



Konstanze Werstat © KK Barnim

Druck ablassen

So einige Leute laufen mit Botschaften auf ihren T-Shirts durch die Welt. Letztens las ich auf einem: „I am not too sensitive, angry, loud, bossy, intense, emotional.“ So weit reicht mein Englisch, dass ich übersetzen konnte: „Ich bin nicht zu sensibel, zu wütend, zu laut, zu bestimmend, zu intensiv oder zu emotional.“ Ich sehe regelrecht vor mir, wie hier jemand mit der Faust auf den Tisch haut und die Gefühle rauslässt. „Schluss jetzt! Nicht mit mir! Jetzt reicht's!“ Passende Situationen fallen mir sofort ein: Stress in der Arbeit, Ärger mit dem Chef, der Chefin oder den Kollegen, Handwerksfirmen, die einen von Woche zu Woche hängen lassen, Sonntagsfahrer, die mit 60 über die Landstraße fahren, während ich es eilig habe, der Partner, der wieder einen Termin vergessen hat, die ewig unaufgeräumten Zimmer der Kinder...

Ich merke selbst, ich bin dünnhäutiger geworden. Die Pandemie zerrt noch immer an den Nerven, alles erscheint anstrengender, schwieriger, die Zukunft ungewisser. Da hilft es, mal auf den Tisch zu hauen und dem ganzen Ärger Luft zu machen. Und möglichst so, dass es auch jemand mitbekommt.

Am Sonntag beginnt wieder die jährliche ökumenische Friedensdekade. Den Frieden in den Blick nehmen, das ist ein urchristliches Anliegen. „Selig sind, die Frieden stiften, denn sie werden Gottes Kinder heißen.“ Das ist einer der bekanntesten Sätze Jesu aus der Bergpredigt. Passt das zusammen mit dem Bild der Faust auf dem Tisch? Sollte man sich nicht lieber zurücknehmen, den Ärger und all die Wut runterschlucken um des lieben Friedens willen? Ich denke nicht. Unter dem ständigen sich Zurücknehmen sind schon so mancher Mann und manche Frau zerbrochen und konnten sich nicht mehr zusammensetzen. Gefühle müssen offen auf den Tisch gepackt werden. Und das Gegenüber sollte nicht gleich beschwichtigen nach dem Motto: „Ist doch alles halb so schlimm!“, sondern in aller Ruhe zuhören, schweigen und die gefühlte Not ernst nehmen. Wenn der Druck erstmal abgelassen ist, können wir gemeinsam in Ruhe überlegen, was Konflikte oder Probleme löst, Lasten abnimmt, Sorgen lindert und dem Frieden dient. Und am Ende finden wir vielleicht zum äußeren und auch zum inneren Frieden.