

# Nur die Ruhe: Ihr Schlüssel zu mehr Gelassenheit

Von Jörg Löhr

*„Es gibt keinen größeren Beweis für Geistesgröße, als wenn man sich durch nichts, was einem begegnen kann, in Aufruhr bringen lässt.“*

Seneca

Gelassen oder leicht genervt? Sofort sichtbar werden individuelle Unterschiede bei den lustigen Streichen mit der versteckten TV-Kamera. Ich mag diese kleinen Filme! Nicht aus purer Schadenfreude, sondern weil ich die Reaktionen der „Reingelegten“ so spannend finde. Erdulden die einen die oft skurrilen Situationen mit stoischer Ruhe oder zumindest mit einer guten Portion Humor, sind andere binnen kürzester Zeit komplett entnervt. Warum aber geraten die einen schon über Kleinigkeiten in Rage, während andere auch schwierige Situationen gelassen überstehen?

1

## **Was ist das überhaupt, Gelassenheit? Warum ist es wichtig, gelassen zu sein? Und wie finden wir selbst den Schlüssel zu mehr Gelassenheit?**

Mit Gelassenheit bezeichnen wir eine innere Einstellung, „die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren“ (Wikipedia). Wer gelassen ist, dem gelingt es inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens und der Ereignisse Ruhe zu bewahren. „Gottergeben“ und „maßvoll“, mit diesen Wortbedeutungen wurde der Begriff „gelâzen“ im Mittelhochdeutschen verwendet. Heute setzen wir den Ausdruck eher mit „unerschütterter“, „beherrscht“ oder „gleichmütig“ gleich. Gelassenheit, wie ich sie verstehe, hat jedoch nichts mit Gleichgültigkeit zu tun, mit

Trägheit oder gar Kaltblütigkeit. Auch als Abwesenheit jeglicher Leidenschaften und Emotionen, wie es die stoischen Philosophen der Antike uns glauben machen wollten, bringe ich Gelassenheit nicht in Verbindung.

Gelassenheit wie ich sie verstehe, braucht vielmehr innere Balance, Klugheit und Selbstbewusstsein. Am ehesten lässt sich das, was Gelassenheit wirklich ausmacht, vielleicht in folgendem Gebet fassen, das dem US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr zugeschrieben wird: *„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Ob man nun gläubig ist oder nicht: Ich finde, dieses Gebet erfasst sehr gut, was Gelassenheit wirklich ausmacht. Neben der Souveränität des „Hinnehemkönnens“ auch das aktive Element der Veränderung. Denn bei aller Gelassenheit sollten wir auch in der Lage sein zu erkennen, was wir hinnehmen müssen und was wir verändern können.

### **Warum Gelassenheit immer wichtiger wird**

Die Welt um uns verändert sich rasant. Aufgaben werden immer komplexer. Unsere Umwelt scheinbar immer hektischer. In schwierigen Situationen souverän zu bleiben, ruhig auch kritische Momente zu überstehen, ist unter diesen Rahmenbedingungen wichtiger denn je.

Stellen Sie sich vor, um Sie herum brandet das Chaos. Ein wichtiger Kundentermin steht an und ihr Team hat vergessen wichtige Zahlen für eine Präsentation aufzubereiten. Sie sind sauer, bewahren aber die Fassung. Statt wütend zu werden, verteilen Sie Kommandos und Aufgaben. Und was in Panik wohl nicht gelungen wäre, gelingt: Sie bekommen die Präsentation noch rechtzeitig fertig! Stellen Sie sich vor, Sie sind auf dem Weg zu einem wichtigen Termin und stehen im Stau. Statt Ihre Energie aufs Schimpfen und Gestikulieren zu verwenden, erkennen Sie recht schnell: Hier ist nichts zu machen. Sie telefonieren ruhig, um Ihre Verspätung zu entschuldigen und versuchen sich mit Musik oder einem Hörbuch zu entspannen. Vielleicht gehen Sie sogar noch einmal die Unterlagen durch, um besser auf den anstehenden Termin vorbereitet zu sein.

Oder stellen Sie sich einmal vor, Sie kommen nach Hause und Ihre Kinder streiten sich mal wieder über Nichtigkeiten. Statt zu schreien und zu schimpfen, sprechen Sie ruhig mit den beiden Streithähnen und bringen sie so innerhalb kürzester Zeit zur Räson. Wäre das nicht wunderbar? Gut, ein bisschen ist unsere Gelassenheit immer auch von unserer aktuellen Tagesform abhängig. Davon, ob wir uns gut fühlen, ob wir heute schon eine positive Erfahrung gemacht haben oder ein Erfolgserlebnis hatten. Dennoch: Ob im Job oder im Privatleben, Gelassenheit tut uns allen gut. Weil Hektik und Ärger oft nichts bringen, weil wir ruhiger und konzentrierter unsere Ziele verfolgen und letztlich auch mehr erreichen, wenn wir gelassener sind.

Die gute Nachricht ist: Gelassenheit lässt sich trainieren. Ob wir mehr oder weniger gelassen durchs Leben gehen, unsere individuelle Fähigkeit zur Gelassenheit wird uns wohl zu einem Gutteil in die Wiege gelegt, so vermuten Experten. Doch wie viele andere Fähigkeiten auch, so können wir uns durchaus auch mehr Gelassenheit antrainieren.

---

3

### **Wie erreichen wir mehr Gelassenheit? Was ist der Schlüssel?**

Für Ihren individuellen Weg zu mehr Gelassenheit habe ich hier ein paar inspirative Gedanken für Sie gesammelt:

**Erstens:** Mehr Gelassenheit können wir erreichen, indem wir uns zunächst bemühen zu erkennen, was wir ändern können und was nicht.

**Zweitens:** Mehr Gelassenheit können wir erreichen, wenn wir akzeptieren, dass es Dinge gibt, die wir nicht ändern können und diese annehmen.

**Drittens:** Mehr Gelassenheit können wir durch Dankbarkeit erreichen.

„Solange du den Fokus auf einen vermeintlichen Mangel richtest, wird er in der Wahrnehmung zunehmen. Dreh deine Perspektive doch einfach mal um und sieh, was alles in Fülle da ist“, schreibt Patrick Lynen in seinem Buch „how to get Gelassenheit.“ Wichtig sei, den „Kreislauf der Unzufriedenheit“ zu durchbrechen.

**Viertens:** Mehr Gelassenheit erreichen wir, in dem wir uns selbst und andere liebevoll betrachten. Patrick Lynen sieht in seinem Buch nach Dankbarkeit vor allem Selbstliebe als wichtigen Schlüssel zu mehr Gelassenheit: „Selbstliebe hat nichts mit Egoismus zu tun. Wenn du dich selbst liebst und deine Bedürfnisse in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit stellst, erhellst du auch dein Umfeld.“ Selbstliebe könne auch bedeuten, sich von Dingen, Situationen und vielleicht auch von Menschen zu befreien, die nicht gesund für uns sind.

**Fünftens:** Mehr Gelassenheit können wir erreichen, wenn wir uns dessen bewusst werden, was wir mit unseren Fähigkeiten tatsächlich verändern und gestalten können. Oder, wie es die österreichische Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach einmal formuliert hat: „Die Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins.“ Noch eine gute Nachricht zum Schluss: Mit den Jahren scheinen wir von selbst gelassener zu werden. Einer aktuellen Studie zufolge lebt die Generation 50plus in Deutschland deutlich gelassener und bewusster als ihre jüngeren Mitmenschen.