvad hun skal gøre, når min lillesøster ikke kan få luft. Jeg er nødt til at være der. For min mor, far og lillesøsters skyld.

Jeg kan slet ikke vælge. Skal jeg vælge skolen og vennerne, eller skal jeg vælge min familie og hospitalet. Og når jeg stiller dette spørgsmål, så får jeg dårlig samvittighed over, at jeg stiller det. For selvfølgelig er familie vigtigere end skolen. Men hvorfor er jeg

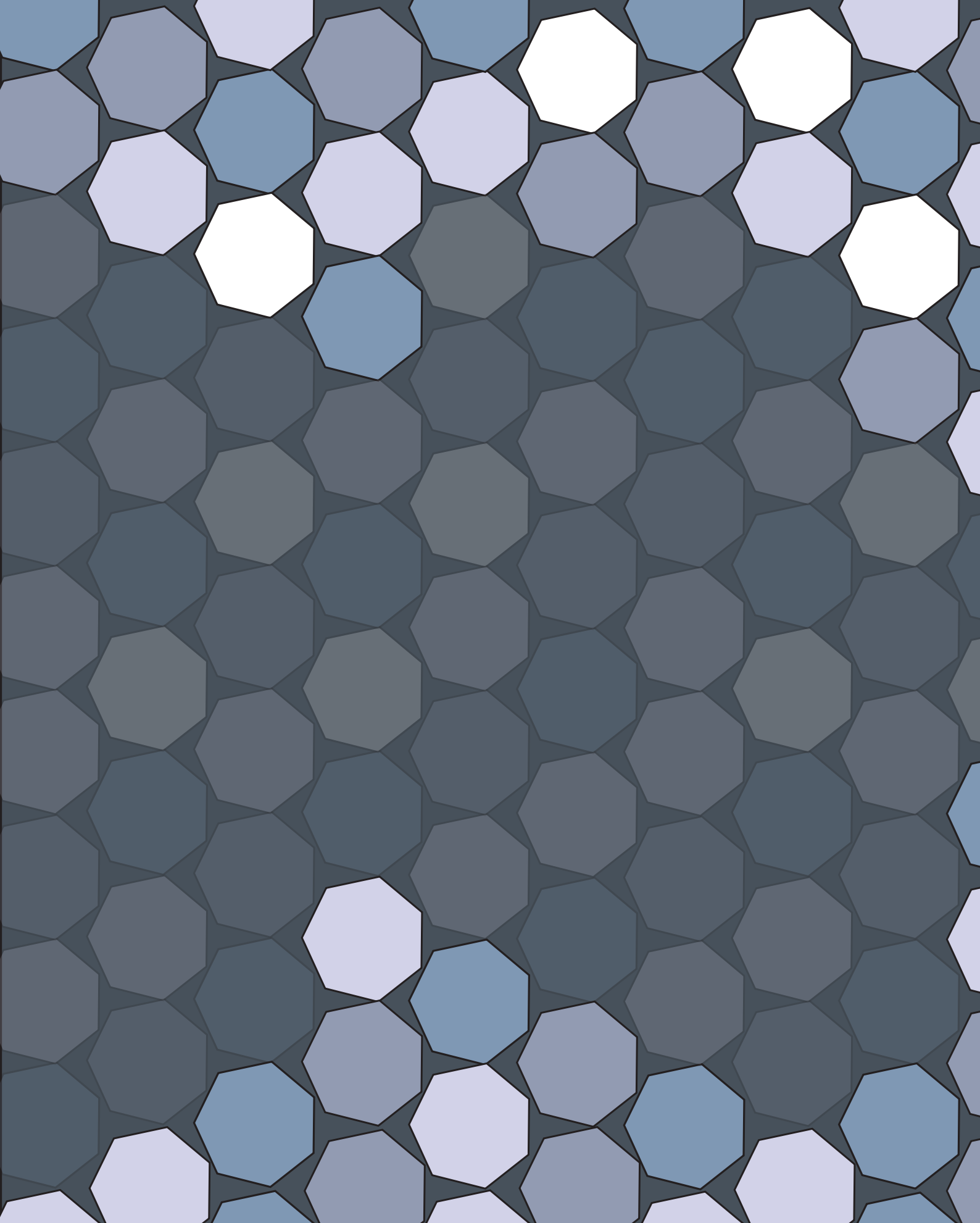
så ikke glad, når jeg oversætter alle de svære ord som: iltmangel, kredsløb, blodtryk, elektrokardiografi osv.

Jeg tager med på hospitalet, og min mor og far takker mig mange gange på vejen for at hjælpe. Jeg elsker min forældre og får også ondt af dem, fordi de ikke selv kan snakke med lægerne. De har ikke nogen, der kan hjælpe dem.

Jeg er med, da min lillesøster bliver bedøvet. Hendes øjne lukker ikke. Jeg tror i lang tid, at hun er død. Mit hjerte banker hurtigt. Da sygeplejersken siger "hun sover nu", bliver jeg rigtig glad. Hun er ikke død, men bare bedøvet! Min dårlige samvittighed er fuldstændig væk, da jeg fortæller mine forældre, at undersøgelsen gik rigtig godt. Og at min lillesøster snart vil blive rask. Men at de stadig skal komme til kontrol.

Jeg er glad den dag. Jeg er også lidt bekymret. Så dukker min samvittighed op igen. Selvfølgelig skal jeg være med på hospitalet. Men hvad med skolen?

Jeg hader min samvittighed. For den får mig til at tvivle hver gang. Jeg bliver usikker og føler, at jeg "burde" gøre noget andet, beslutte noget andet, vælge noget andet. Hvorfor kan den ikke forstå, at det ikke er altid, at man har et valg!



hvid støj
sceneproduktion