



smd transparent

Neues aus Schüler-SMD, Hochschul-SMD und Akademiker-SMD

Nr. 02_Juni 2015

Überleben in der Leistungsgesellschaft

Wie wir Entlastung finden und den Druck rausnehmen können

„Beeil dich, Zeit ist Geld!“ Der Satz der Deutschlehrerin vor ihrer Klasse ist mir auch nach Jahren noch im Ohr. Wenn vielleicht auch nicht ganz ernst gemeint, bringt dieser Satz aber doch zum Ausdruck, was uns prägt: Schnelligkeit und Effektivität führen zum Erfolg, führen zu Geld. Das beginnt in der Schule, führt sich im Studium oder der Ausbildung fort und steigert sich nochmals mit Beruf und Karriere. Schnell entsteht Leistungsdruck. Jesus sagt: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ Doch wie geben wir unsere Lasten bei Jesus eigentlich konkret ab? Überleben in der Leistungsgesellschaft – das ist ein Thema, das viele SMDler beschäftigt. Ein Thema, dem wir uns in dieser Transparent-Ausgabe stellen wollen. Im Redaktionsteam haben wir darüber beraten und zumindest einen gefühlten Anstieg des Klagens über den Leistungsdruck festgestellt: Die einen schimpfen über die Verkürzung der gymnasialen Ober-

Zum Thema:

Der ganz normale Wahnsinn. Dem Leistungsdruck Paroli bieten **_5**

Druck rausnehmen: Praktische Übung des Sich-Überlassens **_8**

Überleben im Arbeitsalltag **_10**

Leistungsdruck im Studium **_11**

Außerdem:

Heko-Konferenzhelfer gesucht **_3**

SMD-Ehemaligen-treffen **_4**

Ideen für den PrayDay **_15**

Mit Gott im Ruhestand **_19**

stufe (G8), die anderen sind schlecht auf die Bologna-Reform an den Hochschulen zu sprechen. Doch wie viel Druck kommt wirklich von außen und was ist selbstgemacht? Die Autoren, die wir für diese Ausgabe gewinnen konnten, bleiben nicht bei der Klage stehen. Sie entlarven, auf ganz unterschiedliche Weise, wo der Druck herkommt und wie man ihm die Stirn bieten kann. Die Themenseiten finden Sie diesmal auf den Seiten 5 bis 11. Dazu passend gibt es diesmal wieder auch ein Poster.

Was erwartet Sie noch in dieser Transparent-Ausgabe? Zum Beispiel ein Rückblick auf unsere Osterkonferenz studikon, die Anfang April das uncover-Semester in der Hochschul-SMD eingeleitet hat. Rund 3.000 SMDler in unseren Hochschulgruppen sind dazu aufgerufen, in diesem Sommer das uncover-Evangelium (Lukas) zu verschenken und ihre Kommilitonen zum gemeinsamen Lesen einzuladen (siehe Seite 16-17). Am Tag, als in Deutschland 900 SMDler zur studikon fahren, geschah in Kenia ein schrecklicher Anschlag auf christliche Studenten. Einen Bericht dazu finden Sie auf Seite 20. Und schließlich haben wir unseren Schatzmeister gebeten, eine Standortbestimmung zur finanziellen Lage der SMD vorzunehmen. Wie schon berichtet, hat die SMD das Jahr 2014 mit einem Minus von 33.000 Euro abgeschlossen (Seite 23). Als Beilage zu diesem Heft finden Sie übrigens u.a. den Prospekt zu unserer Herbstkonferenz, zu der wir in diesem Jahr besonders viele Gäste erwarten. Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre. ■ *Christian Enders, Redaktion*

Der ganz normale Wahnsinn!



© Robert Kreschke / shutterstock.com

denken.

Wie wir dem Leistungsdruck Paroli bieten können

Kann mir einer sagen wer ich bin? Und wenn ja, wie viele? Die meisten Menschen kennen Situationen, in denen man sich solche Fragen stellt. Unser Alltag, oft geliebt, manchmal fast verflucht, aber doch meistens zur Zufriedenheit aller, irgendwie machbar und sogar überlebbar. Dieser Alltag hinterlässt seine Spuren. Spuren von Freude, Spuren von Erfolgen, Spuren von Misserfolgen. Sichtbare oder unsichtbare Spuren. Spuren, die es lohnt zu verfolgen sind ebenso dabei, wie Spuren, die im Sande verlaufen. Das ist gut so, denn das ist Leben, unser Leben.

Ob es uns bewusst ist oder nicht; ob wir aktiv dabei sind oder nicht; wir können es drehen und wenden – wir sind an unserem Leben beteiligt. Wir sind keine Marionetten, die an irgendwelchen Fäden geführt durch unser Leben stolzieren. Nein, wir haben Anteil daran, dass es so ist, wie es ist. Und es stimmt doch auch. Wir gestalten unser Leben, mal mehr, mal weniger, nach bestem Wissen und Gewissen. Jonglieren es durch leichte und durch schwere Zeiten. In manchen schwereren Zeiten, in denen uns das Gefühl übermannt, nur noch

reagieren zu können, wird aus der Leichtigkeit des Lebens schnell Druck und Schwere. Doch beides gehört dazu. Wie schon erwähnt: So ist Leben! Auch das Leben eines Christen. Gott hat uns nicht versprochen, dass die Schwere aus unserem Leben automatisch weicht, sobald wir gläubig sind. Diese Leichtigkeit des Lebens werden wir erst in der Ewigkeit als dauerhaft wahrnehmen können. Doch das Leben hier auf Erden lebt sich anders.

Zu diesen „ganz normalen Lebensereignissen“, gesellt sich in den letzten 20 Jahren immer mehr eine neue Lebenseigenschaft hinzu, mit der wir lernen müssen gut umzugehen. Denn auch dieses Ereignis wird uns immer mehr begleiten und somit zum normalen Leben dazugehören. Positiv formuliert geht es hier um die Motivation, die mich anspornt, Dinge anzupacken, Neues zu wagen, Herausforderungen anzunehmen oder auch einfach nur im Strudel des Lebens mitschwimmen zu können. Doch diese Motivation endet sehr schnell in einem Druck, der unser Leben eben nicht mehr positiv beeinflusst, sondern sogar in der Gefahr steht, uns zu vernichten. Dieses immer schneller, immer weiter, immer höher, immer effektiver, immer erreichbarer, immer besser werden zu müssen – diesen Leistungsdruck können wir auf Dauer nicht aushalten, geschweige denn dauerhaft ausbauen oder erhöhen.

Dem Leistungsdruck Paroli bieten

Wie können wir mit diesem gefräßigen Allesfresser Namens Leistungsdruck umgehen? Er lauert überall, ist oft gewollt und anscheinend ja auch akzep-

tiert. Ehe wir uns versehen, stecken wir mittendrin und müssen agieren oder reagieren! Nicht mitmachen oder gar aussteigen, einem Leben auf der grünen Insel frönen ist nicht machbar und vielleicht auf Dauer ebenso wenig gewollt. Um diesen anscheinend nimmersatten Leistungsdruck Paroli bieten zu können, sollten wir weder vor ihm weglaufen noch mit ihm mitlaufen. Nein, um diesen Leistungsdruck, der um mich herum tobt, dauerhaft im Zaum halten zu können, muss ich mich an die Wurzeln des Übels herantrauen. Diese Wurzeln sind oft tiefer und weiter verzweigt als wir es uns vorstellen können. Ebenso werden wir uns vermutlich von dem Gedanken trennen müssen, es gäbe ein Leben ohne Leistungsdruck. Ein gewisser positiver Leistungsdruck, eine gewisse Anspannung in unserem Leben ist gesund und sogar meines Erachtens auch Gott gewollt. In der Bibel finden wir nicht wenige Andeutungen: Schon am Anfang der Bibel, bei der Erschaffung der Erde, war Gottes Leistung erforderlich. Auch der Schöpfungsauftrag der Bibel: „Macht euch die Erde untertan“, beinhaltet eine gewisse Anspannung, einen Auftrag, etwas zu tun. Die Kunst wird sein, einen guten Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung in unserem Leben hinzubekommen. Gerade in unserer heutigen Zeit ist es wichtig, diesen Spagat immer wieder neu zu lernen und zu gestalten. Die heutige Welt ist komplizierter geworden und das Leben auf dieser Welt viel komplexer. Vieles ist möglich, was vor kurzem noch nicht einmal denkbar war. Die unmittelbare Zukunft hält noch viel Neues für uns bereit. Für uns, die wir jetzt und heute hier unser Leben gestalten sollen, wird das immer eine Herausforderung bleiben.

Die Ursachen des Drucks verstehen lernen

Wie kann es uns gelingen, dass aus dieser Herausforderung keine Überforderung entsteht und wir an diesem (Leistungs-)Druck letztendlich kaputt gehen? Eine Möglichkeit sehe ich in der Devise: Von außen nach innen schauen. Die Ursachen des Leistungsdrucks verstehen lernen. Damit meine ich, meinen Leistungsdruck genau anzuschauen. Welcher Druck kommt von außen, wird von dort gesteuert und genährt – und welcher Druck kommt von innen, von mir selber. Mancher Leistungsdruck erhält seine Nahrung allerdings auch von beiden Seiten. Egal ob wir nach innen oder außen schauen – um die wirklichen Ursachen zu finden, benötigen wir vor allem Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. Die Ehrlichkeit nach innen beinhaltet mindestens drei Aspekte. Meine genetische Veranlagung, meine Prägung und meine Motivation.

1. Meine genetische Veranlagung. Kenne ich mich wirklich? Was kann ich leisten, was fällt mir leicht? Was sollte ich lieber lassen, oder geht mir komplett gegen den Strich? Wo sind meine Grenzen, warum sind sie da und wie sehen diese Grenzen aus? Bin ich eher der Morgenmensch oder der Nachtmensch, kann ich durcharbeiten oder benötige ich in regelmäßigen Abständen eine Pause? Wie viel Schlaf benötige ich, um gut und ausgeglichen meinen Alltag zu bestreiten? Bin ich eher der Denker oder der Anpacker?

2. Meine Prägung. Ein ganz wichtiger Punkt. In meiner Prägung sind alle meine Erfahrungen, die ich bis jetzt erlebt habe, enthalten. Und dieser Part wächst täglich weiter. Menschen, Bücher und Filme, die ihre Spuren in meinem Leben hinterlassen haben, finden sich hier zu einem Gesamten wieder. In diesem Topf finden wir unser Bild vom „wahren“ Leben. So ist Leben für uns. Hier versteckt sich mein Lebenskript. Hier finde ich meine Wahrheit über das richtige Weihnachtsessen genauso wieder, wie über den Umgang mit Fremden. Hier liegt die Ursache versteckt, wie ich mit meinem Geld, meinem Partner, meinen Kindern und Arbeitskollegen umgehe. Hier formt sich mein Verhalten in den verschiedenen Situationen meines Lebens. Hier entscheidet sich, wann ich den Leistungsdruck als positiv oder negativ wahrnehme. Und hier liegt oft auch das Fundament für den nächsten Aspekt.

3. Meine Motivation. In diesem Part liegt ein großer Teil meiner Hoffnung. Der Treibstoff meiner Zukunft. Hier ist meine Zukunftswerkstatt, oft Hand in Hand mit meiner Prägung. Was macht für mich Sinn? Wofür lohnt es sich zu leben? Wofür lohnt es sich, dass ich mich einsetze, mit Haut und Haaren? Was sind meine Werte und wie kann ich sie leben? Was und welches Verhalten macht mein Leben für mich sinnvoll und damit auch wertvoll? In diesem Part werden wir auch den größten Anteil finden, den es gilt zu entdecken, um mit dem existierenden Leistungsdruck gut umgehen zu können (dazu unten mehr).

Soweit ein kleiner Blick in unser Inneres. Nun wenden wir den Blick nach außen. Wie wichtig diese externe Wahrnehmung für mich ist, entscheidet, in welchem Umfang sich bei mir ein äußerer Leistungsdruck entwickeln kann. Welches Image möchte ich zeigen? Wie möchte ich wahrgenommen werden? Mein Haus, mein Auto, meine Yacht? Einerseits ist es die Linie, die uns zeigt bzw. fast vorschreibt, was wichtig ist zu haben oder zu sein. Andererseits ist es im Beruf sehr oft auch der Kontext, der von der Arbeitsstelle einfach verlangt wird. Hohe Reisetätigkeit, 24 Stunden Erreichbarkeit, Fortbildungen im Urlaub, hochflexible Arbeitszeiten, geplant zum Wohle des Arbeitgebers und oft zum Nachteil des Arbeitnehmers. Nach dem Motto, wer „a“ sagt muss auch „b“ aushalten. Wer auf der Erfolgsleiter nach oben möchte, muss Opfer bringen. Auch familiär. Da wird schon auch einmal verlangt, dass man zum Wohle der Firma einen geplanten Familienurlaub kurzfristig verschiebt oder ganz absagt. Und nicht zuletzt das immer mehr geforderte Multi-Tasking.

Als ich vor über 35 Jahren als Azubi in einem kleinen Handwerksbetrieb meine Lehre anfang, hing in der Werkstatt ein DIN-A4 Zettel zum Aufschrei-



ben, welche Teile ausgegangen waren und nachbestellt werden mussten. Dieser Zettel wurde wöchentlich erneuert und einmal in der Woche kam ein LKW mit den bestellten Teilen. Wurde etwas vergessen, musste man eine Woche warten oder selber zum Großhändler fahren. Meistens wartete man eine Woche. Heute wäre das ein Ding der Unmöglichkeit! Heute werden Bestellungen zweimal am Tag ausgeliefert. Wir managen nicht nur den Briefkasten, sondern zusätzlich noch Fax, Mail, Telefon und Smartphone. Wir sind immer und überall erreichbar. Die Devise lautet nicht mehr: Der Große schluckt den Kleinen, sondern der Schnellere den Langsamen. Diese steigende Geschwindigkeit gilt es gut zu handhaben.

Den Anforderungen von innen und außen gerecht werden

Wie können wir den Anforderungen gerecht werden? Zwei Säulen empfinde ich als gut und wichtig. Die **erste wichtige Säule** für einen guten Umgang mit dem Leistungsdruck lautet: **Vom Ende her zu schauen**. Was meine ich damit?

Es tut uns und unserem Leben gut, wenn wir schon früh ein sogenanntes Zielfoto unseres Lebens entwickeln. Wo möchte ich einmal hinkommen? Was soll einmal über mich gesagt werden, wenn ich nicht mehr auf dieser Erde verweile? Welche Spuren möchte ich hinterlassen? Ich bin mir sicher, dass dieses in unserer heutigen Zeit wichtig und sinnvoll ist. In einer Zeit, wo alles erlaubt, alles machbar ist, ist es wichtig, dass wir unser Ziel im Leben entwickeln und sichtbar für uns werden lassen. An diesem Ziel können wir uns immer wieder messen. Dieses Ziel führt uns immer wieder auf den Weg in die richtige Richtung. Dieses Ziel wirkt wie ein Magnet, vorausgesetzt, dieses Ziel ist im wahrsten Sinne des Wortes Sinnvoll für uns. Um an das Ziel zu gelangen, müssen wir etwas tun, was für uns Sinn macht. Erst wenn wir wissen, was für uns Sinn macht, werden wir dieses Ziel auch erreichen. Victor Frankl, ein Schüler von Sigmund Freud, brachte es schon sehr früh auf den Punkt. Er sagte folgendes: „Sinn ist immer durch ein größeres, außerhalb der eigenen Person liegendes Ziel bestimmt. Sinn entsteht durch Werte. Wer nach Sinn strebt, wird Glück ‚als Nebeneffekt‘ finden. Wer nur das Glück sucht, wird unglücklich.“

Leistungsdruck auf Dauer macht unglücklich. Um Leistung geben zu können, sollte ich mir eine Arbeit suchen, die für mich Sinn macht. Wie Frankl schon sagte, hängt die Sinnhaftigkeit mit meinen eigenen Werten zusammen. Was ist für mich wertvoll? Mit diesem für mich Wertvollen sollte ich mein Zielfoto erarbeiten und danach meinen Lebensweg ausrichten und formen. Wenn mein Le-



© PathDoc / shutterstock.com

bensweg und mein Zielfoto im Einklang sind, wenn mein Lebensweg auf mein Zielfoto hindeutet, dann wird mich der Leistungsdruck, der ja immer noch da ist, nicht erdrücken, sondern motivieren. Mein Zielfoto wird mir helfen, die Anspannung und die Entspannung in einem guten Miteinander zu gestalten.

Die zweite Säule, die uns helfen wird, ist der schon eingangs erwähnte Schöpfungsauftrag: „Macht euch die Erde untertan.“ Was heißt das? Es ist ein Auftrag Gottes an uns Menschen. Das heißt eben nicht nur Kehrwoche und Rasenmähen (die Schwaben mögen es mir verzeihen), sondern der Schöpfungsauftrag geht viel weiter. „Macht euch die Erde untertan“ heißt: Entwickel das, was ich, dein Gott, in dich hinein gelegt habe. Gott ist ein Gott der Vielfalt und wir sind seine Ebenbilder. Bei Gott gibt es keine geklonten Menschen. Bei Gott ist jeder Mensch ein Original. Diese Originalität gilt es, ein Leben lang zu entwickeln. Im Laufe unseres Lebens stehen wir oft in der Gefahr, diese Originalität, also unser ureigenes Ich, zu verlieren. Vom Original zur Kopie eines anderen Menschen. Und dann machen wir Dinge, die nicht unsere Dinge sind – das steigert den Leistungsdruck in uns.

Wir können und sollen nicht aus dieser Welt fliehen. Gott hat für jeden von uns einen Platz in dieser Welt. Es ist eine Welt, die es ohne Leistungsdruck nicht gibt. Doch dabei haben wir Gottes Zusage, dass wir in dieser Welt nicht mehr ertragen müssen, als wir auch tragen können. Damit das gut gelingt, sollten wir folgende Dinge immer wieder neu bedenken.

1. Ehrlich werden zu uns selber, damit wir uns, unsere Fähigkeiten und unsere Grenzen kennen und akzeptieren lernen.
2. Unser Zielfoto immer wieder uns vor Augen holen, damit unsere Werte in unserem Leben Raum gewinnen können.
3. Unsere von Gott gewollte Originalität entwickeln und fördern.

Möge Gott uns immer wieder neuen Mut dafür geben und uns Menschen zur Seite stellen, die uns dabei begleiten. ■

Frank Pahnke, Heilpraktiker der Psychotherapie
mit eigener Praxis in Trossingen und freier Mitarbeiter
bei BeratungenPlus (Prof. Dr. Giesekeus), www.BeratungenPlus.de



„Ich leiste, also bin ich?!“

„Nach den Maßstäben Jesu sind wir berufen zur Frucht – nicht zum Erfolg. Unsere Autorin zeigt, wie das praktisch gelingen kann



„Ich bin, was ich leiste!“ Steckt diese Botschaft (offen oder verborgen) auch in Ihnen? In Gemeinden und Kirchen, in Vereinen und Parteien gilt oftmals: Jene, die viel leisten – mit denen kann man eine Gemeinschaft aufbauen und ein Ziel erreichen.

In unserer Leistungsgesellschaft, in der viele „Ich bin, was ich leiste“ internalisiert haben, klagen die Menschen einerseits über viel Arbeit, viele Termine und zu viele E-Mails. Andere finden keine Arbeit (mehr) oder können aus Krankheitsgründen nicht mehr leisten. Schnell werden sie der Faulheit verdächtigt und leiden unter dem Gefühl, keine Daseinsberechtigung zu haben. Wenngleich nichts Unrechtes daran ist, Erfolg zu haben, berühmt zu sein, Macht zu besitzen oder Leistungen zu erbringen, so prägt das Evangelium doch andere Normen: „Nicht ihr habt mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt und dazu bestimmt, dass ihr euch aufmacht und Frucht bringt und dass eure Frucht bleibt“ (Joh 15,16).

Leistung und Fruchtbarkeit haben interessanterweise mehrere Übereinstimmungen. Beide fordern Einsatz, Anstrengung und Sorgfalt. Und beide kosten etwas. Aber es gibt auch wichtige Unterschiede, die ich im Folgenden benennen möchte:

1. Bei der Leistung will der Mensch alle Fäden selbst in der Hand halten. Anders bei der Fruchtbarkeit, wo es auch einen Raum für das Geheimnis gibt: Im Gleichnis vom Wachsen der Saat (Markus 4) geht der Bauer schlafen und steht wieder auf. In dieser Zwischenzeit wächst die Saat, der Bauer selbst weiß nicht wie. Die Erde bringt von selbst ihre Frucht. Eine andere Haltung prägt diesen Menschen: Entspannung, Vertrauen, Zuversicht. Anders als der Leistungsmensch muss er nicht versuchen, alles zu beherrschen – und kann dadurch stressfreier durchs Leben gehen.

2. Die Leistung nimmt auf Dauer ab, wenn man 60, 70, 80, 90 Jahre alt wird. Das ist ein Naturgesetz mit dem der Leistungsmensch zu kämpfen hat und dem es manchmal sehr schwer fällt, ein Ja zum Älterwerden zu finden. Fruchtbarkeit hingegen bleibt und nimmt vielleicht sogar noch zu. In Psalm 92 heißt es: „Der Gerechte gedeiht wie die Palme, er wächst wie die Zedern des Libanon. Gepflanzt im Haus des Herrn, gedeihen sie in den Vorhöfen unseres Gottes. Sie tragen Frucht noch im Alter und bleiben voll Saft und Frische. Sie verkünden: der Herr ist gerecht, mein Fels ist er.“ Die Gerechten verkünden etwas durch ihr Sein – auch im Alter.

3. Paulus formuliert den Gegensatz zwischen Gesetz und Gnade. Könnte in unserer Zeit Gesetz mit Leistung übersetzt werden? Gesetz ist das, was ich selber hervorbringe und damit mein eigenes Heil bewirke – eine Leistung im geistlichen Leben. Im Menschen, der aus der Gnade lebt, wächst Frucht. Der Jesuit Piet van Breemen formulierte die These: „Nicht die Aktivität rechtfertigt uns, sondern die Rechtfertigung aktiviert uns.“

4. Leistung geht oft auf Kosten der Natur, während Fruchtbarkeit naturgemäß ist. Leistung hat die Tendenz, die Menschen zu überstrapazieren. Es gibt Menschen, die leisten so viel und so lange, dass sie sich selber ausbeuten und dann ausbrennen. Leistung geht oft auf Kosten der Familie. Ein Vater „muss“ sehr viel leisten und ist selten da für die Kinder – und wenn er da ist, dann ist er viel zu müde. Und auch auf Kosten des geistlichen Lebens kann die Leistung gehen. Fruchtbarkeit hingegen zerstört nicht, sondern gewährt Zeit und Raum zum Wachsen. Das Geheimnis der Fruchtbarkeit entfaltet sich dort, wo wir unsere Versuche aufgeben, das Leben zu beherrschen – und das Wagnis eingehen, das Leben seine eigenen inneren Bewegungen entfalten zu lassen. Fruchtbarkeit hängt mit Vertrauen zusammen, mit Sich-anheimgeben.

5. Leistung ist manchmal Ersatz für Beziehung. Weil mir Beziehung mangelt oder zu mühsam ist, leiste ich als Ersatz ungeheuer viel. Vielleicht ist die Beziehung zu Gott schwach und ich flüchte in die Leistung für ihn. Im Gegenteil dazu setzt Fruchtbarkeit immer Beziehung voraus. Das ist so bei Menschen und im Reich Gottes. Wenn die Rebe nicht am Weinstock bleibt, dann wachsen keine Früchte mehr: „Getrennt von mir könnt ihr nichts tun.“

6. Fruchtbarkeit ist mehr als Effizienz und Nutzen. In der Fruchtbarkeit liegt auch eine gewisse Zweckfreiheit. Wenn ich nur wegen meiner Leistung geschätzt werde, dann verletzt mich das im Tiefsten. Zwar suche ich auf der einen Seite Anerkennung durch Leistung. Doch auf der anderen Seite tut es mir weh, wenn mich die anderen nur brauchen, weil ich gut schuffen kann. Ich spüre, ich werde reduziert. Ignatius von Loyola schrieb: „Handle so, als ob alles von dir abhinge, in dem Wissen aber, dass zugleich alles von Gott abhängt.“ Der Schlüssel liegt in dem kleinen Wörtchen „zugleich“. Wenn das gelingt, dann setze ich mich voll ein und bin zugleich entspannt. In dieser Haltung kann ich auch Erfolg und Anerkennung annehmen und genießen, aber ich muss mich nicht daran klammern. Ich vertraue Gott, dass Er dafür sorgen wird, dass ich die Portion Anerkennung bekomme, die ich brauche.

Ein weiterer Unterschied ist der, dass eine Leistungshaltung andere Aktivitäten wählt als der „Fruchtbarkeitsglaube“ und zu unterschiedlichen bzw. falschen Prioritäten führt. Es gibt Menschen, die viel leisten, aber wenig fruchtbar sind. Umgekehrt gibt es Menschen, die wenig leisten, aber sehr fruchtbar sind. Wir alle sind berufen, fruchtbar zu sein. Das Geheimnis der Fruchtbarkeit ist, dass die Rebe am Weinstock bleibt: „Bleibt in meiner Liebe!“ Jesus sagt nicht: „Kommt da ab und zu mal vorbei!“ Nein: „Bleibt in meiner Liebe! Das sei euer Zuhause!“

Praktische Anregungen

Wie kann ein Fruchtbarkeitsglaube praktisch aussehen? Dazu möchte ich Ihnen an dieser Stelle einige praktische Anregungen und eine Übung mitgeben:

- + Ich danke für mein Leistungsvermögen.
- + Ich freue mich über Gelungenes in meinem Leben.
- + Ich entscheide mich: Ich will auf Dauer nicht „auf Kosten von...“ leben (Natur, Gesundheit, Beziehungen zu Partner, Familie, Gott...).
- + Meinen Wert und meine Identität (Jes 43,1-5) versuche ich nicht von meiner (mangelnden) Leistung abhängig zu machen.
- + Als gesunder Mensch freue ich mich über meine Schaffenskraft und bekenne durch das Einplanen von Freiräumen und Ruhezeiten, dass ich mehr bin als Leistung und Arbeit. Wenn ich ausruhe, dann darf ich es tun in der Grundhaltung, dadurch Gott ähnlich zu sein: „Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebenten Tage von all seinem Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn.“ (1. Mose 2, 2-3) Wie halte ich es mit dem Sonntag? Wer bin ich, dass ich meine, ich könne auf Dauer sieben Tage die Woche arbeiten – wenn selbst Gott, der Schöpfer, am siebten Tag ruhte von all seinem Schaffen? Um körperlich

und seelisch gesund zu bleiben, brauche ich Zeit: um neue Energie zu tanken, Gemeinschaft mit Ihm und Mitmenschen zu pflegen, für körperliche Fitness und zum Nachdenken.

+ Als kranker Mensch bin ich aufgerufen, ringend und hoffend zu verinnerlichen, dass mein Leben auch ohne Leistung bis zur letzten Sekunde und über den Tod hinaus einzigartig und kostbar ist und bleibt.

+ Das Bild vom Fruchtbringen verweist mich auf eine Balance zwischen Tun und Lassen und heißt auch „Brachzeit“ zulassen und „Winterzeit“ aushalten, in der (kaum sicht- und wahrnehmbar) Kraft für Neues gesammelt wird. „Denn Gottes Geschöpfe sind wir, geschaffen zu wandeln in den guten Werken, die Gott im Voraus für uns bereitet hat“ (Eph 2,10). Nicht mehr, aber auch nicht weniger! Welches ist meine „Schlagseite“? Wie kann ich „Gegensteuer“ geben?

Übung: Die Erfahrung der Stille und des sich Überlassens

Im Schweigen setze ich mich der Stille aus. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, zuerst auf meinen strömenden Atem, auf die Gedanken und Gefühle, die hochkommen...

Stille ist umkämpft von innen: Wenn wir ein Glas mit schmutzigem Wasser füllen, wird sich nach einer gewissen Zeit der Schmutz am Boden des Glases ablagern, das Wasser wird klar. Es ist zur Ruhe gekommen. In unserer Seele läuft zunächst ein umgekehrter Vorgang ab. Vieles steigt aus ihrer Tiefe empor, was wir vorher vergessen oder überspielt haben. Wunden brechen auf, die nur scheinbar verheilt waren. Schuldgefühle werden wach. Groll gegen Menschen, die uns unrecht getan oder in unsrem Lebenslauf behindert haben, drängen an die Oberfläche. Es melden sich unsere Gedankenwelt, Gefühle und Triebe, eigene und fremde Sorgen und Probleme, Enttäuschungen, Sehnsüchte, Fragen, Ängste, innere Leere, Einsamkeit...

Mit jedem Ausatmen versuche ich das, was nun innerlich hochkommt, mit Gott in Ver-Bindung zu bringen, Gott zu überlassen und mich tragen zu lassen. Das ist die Einladung des Evangeliums:

- + Gott ist in Jesus Christus „Immanuel“ – Gott mit mir.
- + Alles was mich beschäftigt, bringe ich mit ihm in Ver-Bindung.
- + Das Atmen hilft mir dabei.

Mit geöffneten Handflächen nach unten hin kann ich beten:

„Gott, ich lasse los zu Dir hin, ja ich überlasse Dir was vom Tag, von der Vergangenheit hochkommt, das Gelungene und Misslungene, das Unerledigte, die Menschen und Beziehungen, die mir nachgehen, meine Enttäuschungen und Zweifel und Widerstände, meine Schuld... meine Freuden, meine Müdigkeit... Ich überlasse sie Dir, ich überlass mich Dir, lebendiger Gott, und darf so zunehmend gelassen und still werden.“

Solch ein Gebet kann mit dem bewussten Wahrnehmen des eigenen Atmens gesprochen werden: Beim Einatmen: Ich... (möglichst konkret, was mich beschäftigt), beim Ausatmen: ... überlasse es Dir! Überlasse mich Dir. ■

Ruth Maria Michel leitet das Ressort Spiritualität und Begleitung unserer Schwesterbewegung VBG in der Schweiz. Sie hat eine Ausbildung in Theologie und christlicher Meditation und ist Exerzitienbegleiterin sowie Enneagrammtrainerin. www.vbg.net/spiritualität



Überleben im Arbeitsalltag

„Vom Risiko, auch einmal nicht die allerbeste Option zu treffen

Ich erlebe Leistungsdruck aus zwei ganz unterschiedlichen Richtungen. Einerseits von außen: Projekte, Kollegen, der Chef machen Vorgaben. Hier geht es darum, was zu tun ist – ich muss Erwartungen an Aufgaben, Ergebnisse, Zeitpläne und Abgabetermine, Qualität und Vollständigkeit der Erledigung managen. Zum Glück kämpfe ich hier nicht gegen mein berufliches Umfeld. Unsere Unternehmenskultur kann damit umgehen, konkurrierende Aufgaben von der Wichtigkeit und Dringlichkeit her miteinander zu vergleichen, sich auf die wichtigsten Dinge zu konzentrieren und zugunsten neuer Aufgaben auch mal alte zurückzustellen. Dabei habe (und brauche) ich große Selbständigkeit in der eigenen Zeiteinteilung und Festlegung, was im Einzelfall alles genau wann zu tun ist oder auch gelassen werden kann.

Schwieriger finde ich den Umgang mit dem Leistungsdruck von „innen“ – also mit meinem persönlichen Ehrgeiz. Hier geht es darum, wie ich arbeiten will, also um meinen eigenen Anspruch: sorgfältig arbeiten; sich in Themen tief einarbeiten, bevor man Entscheidungen trifft; Ergebnisse und Gelerntes auch an Kollegen weitergeben. Ich möchte das richtige Maß finden, sowohl Schlamperei und Oberflächlichkeit als auch zu großen Perfektionismus vermeiden. Wo trägt mein persönlicher Ehrgeiz zu den Ergebnissen und zum nötigen Erfolg bei, wo definiert sich mein Beitrag über eine hohe Qualität und Sorgfalt bei der Arbeit, wo verliere ich nur Zeit damit?

Dieses Dilemma gehört zur Kultur der Softwareindustrie und kann durchaus stressig werden, weil es das Tempo erhöht: „Lieber zehn Entscheidungen am Tag treffen und drei davon sind nicht optimal, als vier Entscheidungen und alle sind richtig.“ Gerade hier haben je nach Persönlichkeit verschiedene Menschen ganz unterschiedliche Präferenzen – die Visionäre, die Bastler, die Macher und die Strukturierten (zu denen ich gehöre). Es hilft mir sehr, wenn ich mit dem Chef oder Kollegen offen darüber reden und gemeinsam entscheiden kann, für welche Aufgaben große Sorgfalt nötig ist und wo man bewusst nach einem kurzen Blick eine schnelle Entscheidung trifft und das Risiko eingeht, auch einmal nicht die allerbeste Option zu treffen. ■

Dr. Klaus Herrmanns, Bruchsal, Physikstudium und SMD-Mitarbeit in München und Bochum, jetzt als Projektmanager bei SAP



„Sie haben gelernt, zu funktionieren“

„Leistungsdruck bei Jugendlichen: Ein Blick hinter die Kulissen



Der erste Eindruck von den Teilnehmern einer Schülerfreizeit war durchweg positiv. Doch was steckt hinter der strahlenden Fassade? Unsere Autorin Sandra Habeck hat interessante Einsichten gewonnen.

Ich schleiche mich leise durch die Tür in den großen Saal und bleibe etwas abseits der Gruppe stehen. Mein Blick schweift über die Gesichter der Freizeitteilnehmer, die gerade gebannt einer Einführung in den Krimiabend lauschen. „Was für eine tolle Gruppe!“ denke ich. Sie sind pünktlich beim Essen und bei den gemeinsamen Programmpunkten. Sie machen mit Begeisterung bei dem mit, was wir geplant haben. Für den Spüldienst finden sich jedes Mal genügend Freiwillige. Eine Freizeitgruppe, wie man sie sich wünscht! Da fällt mein Blick auf Verena (alle Namen geändert), die in meiner Bibel-Austauschgruppe ist. Sie beeindruckt mit ihrem theologischen Wissen, ihrer versierten Art zu argumentie-

ren und ihrem freundlichen Wesen. Gerade meldet sich Stefan mit einer Nachfrage zu Wort. Heute Nachmittag lag er im Schatten unter einem Baum, die Lernsachen vor sich. Die erste Freizeit, bei der jemand schulischen Aufgaben nachgeht, stelle ich fest.

Diese anfänglichen Beobachtungen erschließen sich mir im Laufe der kommenden Tage. Je mehr ich mit den Schülern ins Gespräch komme, habe ich den Eindruck, den Vorhang etwas zu heben und dahinter zu spähen. Hier gewinne ich unerwartete Einsichten: Mit hilfeschendenden Augen schaut mich Christina, eine Einser-Schülerin, an: „Ich weiß nicht, wie ich herausfinden kann, was ich kann und was mich persönlich ausmacht“. Von morgens bis abends in Schule, Hausaufgaben und Lernen eingebunden, bleibt wenig Raum zum Entdecken ihrer persönlichen Interessen. Stefan hingegen weiß genau, dass er Medizin studieren will. Ihm ist allerdings schon seit der siebten Klasse bewusst, dass seine Noten vermutlich nicht reichen werden. Deshalb tut er alles dafür, gute Leistungen zu erzielen und deshalb sind auch seine Schulbücher auf Reisen dabei. Mit einem Gebetsanliegen kommt Verena eines Tages in die Austauschgruppe. Ihre Mutter liegt seit Monaten im Krankenhaus. Sie ist die Älteste, organisiert alles und versorgt zu Hause sich und ihre Geschwister. Nun ist mir klar, warum sie stark

sein muss. Beim Mittagessen berichtet Pier von seinen kirchlich engagierten Eltern. Sie haben für den Siebzehnjährigen ein Architekturstudium vorgesehen, verbieten, dass er seine Freundin mit nach Hause bringt und pressen ihn in die Schablone klarer, „christlicher“ Vorstellungen. Er will nur eins: heraus aus dem (schein-)heiligen Gefängnis.

Mein Blick hinter die Kulissen lässt mich eine Ahnung von schulischen Ansprüchen, Zukunftsängsten, familiären Belastungssituationen und auch christlich-moralischen Erwartungen bekommen, mit denen die Teilnehmer konfrontiert sind und die sie auf unterschiedlichen Ebenen unter (Leistungs-) Druck setzen. Jetzt verstehe ich: Sie haben gelernt, zu funktionieren und sich anzupassen. Bei einem Diskussionsabend sammeln wir Fragen der Schüler

und kommen mit ihnen darüber ins Gespräch. Später sitzt Stefan am Feuer neben mir und meint: „Danke, dass ihr euch Zeit nehmt für das, was uns beschäftigt und was unsere Fragen sind.“ Das kennen sie so kaum: Erwachsene, die sich Zeit nehmen, und die nach ihren Interessen fragen.

Am Ende der Freizeit wünsche ich den Jugendlichen, dass sie entdecken, was Gott in sie hineingelegt hat. Dass sie ihr Leben leben und nicht (nur) das, was Gesellschaft, Schule, Familie oder auch SMD/Gemeinde von ihnen fordert. Von uns Erwachsenen wünsche ich mir, dass wir uns Zeit nehmen für Kinder und Jugendliche und mit ihnen im Gespräch sind. Dass wir trotz alltäglicher Anforderungen, Druck und möglichen Sorgen und Lasten nicht in die „nur-noch-funktionieren-Falle“ treten, sondern das Leben bewusst gestalten und entfalten, das wünsche ich auch Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, und mir selbst. ■

Dr. Sandra Habeck ist wiss. Mitarbeiterin am Institut für Erziehungswissenschaften der Uni Marburg, leitet gerne Schülerfreizeiten und ist in der Akademiker-SMD engagiert.



Die eigene Schwäche eingestehen

„Leistungsdruck im Studium: Wie eine Medizinstudentin Entlastung von Prüfungsdruck und Versagensängsten fand

Im Medizinstudium bin ich jeden Tag mit der Leistungsgesellschaft konfrontiert. Extremen Leistungsdruck habe ich besonders während der ersten zwei Jahre meines Studiums erlebt.

Da ich mein Studium in Budapest begonnen habe, war das Lernpensum nicht meine einzige Herausforderung – hinzu kam die große Entfernung von zu Hause. In dieser Zeit hatte ich keine Gemeinde vor Ort, sondern erlebte, wie christliche Gemeinschaft auch über Ländergrenzen hinweg trägt und Freunde aus Deutschland für mich gebetet haben. Darüber hinaus habe ich viel über mich selbst, über

Gott und meine Beziehung zu ihm lernen können. Nach dieser Zeit sagte ein guter Freund zu mir: „Anna, es ist ein wahres Wunder, dass deine Seele so unbeschadet geblieben ist.“

Am schlimmsten habe ich oft unter dem Druck gelitten, den ich mir selbst machte. Ich wollte neben meinen Kommilitonen gut dastehen, denn unter ihnen galt gute Leistung als das Maß aller Dinge. Je mehr Zeit ich ins tägliche Studieren investierte, desto weniger Zeit verbrachte ich mit Gott. Und das führte mich in ein weiteres Leistungsdruck-Dilemma. Denn auch Gott gegenüber fühlte ich mich verpflichtet. Musste ich nicht eine bestimmte Menge Zeit in unsere Beziehung und in die „gute, alte Stille Zeit“ investieren? Erschöpfung und Versagensängste wurden zu meinen täglichen Begleitern. Doch Gott war geduldig und gnädig und hat mich befreit. Auf wunderbare Art und Weise hat er durch Losungserse und durch andere Menschen zu mir gesprochen und mich ermutigt. An diesem Punkt in meinem Leben durfte ich erkennen, dass es Gott die größte Ehre gibt, ihm gegenüber Schwäche einzugestehen. Diese Erkenntnis, so einfach sie doch ist, wurde mir zu einer riesigen Entlastung.

Ich lies es zu, dass Gott auch Herr meines Uni-Alltags wurde. In meinem Herzen war angekommen, dass keine meiner Anstrengungen irgendetwas an Gottes Liebe zu mir ändern würde, die schon von Anfang an vollkommen war. Ich hörte auf, ein schlechtes Gewissen zu haben, weil ich wieder zu wenig Zeit mit Bibellesen und Beten verbracht hatte. In den schweren Tagen, geprägt durch frühes Aufstehen und Lernen bis der Kopf auf den Tisch sinkt, war es Gott, der neben mir am Schreibtisch saß. Das veränderte auch mein Verhältnis zu meinen Kommilitonen. Auf einmal wurde es mir möglich, meine Freundin, die stark mit Prüfungsangst zu kämpfen hatte, zur Prüfung zu begleiten. Ich nahm mir die Zeit, draußen zu warten, bis sie es geschafft hatte. Ich konnte auf einmal liebevoll und nicht ausschließlich leistungsorientiert handeln. Und das hat mir auch den selbstgemachten Leistungsdruck genommen. ■

Anna Katharina Peuser, Medizinstudentin im 8. Semester. Leitet die SMD-Gruppe in Kiel



© Syda Productions / Shutterstock.com