

Mehr als eine innere Befindlichkeit

Den meisten Menschen fällt es schwer, gelassen zu sein. Und doch ist mehr Gelassenheit und mehr innere Ruhe zu erreichen, einer ihrer grössten Wünsche. Der Mensch in Zeiten der Anspannung, der Hektik und des Stresses sehnt sich nach einer Auszeit.

UWE GUNTERN
Redaktor

Für mich ist Gelassenheit eher ein Fernziel und einen Menschen, der gelassen ist, bewundere und beneide ich. Irgendwie wirkt ein gelassener Mensch souverän und auch etwas rätselhaft mit all der

Ruhe, die er ausstrahlt. Denn dann, wenn andere im lauten Tagesgeschäft dem nächsten Termin nachjagen oder wieder andere zum x-ten Mal das Handy aktivieren, um «up-to-date» zu sein, und nochmals andere ihr Tun immer wieder hinterfragen – dann ruht der Gelassene in sich,



Gelassenheit ist nicht immer die richtige Wahl. Genauso wenig ist reine Betriebsamkeit immer falsch. Die Kunst besteht darin, den Augenblick richtig zu erkennen. Oft ist es dann der Weg der Mitte, aber nie der Weg der Mittelmässigkeit.

mit sich selbst im Reinen, ohne den geringsten Zweifel an seinem Verhalten.

Worin liegt sein Geheimnis? Nun, eigentlich ist es gar nichts Hintergründiges oder Mystisches. Sein Augenmerk richtet er auf solche Begebenheiten, über die er bestimmen kann, die ihm zur Verfügung stehen. Von daher rührt seine stoische Ruhe. Und damit haben wir eine erste Quelle der Gelassenheit. Sie stammt aus einer Säulenhalle, Stoa genannt, im antiken Athen um 300 v. Chr. Dort wurde von Zenon von Kiton die Stoa begründet, eine ganzheitliche Lebensphilosophie. Ihre Anhänger, die Stoiker, hatten unter anderem den Leitsatz:

Was ausserhalb deiner Kontrolle liegt, das lass nicht Macht über deine Stimmung erlangen.

Darüber hinaus erfüllt der Stoiker immer seine Pflicht und übernimmt Verantwortung, erkennt eigene Fehler an und ist bestrebt, diese zu korrigieren. Bekannte Vertreter der Stoa waren zum Beispiel Seneca und Marc Aurel. Wer Gelassenheit erreichen will, der sollte sich nicht mit unabdingbaren Dingen, die nicht zu ändern sind, belasten. Im Alltag wären dies beispielsweise ein Stau, eine Zugverspätung, aber auch Krankheiten und selbst Mobbing gehören dazu. Im Prinzip sind es auch all die Schicksalsschläge,

die uns aus der Bahn werfen können. Doch wie weiss ich, dass das, was mich so aufregt, wirklich unabdingbar ist? Kann ich nicht vielleicht mit meiner gebündelten Kraft eine Änderung bewirken? Ein Blick in die Vergangenheit bestärkt diese Zweifel. So können Krankheiten, die früher als unheilbar galten, heute geheilt oder zumindest hinausgezögert werden. Technik und Digitalisierung machen heute möglich, was einst als unerreichbar galt. Dies hat natürlich auch damit zu tun, dass Entwicklung ein Teil der Existenz der Menschheit ist. Immer auf dem aufbauend, was unsere Ahnen bereits erreicht hatten. Es haben sich also nicht die Grundsätze geändert, sondern nur die Ausgangspunkte. Was aber in der Antike wie heute gilt:

Gelassenheit ist kein Selbstläufer, Gelassenheit will erarbeitet werden.

Dazu gehört auch, dass man etwas nicht tut, dass man loslässt. Will man gelassen sein, muss man Kontrolle abgeben können. Man verlässt sich auf andere und lässt sich nicht aus der Ruhe bringen. Zwar sind einige von Natur aus eher in der Lage, gelassen zu sein, aber auch sie haben die Gelassenheit nicht einfach nur so. Der Weg zur Gelassenheit kann ganz schön anstrengend sein. Manchmal stellt sich Gelassenheit auch mit zunehmender «Altersmilde» von selbst ein.

Jedenfalls ist der Bedarf an Gelassenheit gross. Das zeigen unter anderem die unzähligen Ratgeber und Kursangebote zur Gelassenheit. Die Gründe liegen in der heutigen Entfremdung, gefördert durch den Verlust überkommener Werte, die radikalen Veränderungen im Familienbild und in der Arbeitswelt. Verunsichert und grösstenteils allein gelassen, stossen sie in das Horn des ewigen, hyperaktiven Wachstums und Aktivismus. Die permanente Forderung an sich selbst ist natürlich alles andere als gelassen und verstärkt eigentlich nur den Egoismus.

Doch sich auf das eigene Ich zu konzentrieren kann auch zur inneren Ruhe führen. Das fernöstliche Denken sagt uns zum