

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Überschätzte Selbstkontrolle

Willenskraft gilt als Mantra der Leistungsgesellschaft und Allheilmittel vieler persönlicher und gesellschaftlicher Probleme. Wer darauf setzt, könnte auf dem Holzweg sein. Andere Strategien scheinen erfolgversprechender

VON KLAUS WILHELM



01. SEP 2017

An den zwei Meter messenden, Respekt einflößenden Mann erinnere ich mich noch heute, als stünde er vor mir: Pfarrer Rockenschuh. Wie er auf uns Winzlinge runtergeschaut hat mit Augen wie Laser, die durch die dicken Brillengläser so mächtig erschienen wie der Mann selbst und einem bis ins Mark gingen. „Mäßigt euch!“, mahnte er dann mit bedrohlichem Ton und erhobenem Zeigefinger im Kindergottesdienst, „und der Herr wird mit euch sein!“ Der Mann war selten spaßig nach allem, was man sah und hörte. Mit Mäßigung meinte der rechtschaffene Protestant: sich mithilfe der Willenskraft anstrengen, sich mühen, um Versuchungen zu widerstehen – um Triebe, Wünsche, Gedanken, Gefühle zu unterdrücken. Und dafür auf lange Sicht ein gottesfürchtiges Leben zu bestreiten.

Mäßigung heißt heute, wissenschaftlich korrekt ausgedrückt: Selbstkontrolle. Sie ist ein großes Thema, vielleicht größer...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

