Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 2 | 20.06.2024 05:55 Uhr | Michael Thiedig

Besonnenheit

Wenn mich jemand richtig wütend macht und ich eigentlich darauf antworten muss, dann lasse ich mir gerne mit dieser Antwort etwas Zeit, wenn es denn geht. Am besten finde ich es, wenn ich einmal eine Nacht drüber schlafen kann. Am nächsten Tag kann ich mich meistens so verhalten, wie ich es dann auch wirklich möchte. Denn dann, wenn ich aus Wut heraus handle, dann bereue ich meine Reaktion erfahrungsgemäß ziemlich schnell.
Hinzu kommt außerdem: Wie schnell schaukeln wir uns – gerade dann, wenn wir emotional sind – in unserer Wut hoch und übersehen dabei, dass es mit ein bisschen gutem Willen auch Lösungen geben könnte. Die kann ich aber nicht oder nur schlecht sehen, wenn meine Emotionen grad mal noch überkochen.
Besonnenheit ist die Fähigkeit, in schwierigen Situationen Ruhe und klaren Verstand zu bewahren. Besonnen bin ich also dann, wenn ich rationale Entscheidungen treffen und emotionsgesteuerte Reaktionen vermeiden kann und eben eine angemessene Kontrolle über mich selbst habe.
Manchmal habe ich den Eindruck, dass uns genau diese Besonnenheit abhanden zu kommen droht. Statt erstmal ruhig zu werden, erlebe ich: Es gibt direkt eins auf die Fresse. Kinder erstechen oder erschießen andere Kinder, der Begriff "Wutbürger“ gehört mittlerweile zu unserem Wortschatz, Empör-Kaspereien und Shit-Storms und Gewalt sind nahezu normal.

Wir können das anders! Wenn wir denn wollen.
Und wenn wir das anders angehen, dann sind auch wir selbst die, die davon profitieren. Denn wir schaffen uns ja mit unserem Verhalten unsere Atmosphäre selbst, in der wir dann wiederum auch selbst leben.
Wir können das anders. Und zwar: besonnen.