

Kirche in WDR 3 | 01.12.2021 07:50 Uhr | Werner Brück

## Durch-Gehalten

Guten Morgen,  
haben Sie heute früh schon das erste Kalendertürchen am Adventskalender geöffnet? Und wie überrascht waren Sie über das, was Sie dahinter gefunden haben? Noch liegen 23 verschlossene Türchen vor uns. Tag für Tag steigt die Spannung und ich freue mich mehr und mehr auf das Weihnachtsfest. Nicht nur Kinder können beim Warten bis dahin auch schon mal ungeduldig werden.

Vor mehr als 40 Jahren hat der international renommierte Psychologe Walter Mischel über das Warten und Aufschiebenkönnen geforscht und ein Experiment zur Selbstkontrolle gemacht. Er hat kleinen Kindern zwischen vier und sechs Jahren ein Marshmallow vorgesetzt. Und ihnen ein zweites als Belohnung versprochen. Dafür sollten die Kinder eine Viertelstunde vor dem Marshmallow sitzen bleiben, ohne es aufzuessen. Die Kinder reagierten unterschiedlich. Durchschnittlich hielten sie sechs bis zehn Minuten durch. Manche konnten es kaum aushalten, das Marshmallow vor sich auf dem Teller zu sehen. Sie begannen, daran zu riechen, es abzulecken und aßen es schließlich ungeduldig auf. Einige Kinder jedoch hielten es tatsächlich die volle viertel Stunde aus und wurden dann mit einem zweiten Marshmallow belohnt. Hochinteressant sind die weiteren wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse nach zehn bzw. zwanzig Jahren: Die Kinder, die in dem Experiment warten konnten, hatten im Vergleich zu den Ungeduldigen bessere Schulabschlüsse, mehr Selbstvertrauen und konnten besser mit Frustrationen umgehen. Sie nahmen seltener Drogen, waren selbstbewusster und stressresistenter und lebten in stabileren Beziehungen.

Warten können, Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit, Selbstbeherrschung und Geduld das sind nützliche Eigenschaften. Und: Es sind christliche Tugenden. Sie zu lernen und zu üben, kann mir nützlich sein im Leben. Sie formen die Persönlichkeit positiv. Der Apostel Paulus hat das einmal so ausgedrückt: "Wir wissen, dass Not uns lehrt durchzuhalten. Und wer gelernt hat durchzuhalten, ist bewährt. Und bewährt zu sein festigt die Hoffnung." (Römer 5,3-4, Neue Genfer Übersetzung 2009, Genfer Bibelgesellschaft)

In Krisenzeiten geduldig aushalten. An einem Vorhaben festhalten, auch wenn es Gegenwind gibt. Die Hoffnung nicht so schnell aufgeben. Darauf warten können, bis ich mir einen Wunsch erfüllen kann oder erfüllt bekomme. Mich an Gottes Versprechen erinnern: "Ich bin bei dir". Selbst dann, wenn ich seine Gegenwart gerade nicht spüre. Das kennzeichnet Menschen, die ein tiefes Gottvertrauen in sich tragen. So ein kurzfristiger Genuss eines Marshmallows oder ein Kick beim Spekulieren an der Börse ist nichts gegen das Gefühl: Ich bin trotz allem, was mir das Leben schwer macht, ein beharrlicher, fröhlicher und hoffnungsvoller Christ. Und das ist es ja, was wir brauchen in der Welt. Menschen, die wie der Sohn Gottes sich selbst und einander und die ganze Schöpfung nicht aufgeben. Und

das alles nicht verspielen für etwas, das nur kurzfristig glücklich macht. Und so übe ich mit Klein und Groß das Warten bis zum Fest der Geburt Christi. Das Fest seiner Ankunft in unserer Welt. Noch 23 Tage.

Es grüßt Sie, Prädikant Werner Brück aus Remscheid.

Quellen:

[https://www.t-online.de/leben/familie/erziehung/id\\_73306504/der-marshmallow-test-willensstaerke-belohnungsaufschub-und-die-entwicklung-der-persoenelichkeit.html](https://www.t-online.de/leben/familie/erziehung/id_73306504/der-marshmallow-test-willensstaerke-belohnungsaufschub-und-die-entwicklung-der-persoenelichkeit.html) (zuletzt abgerufen am 26.10.21)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze