

Nicht wütend schlafen gehen

Rat der Bibel wissenschaftlich bestätigt



Was rät die Bibel bei ungeklärtem Streit? (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Vitaly Gariev

Es ist besser, sich noch abends zu versöhnen, als mit ungeklärtem Streit schlafen zu gehen. Was die Bibel schon seit Jahrtausenden empfiehlt, haben chinesische Gehirnforscher wissenschaftlich belegt. Wie kann das praktisch auch gelingen?

Es war der Apostel Paulus, der im Brief an die Gemeinde in Ephesus diesen Rat gab: «Wenn ihr zornig seid, dann macht es nicht noch schlimmer, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr euch vergeben habt.» ([Epheser, Kapitel 4, Vers 26](#))

Über viele Generationen wurde diese Empfehlung zu einem Sprichwort. Nun belegten Forscher der Pädagogischen Universität Peking, dass die Anregung aus

der Bibel auch neurologisch gesehen Sinn macht.

Wie das Gehirn arbeitet

Während wir schlafen, sortiert unser Gehirn Erinnerungen und legt sie im Langzeitgedächtnis ab. Das ist angenehm bei positiven Erlebnissen, aber auch negative Dinge können durch Schlaf in uns verankert werden. Unerwünschte Erinnerungen kann man so schlechter wieder loswerden, sagen die Wissenschaftler.

Für die Studie wurden 73 Probanden Bilder gezeigt, auf denen Menschen mit grimmigen Gesichtsausdrücken, weinende Babys und Leichen zu sehen waren. Hatten die Studienteilnehmer gleich danach geschlafen, konnten sie das negative Bild nicht mehr gut verdrängen. Gehirnscans verrieten den Grund: Eine halbe Stunde nach dem Test war der Hippocampus aktiv – ein Gehirnareal, das für das Kurzzeitgedächtnis und die Gedächtnisbildung zuständig ist. Am nächsten Morgen arbeiteten mehrere Regionen der Grosshirnrinde, die beispielsweise der Sinneswahrnehmung und unserem Bewusstsein dient und als Langzeitgedächtnis bezeichnet wird. Aber wie kann man diese Erkenntnisse ganz praktisch anwenden?

Mit Wut und Ärger umgehen

Wut und Zorn sind ganz normale menschliche Reaktionen. Nur, wenn man nicht damit umgehen kann, schaden sie einem selbst am meisten. Das Problem: Meistens glaubt man, man hätte ein Recht auf diese negativen Gefühle und hält daran fest. Man fühlt sich angegriffen, verletzt, nicht respektiert.

Doch leider helfen Wut und Ärger überhaupt nicht weiter. Machen Sie sich bewusst: Die Situation oder die Worte des anderen gefallen mir nicht. Aber wenn ich mich aufrege, wird es nicht besser. Der Autofahrer vor Ihnen wird nicht schneller fahren, Ihre Kinder werden nicht ordentlicher, Ihre Kollegen nicht fleissiger. Im Gegenteil, wenn Sie in Rage geraten und sich aufregen, leiden Sie auch noch für die Fehler des anderen. Lernen Sie, mit Ihren Gefühlen umzugehen. Gehen Sie kurz an die frische Luft, schreien Sie Gott Ihre Gefühle heraus. Geben Sie ihm alles, was Sie bewegt. Und dann machen Sie sich bewusst, dass Gott Sie sieht, Sie liebt und dass er sich kümmert.

Sich noch vor dem Schlafengehen versöhnen

Für Beziehungen ist es Gift, die Versöhnung auf den nächsten Tag zu verschieben, das zeigt nicht zuletzt die Studie aus Peking. Das bedeutet nicht, dass man Meinungsverschiedenheiten hinnimmt und totschweigt. Es bedeutet vielmehr: Ich trenne meine Gefühle von den Problemen. Ich gebe mein Recht auf, beleidigt, wütend, böse zu sein. Ich entscheide mich, dem anderen zu verzeihen und einen gemeinsamen Weg zu finden.

Ausgeschlafen und mit etwas Abstand kann man dann am nächsten Tag die Schwierigkeiten ganz sachlich angehen und schauen, wie man die Diskrepanzen lösen kann. Aber mit der Versöhnung sollten Sie nicht lange warten. Das empfiehlt nicht nur die Bibel, sondern nun auch die Wissenschaft.

Dieser Beitrag erschien im November 2022 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Nützliches für die Paarbeziehung: Red Flags in der Ehe](#)

Datum: 22.03.2026

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)