



Gelassenheit.

*erschienen in: Das systemisch- evolutionäre Management, Königswieser/Lutz (Hrsg.), Orac Verlag 1990*

Roswita Königswieser

Unternehmer und Führungskräfte werden mit einer sich immer rascher wandelnden Umwelt konfrontiert, müssen mit immer massiveren Widersprüchen und Stress fertig werden und mit mehr Unsicherheiten leben lernen. Um mit Problemen in einer systemisch-evolutionären Grundhaltung begegnen zu können, braucht man Gelassenheit.

In diesem Beitrag soll diese Haltung beschrieben werden. Die Autorin zitiert dabei vor allem immer wieder Hermann Hesse, weil er für sie zu diesem Thema dichte Bilder und Aphorismen formuliert hat.

„Wissen kann man mitteilen, Weisheit aber nicht. Man kann sie finden, man kann sie leben, man kann von ihr erfüllt sein und getragen werden, aber sagen und lehren kann man sie nicht“

(Hermann Hesse)

## Was ist das Gegenteil von Gelassenheit?

Menschen, die verbissen sind, sich verkrampfen, verspannen, die nicht lockerlassen können, ein ständiges Kontrollbedürfnis haben, von Angst geplagt werden, auf ein bestimmtes Ziel oder Objekt fixiert sind, die ein hektisches, gestresstes Leben führen, Menschen, die glauben, immer Recht haben zu müssen, Dramen inszenieren – die sind nicht gelassen.

Ist also dann Gelassenheit Entspannung, locker lassen, Vertrauen haben, angstfrei sein, nicht fixiert, offen sein? Ist man gelassen, wenn man ein gemächliches, ruhiges Leben führt, wenn man die Relativität seiner Ansichten sieht und undramatisch ist?

## Was ist also Gelassenheit?

Unsere Grundaussage leitet sich von der Sinneinheit „lassen“ ab, das im Wort Gelassenheit steckt. Lassen kann die Bedeutung von loslassen – im Gegensatz zu festhalten – haben und die Bedeutung von zu-lassen – im Gegensatz zu abwehren – bekommen.

Es geht um ein Loslassenkönnen von fixierten Vorstellungen davon, was glücklich macht, von bestimmten Zielen, starren Urteilen, blinden Fixierungen, aber gleichzeitig um ein Zulassenkönnen von beängstigendem Neuen, von chaotischen, unlogischen Herausforderungen. Gelassenheit beschreibt den Umgang des Menschen mit den eigenen Grenzen. Gelassenheit ist eine schwer erklärbare Form von aktiver Passivität, ist Oszillieren statt Agieren. Gelassenheit bedeutet, die vollen Widersprüche des Lebens durch sich durchzulassen; Durchlässigkeit den Ereignissen des Lebens gegenüber – im Gegensatz zu Undurchlässigkeit. Es geht – in einem Bild ausgedrückt – um Atmen statt Keuchen oder Ersticken.

Wer alles zu-lässt, hat keine Identität mehr und wer alles los-lässt ist auch ohne Profil. Es geht um die Balance zwischen diesen Polen. Nur wer fest und offen, abgegrenzt und neugierig, überlegend und risikobereit, verzichtend und genießend gleichzeitig ist, lässt Widersprüche, lässt Lebendigkeit zu. Er ist Meister der Gelassenheit.

Was macht es so schwierig, gelassen zu sein? Warum bekämpfen wir Widersprüchlichkeit?

dass das Leben voller Widersprüche steckt, erleben wir täglich. Westliche und östliche Philosophien und Denkmodelle versuchen, dem auf den Grund zu gehen. Widersprüche und

Ambivalenzen gibt es in der Gesellschaft, in Organisationen, in jeder Person.

Für uns ist es deshalb so schwierig, mit Widersprüchen – also eigentlich mit dem Leben – gelassen umzugehen und Zufriedenheit zu entwickeln, weil unsere westliche Kultur uns Mythen suggeriert, die diese Haltung extrem erschweren.

Die wichtigsten Anti-Gelassenheitsmythen sind:

**1. Mythos:** Richtig ist, was widerspruchsfrei ist. Es gibt nur ein Entweder-Oder, sonst ist man unlogisch und chaotisch.

**2. Mythos:** Erfolgreiche Helden können nicht gelassen sein, sie sind dynamisch und lassen nicht locker, bis sie ihr Ziel erreicht haben.

**3. Mythos:** Gelassenheit ist Selbstaufgabe. Sie bedeutet Resignation und Tod. In der westlichen Welt muß man kämpfen.

**4. Mythos:** Wer grundsätzlich zufrieden ist, mit dem stimmt was nicht. Unzufriedenheit ist der Motor des Lebens.

**5. Mythos:** Wenn man unzufrieden ist, muß man aktiv sein, sich das holen, was einem fehlt, um wieder alles unter Kontrolle zu bekommen. Hat man das Fehlende, ist die Welt in Ordnung. Die Zufriedenheit liegt nicht in uns selbst, sondern außen.

**6. Mythos:** Jeder Mensch hat ein Recht auf Glück. Wenn nötig, muß man es erzwingen – und das möglichst rasch. Die Vorsilbe „un“ beim Wort Unglück suggeriert, daß das Glück das Selbstverständliche sei, daß das Vorhandensein von Unglück einer Erklärung bedürfe. Das Unglück ist eine Störung, eine Beraubung.

„Das Glück ist ein Wie, kein Was, ein Talent, kein Objekt.“

„Glück gibt es nur, wenn wir vom Morgen nichts verlangen und vom Heute dankbar annehmen, was es bringt, die Zauberstunde kommt doch immer wieder.“ (Hesse)

**7. Mythos:** Zeit ist Geld. Es bleibt wenig Zeit für Besinnung, Ruhe, Muße, denn es kann nie genug Leistung erbracht werden.

Diese Mythen sind Ausdruck einer geschichtlich gewachsenen Grundhaltung unseres Fortschrittsglaubens, unserer Leistungsgesellschaft – der postmodernen Werte. Ohne diese Entwicklung im Detail beschreiben zu wollen, seien einige Punkte benannt, die zu diesem Wert- und Wahrnehmungsgefüge führen.

Durch die Aufklärung, die das Primat des Verstandes proklamierte, kreisten die Ausrichtungen immer wieder um Begriffe wie Sittlichkeit, Tugend, Pflicht und Moral. Kants „feindliche“ Worte waren: Sinnlichkeit, Selbstliebe und Neigung. Durch die Ausdifferenzierung und Arbeitsteilung verkümmerte die Ganzheitlichkeit zugunsten des quantitativen Wachstums. Der faustische Fortschrittsglaube, die Überbewertung der Machbarkeit, der Kontrolle über die Natur – über das Irrationale, Intuitive, Körperliche, auch Weibliche – führte zu einer Kultur der Selbstbeherrschung, Disziplinierung und einseitiger Logik und zur Illusion von einer widerspruchsfreien Objektivität.

In so einem Umfeld haben Gelassenheit, Weisheit, Ruhe, Beschaulichkeit keinen Platz.

Diese alte kulturspezifische „Rationalität“ ist aber an ihre Grenzen gestoßen. Man stöhnt unter den hohen Preisen, die man zu zahlen hat, und wird mit den eigenen Grenzen der Machbarkeit und Kontrollierbarkeit unsanft konfrontiert. (Umweltprobleme, Bevölkerungswachstum, Psychosomatik, Sinnlosigkeitssyndrom usw). Gleichzeitig finden ein Paradigmenwechsel und ein Wertwandel statt, weil die Krise uns zwingt, diese Werte zu überdenken. Nicht zufällig wird Capras „Wendezeit“ ein Bestseller, strömen

Leute in Zen-Gruppen, befasst man sich mit östlichen Philosophien, mit Mystik, entstehen die grüne Bewegung, alternative Ökonomien, werden Friedens- und Frauenbewegungen und Bürgerinitiativen zu einem öffentlichen Einflussfaktor. Der Paradigmenwechsel bringt auch das verlorengegangene, ganzheitliche Denken wieder an Tageslicht und somit werden die verdrängten, ausgesperrten Anteile wieder salonfähig.

Gelassenheit wird als Lebenskonzept nicht nur interessant, sondern auch nötig.

Empfehlungen, um gelassen zu sein

#### Akzeptiere Dich selbst!

Ohne ein positives Selbstbild zu haben, ohne Freundschaft mit sich geschlossen zu haben – so formuliert es Laotse – kann man nicht gelassen sein. Menschen, die sich selbst nicht mögen, projizieren diese Ablehnung auf ihre Umwelt. Wer mit sich zufrieden ist, ist es auch mit den anderen. Wer sich selbst verzeiht, ist auch mit anderen gütig.

Schon Descartes sagt:

„Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul.“

Die Umwelt ist wie ein Spiegel unseres Innenlebens. Wir meinen, die Wirklichkeit zu sehen, und sehen nur uns selbst. Was immer einer am anderen – dem Partner, den Mitarbeitern – aufregt, ist immer auch etwas, was man selbst zu haben fürchtet, an sich selbst ablehnt.

Hesse sagt:

„Wenn wir einen Menschen hassen, so hassen wir in seinem Bild etwas, was in uns selbst sitzt. Was nicht in uns selbst ist, das regt uns nicht auf.“

Sich selbst zu akzeptieren heißt aber nicht, nichts zu tun, sondern im Gegenteil: an sich zu arbeiten, sich auch mit seinen dunklen Seiten sehen zu lernen. dass die Selbstakzeptanz der Angelpunkt für positive Lebensbewältigung ist, findet sich schon bei Seneca: Als sich ein depressiver Feuerwehrhauptmann im Jahre 953 an ihn mit der Klage wendet, er sei ständig ruhelos, weil ihn stets Reue über das Begonnene und Angst vor einem Neuanfang beschlichen, fasst Seneca die Symptome zusammen: Es ist die Unzufriedenheit mit sich selbst. Daher kommen Trübsinn und Trübsal.

Auch die meisten psychologischen Konzepte setzen bei der Selbstakzeptanz an. Insbesondere der psychoanalytische Prozess geht davon aus, dass unneurotisches Handeln erst dann möglich ist, wenn der Analysand auch seine verdrängten, abgelehnten, abgespaltenen Teile akzeptierend in seine Person integriert hat, wenn er nicht mehr ganz anders sein will als er ist. Man kann andere nur in dem Ausmaß lieben, als man sich selbst liebt. Wenn man jemanden streichelt, streichelt man sich selbst. Schlägt man jemanden, tut man sich selbst weh.

#### Der Schlüssel liegt in uns selbst.

Das Märchen „Hans im Glück“ zeigt: Das Glück liegt nicht im Gold oder einem bestimmten anderen Gut, das man haben kann, sondern in einem selbst. Das Glück sitzt nicht eingeschlossen in diesem oder jenem. Man kann auch glücklich sein – ganz ohne äußeren Grund.

Ohne sich so zu lassen, wie man ist – ohne Selbstachtung – kann man auch andere nicht so sein lassen, wie sie sind. Gelassenheit setzt Selbstakzeptanz voraus.

Dass Selbstbejahung auch der Schlüssel zum Erfolg ist, streicht Bennis in seiner Analyse besonders erfolgreicher Manager hervor. Er berichtet, dass das positive Selbstwertgefühl anziehend auf andere wirke, weil es auch in ihnen ein Gefühl des Selbstvertrauens auslöse. Gute Führungskräfte glauben an sich und ihre Mitarbeiter.

### Arbeite an einem positiven Weltbild!

Das Bild, das wir von der Welt, vom Leben, von Menschen, Organisationen etc. haben, steht natürlich in einem engen Zusammenhang mit unserem Selbstbild. Stehen wir dem Leben grundsätzlich positiv gegenüber, gehen wir davon aus, dass das Leben einen Sinn hat, werden wir alle Ereignisse in diesem Sinnhorizont einordnen. Empfinden wir das Leben als Jammertal, als Bürde, werden wir belastende Ereignisse als Bestätigung deuten, positive als kurzes Intermezzo, als Ausnahme, die die Regel bestätigt. In einem düsteren Weltbild ist man selbst meist Opfer und Getretener. Es gibt Gewinner und Verlierer, Schuldige und Opfer, Recht und Unrecht, vom Schicksal Bevorzugte und Benachteiligte.

Die Weltsicht eines gelassenen Menschen ist anders strukturiert. Er findet das Leben lebenswert. Sein Dasein hat Bedeutung. Er glaubt daran, dass das Leben sich seine Form sucht, die gut ist. Er weiß dass es viele Wege gibt, ein sinnvolles Leben zu führen, nicht nur einen bestimmten. Er weiß, dass er in seinem Einflußbereich Gestaltungsmöglichkeiten hat. Er definiert sich nicht als Opfer, sondern als Akteur, der zu den Konsequenzen seiner Handlungen steht. Er gibt nicht anderen die Schuld, sondern überlegt, welchen Beitrag er selbst leisten könnte, um eine Situation befriedigender zu gestalten. Schicksalsschläge sieht er als zum Leben

gehörend, und sie erweisen sich für ihn häufig als Chance für Weiterentwicklung und Veränderung.

Gelassenheit hängt nicht vom Ausmaß dessen ab, was das Schicksal bringt, sondern von der Grundannahme, wie gut oder schlecht das Leben ist.

Zufriedenheit erleben nur Leute, die bereit sind, zufrieden zu sein. Der Gelassene schiebt die Schuld nicht auf die Umstände, auf andere. Er ist in der Lage, aus jeder Situation das Beste zu machen, weil er sich für sein Leben voll verantwortlich fühlt. Wenn ihm etwas mißlingt, fühlt er sich auch nicht schuldig, sondern er trägt im Bewußtsein seiner Verantwortung die Konsequenzen. Er weiß, dass er selbst Verursacher seines Lebensgefühles ist und schiebt Belastendes weder seinen Eltern, noch seinen Vorgesetzten zu.

„Das Ziel der Weisheit ist, dass man den Dingen nur so viel Macht über sich einräumt, als man selbst es will, und, dass man sein Schicksal nicht mehr von außen empfängt, sondern es nimmt, als Atemzug aus dem eigenen Interesse.“  
(Hesse)

„Er zieht die Gelassenheit der Verbitterung vor. Er weiß, dass er zwar nicht alles beeinflussen kann, was ihm wichtig wäre, und er ärgert sich über viele Dinge, aber er nimmt diese Mängel als Lernchancen. Er lebt sein Leben mit einer Grundstimmung der gelassenen Heiterkeit. Heiterkeit ist weder Tändelei, noch Selbstgefälligkeit, sie ist höhere Erkenntnis und Liebe, ist Bejahung aller Wirklichkeiten, Wachsein am Rand aller Tiefen und Abgründe.“  
(Hesse)

Er traut sich viel zu und deshalb sieht er sich in eine gute Welt hineingeboren. Zum Beispiel steigen Autofahrern, die sich nicht zutrauen, gewundene Gebirgsstraßen zu bewältigen, angstvolle Bilder von Unfällen und Verletzungen auf. Autofahrer, die volles Vertrauen in ihre Fahrtüchtigkeit haben, sehen eher die herrlichen Fernblicke in den Kurven.

Schon Epiktet sagt: „**Es sind nicht die Ereignisse, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen davon.**“

Wir sind nicht für das Geschehen ganz selbst verantwortlich, aber dafür, wie wir es interpretieren, es erleben, was wir daraus machen.

Letztlich ist alles eine Frage der Wahrnehmung der Realität. Es gibt keine objektive Wahrheit, sondern nur unsere persönlichen Konstruktionen der Wirklichkeit. Wir sind in ein Bedeutungsgewebe eingesponnen, das wir selbst erzeugt haben.

Menschen, die eine grundsätzlich positive Weltsicht haben, interpretieren auch harte Schicksalsschläge, belastende Dinge anders und finden andere Bezeichnungen dafür. So sprechen zum Beispiel erfolgreiche Manager nicht von Mißerfolgen, Rückschlägen oder Scheitern, sondern von „Patzern“, lerntüchtigen Ereignissen, Weichenstellungen oder Chancen.

Im Kontext einer positiven Lebenseinstellung sind Probleme nicht wegzudenken. Aber sie sind nicht Grund, um zu resignieren, sondern Gelegenheiten, Herausforderungen, Chancen. Wenn sich Einstellungen verändern, merkt man, dass sich nicht die Menschen und Ereignisse verändert haben, sondern nur das eigene Erleben davon. Fühlte man sich früher zum Beispiel durch eine Krankheit vom Schicksal ungerecht behandelt, entdeckte man später, dass ohne diese

Krankheit wichtige Bewusstseinsprozesse nicht möglich gewesen wären. Beschimpfte man früher die Lieblosigkeit der eigenen Eltern, ist man später imstande, diese leidvollen Erfahrungen als Grund dafür zu sehen, dass man ein tieferes Verstehen für andere entwickeln konnte. Fand man, dass durch die Scheidung das Leben so gut wie beendet wäre, erlebte man diesen Bruch als Aufbruch in ein bewussteres, selbständigeres Leben.

Beurteilungen hängen von unserem Weltbild, unserem Selbstvertrauen und dem Kontext ab, in den wir Ereignisse stellen. Gelassene Menschen sehen immer beide Seiten einer Medaille.

Das Bild der Welt, das wir in uns tragen, überträgt sich auch auf unser Menschenbild, auf unsere Familien, Freunde, Kollegen. Wenn etwas nicht so gelingt, wie man sich das vorstellte, kann man jemanden als hoffnungslos unfähig beurteilen oder als Lernkandidaten. Ich kann jemanden böse Absicht unterstellen oder Gedankenlosigkeit. Man kann Sündenböcke für einen Flop suchen – oder es als ein Symptom für einen Mangel im System aufgreifen. Gelassenheit bedeutet, zu sagen: Es ist, wie es ist. Man zieht die Konsequenzen daraus. Man lernt. Veränderung von Menschen passiert paradoxerweise vor allem durch das Akzeptieren ihres So-seins, und nicht durch einen ständigen Veränderungsdruck. Die Veränderung anderer beginnt immer bei der eigenen Einstellung, bei sich selbst.

Diese Weisheit vermittelt auch folgende taoistische Geschichte aus dem alten China:

Als Yen-Ho im Begriffe war, sein Amt als Lehrer beim Herzog von Wei anzutreten, ging er zu Chu Po Yu um Rat: „Ich habe es mit einem verderbten und mordlustigen Gesellen zu tun“, sagte er. „Wie soll man mit einem Mann dieser Art umgehen?“ „Ich bin froh, dass du mir diese Frage

stellt“, antwortete Chu Po Yu. „Das Erste, was du tun musst, ist nicht, ihn zu verbessern, sondern dich selbst zu verbessern“

Die Theorie der „selffulfilling-prophecy“ betont ebenfalls den Zusammenhang zwischen erwartetem Verhalten und tatsächlichem Tun. Wir sehen nicht nur das, was wir erwarten zu sehen, sondern wir verhalten uns auch danach, je nachdem, mit welchem Erwartungsbild wir konfrontiert werden.

### Lass Widersprüche zu!

Gelassenheit bedeutet Durchlässigkeit positiv und negativ besetzten Dingen gegenüber. Damit ist auch gemeint, Gefühle und Wünsche zuzulassen, für die man sich schämt, die man nicht wahrhaben will. Alles, was man wegschiebt, abschiebt, unterdrückt, führt zu Verspannungen, Energieblockaden, Symptomen. Christa Wolf spricht in ihrem Buch „Kindheitsmuster“ davon, dass die Gefühle, die man sich verbieten muss, sich rächen...

Wenn man zum Beispiel traurig ist, weil man abgelehnt wurde, sollte man trauern. Trauer ist nach M. Mitscherlich ein Durcharbeiten und langsames Ertragen von Verlusten – mit der Möglichkeit, durch diese Erfahrungen an menschlicher Reife zu gewinnen. Das heißt zum Beispiel auch, Gefühlsbindungen, die nicht mehr stimmig sind, aufgeben oder einer Wandlung unterziehen zu können.

Wenn man sich verliebt, obwohl man gebunden ist, sollte man dieses vielleicht erschreckende, chaotische, aber schöne Gefühl zulassen. Wenn man einen geliebten Menschen immer wieder einmal hasst, sollte man dieses Gefühl nicht abwehren. Hat man eine völlig neue Erfahrung gemacht, die aber alle Sicherheit, die man sich

aufgebaut hat, in Frage stellt – überlegt man sich zum Beispiel einen anderen Beruf zu ergreifen – sollte man diese Phantasien oder konkreten Möglichkeiten zulassen. Aber auch destruktive Impulse gehören zur eigenen Person. Auch das Böse ist ein wichtiges Element der Realität.

„Ohne das Tier in uns sind wir kastrierte Engel.“ (Hesse) Er sagt: „Ich bin oft müde, ohne Glaube und muss, aber ich glaube, man muss diese Zustände nicht eigentlich bekämpfen, sondern sich ihnen überlassen, einmal weinen, einmal gedankenlos brüten, und nachher zeigt sich, dass inzwischen die Seele doch gelebt hat und irgend etwas in einem vorwärts gegangen ist.“

Zulassenkönnen heißt Lebendigkeit bewahren. Gelassenheit ermöglicht es, sich auf Widersprüchliches, auf Neues einzulassen, und dabei mit der Angst fertig zu werden – sie als Energie zu nutzen. In diesem Sinne bedeutet Gelassenheit eben nicht – wie es oft unterstellt wird – Abkehr von Leben, aufgebendes Resignieren, Passivität, Selbstaufgabe, Verleugnung, Bewegungslosigkeit etc., sondern ständige ruhige Auseinandersetzung mit sich und der Welt.

Der Stoiker Seneca fragt: Hat der Mensch nicht die Kraft, sich unabhängig zu machen von allem, was ihn feindlich treffen kann? Er braucht doch nur – in Gleichgültigkeit, in Kälte gegen die Welt – nichts an sich kommen zu lassen. Er empfiehlt im Brief „Über das glückliche Leben“ man tue am besten daran, sich undurchdringlich zu machen gegen Hitze und Kälte und gegen Beleidigungen - und auch für süße Empfindungen, die einen abhängig machen von irgendeinem Glück. Gelassenheit ist keine seelische Hornhaut, kein Panzer, der nichts Unangenehmes durchlässt; keine Anästhesie des Körpers und der Seele. Glück bedeutet nicht Bedürfnislosigkeit, nicht, dass man nichts mehr wünscht oder fürchtet.

### Lass Fixierungen los!

Gelassenheit bedeutet auch, Loslassen können. Wenn man bestimmte Ziele, wie zum Beispiel eine bedeutende Position unbedingt erreichen will, dafür andere Qualitäten opfert, kann man nicht gelassen sein. Wenn man auf eine bestimmte Beziehung fixiert ist, meint, nur mit diesem Menschen Glück erleben zu können, wird man besitzergreifend, eifersüchtig, ängstlich. Gerade in zwischenmenschlichen Beziehungen gilt die Dialektik: Man muss bereit sein, jemanden loszulassen, um ihn wirklich zu haben. Gerade die Liebe ist nur ein Gast. Sie kommt nur, wenn sie nicht muss. Man kann ihren Besuch nicht fordern, nicht erzwingen, nicht erhalten. Liebe ist ein Kind der Freiheit. Alle Absicherungsversuche, Verträge, Verpflichtungen sind Liebestöter.

Leidet man zum Beispiel darunter, zu wenig Beziehungen zu haben, dann sollte man nicht mehr tun, sondern eher weniger. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr groß, dass man andere zu wenig akzeptiert, zu viel an ihnen herumändern will.

Wenn wir versuchen, unsere Kinder zu kontrollieren und festzubinden, werden wir sie verlieren. Wenn wir sie loslassen, kehren sie als eigenständige Menschen zu uns zurück.

Gelassenheit stellt uns vor die Aufgabe des Aufgebens scheinbar unentbehrlicher Objekte. Das können Menschen, Ziele, Urteile sein. Das ist umso leichter, je wertvoller man sich selbst fühlt, je mehr man in sich ruht.

Immer wieder werden wir mit Situationen konfrontiert, in denen wir etwas Heißeersehtes nicht bekommen, auf Liebgewonnenes, Wertvolles verzichten müssen. Man muss sein Leben nach

einer Scheidung bewältigen, man muss den Tod eines geliebten Menschen verkraften. Gelassenheit wird gerade in extremen Verlustbeziehungsweise Verzichtserlebnissen besonders bedeutsam. Das Los-lassen-können von scheinbar Unverzichtbarem nennt Freud "Trauerarbeit". Dazu gehört das Durchmachen von Wut, Trauer und dann Integration der Realität in die eigene Identität. Auch hier liegt die Lösung wieder in einem Paradoxon: Die einzige Möglichkeit, aus einer Depression herauszukommen, besteht darin, in sie hineinzugehen. Die einzige Chance, mit Wut fertig zu werden, besteht darin, sie zu „umarmen“. Wer zu seinem Empfinden Ja sagen kann, wer seine Gefühle zulassen, sie durcharbeiten kann, der wird sie hinter sich lassen können.

Gelassenheit heißt auch immer Desillusionierungsarbeit leisten, Abschied von unerfüllbaren Wünschen und geliebten Menschen zu nehmen, von Kindern, die groß werden, von Mitarbeitern, die anderswo bessere Chancen haben, von Erfolgen die unreal sind. Das Festhaltenwollen erschwert diesen Prozess der Trauerarbeit. Ohne durch das Leid, durch Enttäuschungen durchzugehen, sie anzunehmen, bleibt man getäuscht, kann die Realität nicht bewältigt werden. Dabei geht es gar nicht darum, sich einzureden, dass der Verlust kein Verlust sei, dass der Schmerz ohnedies nicht so groß sei, dass die Trauben ohnehin sauer gewesen wären, sondern Trauer tut weh - so weh, dass man oft glaubt, daran zerbrechen zu müssen und den Sinn nicht mehr zu sehen. Diese Gefühle gilt es, ohne Selbstmitleid zu durchleben, sie nicht zu rationalisieren. „Man darf die Sehnsucht nicht unterdrücken, man muss sich ihr hingeben.“ (Hesse)

Wie sehr ein unbedingtes Festhalten, ein fixiertes Erreichenwollen Dinge verunmöglicht, lässt sich bei vielen Phänomenen beobachten. Will man bei

Schlafstörungen den Schlaf herbeizwingen, flieht er immer weiter weg. lässt man die Vorstellung los, kommt er von alleine.

Sucht ein Alleinlebender dringend eine Partnerin, in die er sich verlieben kann, wird seine krampfhafte Suche ohne Erfolg bleiben. Meist begegnet man einem interessanten Menschen, wenn man damit nicht mehr rechnet, die Idee aufgegeben hat.

Das Loslassenkönnen beruht aber auch ganz wesentlich auf eigenen Urteilen, Vorstellungen und Überzeugungen, mit denen ja Selbst- und Fremdwahrnehmung zusammenhängen.

Wenn wir unsere Urteile und Vorstellungen nicht immer wieder einmal loslassen, hinterfragen, versperren wir uns selbst den Weg für neue, erweiterte Erfahrungen. Ein zu starres Festhalten an Überzeugungen schränkt unsere Erlebnisbereitschaft oft stark ein. Das Wort „Überzeugung“ weist mit seinem „Über“ auf den Zusammenhang mit einem „Zuviel“ einer Zeugung hin. Was in unsere Überzeugung nicht hineinpasst, wird entweder gar nicht wahr genommen oder abgewertet oder umetikettiert. Die Überzeugung verstellt uns den Blick für andere Aussichten, für das Verstehen anderer Wahrheiten.

Das Festhalten daran macht uns blind, rechthaberisch, lässt uns andere verurteilen und Dramen inszenieren, weil wir uns ungerecht behandelt fühlen. Dabei lassen wir aber außer acht, dass wir Verursacher unserer eigenen Verfolgung sind. Wer andere dazu zwingen will, nur die eigene Wahrheit anzuerkennen, setzt die anderen ins Unrecht, provoziert das darauf folgende Polarisierungsspiel mit.

Gelassenheit heißt aber nicht, keine Überzeugung zu haben, keinen Standpunkt zu beziehen, kein Engagement zu haben, keinen Enthusiasmus zu zeigen, sondern nimmt davon Abstand, im Besitz der einzig richtigen Wahrheit zu sein. Es bedeutet, nicht immer recht haben zu müssen und damit, andere ins Unrecht zu setzen. Es heißt, die Relativität und Subjektivität der eigenen Wertungen zu durchschauen und für anderes, Fremdes offen zu sein; die Selbstsicherheit zu haben, einmal aufgebaute Gedankengebäude wieder zu verlassen oder umzustrukturieren. Kann ein gelassener Mensch ein politisches Engagement haben und kritisch sein? Gibt es einen gelassenen Revolutionär? Wir meinen, dass das zusammenpasst, aber dass die Widerstandsformen anders sind. Ghandi zum Beispiel würden wir als gelassenen Revolutionär bezeichnen, der die Strategie der Gewaltlosigkeit mit Erfolg durchzog.

Loslassenkönnen ist eine wesentliche Voraussetzung für Weiterentwicklung. In der Literatur über Innovationsprozesse in Organisationen steht die Aufforderung, sich mit fremden, dissonanten Informationen zu konfrontieren, alte Gedankennester beiseite zu lassen, an erster Stelle. Ohne diese Bereitschaft ist keine Innovation möglich.

### Lebe in der Gegenwart!

Aus lauter Sorge um die unsichere Zukunft und aus lauter mitgeschleppter Belastung durch die Vergangenheit können viele Menschen ihr gegenwärtiges Leben nicht leben. Sie bedauern sich wegen ihrer schweren Kindheit, vergleichen sich mit Menschen, deren Zukunft ökonomisch gesicherter ist, können mehrere Bedingungen aufzählen, unter denen sie glücklich und zufrieden sein könnten. Entweder ist es die richtige Beziehung, die sie noch nicht gefunden haben,

oder alles wäre anders, wenn sie den richtigen Beruf hätten oder jünger wären oder mehr Geld hätten. Gelassene Leute jedoch nehmen ihr Leben so wie es gegenwärtig ist und stehen nicht in selbstbemitleidender Warteposition. Sie fühlen sich weder als Opfer, noch warten sie, dass sich Illusionen erfüllen. Sie warten nicht auf die Rettung durch andere, weil sie sich selbst für die Gestaltung ihres Lebens, mit ihren Möglichkeiten verantwortlich fühlen. Sie paddeln flußabwärts, mit der Strömung der Energie und nicht stromaufwärts, gegen die Gegenwart, so wie sie nun einmal jetzt ist.

Weil man oft so beschäftigt ist, eine bestimmte Sache zu fixieren, hat man keinen Blick für die schönen Dinge und Möglichkeiten in nächster Umgebung. Die Zukunft hat immer schon begonnen. Gelassenheit bedeutet zu spüren: So wie es jetzt ist, ist es gut. Alles ist im Fluß. Man kann das Schöne nicht ewig festhalten. Der Schmerz wird aber auch wieder vergehen. Jetzt leben heißt, sich jetzt finden. Das Geheimnis der Gelassenheit liegt darin, jetzt zu sein, zu geben und nicht morgen zu haben, zu bekommen. Oder anders ausgedrückt: Der Weg ist das Ziel! Hat man Vertrauen zu sich selbst, macht man sich auch nicht ständig Sorgen. Gelassenheit schwebt in einer sorglosen Leichtigkeit, Durchlässigkeit.

Diese Haltung bedeutet nicht, dass man keine Visionen hat, keine Hoffnungen und Sehnsüchte, aber es heißt, ein intensives Leben im Hier und Jetzt und in tiefer Zuversicht zu führen; es heißt: ständig zu lernen. Der Gelassene ist mit einem Zen-Bogen-Schützen zu vergleichen, der sein Können bis zu dem Punkt vervollkommnet, wo das Verlangen, das Ziel zu treffen, verschwindet, und Mensch, Pfeil und Ziel zu untrennbaren Elementen desselben Prozesses werden.

Gelassenheit zieht auch einen bestimmten Umgang mit der Zeit nach sich. Zu Gelassenheit passen weder Hektik noch Stress. Es geht nicht um ein Haben von Zeit, sondern um das Ruhen in der Zeit. Die Gegenwart ist wichtig, denn in ihr sind ohnedies Vergangenheit und Zukunft – im hegelschen Sinn des Wortes – „aufgehoben“.

Wir suchen Stressbewältigung immer noch vorwiegend außerhalb der Arbeit. Die Arbeitszeit soll kürzer werden. Dadurch aber vollzieht sich die Arbeit unter noch stärkerem Druck. Aber Stressbewältigung ist das Gegenteil des Drucks, ein AntiStressprogramm zu absolvieren. Stressbewältigung ist der Abbau von negativem Druck mitten in der Arbeit, ist die volle Konzentration, der volle Energieeinsatz auf die augenblickliche Tätigkeit. Stress stellt sich ein – wenn man gedanklich permanent woanders – innerlich zerrissen ist. Gelassenheit ist die Konzentration auf das Hier und Jetzt; ist jedes Ganz-in-der-Mitte-der-Situation-sein, ist ein Sich-gehen-lassen, ein Sich-Sammeln auf das, was gerade geschieht, was wir gerade tun, wollen oder müssen.

Ein zentraler Schlüssel dazu ist der Zen-Gedanke: „Tu, was Du tust“. Konkret heißt das: Nimm alles, was Du tust, hellwach und bewußt wahr.

Ein Zen-Mönch wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sei. Er sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
Wenn ich gehe, dann gehe ich,  
Wenn ich sitze, dann sitze ich,  
Wenn ich esse, dann esse ich,  
Wenn ich spreche, dann spreche ich..

Die Fragesteller fielen im ins Wort und sagten: Das tun wir doch auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er wiederholte, was er gesagt hatte. Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch. Er aber sagte zu ihnen:

Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel...

Alle diese Empfehlungen beeinflussen einander gegenseitig. Sie sind Ausdruck ein und derselben Grundhaltung, in der sich die Einstellungen zu sich und der Welt manifestiert. Gelassenheit ist eine Bewegung, ein lebendiges Mitschwingen mit den Widersprüchen im Leben und ein gleichzeitiges Ruhen in sich selbst.