

Unter Druck

Brauchen wir Druck?

Stehen wir nicht immer unter Druck?

- ♦ **Leistungsdruck** - im Beruf
® (Notendruck- in der Schule)
- ♦ **Erlebnisdruck** - im Urlaub, ja da muss man was erleben, was man sonst nicht alle Tage hat
- ♦ Und sowieso stehen wir immer unter **Zeitdruck** - oder?
- ♦ Und im Ruhestand i. R. in Reichweite, im Unruhestand - wie ist es da?
Da hat sicher der Druck ein bisschen nachgelassen, aber auch da sind Erwartungen da, die wir erfüllen möchten.

Es gehört zu unserem Leben auf der Erde, dass wir unter Druck geraten oder stehen und diesem Druck standhalten, aushalten oder durchstehen müssen.

Und das ist manchmal auch gut so!

Nur unter Druck entstehen die härtesten und edelsten Mineralien.

Diamanten - sind eigentlich nichts anderes als Kohlenstoff, sie entstehen in großen Tiefen (ca 150km) unter hohem Druck Und hohen Temperaturen (1200-1400 Grad Celsius)

In der Küche machen wir uns die positiven Seiten des Druckes zu Nutze

Beispiel: Schnellkochtopf - Er steht unter Druck und kocht dadurch schneller, Vitamine schonender

Üblicherweise herrscht bei Betrieb im Topf etwa 2 bar Absolut-Druck, d.h. **1 bar Überdruck**; das ist nicht besonders viel, **erhöht jedoch die Siedetemperatur des Kochwassers auf etwa 120 °C.**

Dadurch erhält man kürzere Kochzeiten. Eine Faustregel (RGT-Regel) besagt, dass die Reaktionsgeschwindigkeit bei einer Temperaturerhöhung von 10 °C auf das 2- bis

3-fache ansteigt (die Garung ist insgesamt ein Zusammenspiel verschiedenster chemischer Reaktionen).

Mit dem Schnellkochtopf können auch in alpinen Gegenden, in denen Wasser unter normalen Bedingungen nicht auf 100 °C erhitzt werden kann, "Flachlandgerichte" gekocht werden.

Im Fahrradschlauch muss der Druck stimmen. [Dafür gibt es Reifendruckprüfer](#). Zuviel Druck kann den Reifen zum Platzen bringen, mit zu wenig Druck auf dem Reifen, wird das Radfahren anstrengend. Wenn der Druck stimmt, kommt man auch gut voran.

Bei modernen Autos kommt die [Warnlampe](#) für das RDKS Reifen-Druck-Kontroll-System. Da heißt es: Anhalten und Reifendruck kontrollieren.

Mancher gleicht einem **einem Reifen oder besser noch einem Fahrradschlauch** - der immer den nötigen Druck braucht, sonst geht gar nichts.

Überall, wo wir es mit Druck zu tun haben, ist es gut, wenn wir auch ein [Überdruckventil](#) eingebaut haben. Beim Schnellkochtopf ist es wichtig, damit der Topf nicht explodiert und das Essen in der Küche rumfliegt. In jeder Heizung gibt es ein Überdruckventil.

Wodurch geraten wir Menschen manchmal unter Druck?

- ♦ **Erwartungen**, die wir hoffentlich erfüllen können
- ♦ **Eigene Ziele**, die wir unbedingt erreichen wollen
- ♦ **Forderungen**, die die Gebote Gottes oder auch andere moralische Instanzen an uns stellen.

Wenn wir manchmal zu viel Druck ausgesetzt sind, kann es schon auch passieren, dass wir „explodieren“.

Schade, wenn es Leute abbekommen, die damit nichts zu tun haben.

Oder gibt es auch im Leben so ein **Überdruckventil**, das sich öffnet bevor es zur Explosion kommt?

Können wir das selbst beeinflussen, wenn wir merken, wie es in uns anfängt zu kochen?

Was können wir dann tun?

- bis 10 zählen
- die Ruhe bewahren, sich selbst beruhigen, sich selbst zur Ruhe mahnen
- das nächste Aquarium suchen und die Fische beobachten, das beruhigt meistens auch.

- **Beten**

Der Volksmund sagt: getroffene Hunde bellen.

Das meint doch auch: ich kann ganz ruhig bleiben, wenn mich die Sache nicht betrifft bzw. nichts angeht.

Nun ist das auch immer ein Stück **mentalitätsbedingt**, wie ich reagiere.

Mancher geht bei jeder Kleinigkeit hoch.

Der andere steckt alles weg, den bringt nichts aus der Ruhe.

Lied: Nur nicht aus der Ruhe ... Band 3/47

... Lass dich doch mal aus der Ruhe bringen - Gott fragt dich nach deinem Leben und du sollst ihm Antwort geben.

Die Jünger damals hatten es da einfacher als wir.

Sie konnten jeden Tag mit ihren Problemen direkt zu Jesus gehen.

Aber sie bekamen auch direkt von Jesus gesagt:

So und so ist es, und so solltet ihr es machen.

Da half kein **exegetisieren** und kein **rumdiskutieren**.

Einmal war Jesus mal wieder mit seinen Jüngern im Gespräch mit Jesus und er sagte ihnen (Luk 17, 3f):

Wenn dein Bruder sündigt, so weise ihn zurecht; und wenn er es bereut, vergib ihm.

Und wenn er siebenmal am Tag an dir sündigen würde und siebenmal wieder zu dir käme und spräche: Es reut mich! So sollst du ihm vergeben.

Das war die Lukasfassung: bei Matthäus klingt das noch ein bisschen verschärfter (Mat 18, 21f)

Petrus fragt direkt: Herr wie oft muss ich denn meinem Bruder, der an mir sündigt, vergeben? Genügt es siebenmal?

Jesus sprach zu ihm: Ich sage dir: nicht siebenmal, sondern siebenmal.

Das war auch für die Jünger schwerer Toback.

- ♦ **Vergebungsbereitschaft** nicht nur mal hier und da, sondern als **Lebensstil**
- ♦ Oder eben einen Lebensstil praktizieren, der sein **Vertrauen ganz auf Gott setzt** und trotzdem auch noch anziehend ist.
- ♦ Sich immer wieder Gott anzuvertrauen und Liebe zu leben.

Können wir das Schaffen, so zu leben?

Werden wir diesem Anspruch, diesem Druck standhalten oder werden wir daran zerbrechen?

Was kann ich machen, dass ich dem Druck, den Erwartungen standhalten kann, denen ich täglich ausgesetzt bin?

Die Jünger bitten Jesus:

- ♦ **Herr, stärke unseren Glauben!**
- ♦ Herr, tu unserem Glauben noch was hinzu!
- ♦ Herr, unser Glaube reicht nicht, gib uns mehr, größeren Glauben!

- ◆ Herr gib uns noch ein bisschen mehr Glauben, sozusagen auf Reserve.

Es ist ja gut, wenn man noch ein bisschen Reserve hat. Früher, beim Trabi, konnte man auf Reserve schalten (Tankanzeige gab es noch nicht) oder man hatte einen 5Liter Reserverkanister dabei.

Heute weiß ich nicht, wieviel km ich noch fahren kann, wenn die Anzeige auf 0 steht. (bei meinem letzten Auto konnte ich mindestens noch 50 km fahren, aber ganz austesten möchte ich es auch nicht - und wenn der Tank noch nicht ganz leer ist, braucht man nicht so viel bezahlen.)

Heute hat man beim Einkaufen lieber ein bisschen mehr Geld dabei oder gleich die EC-Karte, damit man nicht in Verlegenheit kommt.

So kommen mir die Jünger hier vor:

Herr, stärke uns den Glauben!

- ◆ Und wer möchte nicht starken Glauben?
- ◆ Wer möchte nicht viel Glaubenskraft?
- ◆ Wer möchte nicht einen Glauben, der Berge versetzt?

Die Angst, dass der eigene Glaube nicht ausreicht angesichts der Herausforderungen, vor die wir oft gestellt sind, ist verständlich.

Und wir brauchen diese Ängste, diese Gefühle auch nicht zu verstecken oder uns in Utopien zu flüchten.

Unsere Zeit ist **durchweht** von **Glauben, der nicht hielt, was er versprach:**

- ◆ **Der Glaube an eine bessere Welt**, der immer wieder die Menschheit in Revolutionen verstrickt hat. Wurde die Welt dadurch besser?
- ◆ **Der Glaube an mehr Menschlichkeit** auf dieser Erde, der immer wieder eine Welle von sozialem Engagement angestoßen hat und bis heute Menschen herausfordert ihr

bestes zu geben, damit es gerechter wird auf unserem Globus - wie lange wird er noch die Antriebskraft für das viele Engagement für die Flüchtlinge sein?

- ♦ Auch im kirchlichen Bereich treffen wir immer wieder auf frustrierte Mitarbeiter, die vielleicht gerade noch mal was neues ausprobieren, aber im Grunde selbst nicht mehr dran glauben, dass sich Menschen noch einladen und ansprechen lassen.

Und was sagt Jesus dazu?

Er korrigiert unseren Sichtweise:

6 Der Herr aber sprach: Wenn ihr Glauben hättet so groß wie ein Senfkorn, dann könntet ihr zu diesem Maulbeerbaum sagen: Reiß dich aus und versetze dich ins Meer!, und er würde euch gehorchen.

Das Senfkorn war das kleinste damals bekannte Samenkorn. Jesus verwendet es als Bild für das Reich Gottes.

Die "Hoffnung für alle" umschreibt diesen Satz so:

Auf einen „großen“ Glauben kommt es gar nicht an. Selbst wenn euer Glaube so winzig wäre wie ein Senfkorn, könntet ihr diesem Maulbeerbaum befehlen: „Reiß dich aus der Erde und verpflanze dich ins Meer!“ - es würde sofort geschehen.

Ob wir großen oder kleinen Glauben haben, ist nicht wichtig.

Wichtig allein ist,

an wen wir Glauben,

auf wen wir unser Vertrauen setzten.

Wir sollen doch nicht an den eigenen Glauben glauben, sondern an Jesus Christus sollen wir glauben.

Oder um es mit Hudson Taylor zu sagen:

Wichtig ist nicht, dass unser Glaube groß ist, sondern dass wir an einen großen Gott glauben.

Es kommt nicht darauf an, wie groß oder wie stark mein Glaube ist. Es kommt darauf an, dass ich an den großen und lebendigen Gott glaube.

Glaube ist **Vertrauen** und nicht Selbstvertrauen. Glaube, das ist nicht die Zuversicht, dass irgendwie alles gut wird. Das kann Folge des Glaubens sein.

Aber Glaube ist zuallererst eine **Beziehung**, so wie Vertrauen zu allererst, eigentlich nur, in einer Beziehung gelebt werden kann.

Wenn ich eine Beziehung zu Jesus habe, dann glaube ich.

Darum redet die Bibel auch so groß vom Glauben, weil sie so groß von Jesus redet.

Jesus ist für unsere Sünden gestorben, damit wir das ewige Leben haben.

Er ist ohne Sünde gewesen und stellvertretend für uns gestorben. Und er schenkt allen das ewige Leben, die zu ihm gehören, die eine Beziehung zu ihm aufnehmen,

kurz: Die an ihn glauben.

Diese Beziehung zu Jesus, die kann schwach und klein sein. Wenn ich mich selber angucke, dann kann ich den Eindruck haben, dass mein Glaube überhaupt nicht stark genug ist.

Genau, wie es den Jüngern ging.

Aber Glauben heißt gerade, dass ich nicht auf mich selber schaue, sondern allein auf Jesus.

In einer Beziehung zu Jesus, im glaubenden Vertrauen auf Jesus, da werde ich dann auch immer fragen:

- ◆ Was will Jesus von mir?
- ◆ Was ist Sein Wille für diese Welt?

Wenn du an Ihn glaubst, dann wirst du erleben, dass du auch immer öfter willst, was Er will.

Wenn Du dein Vertrauen auf ihn setzt, dann wird es passieren, dass Er in dir lebt und durch Dich in dieser Welt was verändert.

So müssen wir dieses Wort mit dem Baum verstehen.

Wer glaubt, kann nicht alles, was er selbst will.

Sondern wer glaubt, kann alles, was Jesus durch ihn tun will.

Und wenn es Gottes Wille ist, dass ein Baum ins Meer fliegt, dann wird es geschehen.

Und wenn Gott es nicht will,

dann wird niemand im Glauben sagen,

dass es geschehen soll.

Für solche Zaubertricks ist Gott sich zu schade.

Der britische Autor, Adrian Plass, bringt es in seinem

'Tagebuch eines Frommen Chaoten' treffen auf den Punkt.

Adrian, der fiktive Held seines Tagebuches, denkt sich, dass ein Baum für den Anfang zu groß sei und versucht seinen Glauben zuerst einmal an einer Büroklammer.

Er legt sie auf den Schreibtisch und versucht vergeblich sie durch Gedankenkonzentration und Glauben zu bewegen.

Hier wird eine falsche Übung des Glaubens versucht.

Solche Zaubertricks macht Gott nicht mit.

Es geht nicht um großen Glauben, sondern um unser Vertrauen auf unseren großen Gott.

Das fällt unheimlich schwer.

Warum?

Weil wir Menschen alles selbst in der Hand haben wollen.

Wir wollen unser Leben in der Hand haben.

Wir haben darum viel zu tun, so viel das wir Dinge streichen müssen.

Viele streichen dann Gott und den Glauben aus ihrem Leben und kommen auch nicht besser zurecht und haben auch nicht mehr Zeit.

Martin Luther hat gesagt:

„Wenn ich viel zu tun habe, muss ich um so mehr beten.“

Das ist die richtige Übung des Glaubens.

Wir wollen unsere **Gesundheit** in der Hand haben.

Das kann sich ganz fromm anhören:

„Wenn ich nur richtig bete, dann werde ich gesund.“

Das ist eine falsche Übung des Glaubens.

Ich glaube daran, dass Gott Menschen gesund machen kann.

Ich bete für Kranke. Ich habe erlebt, dass Gott Menschen auf wunderbare Weise geheilt hat, das lag aber nicht an meinem Glauben, sondern an Gottes Macht.

Nicht mein Vertrauen, mein Glauben macht Menschen gesund, sondern die Macht meines Vaters im Himmel, die Macht meines großen Gottes.

Wir wollen unsere **Kinder** in der Hand haben.

Familienplanung wird groß geschrieben.

Viele Paare warten heute, alles andere ist wichtiger, bis es mit Kindern nicht mehr geht.

Und zum anderen projizieren manche von denen, die Kinder haben, ihre eigenen Wünsche auf die Kinder und wollen sie in diese Richtung schieben. - Und wundern sich, wenn die Kinder dann trotz allem ihre eigenen Wege gehen.

Wir können **beides nicht machen,**

ob wir Kinder haben

und **was** aus unseren Kindern einmal wird.

Wir dürfen sie Gott anbefehlen und in seine Hand legen, das ist die richtige Übung des Glaubens.

Jesus sagt hier: **nichts hast du in der Hand.**

Du kannst nicht einmal dieses kleine Maulbeerbaumproblem lösen, du bist auf den Glauben an mich und meine Gnade angewiesen.

Wir brauchen keine besonderen Wunder, sondern wir sollen uns wundern, was Gott in unserem Alltag bewirkt, wenn wir mit ihm leben.

Jesus setzt beim Wesen des Glaubens an.

Jesus macht uns deutlich: Der Glaube kann nicht aufgefüllt werden wie eine Geldbörse - damit man beim Einkaufen immer ein bisschen mehr, sozusagen Reserve hat.

Das wäre das **Prinzip „Tank“**. (Folie, Trabbi kleiner)

So dachten die Jünger: Wir brauchen noch ein bisschen mehr Glauben, größeren Glauben, stärkeren Glauben.

Gib uns den, und wir nehmen ihn mit.

Sie hofften, dass Jesus ihren „**Glaubenstank**“ auffüllt und sie so erfüllt mit Kraft, dass sie wieder eine lange Strecke ohne „Tankstelle“ (ohne ihn) durchhalten können.

Jesus bietet ihnen aber eine andre Lösung an, die könnten wir mit dem Bild der Quelle vergleichen.

In ihm ist die Quelle des Lebens. Wer sich dieser Quelle anvertraut, wird von ihm täglich versorgt.

Der Glaube ist ein feste Verbindung mit Gott.

Wir sind immer von ihm abhängig.

Und er wird Tag für Tag dafür sorgen, dass ich alles bekomme, was ich im Alltag brauche, an materiellen Dingen genauso wie an Glaubenskraft und Vertrauen auf seine große Macht.

In der Verbindung mit ihm, wird er mir alles schenken, was ich brauche um dem Druck standzuhalten, dem ich Tag für Tag ausgesetzt bin.

Bei dieser Lösung hängt alles davon ab, dass ich ständig in Verbindung mit Jesus bleibe. Das ist das Wesen des

biblischen Glaubens, dass wir ständig und immer intensiver in Verbindung mit Gott bleiben.

Dieser Glaube wächst aus dem Hören der Wortes Gottes und dem gehorsamen Tun seines Willens.

In der Verbindung mit ihm begreifen wir, dass Gott alles möglich ist, aber wir werden nicht versuchen Gott unseren Willen aufzuzwingen, sondern wir wissen:

- ◆ ER hat den Überblick.
- ◆ Er weiß, was das Beste für uns ist.
- ◆ Bei ihm sind wir geborgen - auch im Tod.

Ein Beispiel für solch einen festen Glauben finden wir schon im AT bei Daniels Freunden im Feuerofen:

Sie bekannten sich zu ihrem Gott und trauten ihm alles zu.

„Wenn der Gott, dem wir dienen, will, kann er uns retten... Wenn er aber nicht will, dann sollst du dennoch wissen, dass wir ihm treu bleiben.“

Das ist der Glauben, der die Welt verändert, weil Gott die Welt verändert.

Zusammenfassung

1) Jesus befreit dich davon, deinen Glauben berechnen zu müssen.

Du brauchst nicht fragen: Habe ich genug Glauben. Es genügt, dass du den Glauben an Jesus Christus hast.

„Wir brauchen keinen großen Glauben, Wir brauchen den Glauben an einen großen Gott.“

2) Jesus befreit dich davon, auf dich selber zu schauen

Du brauchst und du kannst nicht dein Leben in der Hand haben. Es ist nicht deine Fähigkeit, die zählt, sondern es ist entscheidend, dass du begreifst, dass Jesus Christus für dich gekommen ist. Er hat versprochen, dein Leben zu dem guten Ziel Gottes zu bringen.

3) Jesus weckt deine Sehnsucht nach echtem Glauben

Er führt dich zur richtigen Übung des Glaubens. Manche Leute sagen: 'Glaube interessiert mich nicht.'

Das ist Jesus egal: Er sagt: 'Du interessierst mich, also wecke ich dein Interesse für den Glauben.'

Denkt dran, Gott ist wirklich Gott, er bewirbt sich nicht erst darum.

4) Jesus zeigt dir die wunderbaren Möglichkeiten des Glaubens, ohne dich auf komische oder unnütze Gedanken zu bringen.

Wenn ihr euch jetzt nach dem Gottesdienst vor den nächsten Baum stellt und zu ihm sagt, versetzt dich ins Meer, dann habt ihr irgendetwas falsch verstanden und seid bei der falschen Übung des Glaubens.

Wenn ihr in der nächsten ausweglosen Situation mit Gott rechnet und auf ihn vertraut, dann liegt ihr goldrichtig. Dann seid ihr bei der richtigen Übung des Glaubens.

Ihr müsst also keine Supermänner oder -frauen im Glauben werden. Ihr müsst nur kapieren: Nicht großer Glaube zählt, sondern der Glaube an unseren großen und lebendigen Gott. Amen

Lied: Ich bin bei dir FJ III/87

Gebet