

# STREAMING EXERZITIEN

## "KLAMMER"

Emotionaler Druck und Einschüchterung



## IMPULS TAG 4

### ANKOMMEN

Suche Dir einen Platz, an dem Du Dich wohlfühlst. Wenn Du willst, zünde eine Kerze an und mache das Kreuzzeichen:

*Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.*

Genieße einen Moment der Stille und mach Dir bewusst, dass Gott jetzt da ist.

Dann kannst Du folgendes Gebet sprechen.

### GEBET

LANGMÜTIGER GOTT,  
DU BIST UNS MENSCHEN NAHE MIT DEINER LIEBENDEN  
GEGENWART. IN DEINER NÄHE DÜRFEN WIR ENTSPANNUNG, TROST  
UND GELASSENHEIT ERFAHREN. DOCH MANCHMAL IST UNSER  
ALLTAG VON HEKTIK, ZEITNOT UND UNRUHE GEPRÄGT.  
WIR GERATEN UNTER DRUCK, WEIL WIR UNS ZU VIEL  
VORGENOMMEN HABEN UND ES KAUM NOCH SCHAFFEN.  
SCHENKE UNS GEBORGENHEIT UND EIN RUHIGES HERZ, DAMIT WIR  
VOLL INNEREM FRIEDEN LEBEN KÖNNEN.  
AMEN.

### SCHRIFTWORT

Ex 1, 6-14

Josef, alle seine Brüder und seine Zeitgenossen waren gestorben. Aber die Söhne Israels waren fruchtbar, sodass das Land von ihnen wimmelte. Sie vermehrten sich und wurden überaus stark; sie bevölkerten das Land. In Ägypten kam ein neuer König an die Macht, der Josef nicht gekannt hatte. Er sagte zu seinem Volk: Seht nur, das Volk der Israeliten ist größer und stärker als wir. Gebt Acht! Wir müssen überlegen, was wir gegen es tun können, damit es sich nicht weiter vermehrt. Wenn ein Krieg ausbricht, könnte es sich unseren Feinden anschließen, gegen uns kämpfen und aus dem Lande hinaufziehen. Da setzte man Fronvögte über es ein, um es durch schwere Arbeit unter Druck zu setzen. Es musste für den Pharao die Städte Pitom und Ramses als Vorratslager bauen. Je mehr man es aber unter Druck hielt, umso stärker vermehrte es sich und breitete sich aus. Da packte sie das Grauen vor den Israeliten. Die Ägypter gingen hart gegen die Israeliten vor und machten sie zu Sklaven. Sie machten ihnen das Leben schwer durch harte Arbeit mit Lehm und Ziegeln und durch alle möglichen Arbeiten auf den Feldern. So wurden die Israeliten zu harter Sklavenarbeit gezwungen.

## IMPULS

Als ob es nicht schon genug wäre, unter ständigem Zeit- und Erfolgsdruck zu stehen und dabei Spitzenleistungen bringen zu sollen, wird Franz Klammer auch noch von seinem Ausrüster und Sponsor Herrn Fischer massiv unter Druck gesetzt. Klammers in greifbarer Nähe scheinender Erfolg bei Olympia soll Fischers Geschäft sichern und ankurbeln. Auf Franz Klammers Befindlichkeiten nimmt der Geschäftsmann dabei keinerlei Rücksicht. Er muss – mit der Drohung von Vertragsstrafe im Rücken - als Werbeträger fungieren und im wichtigsten Rennen seines Lebens die neuen Skier nutzen, ob wer will oder nicht.

Andere Menschen massiv unter Druck zu setzen und sie so für die eigenen Zwecke und Ziele zu nutzen, dieses Vorgehen ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Die Nachkommen Jakobs wollen in Ägypten eigentlich „nur“ in Ruhe und Frieden leben und arbeiten. Doch dass sie dabei zu einer wachsenden Gesellschaft werden, die potenziell gefährlich werden könnte, missfällt dem neuen König. Er setzt die Hebräer zunehmend unter Druck und lässt sie für sich schufteten, schreckt selbst vor Folter und Mord nicht zurück. Aber all das nützt ihm doch nichts. Gott ist auf der Seite der Eingeschüchterten und Unterdrückten. Er duldet kein Unrecht an seinem Volk, das zeigt sich überdeutlich durch den reichen Kindersegen.

## IMPULSFRAGEN

- In welchen Situationen bin ich emotional unter Druck geraten oder bewusst gesetzt worden?
- Gibt es Beziehungen in meinem Leben, in denen ich bewusst oder unbewusst jemand anderen unter Druck setze, um die Person für meine Zwecke zu instrumentalisieren?
- Habe ich eine Strategie, um mich solchen Drucksituationen zu entziehen oder sie zum Positiven zu wenden? Gott will mir den Rücken stärken, habe ich ihn ganz bewusst und eindringlich um eine Lösung gebeten?

## STILLE

### VATER UNSER

Vater unser im Himmel,  
geheiligt werde dein Name.

Dein Reich komme, dein Wille geschehe, wie  
im Himmel so auf Erden.

Unser tägliches Brot gib uns heute  
und vergib uns unsere Schuld  
wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Und führe uns nicht in Versuchung, sondern  
erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich und die Kraft und die  
Herrlichkeit, in Ewigkeit. Amen

### ABSCHLUSS

*Mache erneut das Kreuzzeichen und  
sprich dieses Segensgebet:*

**Der Gott des Friedens erfülle mein Herz  
mit seiner Langmut. Christus sei bei mir  
mit seiner Gelassenheit. Und der Geist  
des Trostes stärke mich in allen  
bedrückenden Situationen. So segne  
mich der dreieinige Gott, der Vater, der  
Sohn und der Heilige Geist.  
Amen.**