

Unter Druck - „lass Dir an meiner Gnade genügen ...“

Steinmann: „Unsere Lebensverhältnisse setzen Menschen unter Druck. Es soll immer mehr geleistet werden, in weniger Zeit. Schon Kinder im Grundschulalter sind mit dieser Erwartung konfrontiert: „Ich muss etwas leisten, damit ich etwas bin. Ich muss gut sein, damit ich anerkannt werde.“ Exemplarisch spürbar ist dieser allgegenwärtige Druck im Sport.“

Edmund Becker: „Auch da ist man dem absoluten Erfolgsdruck ausgesetzt. Wenn man dann im ersten Trainerjob vielleicht Schiffbruch erleidet, dann ist natürlich die ganze Karriere schon gefährdet.“

Steinmann: „Edmund Becker spricht aus Erfahrung. Bis vor zwei Jahren war er Bundesligatrainer beim Karlsruher SC. Als der Erfolg ausblieb, wurde er entlassen. Erfolgsdruck kann gnadenlos sein. Je „wirtschaftlicher“ es zugeht, umso mehr.“

Panzer: „Aber im Sport zeigt sich nur besonders offen, was viele Menschen auch im „normalen“ Leben spüren. Man muss mehr leisten, damit man sich leisten kann, was zählt. Und damit man selber was zählt. In den Augen der anderen, aber auch vor sich selbst. Der Druck, etwas zu zählen, betrifft zunehmend die Person selbst: Ich muss mir nicht nur Dinge leisten können, sondern ich selbst werde zum inszenierten „Gegenstand“. Ich muss als Person etwas darstellen, um anerkannt zu werden. Frauen lassen sich chirurgisch optimieren, jagen einem ästhetischen Ideal nach, das Fotos vorgaukeln. Fotos, auf denen jedoch zuvor die kleinen menschlichen „Makel“ wegretuschiert wurden.“

Steinmann: „Und wir Älteren? Alt und krank zu werden, macht Angst. Auch deshalb, weil alt und krank zu sein den Wert eines Menschen herabzusetzen scheint.“

Panzer: „In sehr unterschiedlichen Bereichen wird auf Menschen Druck ausgeübt, sich selbst zu optimieren, um anerkannt zu werden von anderen. Und oft genug übernehmen Menschen diese Wertungen auch für sich selbst.“

Steinmann: „In der Welt der Gebildeten spielt der Dokortitel eine wichtige Rolle. Er ist eigentlich das Siegel einer wissenschaftlichen Leistung. Aber oft scheint er noch wichtiger als Siegel öffentlicher Anerkennung. Was könnte wohl sonst für Politiker die Triebfeder gewesen sein, mit unlauteren Mitteln den Dokortitel zu erlangen?“

Panzer: „Aber ist es richtig, zu sagen, die Lebensverhältnisse sind es, die mich unter Druck setzen? Wie viel Druck mache ich mir selbst? Indem ich das bedrückende Wertesystem an mir selbst exekutierte?“

Habe ich die Freiheit, mich dem Druck auch zu entziehen? Kann ich ihn mindern, ihm etwas entgegensetzen?"

Steinmann: „Edmund Becker, der Bundesligatrainer erinnert sich, dass die Vereinsverantwortlichen es eine Zeitlang geschafft haben, sich nicht dem nackten Erfolgsdenken zu beugen.“

Edmund Becker: „Ich habe ja auch in der Bundesliga eine schlechte Phase gehabt und die haben immer zu mir gehalten. Aber dann kam doch eine Trennung..Leider muss man sagen, dass auch die Öffentlichkeit einen starken Druck ausübt und dass dann die Vereinsverantwortlichen nicht mehr die Qualität der Arbeit sehen, sondern nur noch das Ergebnis.“

Panzer: „Immer mehr Menschen haben anscheinend das Gefühl, man kann sich dem Erfolgsdruck nicht entziehen. Versuchen ihm standzuhalten sogar mit unlauteren Mitteln. Doping heißt das im Sport. Ähnliche Muster, sich zu „optimieren“ gibt es aber auch sonst: Aufputzmittel, wenn die eigenen Kräfte nicht reichen. Auch auf die Gefahr hin, dass man ausbrennt und Beziehungen aufs Spiel setzt.“

Steinmann: „Absoluter Erfolgsdruck“, so hat Edmund Becker, der Trainer, diese Welt charakterisiert. Ein Unwort. Und ein Un-Ding. Wenn man Leistung nur am Erfolg misst, das ist gnadenlos. Es untergräbt meine Fähigkeit, etwas zu leisten. Und es mindert meine Freude daran, etwas zustande zu bringen, auch wenn ich damit keine Siege oder Erfolge erringen kann. Im Sport und überhaupt.“

Panzer: „Manche sagen: Wenn man genau hinschaut, kann man gerade vom Sport lernen, dass Leistung eigentlich kein Kriterium sein kann, um sich im Alltag zu messen und zu vergleichen. Denn im Sport sind Leistungen nur vergleichbar, wenn man durch Regeln Chancengleichheit herstellt und wenn man sie messen kann. Man versucht, durch Regeln eine Situation genau zu beschreiben, in der eine Leistung erbracht und mit anderen verglichen werden kann.“

Steinmann: „Im Sport ist das Messen einer Leistung kein Problem: Man kann Tore zählen, Geschwindigkeit messen, Treffer addieren. Chancengleichheit kann man herstellen, indem man z.B. den Rückenwind berücksichtigt, Gewichtsklassen eingrenzt und Doping verfolgt.“

Panzer: „Aber im Grunde ist das eine künstliche Situation. Im Alltag geht es anders zu. Da kann man nicht die Leistung „an sich“ heraus präparieren, bewerten und vergleichen.“

Steinmann: „Das zeigt sich auch in einigen Sportarten: Wenn Punkte vergeben werden beim Turnen oder im Eiskunstlauf sind oft Sympathie und Antipathie der Punktrichter ausschlaggebend für Sieg und Niederlage. Ob eine Leistung anerkannt wird, darüber entscheidet auch im Sport manchmal vor allem, was für ein Bild eine Person von sich und anderen vermittelt.“

Panzer: „Im Alltag kennt man das. Man kann es sogar wissenschaftlich beweisen. Die Universität Oldenburg hat folgenden Versuch gemacht: Grundschullehrern wurden Schülerantworten auf Aufgaben aus dem Sachkundeunterricht vorgelegt. Einmal waren dieselben Antworten mit dem Namen Kevin unterschrieben,

der vor allem in der so genannten Unterschicht beliebt ist. Einmal stand Maximilian unter den Antworten. Der Vorname kommt in der Bildungsschicht häufig vor. Ergebnis: Die Antworten Kevins wurden deutlich schlechter benotet.“

Steinmann: „Leistungen also sind es eigentlich nicht, die uns unter Druck setzen. Der Druck, den andere und wir selbst uns machen, kommt daher, dass wir ein bestimmtes Bild abgeben müssen, um Erfolg zu haben und Anerkennung zu finden. Und da haben die Kevins schlechte Karten.“

Panzer: „Auch Paulus, der Völkerapostel, kannte diesen Druck, etwas darstellen zu müssen, wenn man etwas gelten und Anerkennung finden will. Ich könnte mich wohl rühmen, schreibt er im Brief an die Leute in Philippi. Dann zählt Paulus auf: seine vornehme Herkunft, seinen vorbildlichen Lebenswandel, seine Leistungen im Einsatz für den richtigen Glauben. (Phil 2,1-11)“

Steinmann: „All dessen könnte ich mich rühmen, doch Jesus Christus hat mir einen neuen Glauben gegeben, sagt Paulus. Eine neue Weltanschauung gewissermaßen. Er hört von Jesus: „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ (2. Kor 12,9). Da begreift er: Es kommt nicht darauf an, wie stark oder wie schwach sich einer darstellt. Es geht um was anderes. Der Theologe Eberhard Jüngel sagt das so:“

„In den Augen der Menschen mag ich zwar das sein, was ich aus mir mache oder gemacht habe. Sogar mir selbst mag ich als Produkt meiner Taten erscheinen. Doch vor Gott bin ich nicht in der Lage, etwas aus mir zu machen“

Panzer: „Der französische Bischof Jacques Gaillot erzählt von einem Mann, der im Pariser Gare du Nord eine Obdachlosenzeitung verkauft. Ein Reporter kommt des Weges und sagt: „Nicht wahr, diese Aufgabe gibt Ihnen die Würde zurück.“ Der Mann schüttelt den Kopf, lächelt und sagt: „Meine Würde? Die habe ich nie verloren.“

Steinmann: „Der Reporter ist ein Kind unserer Leistungsgesellschaft. Er denkt, ein Mensch muss sich seine Würde erarbeiten. Dabei misst er die Würde dieses Menschen gar nicht an der Leistung, sondern daran, wie er sich präsentiert und welche Anerkennung er dafür findet. Einem gut angezogenen Urlauber, der am Gare du Nord steht und fotografiert, würde niemand die Menschenwürde absprechen. Der Pariser Obdachlose hat verstanden, was es heißt: „Lass dir an meiner Gnade genügen.“ In der Sprache zeitgenössischer Theologie formuliert Jüngel:“

„Der christliche Glaube steht und fällt damit, dass er es wagt...in der Person mehr zu sehen als einen Täter: Nämlich ein menschliches Ich, das von der Anerkennung Gottes lebt. ... Sie verbietet es, die beste Tat ebenso wie schlimmste Untat mit dem Ich zu identifizieren, das sie tat. ... Die Anerkennung Gottes macht die Person ihren Taten und Untaten gegenüber zu einem unbedingten „Selbstwert“

Panzer: „Der Reporter, der die Menschenwürde an der Leistung festmacht, hat davon nichts begriffen. Jüngel nennt genau dies „Sünde“. Denn Sünde ist nichts Moralisches.“

„...Es ist ..die Wirklichkeit der Sünde, die ... den Menschen der Illusion aussetzt, sich selber gut machen zu können. Dieser Illusion setzt der christliche Glaube die Wahrheit entgegen, dass die Person von Gott gemacht worden ist. Und Luther fügt hinzu, ‚durch Glauben‘.“

Steinmann: "Dieser Glaube, diese Weltanschauung, kann den Druck nehmen, etwas darstellen zu müssen. Ich muss nicht daran und dafür arbeiten, dass ich Anerkennung verdiene. Nicht für meine Menschenwürde. Stattdessen kann ich Aufgaben in Angriff nehmen, die mir wichtig scheinen."

„Amazing grace: Erstaunliche Gnade – was für ein lieblicher Klang - die einen Schuft wie mich errettete! Verloren war ich, aber jetzt bin ich gefunden. War blind, doch nun sehe ich.“

Steinmann: „„Amazing grace“, geschrieben von John Newton, ist eines der bekanntesten geistlichen Lieder. Erstaunlich, wer es nicht alles interpretiert hat: Jazzmusiker wie Charlie Haden, Mahalia Jackson, sogar eine Operndiva wie Jessye Norman."

Panzer: „Manchmal klingt es nach religiösem Kitsch. Und die Worte ziemlich fremd. Sie beschreiben das Leben nicht konkret, sondern gießen es in religiöse Formeln. Idealtypisch, fast stereotyp: ‚Früher verloren, heute gefunden.‘"

Steinmann: „Aber hinter diesen Worten verbirgt sich das spannende Leben von John Newton, ein Leben mit Brüchen und Wendungen. Newton hat erlebt, wie Gottes Gnade ihn befreit hat, Schritt für Schritt ein neues Lebenskonzept zu entwickeln. Amazing Grace - „erstaunliche Gnade“ hat für ihn sein Leben geprägt."

Panzer: „„Sklave, Kapitän eines Sklavenschiffes und dann Kämpfer gegen die Sklaverei.“ So könnte man sein Leben auch überschreiben."

Steinmann: „1725 ist John Newton geboren. Sein Vater war Schiffskapitän. Religion? Ein wenig hat er mitbekommen von seiner Mutter. Mit 11 beginnt seine seemännische Ausbildung. Er rebelliert gegen die schlimmen Zustände auf dem Schiff. Wird verurteilt. Heuert auf einem Sklavenschiff an und gerät in die Fänge eines Sklavenhändlers in Afrika. Wieder kann er den Mund nicht halten und wird gnadenlos misshandelt. Ein Freund seines Vaters holt ihn raus. Zurück in England steigt John Newton auf zum Kapitän eines Sklavenschiffs. Todesangst in einem furchtbaren Sturm, aus dem sie heil heraus kommen, verändert ihn: Der Glaube wird wichtig. Trotzdem bleibt er Kapitän auf dem Sklavenschiff."

Panzer: „Mit 30 steigt er aus dem Sklavenhandel aus. Newton beschäftigt sich intensiv mit Religion, lernt Hebräisch und Griechisch. Und wird schließlich – trotz Widerstand des Bischofs – Pfarrer."

Steinmann: „Mit 40 schreibt er dann „Amazing grace“. „Ich war verloren, und wurde gefunden.“ Ich glaube, zu begreifen, wo John Newton Gnade gesehen hat. Es war nicht nur ein Ereignis, das sein Leben schlagartig verändert hätte. Eher eine Kette von Erfahrungen, die Zeichen in seinem Leben gesetzt haben: Ihn aus schlimmen Situationen befreit. Sein Leben unterbrochen, in dem er gefangen war oder in dem er sich eingerichtet hatte. Und diese Erfahrungen haben ihn bewegt, sein Leben neu auszurichten."

Panzer: „Auch nach „amazing grace“ geht das weiter. Newton ist über 60, da meldet er sich politisch zu Wort. Tritt auf vor dem britischen Oberhaus und kritisiert die gnadenlose Welt des Sklavenhandels. Kann man andere gnadenlos behandeln oder zusehen, wie sie gnadenlos behandelt werden, wenn man selbst Gnade erfahren hat?“

Steinmann: „Lass Dir an meiner Gnade genügen.“ Ich bin wertvoll und beschenkt mit Würde von Gott. Wenn ich mich darauf verlasse, das entlastet und nimmt Druck weg.

Panzer: Aber es kann einen überfordern, wenn man sich dessen allein vergewissern muss. Diese Gewissheit kann verblassen, wenn die alltäglichen Lebensverhältnisse so ganz anders sind. Und in Schule, Wirtschaft und Medien die gnadenlose Botschaft herrscht: „Du bist nur was, wenn Du Erfolg-reich bist und am Marktgeschehen teilhaben kannst.“

„Es wäre gut, wenn die Lebensverhältnisse gnädiger wären. Und im gesellschaftlichen Zusammenleben „Zeichen von Gnade wahrnehmbar sind.“ (Christoph Schwöbel)

Panzer: „Ein Zeichen von Gnade könnte es sein, wenn wir unser Wertesystem weniger marktorientiert gestalten. Ökonomisches Denken in der Wirtschaft, ja, aber gebündelt durch einen Rahmen, der den Menschen im Mittelpunkt sieht. Aber in der Pflege zum Beispiel, darf das ökonomische Denken nicht das Entscheidende sein. Wie viel Zuwendung ein Pflegebedürftiger braucht, darf sich nicht an Euro und Cent orientieren.“

Steinmann: „Ein besonderes Zeichen der Gnade in unserer Kultur ist der Sonntag. Wenn er nicht ökonomisch ausgehöhlt wird. Es sollte uns alles daran gelegen sein, den Werktag sonntäglicher zu gestalten, anstatt den Sonntag werktäglicher.“

Panzer: „Der Sonntag lässt mich spüren: Ich kann und muss nicht nur aktiv sein. Auch passiv zu sein, im Tempo nachzulassen, gehört zu uns Menschen. Der Sonntag erinnert befreiend daran: Nicht nur Arbeit macht mich aus, sondern genauso zu spielen, Musik zu machen und zu hören. Miteinander zu essen ohne Hektik. Und Religion und Glaube gehören auch dazu, die Beziehung zu Gott, dem ich mich danke.“

Steinmann: „All das macht uns zwar auch am Werktag aus. Aber es ist vielleicht das Gnädigste am Sonntag: Er erinnert nicht nur an diese Möglichkeiten. Er schenkt auch die Zeit, diese Möglichkeiten zu leben. Gemeinsam mit anderen. Der Sonntag zeigt: Wir müssen nicht Sklaven der Marktes sein, Freiheit ist mehr.“

Panzer: „Amazing grace: Die erstaunliche Gnade Gottes macht einen Menschen zu dem, was er ist: zu einem liebenswerten Ebenbild Gottes. Auch jenseits des Erfolgs: Diese Einsicht hat jedenfalls der Fußballtrainer Edmund Becker für sich gewonnen.“

Edmund Becker: „Man hat es genossen. Man hat aber auch gesehen, dass sehr viel Fassade ist, sehr viel Brimborium um diesen Fußball. Nicht, dass ich mich gefreut habe, permanent erkannt zu werden und Interviews zu geben. Da habe ich mich wohler gefühlt, wenn ich mich zurückziehen konnte. Mit meinen Freunden und meiner Frau, irgendwo in der Pfalz wandern zu gehen, das war für mich ein größerer Genuss.“

Steinmann: „Edmund Becker beschreibt mit seinen Worten, was Paulus empfiehlt: „Lass dir an Gottes Gnade genügen“. Du kannst es genug sein lassen und dein Leben genießen.“

Panzer: „Wenn ich das schaffe, gibt mir das eine große Freiheit. Es macht mich frei von dem Druck, immer noch mehr leisten zu müssen. Denn, genau dies kann man ja vom Sport lernen: Leistung ist im Alltag kein Kriterium, um einen Menschen zu beurteilen. Leistung und Erfolg lassen sich immer nur für einen kleinen Bereich des Lebens messen – wie im Sport eben. Aber der Fußballer ist mehr als seine Siege. Jeder einzelne Mensch ist mehr als die Summe seiner Leistungen.“

Steinmann: „Die erstaunliche Gnade Gottes macht einen Menschen schön. Denn er ist ein Ebenbild Gottes. Und Gott ist schön. Als Gottes Ebenbild pflege ich meinen Körper und achte auf ihn. Aber ich muss ihn nicht operieren lassen, aufspritzen und aufpumpen, damit ich Anerkennung finde. Ich bin bereits ein schönes Bild von Gott. Wie gut wäre es, wenn das schon die Kinder erleben könnten: Ich bin viel mehr als das, was meine Noten über mich sagen oder meine Kleidung oder mein Aussehen. Ob sie nun Kevin oder Maximilian heißen, Chantal oder Friederike.“

Panzer: „Wenn Kevin - in dessen Familie sich kein Buch findet - wenn Kevin erleben muss: egal wie ich mich anstrenge, ich kriege doch immer nur eine 4 in Deutsch. Das entmutigt ihn. Dann gibt er es bald auf. Aber wenn er erleben kann: Sie sehen mich. Ein Bild Gottes. Und sie erkennen an, wie viel ich leiste, obwohl Maximilian mit viel weniger Anstrengung eine 2 bekommt. Das wird Kevin entlasten. Das wird ihn frei machen, von anderen Versuchen, irgendwie Anerkennung zu finden, die doch nur Kraft und Energie abziehen. Dann kann er tun, was für ihn wichtig ist: richtig lesen lernen. Die (gnädige) Anerkennung durch die anderen hat ihn dazu frei gemacht.“

Steinmann: „Mach dir keinen Druck. Lass es genug sein. Tu, was nötig ist. Aber verschwende deine Kräfte nicht auf das, wovon du dir Ansehen und Anerkennung erhoffst. Lass andere spüren: Du bist wertvoll. So wie du bist. Es sind Zeichen der Gnade, wo das gelingt. Von dieser Gnade leben wir alle.“

Quellenangaben:

Zu John Newton:

<http://www.suite101.com/content/john-newton-sailor-to-slave-ship-captain-a350347>

Musikangaben:

Lizz Wright: “amazing grace”

Soweto gospel choir, voices from heaven: “amazing grace”

Charlie Haden, Not in our name: “amazing grace”

Nitty Gritty Dirt Band, will the circle be unbroken: “amazing grace”