



DIGITALER MORGENIMPULS

Mittwoch, 20. Mai 2026, „Achtsam leben“:
„Friede, Geduld, Freundlichkeit“

Wer spätabends U-Bahn fährt, kann schon mal schwierige Situationen erleben. Streitende Paare, pöbelnde Männer, übermütige Jungs, bei denen die Stimmung umschlägt. Hierzu ein paar Informationen aus einer Wissenschaftssendung.

Wie man mit aufsteigender Wut umgeht - das wird von frühester Kindheit gelernt. Dabei spielt es eine große Rolle, wie die Eltern mit Wut umgehen. Lassen sie ihrem Ärger freien Lauf? Gar an den Kindern? Oder machen sie erst einmal einen Break, kommen herunter und suchen dann ein ausgleichendes Gespräch? Auch aktuelle Umstände spielen eine Rolle: Ist Alkohol im Spiel, wird aggressives Verhalten wahrscheinlicher. Oft stehen „die Hormone“ im Verdacht, dass Männer leichter wütend werden. Das gilt aber inzwischen als widerlegt. Wut wird als „männliche“ Emotion hingenommen und deshalb auch von Männern schneller ausgelebt.

Die gute Nachricht: Man kann auch als Erwachsener noch lernen. Laut Aggressionsforscherin Barbara Krahe kann es schon helfen, bis zehn zu zählen. Oder man kann positive Gefühle aktivieren, indem man bewusst an etwas Schönes denkt. Wichtig ist auch, in einem ruhigeren Moment zu überlegen, warum man so wütend wurde. Rumschreien und alles „einfach rauslassen“, hilft hingegen auf längere Sicht nicht. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich das kurzfristig gut anfühlt, aber auf längere Sicht sogar noch aggressiver macht.

So weit das Referat. Das Letzte macht mich nachdenklich. Ich bin so alt, dass in den Jahrzehnten meines Lebens abwechselnd beides gehört habe: Mal werden das „reinigende Gewitter“ und der Box-Sack zum Abreagieren gepriesen, mal die Affektkontrolle, also die Zurückhaltung im Zorn. Offensichtlich unterliegt auch die Psychologie des Alltags Moden. Darum scheint es mir weise, auch das Lebenswissen der noch Älteren zu hören. In der Bibel gelten als Frucht des Heiligen Geistes: „Liebe, Freude, Friede, Geduld, Freundlichkeit, Güte“. (Galater 5,22) Auch daran kann man „wachsen“.

(Dr. Hansjörg Biener, Wilhelm Löhe Schule)

Sprachlich vereinfachte Informationen aus <https://www.quarks.de/podcast/austrasten-kann-mir-das-auch-passieren-quarks-daily-spezial/>

Unverändertes Bild aus <https://pixabay.com/de/vectors/ver%c3%a4rgert-weiblich-faust-w%c3%bctend-1296476/> Kostenlose Nutzung unter der Pixabay-Inhaltslizenz.