

Predigtvorschlag: Vom guten Umgang mit Druck

(Vorschlag für die Lesung: Gen 18,16-32)

Einstieg

(Zum Einstieg könnte ein leerer Ballon gezeigt werden)

Sehen Sie hier diesen Ballon. In dieser Form ist er nichts Besonderes. Damit er Ihnen gefällt, muss ich ihn schon aufblasen (bläst auf). Nun wirkt der Ballon und reizt zum Spielen. Allerdings: Beim Aufblasen musste ich aufpassen. Mit zuviel Luft wäre der Ballon zerplatzt und die ganze Freude wäre verdorben gewesen.

Etwas Ähnliches geschieht auch mit gärendem Most in einer Flasche. Er erzeugt Gase, die Platz brauchen. Ist der Platz ausgefüllt und die Flasche fest verschlossen, wird sie kurzerhand explodieren.

Das Spiel der Druckkräfte

Was ich Ihnen eben gezeigt habe, ist ein Spiel der Druckkräfte. Auf die Ballonwand drückt sowohl die Luft von aussen wie jene von innen. Herrscht Überdruck von aussen, dann wird der Ballon zusammengedrückt. Herrscht Überdruck von innen, zerplatzt er. Ist der Druck aber ausgeglichen, dann wirkt der Ballon erst richtig und macht uns Freude.

Dasselbe geschieht auch in unserm Leben. Es ist durch vielfältige Drücke geprägt.

So oft fühlen wir uns selber unter Druck: Stress mit unsern vielen Terminen, Arbeitsüberlastung, Erwartungs- und Erfolgsdruck oder auch Angst, die Arbeit zu verlieren. Die aktuelle wirtschaftliche Lage verstärkt diese Drücke heute ungemein. Wieviele lassen wir uns gefallen, nur um den Arbeitsplatz behalten zu können? Z.B. vermehrte Kursbesuche zur Weiterbildung, unbezahlte Überzeit, überfordernder Arbeitsrhythmus...

Nicht selten stellen wir uns auch selber unter Druck. Ich möchte z.B. unbedingt befördert werden; ich möchte einen noch besseren Auftritt als den letzten, mit dem ich bereits brilliert habe....

Wir stehen aber nicht nur unter Druck, wir üben selber auch Druck aus. Wieviel Druck wird schon in der Familie ausgeübt: die Kinder müssen den Vorstellungen und Wünschen der Eltern entsprechen. Die ganze Familie muss Weihnachten so feiern, wie ich es will.

Jugendliche müssen so manchen „Familiéntürk“ über sich ergehen lassen. Druck übe ich auch auf den Partner oder die Partnerin aus, indem ich erwarte, dass das andere meinen Wunschvorstellungen entspricht, oder indem ich versuche, meinen Willen durchzudrücken. Vielleicht gehöre ich selber zu jenen, die am Arbeitsplatz auf Untergebene Druck ausüben. Oder ich bin ein Glied der Druckkette: der Chef drückt seinen Mitarbeiter, dieser drückt die Untergebene, die ihrerseits wieder die Hilfskraft unter Druck setzt.

Nicht nur unser privates Leben, auch die Öffentlichkeit wird geprägt durch verschiedenste Drücke: Parteien, die mit Angstmache Druck ausüben; Preisdruck der Reichen auf die Armen, Konkurrenzdruck usw.

Immer wieder begegnen wir der gleichen Tatsache: es wird nicht nur Druck, sondern vor allem Überdruck ausgeübt; Druck, der Menschen zusammendrückt und sie seelisch zerstört. Wie sollen wir uns in diesem Spiel der Druckkräfte verhalten? Spielen wir mit und wenn ja, wie spielen wir mit?

Druckspiel im Gespräch zwischen Gott und Abraham

In der Lesung haben wir das Gespräch zwischen Gott und Abraham verfolgt. Damals pflegten die Menschen ein unkompliziertes Verhältnis mit Gott. Er war für sie ein nahes Gegenüber, mit dem man in Dialog treten und auf menschliche Art verhandeln konnte. Das geschilderte Gespräch könnten wir einmal unter dem Gesichtspunkt eines Druckspiels zwischen Gott und Abraham anschauen. Die Drohung Gottes, Sodom und Gomorra wegen ihrer Fehler zu vernichten, empfindet Abraham als Druck. Aber er gibt diesem Druck nicht einfach nach. Er nimmt gleichsam das Druckspiel auf und versucht, dem Druck von Gott

entgegenzuwirken: „Vielleicht gibt es 50 Leute, die kein Unrecht getan haben...und wenn jetzt fünf fehlen würden...“

Druck und Gegendruck führen hier zu einer Lösung, mit der beide Seiten einverstanden sind und die beide Seiten leben lässt. Leider finden sich allerdings nicht einmal zehn Gerechte, sodass Gott die Städte nicht verschont, aber wenigstens die Gerechten - die Familie des Lot - rettet.

Guter Umgang mit Druck

Das Beispiel des Ballons und die biblische Lesung machen uns deutlich: Druck an sich ist nicht einfach schlecht. Druck ist eine Tatsache, die sich nicht wegzaubern lässt und die sogar unser Leben in Schwung hält. Entscheidend ist aber, wie wir mit Druck umgehen. Solange Druck und Gegendruck wie bei Abraham und Gott im Gleichgewicht bleiben, solange kommt niemand zu Schaden. Sobald aber Druck zu Überdruck wird, leiden Menschen und werden sehr bald unterdrückt.

(Hier könnte zu einer kleinen Partnerübung aufgefordert werden oder das Druckspiel wird exemplarisch im Altarraum aufgeführt. Siehe dazu auf Seite)

Um einen guten Umgang mit Druck zu finden, könnten wir die beiden folgenden Schritte machen:

- 1) Als ersten Schritt überlege ich mir, wo ich selber unter Druck stehe. Kann ich diesem Druck standhalten, kann ich Gegendruck ausüben oder werde ich zerdrückt und unterdrückt? Besteht die Gefahr, dass ich bald einmal explodiere oder dass ich den Druck auf andere Menschen übertrage, die mit der Ursache des Drucks gar nichts zu tun haben?
- 2) Als zweiten Schritt muss ich mich auch fragen: Wo übe ich selber Druck aus? Besteht die Gefahr, dass ich zu viel Druck ausübe und Menschen unterdrücke?

Die richtige Mitte zwischen Druck und Gegendruck zu finden, ist ein kleines Kunststück. Nicht immer wird mir dieses Kunststück gelingen. Aber je mehr ich übe, umso mehr werde ich Erfolg haben; und je mehr Menschen üben, umso lebenswerter und gewaltfreier wird unsere Welt im neuen Jahrtausend!

Josef Wirth

Für den praktischen Teil

Eine Partnerübung

Partnerin und Partner drücken mit den Händen gegeneinander und erproben den Widerstand des Gegenübers. Einmal kann nachgegeben werden, dann wird wieder versucht, stärker zu sein. Ideal ist die Mitte: beide drücken gleich fest und stützen so einander.