

Wie ist die Stimmung?

Warum in der Stadt viel Rotwein erwünscht ist

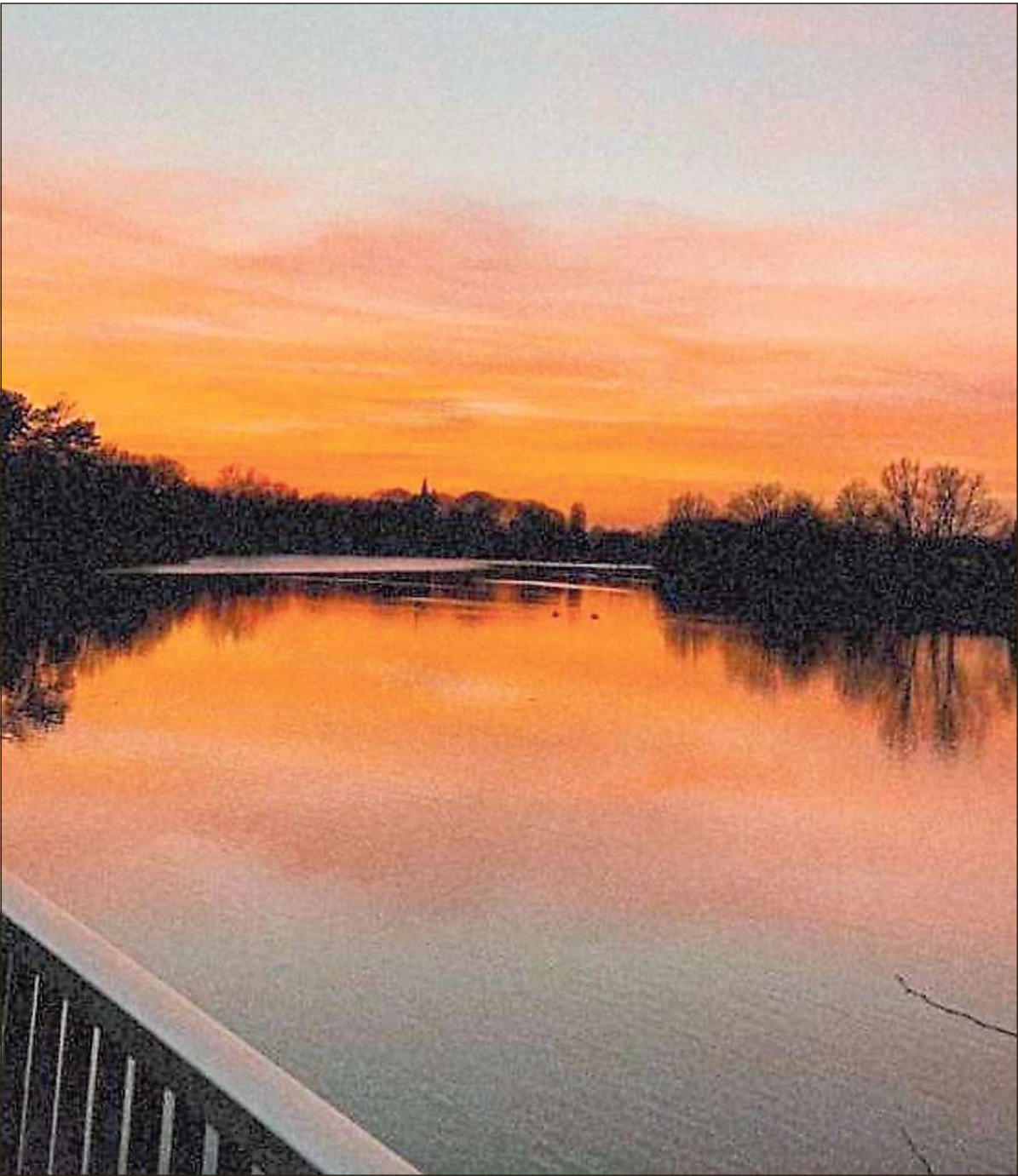
Von ANJA TENBROCK

Warendorf (gl). Krisen, Frust und Ängste prägen die Welt – doch wie fühlt sich das Leben vor der eigenen Haustür an? Im Gespräch mit „Die Glocke“ ordnet der Warendorfer Diplom-Psychologe Roland Schäfer die gesellschaftliche Stimmung ein, erklärt, warum Austausch und Zusammenhalt gerade in Warendorf tragen, und nutzt ein überraschendes Bild aus der Kommunikationspraxis, um die Stimmung in Warendorf zu skizzieren: Rotwein oder Blaumann?

„Die Glocke“: *Wie würden Sie die gesellschaftliche Grundstimmung beschreiben?*
Schäfer: Zunächst ein Blick über die Stadtgrenzen hinaus: Weltweit ist die Grundstimmung nicht sehr positiv – das spüren wir alle – auch in Deutschland. Dauerkrisen beziehungsweise Polykrisen, die sich überlagern, bestimmen das Bild. Eine Krise ist noch nicht mal richtig registriert und schon kommt die nächste hinterher. Das kann in eine psychische Überforderung münden.
„Die Glocke“: *Und in Warendorf?*
Schäfer: Hier spüre ich persönlich auch den Ärger, Frust – doch in meinem Umfeld weniger Resignation und Rückzug. Die Menschen, reden miteinander, sind größtenteils verbunden durch



Nachbarschaft, Vereine und mehr. Der Austausch untereinander schafft emotionale Entlastung und dient auch als Ventil gegen den Druck und Stress. Es findet mehr Kommunikation statt. Es stärkt den Zusammenhalt und fördert die Selbstwirksamkeit – „Ich erhebe meine Stimme – ich kann etwas bewegen“.
„Die Glocke“: *Und dann ist alles gut?*
Schäfer: Da aus meiner Sicht das Miteinander und der Zusammenhalt in der heutigen Zeit besonders wichtig sind, lassen Sie mich einen kleinen Exkurs in die Kommunikation machen und das Bild von einem Rotwein und einem Blaumann erläutern.
„Die Glocke“: *Bitte, was?*
Schäfer: Das Bild stammt von einem befreundeten Coach. Er sagte zu mir „Roland, wenn du in ein Gespräch beziehungsweise Coaching gehst, schau immer, was sich dein Gegenüber gerade wünscht und braucht. Rotwein oder Blaumann?“ Dahinter stehen zwei unterschiedliche Bedürfnisse: Viele Menschen wollen sich einfach Dinge von der Seele reden – sich vom emotionalen Druck befreien. Sie wissen, dass sie die Probleme nicht lösen können oder gerade nicht wollen, aber möchten darüber reden, um einfach mal Stress abzubauen. Das Gegenüber soll bitte nur zuhören. Das ist der Rotwein.



Inmitten globaler Krisen bleibt Warendorf ein Ort des Austauschs. Psychologe Roland Schäfer erklärt das anhand eines überraschenden Bildes aus der Kommunikationspraxis. Foto: Tenbrock

Austausch gegen Resignation: Warendorfer möchten reden

„Die Glocke“: *Verstehe. Es geht darum, jemandem sein Herz auszuschütten. Und der Blaumann?*
Schäfer: In dem Fall formuliert das Gegenüber ganz bewusst, dass Hilfe gewünscht wird – ein Rat, eine neue Perspektive, eine Lösung. Diese Unterscheidung zwischen Rotwein und Blaumann ist für die Kommunikation wiederum extrem wichtig, weil wir oftmals aneinander vorbeireden. Beide Bedürfnisse sind wichtig und sollten erfüllt werden.
„Die Glocke“: *Was brauchen Ihre Erfahrungen nach Warendorferinnen und Warendorfer?*
Schäfer: Um im Bild zu bleiben: Mir begegnet oft der Wunsch nach Rotwein. Die Menschen

möchten reden und sind sich bewusst, dass sie die großen Probleme in der Welt nicht lösen können. Ich spüre hier weniger Resignation oder Rückzug, sondern eher den Wunsch nach Austausch. Das ist ein sehr positiv-konstruktiver Weg.
„Die Glocke“: *Denken Sie, dass Warendorfer positiver sind als andere?*
Schäfer: Es ist wichtig, zu wissen, dass es unterschiedliche Krisen gibt. Die Frage ist: Welche nehme ich wahr und welche sind relevant für mich? Die vor meiner Haustür oder die in der Welt oder alle? Menschen sind diesbezüglich sehr unterschiedlich – genauso wie im Umgang damit. Neh-

men wir die Krisen in Warendorf. Ein Beispiel: B64n ist für viele ein Thema von hoher Relevanz. Aber vor Ort kann ich aktiv etwas machen, meine Stimme erheben – dafür oder dagegen, in Bürgerinitiativen eintreten, Demonstrationen besuchen, Briefe schreiben, Einspruch erheben. Hier spielen die persönlichen Werte eine zentrale Rolle. Und solange das noch passiert – aktiv zu sein, auch möglichen Ärger und Frust in konstruktive Energie umzusetzen – sind wir weit entfernt von der Resignation. Hilfsbereitschaft, Engagement für Andere und höhere Ziele als die eigenen Bedürfnisse – das fördert das Glückempfinden im Leben.



Roland Schäfer ist Psychologe und bietet unter anderem Persönlichkeits- und Entwicklungscoaching an.

Mit positiver Psychologie Glücksgefühle trainieren

„Die Glocke“: *Gehört das Ehrenamt auch dazu?*
Schäfer: Ja. Es gibt bei uns hier ein aktives Ehrenamt – sicher auch mit den bekannten Nachwuchsproblemen. Doch als Beispiel ist auch ehrenamtliches Engagement eine Möglichkeit, dem Glück im Leben mehr Raum zu geben. Hier kommt die positive Psychologie ins Spiel:
„Die Glocke“: *Was ist damit gemeint?*
Schäfer: Dazu müssen wir einen Blick auf die Bedeutung von Zufriedenheit werfen. Was sind wichtige Faktoren für Zufriedenheit? Was kann ich dem Negativen entgegensetzen? Der größte Fak-

tor für Zufriedenheit ist das Thema Bindung und Zusammenhalt. Gerade in Zeiten der Krisen ist dieser Impuls, eine Gemeinschaft zu erleben, immer stärker ausgeprägt. Gespräche über Krisen und Ängste haben zugenommen, man ist näher zusammengerückt. Das ist positiv und vermutlich der Vorteil einer eher kleineren Stadt wie Warendorf. Nachbarschaft, Zusammenhalt und Miteinander haben oftmals einen anderen Stellenwert, der in vielen an anderen Regionen Deutschlands wahrscheinlich nicht so ausgeprägt ist.
„Die Glocke“: *Welche Rolle spielt der Medienkonsum? Men-*

schen vermeiden Umfragen zufolge immer öfter Nachrichten.
Schäfer: Ich mache die Erfahrung, dass einer der guten Vorsätze für 2026 ‚digitales Detox‘ lautet. Also weniger Nutzung digitaler Geräte, weniger Konsum sozialer Medien. Denn die dauernde Beschallung mit negativen Nachrichten ist ein Stressfaktor. Stress ist nicht per se negativ, aber nach jeder Stressphase braucht es eine Regenerationsphase, um wieder Energie zu tanken. Von daher macht das ‚digitale Detox‘ durchaus Sinn.
„Die Glocke“: *Aber wie kann man den Gemütszustand dauerhaft verbessern und stabil halten*

und informiert bleiben?
Schäfer: Der Mensch richtet seine Aufmerksamkeit evolutionär bedingt stärker auf das Negative. Gerade in Krisenzeiten. Man nennt das Phänomen Negativitätsverzerrung, das heißt, negative Informationen werden stärker wahrgenommen als positive, weil das dem Überleben diene. Deshalb dominieren Katastrophen auch die Nachrichten. Die Natur hat nicht vorgegeben, glücklich zu sein, sondern zu überleben. Positive Psychologie fordert daher, dem Guten im Leben mehr Raum zu geben, ohne das Negative zu verdrängen. Beides gehört zum Leben – beides ist das Leben.

„Die Glocke“: *Wie kann es gelingen, den Fokus mehr auf das Positive im Leben zu lenken?*
Schäfer: Die positive Psychologie konzentriert sich darauf, wie Menschen mit gezielten Übungen und Methoden mehr Positives in ihr Leben bringen können. Ähnlich wie ein Muskel kann auch das positive Denken und der Fokus darauf trainiert und gestärkt werden. Die positive Psychologie ist wissenschaftlich fundiert und bietet praxisnahe Werkzeuge, um das Wohlbefinden / Glück zu steigern. Ziel ist es, diese Techniken regelmäßig im Alltag anzuwenden, um langfristig das Positive im Leben zu fördern.

Die drei guten Dinge am Abend

„Die Glocke“: *Welche Werkzeuge sind das, mit denen ich positiver werden kann?*
Schäfer: Ein konkretes Werkzeug ist die Übung „Drei gute Dinge“: Jeden Abend werden drei positive Erlebnisse des Tages notiert und reflektiert, was man selbst dazu beigetragen hat. Wofür bin ich heute dankbar? Was ist heute richtig gut gelaufen? Was habe ich dazu getan? Welche meiner Stärken hat dies möglich gemacht? Hilfsbereitschaft leben ist ein weiteres Instrument – jemandem etwas Gutes tun. Pfadfinder beispielsweise, die jeden Tag eine gute Tat tun, empfinden ebenso Glück wie derjenige, dem gehol-

fen wurde. Diese Übungen und diese Haltung führen – wie es die positive Psychologie nennt – zu einem gelingenden Leben.
„Die Glocke“: *Wenn Sie den Warendorfern einen Tipp geben müssten, was in schwierigen Zeiten trägt und sie positiv beeinflusst, was wäre das?*
Schäfer: Den einen Tipp, mit dem vieles gut wird, habe ich natürlich nicht. Ich persönlich trage eine Kette mit einem kleinen Anhänger, auf dem steht: ‚All is possible‘ (Anm. d. Red.: ‚Alles ist möglich‘). Mir ist sehr bewusst, dass das nicht realistisch ist. Das ist ganz klar. Aber diesen Anhänger habe ich relativ häufig in der

Hand und er bringt mir eine Menge Energie. In positivem Sinne dürfen wir also auch mal über das Ziel hinausschießen und uns, so wie ich mich, an dem bekannten Zitat orientieren: „Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut ist, dann ist es auch nicht das Ende!“ Optimismus und Lösungsorientierung sind nur zwei Säulen, die unsere Resilienz stärken.
i Roland Schäfer arbeitet auch als systemischer Coach und bietet unter anderem bei der VHS Warendorf Workshops zu positiver Psychologie an.
 <https://coachdrei.de/>



Die dauernde Beschallung mit negativen Nachrichten ist ein Stressfaktor – „digitales Detox“ deshalb einer der guten Vorsätze für 2026. Weniger digitaler Konsum und soziale Medien sind gut für die Regeneration und können die mentale Stabilität fördern. Foto: dpa