

Übe dich in Gelassenheit

Gelassenheit ist neben der Persönlichkeit im Wesentlichen eine Frage Ihrer Grundeinstellung. Es geht hier zu einem großen Teil um "eine persönliche Lebens-Philosophie". Aber welche Einstellungen helfen uns dabei, mehr Gelassenheit zu erreichen?

Ein weiser Spruch

Vielleicht kennen Sie den Spruch von Reinhold Niebuhr, der auch bei den Anonymen Alkoholikern verwendet wird? Hier ist er in leicht abgewandelter Form:

"Ich wünsche 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."

In diesem Spruch finden sich die drei Hauptelemente der Gelassenheit:

- Das hinnehmen, was nicht zu ändern ist!
- Das ändern, was zu ändern ist!
- Und erkennen, was ich hinnehmen muss und was
- ich ändern kann!

Aber das ist alles gar nicht so einfach!

Leider gehören diese drei Elemente mit zum Schwierigsten überhaupt. Die meisten Menschen finden sich zwar mit unendlich vielen Dingen ab, die sie stören, unzufrieden oder unglücklich machen – die aber bei einer genaueren Betrachtung änderbar wären. Gleichzeitig sind sie nicht oder kaum in der Lage, solche Dinge anzunehmen, die wirklich nicht zu ändern sind. Das eine ist also wirklich gar nicht so leicht vom anderen zu unterscheiden!

Was wir beeinflussen können, ist für jeden unterschiedlich

Unsere Einflussmöglichkeiten sind individuell sehr verschieden. Z.T. werden sie durch unseren Beruf, unser Einkommen, unsere Kontakte u.Ä. bestimmt. Aber auch unsere inneren Einstellungen und Glaubenssätze, unsere körperliche und seelische Energie, unser Wissen und unserer persönlicher Entwicklungsstand spielen hier eine große Rolle.

Tatsächlich aber können wir alle meist viel mehr von dem ändern, was uns nicht gut tut, als die meisten glauben. Wir sehen uns viel zu schnell als Opfer oder "Spielball des Schicksals" und versäumen unsere Chancen, unser Leben so zu gestalten, dass wir glücklich sind.

Aber auch hier geht es darum, sorgsam auszuwählen, was geändert werden soll – denn alles auf einmal kann niemand von uns verändern.

Fragen Sie sich doch einmal systematisch:

- Was regt mich immer wieder auf?
- Kann ich das beeinflussen?
- Wenn nein – wer oder was kann es beeinflussen und wie habe ich auf denjenigen oder dasjenige Einfluss?
- Wenn ja – was konkret kann ich tun?

Solche Gedanken sollten Sie am besten schriftlich machen und das auch immer wieder, denn die Antworten auf diese Fragen können sich immer wieder verändern.

Was wir einfach nur annehmen können

Du kannst die Brandung nicht aufhalten, aber du kannst surfen lernen.

anonym

Es gibt immer wieder auch ein paar Sachen, auf die wir keinen Einfluss haben – zumindest nicht auf die Sache selbst.

Dazu gehören z.B.:

- das Wetter (lachen Sie nicht – das Wetter ist sicherlich eine der Sachen, über die sich die meisten Leute fast permanent aufregen!),
- plötzliche Todes- oder Unfälle,
- feststehende Entscheidungen anderer Menschen
- u.Ä.

Bei solchen Ereignissen gilt es, anzunehmen, was kommt und das Beste daraus zu machen und damit leben zu lernen.

Der Schlüssel zur Gelassenheit

Der Schlüssel zur Gelassenheit ist ein **liebvoller Blick auf sich selbst und auf alles um einen herum**. Wer die Welt, die Menschen und sich selbst mit einer liebevollen Einstellung anschaut, kann leichter geduldig sein und auch gelassener. Es geht um ein inneres Vertrauen, um Zuversicht, Optimismus und um das kleine Wörtchen "Ja". Es geht darum, anzunehmen, was kommt, das Leben zu bejahen, das eigene Schicksal als Aufgabe und nicht als Bürde zu sehen. Gelassenheit entsteht aus der Liebe zum Leben und zu anderen Menschen.

Für alle, die neben solch eher philosophischen Gedanken auch ein paar "handfeste" und praktische Ratschläge suchen, haben wir hier noch 5 Tipps für mehr Gelassenheit für Sie.

5 praktische Tipps für mehr Gelassenheit

Hier finden Sie 5 praktische und leicht umsetzbare Tipps:

Tipp Nr. 1: Nie das Atmen vergessen

So trivial es vielleicht klingt, aber es ist ein ernstgemeinter Tipp: Was auch passiert – atmen Sie immer erst einmal tief durch. Wenn wir unter Stress stehen, uns eine Situation überfordert, wir nervös oder auch ängstlich sind, geht unsere Atmung schnell und flach. Durch gezielt tiefes Atmen können wir aber Stress, Anspannung – ja sogar Angst regelrecht wegatmen. Für unsere Gefühle sind Körperreaktionen verantwortlich – und indem Sie tief durchatmen, können Sie Ihrem Körper zeigen, dass die Situation "nicht so schlimm" ist. Damit unterbrechen Sie den normalerweise unbewussten und automatischen Prozess, durch den Sie immer verspannter und unruhiger werden.

Übung

Probieren Sie das doch gleich einmal aus: Atmen Sie für eine kurze Zeit ganz schnell und flach, so als wären Sie gehetzt oder sehr erschrocken. Achten Sie darauf, wie Sie sich dabei fühlen.

Atmen Sie dann ruhig und tief durch. Lassen Sie bewusst Ihren Atem ein- und ausströmen und zählen Sie innerlich mit jedem Atemzug mit. Wie fühlen Sie sich jetzt?

Tipp 2: Gehen Sie auf Distanz und schauen Sie sich die Situation von dort aus an

Ein Grund dafür, warum wir es oft nicht schaffen, ruhig und gelassen zu bleiben, besteht darin, dass wir ganz und gar in dem Geschehen sind und nun panikartig gegen "das Untergehen ankämpfen, um nicht zu ertrinken". Wir sind dann meist gar nicht mehr in der Lage, überhaupt einmal nachzudenken, sondern reagieren nur noch und steigern und selbst in die Panik hinein. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in der Lage sind, in einer solchen Situation einen Schritt neben uns selbst machen zu können.

Gewöhnen Sie sich an, immer dann, wenn Sie merken, dass Sie Ihre innere Ruhe verloren haben, die Augen zu schließen und sich selbst vor Ihrem eigenen inneren Auge zu sehen. Holen Sie sich die aktuelle Situation und auch die Vorgeschichte zu dieser Situation vor Augen und beobachten Sie sich selbst, wie Sie eine andere Person beobachten würden. Fragen Sie sich dann, was Sie einer anderen Person in dieser Situation raten würden. Schreiben Sie sich diese Antwort gleich auf.

Erstens erreichen Sie durch diese kleine Übung eine Unterbrechung des Panik-Teufelskreises und zweitens können Sie sich so sehr wahrscheinlich mit tröstlichen oder ratspendenden Worten selbst beruhigen, denn einem anderen könnten wir in fast jeder Situation einen Tipp geben.

Tipp 3: Vier Fragen für alle Fälle

Ein Kartei-Kärtchen mit den folgenden Fragen kann Ihnen in jeder Situation Ihre Gelassenheit retten.

- Was genau ist im Moment so schlimm / beängstigend / stressig?
- Was könnte mir oder anderen im schlimmsten Fall passieren?
- Wie wahrscheinlich ist das?
- Was kann ich jetzt tun?

Beantworten Sie sich in jeder Situation, in der Sie Ihre Gelassenheit verloren haben, systematisch diese vier Fragen. Sie schalten damit automatisch Ihren Kopf ein und es können dann nicht mehr nur Ihre Gefühle herrschen. Die gewinnen ein bisschen Abstand von der Situation und kommen entweder auf Lösungsansätze oder erkennen, dass Sie nichts tun können. Beides erleichtert.

Tipp 4: Bringen Sie die Dinge in einen zeitlichen Rahmen

Eine Situation, in der wir unsere Gelassenheit verlieren, erscheint uns als besonders erschreckend oder stressig, weil wir sie in dem aktuellen Augenblick als beherrschend und alles ausfüllend erleben. Da hilft es sehr, sich einmal klarzumachen, in welchem zeitlichen Rahmen das Geschehen eine Rolle spielt.

Fragen Sie sich dazu immer:

- Welche Bedeutung hat dieses Ereignis in einem Jahr?
- Welche Bedeutung hat das Ereignis in fünf Jahren?
- Welche Bedeutung hat das Ereignis in 20 Jahren?

Damit soll nicht die Wichtigkeit Ihrer Gefühle heruntergespielt werden, aber diese Fragen ermöglichen es Ihnen, Ihre momentane Panik zu unterbrechen, um dann wieder "klar" denken zu können.

Tipp 5: Machen Sie sich klar: keiner kann wissen, wozu etwas gut ist

Der letzte dieser Tipps ist, einmal die Geschichte [Wer weiß...?](#) zu lesen und vor allem zu verinnerlichen. Diese sehr weise Geschichte macht deutlich, dass keinervon uns wissen kann, wozu ein bestimmtes Ereignis gut ist. Was heute bedrohlich wirkt, kann sich morgen als Glücksfall herausstellen.

Nichts schafft mehr Gelassenheit, als sich klarzumachen, dass unsere Reaktion auf ein Ereignis eine subjektive Wertung ist, die im nächsten Moment schon wieder ganz anders aussehen kann. Begrüßen Sie deshalb jede Situation und auch Ihre emotionale Reaktion darauf zunächst einfach und denken Sie an den alten Mann aus der Geschichte.

Ralf Senftleben – Zeitzuleben

Wer weiß...?

Ein alter Mann lebte zusammen mit seinem einzigen Sohn auf einer kleinen Farm. Sie besaßen nur ein Pferd, mit dem sie die Felder bestellen konnten und kamen gerade so über die Runden.

Eines Tages lief das Pferd davon. Die Leute im Dorf kamen zu dem alten Mann und riefen "Oh, was für ein schreckliches Unglück!" Der alte Mann erwiderte aber mit ruhiger Stimme: "Wer weiß..., wer weiß schon, wozu es gut ist?"

Eine Woche später kam das Pferd zurück und führte eine ganze Herde wunderschöner Wildpferde mit auf die Koppel. Wieder kamen die Leute aus dem

Dorf: "Was für ein unglaubliches Glück!" Doch der alte Mann sagte wieder: "Wer weiß..., wer weiß schon, wozu es gut ist?"

In der nächsten Woche machte sich der Sohn daran, eines der wilden Pferde einzureiten. Er wurde aber abgeworfen und brach sich ein Bein. Nun musste der alte Mann die Feldarbeit allein bewältigen. Und die Leute aus dem Dorf sagten zu ihm: "Was für ein schlimmes Unglück!" Die Antwort des alten Mannes war wieder: "Wer weiß..., wer weiß schon, wozu es gut ist?"

In den nächsten Tagen brach ein Krieg mit dem Nachbarland aus. Die Soldaten der Armee kamen in das Dorf, um alle kriegsfähigen Männer einzuziehen. Alle jungen Männer des Dorfes mussten an die Front und viele von ihnen starben. Der Sohn des alten Mannes aber konnte mit seinem gebrochenen Bein zu Hause bleiben.

"Wer weiß..., wer weiß, wozu es gut ist?"

Verfasser unbekannt, gefunden in: "Way of the Peaceful
Warrior" von Dan Millman, dt: