EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 27.01.2022 floatend Uhr | Anne Detloff

Druck

Es gibt ihn in allen möglichen Gegenständen, Formen und Varianten. Den Druck. Wasserdruck, Blutdruck, oder auch Anpressdruck. Egal wie unterschiedlich diese Sorten von Druck sind, sie haben alle etwas gemeinsam: Zu viel davon ist nicht gut – es braucht immer ein Ventil zum Abbauen.
Das gilt auch für eine weitere Form von Druck: den Psychischen. Das kann Druck sein, den wir von anderen bekommen – der Chef, der sagt: "Das muss heute noch fertig werden.“ Oder auch Druck, dem wir uns selbst aussetzen. "Ich muss das aber schaffen, alle anderen kriegen das ja auch hin.“ und das Problem bei dieser Form von Druck: wir haben kein eingebautes Ventil, mit dem wir übermäßigen Druck ganz einfach ablassen können. Wir werden krank, wenn wir nicht rechtzeitig einen Gang zurückschalten, unsere Gefühle aussprechen, uns mit der Ursache auseinandersetzen – und unser Ventil finden.
Für manche ist es Sport. Für andere sind es Freunde oder Familie, mit denen sie über ihre Sorgen, Ängste und Nöte sprechen können. Für mich ist es häufig auch ein Gottesdienst. Ich kann gar nicht richtig erklären, warum das so ist. Aber Gott sagt: "Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich werde euch Ruhe geben.“ Und das fühl ich sehr. Die Atmosphäre in einer Kirche, diese Stille und dieses ´nichts müssen´, sondern einfach nur da sein, das gibt mir Kraft. Für eine Zeit lang verschwindet dann das Druckgefühl. Und ich tanke neue Kraft, um es erneut damit aufzunehmen.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Daniel Schneider