

Die Evangelische Rundfunkbeauftragte beim WDR - Kaiserswerther Straße 450 - 40474 Düsseldorf  
TELEFON: 0211-41 55 81-0 FAX:0221-41 55 81-20  
E-MAIL: buero@rundfunkreferat-nrw.de  
INTERNET: www.kirche-im-wdr.de

---

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Evangelischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

---

evangelisch: Kirche in WDR 2 | 08.10.2018 | 05:00 Uhr | Katrin Berger

## Was gegen den Druck

„Unter Druck arbeite ich besser,“ sagt ein Kollege. Bei mir ist das auch so. Unter Zeitdruck habe ich oft die besten Ideen. Aber das gilt nur für kleine Projekte. Wenn jemand zu hohe Erwartungen an mich hat, werde ich meist nur trotzig und mache gar nichts mehr! Zumindest nicht sofort und so wie gewünscht, eine andere Wahl hab ich oft nicht. ...

Druck von oben zieht mich runter und hohe Erwartungen schränken mich ein. Und wenn dann zum Druck von außen auch noch meine eigenen Ansprüche kommen, IMMER ALLES noch besser und schneller erledigen zu müssen, gilt: Dieser Druck macht mich fertig. Nicht meine Aufgaben, sondern mich. Ich mache meine Arbeit dann noch, aber nicht mehr gerne. Meine Motivation ist dann unterirdisch statt himmelwärts. Ich hab dann das Gefühl, meine Arbeit laugt und saugt mich aus, statt mich zu erfüllen. Und für alles andere in meinem Leben fehlt mir die Kraft: Selbst schlafen kann ich dann schlechter. Ich habe gemerkt: Besser und schneller passt für mich nicht zusammen. Wenn ich schnell sein soll, werde ich oft schlechter. Wenn ich extrem gut sein soll, werde ich erstmal langsamer, kleinschrittiger, genauer.

Hab ich das mal wieder vor lauter Druck vergessen, hilft mir ein Blick zurück. Dann helfen mir so Tage wie jetzt am Sonntag. Wo wir im Gottesdienst zurückgeschaut haben, was wir im Frühjahr gesäht haben und jetzt im Herbst ernten können. Während an Erntedank traditionell die Landwirte auf ihre Felder und in ihre Scheunen gucken, gucke ich in meinen Terminkalender. Was habe ich im März /April angefangen? Was vorbereitet oder angedacht? Und was ist daraus jetzt geworden? Und ich sehe: Ein Projekt hat sich im Sand verlaufen, aber zwei tragen jetzt schon richtig schöne Früchte. Wenn ich zurückschaue, bemerke ich kleine Fortschritte, die ich im Alltag nicht sehe. Und frage mich: Warum ist das eine Projekt was geworden und das andere nicht? Oft sehe ich

dann: Vorbereitung ist alles: eine sehr genaue und kleinschrittige Vorbereitung, die viel Zeit kostet. Nicht mal eben schnell erledigt ist. Und ich frage mich: Wie sind die Bedingungen gewesen? Habe ich Unterstützung gehabt? Und mir wird klar, dass nicht alles an mir liegt. Oft ist mein Erfolg auch ein Glück: ein schönes Zusammenspiel von meiner Arbeit und Gott – ein Segen. Und das nimmt mir den Druck: Ein Blick zurück, sechs Monate, wie an Erntedank, macht mir Lust weiter kreativ und geduldig auf dieser Welt zu arbeiten.