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 WDR 2 | 26.10.2026 05:55 Uhr | Titus Reinmuth

Co-Regulation

Das alte Sofa muss einfach raus. Es hat seine Zeit wirklich hinter sich. Schon morgen wird das neue geliefert, also hilft mir ein Freund, das alte aus der Haustür raus und in die Garage hinein zu wuchten. Gar nicht so einfach. An der Tür geht es hin und her, vor und zurück, Zentimeterarbeit. Dann ist es geschafft.

Jetzt habe ich gelernt, das nennt man Co-Regulation. Also, dass man sich aufeinander einstellt. Nicht allein mit dem Kopf durch die Wand oder eben mit dem Sofa durch die Tür, sondern auf den Anderen achten, sich wechselseitig anpassen.
Das gibt’s ja zum Glück auch sonst im Leben: Wenn einer sehr aufgeregt ist und der andere ruhig bleibt, kann diese Ruhe sich übertragen. Wenn eine Angst hat und der Andere sagt: Ich bin da, dann verändert sich etwas.

Dazu gibt es ein erstaunliches Experiment aus der Psychologie. (1) Menschen sollen einschätzen, wie steil ein Hügel ist. Wer allein davor steht, findet ihn ziemlich steil.
Wer einen Freund oder eine Freundin dabeihat, empfindet denselben Hügel als weniger steil. Interessant, oder? Die Welt ist jeweils dieselbe. Aber wie ich sie sehe, ist plötzlich anders. Weil jemand an meiner Seite ist.

Oft tun wir so, als müssten wir alles allein schaffen, Gefühle im Griff haben, stark sein, weitergehen. Menschen sind aber auf andere angewiesen. Kleine Kinder lernen das, wenn‘s gut geht, schon durch ihre Eltern. Sie helfen, Gefühle zu verstehen, sie trösten, halten. Auch ich als Erwachsener brauche das noch. Einen Menschen, der zuhört. Der nicht sofort mit in die Sorgen einsteigt. Der oder die sagt: "Ich sehe, wie es dir geht. Aber hey, ich bin da. Wir gucken zusammen, was der nächste Schritt ist, okay?“ Natürlich kann es auch andersrum gehen. Wir können uns gegenseitig hochschaukeln. Eine ist sauer, der andere legt nach und am Ende sind beide noch wütender als vorher. Auch das ist Co-Regulation, nur in die falsche Richtung.

Was brauche ich gerade von einem anderen oder was kann ich für eine andere sein? Muss ich mitziehen? Oder kann ich Ruhe reinbringen? In der Bibel heißt es: "Einer trage des Anderen Last“. Nicht jeder muss seine Last allein tragen, sondern wir stimmen uns ab. Wir achten aufeinander. Vielleicht ist das Gottes Idee vom Menschsein. Dass wir zusammenstehen und uns gegenseitig helfen, den nächsten Schritt zu finden. Und dass der

Weg dadurch manchmal tatsächlich weniger steil wird.

Quelle: (1) Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K. & Proffitt, D. R. (2008). Social Support and the Perception of Geographical Slant. Journal of Experimental Social Psychology, 44(5), 1246–1255. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3291107/ zuletzt abgerufen am 12.10.26, zit. in Franca Cerutti/Christian Weiss: “Psychologie to go”, Podcast vom 20.09.2027.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius