

## IN DIESEM KAPITEL

Eigene Gelassenheitsziele definieren

Glaubenssätze hinterfragen, um gelassener zu werden

Die Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist

Gelassen kommunizieren

Checklisten für Ihr persönliches Gelassenheitstraining

# Kapitel 1

## Gelassenheit – was bedeutet das?

**U**nter »Gelassenheit« versteht vermutlich jeder etwas anderes – etwa Souveränität, Ausgeglichenheit, Ruhe oder Abgeklärtheit. All diesen Begriffen gemeinsam ist jedoch, dass sie einen erstrebenswerten Gemütszustand beschreiben, der als sehr positiv empfunden wird. Wichtig bei »Gelassenheit« ist vor allem der Wortteil »lassen« – loslassen, geschehen lassen, gehen lassen, zulassen, sein lassen. Er bringt zum Ausdruck, dass es bei Gelassenheit darum geht, nichts festzuhalten, sondern sich zu lösen. Gelassene Menschen lösen sich von lähmenden Glaubenssätzen, von unreflektierten Annahmen, von negativen Einflüssen. Sie schauen mit ruhigem Blick auf Menschen und Situationen, sammeln Informationen, um den Überblick behalten zu können, und verlieren das innere Gleichgewicht nicht.

Dauerstress macht krank. Gelassenheit ist somit auch eine Form der Gesundheitsprävention. Ein gelassener Umgang mit schwierigen Situationen fördert das Wohlbefinden. Im Alltag eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden und sich dadurch langfristig vor stressbedingten Krankheiten zu schützen – darum geht es in diesem und den folgenden Kapiteln.

## Synonyme für Gelassenheit

Synonyme für »Gelassenheit« können sein: Entspannung, Ausgeglichenheit, Gelöstheit, Souveränität, Ruhe, Beherrschtheit, Stoizismus, Abgeklärtheit, Gleichmut, Fassung, Unerschütterlichkeit, Seelenruhe, Besonnenheit, Langmut, Fassung, Selbstbeherrschung, Ausgewogenheit, Unerschütterlichkeit. Welches Wort spricht Sie persönlich am meisten an? Schreiben Sie sich dieses Wort auf einen Zettel und schauen Sie mehrmals am Tag auf diesen Zettel. So haben Sie Ihr persönliches Gelassenheitsziel immer vor Augen!

Einer der Ersten, der das Konzept »Gelassenheit« beschrieb, war der griechische Stoiker Zenon von Kition, der im 3. Jahrhundert vor Christus lebte und eine Philosophie der Ganzheitlichkeit und Seelenruhe formulierte. Er sagte:

*»Die Natur hat uns nur einen Mund, aber zwei Ohren gegeben, was darauf hindeutet, dass wir weniger sprechen und mehr zuhören sollen.«*

Dabei ist es sicher wichtig, dass man sowohl den anderen Menschen gut zuhört als auch seiner eigenen inneren Stimme. Ob man selbst mit sich, seinen Mitmenschen und Lebensbedingungen im Reinen ist oder nicht, das kann man tief in sich spüren. Doch in manchen Situationen oder Lebensabschnitten hat man ganz einfach den Zugang zu seiner eigenen Mitte verloren und hört nicht mehr auf die inneren Signale.

## Festhalten oder loslassen – die richtige Balance finden

Bambus und Schilfrohr sind für mich wahre Gelassenheitskünstler der Natur: Die hochgewachsenen Pflanzen biegen sich im Wind und zerbrechen auch im Sturm nicht. Sie haben die perfekte Balance zwischen Festhalten und Loslassen erreicht: Mit ihren Wurzeln sind sie fest in der Erde verankert und mit ihren elastischen, meterhohen Halmen lassen sie sich vom Wind so bewegen, wie er gerade weht, ohne ihre Größe und Gestalt zu verlieren.



Im Alltag eine gute Balance zwischen Halten und Loslassen zu finden ist eine große Herausforderung. Es geht darum, den eigenen Standpunkt zu vertreten und sich seiner Werte und Wurzeln bewusst zu sein, um aus einer Position der Stärke heraus Dinge geschehen lassen zu können.

Gelassenheit entsteht, wenn man im Einklang mit sich selbst ist. Wenn man das Gefühl hat, seine Lebenssituation gut meistern zu können und über genügend Kraft und Zuversicht zu verfügen, um auch in Schwierigkeiten oder durch Probleme nicht entwurzelt zu werden. Dafür sollte man sich seiner Ressourcen bewusst werden:

- ✓ Was habe ich schon alles erlebt und durchgestanden?
- ✓ Welche Kraftquellen habe ich?
- ✓ Wer unterstützt mich?
- ✓ Auf wen und worauf kann ich mich wirklich verlassen?
- ✓ Wann geht es mir richtig gut?
- ✓ Wann fühle ich besonders intensiv, dass ich lebe?
- ✓ Was ist mir wichtig?
- ✓ Bin ich auf dem richtigen Weg?
- ✓ Welche Ziele habe ich?

Antworten auf diese Fragen helfen dabei, die eigene Aufmerksamkeit zu fokussieren, die eigenen Kräfte sinnvoll einzusetzen und sich immer wieder aufs Neue in eine gute Balance zu bringen. Wie das ganz konkret in den unterschiedlichsten Lebenssituationen geht, das erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

## Love it, change it or leave it: Wie man erkennt, was man lieben kann, ändern sollte oder aufgeben muss

*Drei Wünsche:*

*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.*

*(englische Fassung: Reinhold Niebuhr, circa 1943, deutsche Übersetzung: Theodor Wilhelm alias Friedrich Oetinger, 1951)*

In diesem amerikanischen »Gelassenheitsgebet« aus der Zeit des Zweiten Weltkriegs, das fälschlicherweise oft einem Theologen aus dem 18. Jahrhundert

zugeschrieben oder gar bis auf Franz von Assisi zurückgeführt wird, geht es um die Kunst, seine Kräfte und Ressourcen so sinnvoll einzusetzen, dass man den größtmöglichen Effekt erzielt.

Wer mit gelassenem Blick eine Situation analysiert, die unangenehm oder kompliziert erscheint, der prüft – oft in Sekundenschnelle, manchmal aber auch erst durch intensive Reflexion – das, was um ihn herum und in ihm selbst passiert, anhand folgender Fragen:

- ✓ Habe ich eine solche oder ähnliche Situation schon einmal erlebt? Wie habe ich damals reagiert und was waren die Folgen?
- ✓ Wer sind die handelnden Personen in dieser Situation und was sind ihre Handlungsmotive? Warum handeln sie so, wie sie handeln?
- ✓ Was stört mich an der Situation? Was löst diese Situation in mir aus und warum löst sie es aus?
- ✓ Welche Handlungsalternativen habe ich? Welche Konsequenzen werden die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten wohl haben?
- ✓ Kann ich die Situation so akzeptieren, wie sie ist? Kann ich sie ändern? Sollte ich sie lieber beenden oder verlassen? Was werden diese Handlungen bei mir und bei den anderen Beteiligten auslösen?

Diese Überlegungen führen dazu, sogar in den schwierigsten Situationen souverän handeln zu können.

## Die eigenen Werte, Bedürfnisse und Motivatoren kennenlernen

Die Basis menschlichen Handelns ist ein komplexes System aus gesellschaftlichen und persönlichen Werten, Traditionen und Erfahrungen. Der archaische Teil unseres Wertesystems geht zurück bis in die Steinzeit und wurde im Sinne des Überlebensvorteils tief in uns einprogrammiert. Wir wissen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen, dass Raubtiere gefährlich, Schlangenbisse tödlich und Wassermangel bedrohlich sind.

Ein großer Teil unseres Wertesystems ist geprägt durch die Gesellschaft, in der wir leben. In westlichen Industrienationen gibt es andere gesellschaftliche Übereinkünfte als beispielsweise im Orient oder in Afrika. Diese Werte werden durch die Erziehung vermittelt – sowohl im Elternhaus als auch in den übrigen Lebenswelten, in denen sich ein Mensch aufhält (etwa Schule, Nachbarschaft, Peergroup, Glaubensgemeinschaft, Arbeit, Freizeit).

Schließlich gibt es noch die individuellen Werte, für die jeder erwachsene Mensch sich mehr oder weniger bewusst entscheidet. Sie betreffen die Lebensform, die man für sich wählt, und die Prioritäten, die man im Leben setzt.



Aus dem individuellen Wertesystem leiten sich die Motivatoren ab, die das menschliche Handeln vorantreiben. Diese Motivatoren zu kennen hilft dabei, das eigene Handeln zu hinterfragen und möglicherweise zu modifizieren. Hilfreich dabei ist es auch, sich über die eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein, denn aus den Bedürfnissen, die befriedigt werden sollen, leiten sich ebenfalls Motivatoren ab.

Der amerikanische Psychologe Abraham Maslow hat eine »Bedürfnispyramide« erarbeitet, um die Hierarchie der menschlichen Motivatoren besser verstehbar zu machen (siehe Abbildung 1.1). Er unterscheidet Defizit- und Wachstumsbedürfnisse: »Defizitbedürfnisse« beschreiben diejenigen Notwendigkeiten, die der Mensch für sein Überleben braucht. Werden diese Bedürfnisse nicht befriedigt, so ist kein Überleben möglich. Dies gilt sowohl für Menschen als auch für Tiere. Die Basis der Bedürfnispyramide bilden demnach die körperlichen Grund- oder Existenzbedürfnisse, etwa nach Nahrung und Wärme. Auf der nächsten Stufe finden sich die Sicherheitsbedürfnisse – Stabilität, Schutz, Geborgenheit. Die dritte Stufe und damit den Übergang zwischen Defizit- und Wachstumsbedürfnissen stellen die Sozialbedürfnisse dar: Liebe und Zugehörigkeit. Die vierte und die fünfte Stufe der Bedürfnispyramide umfassen die Wachstumsbedürfnisse, die für den Menschen spezifisch sind: Anerkennung und Wertschätzung auf der vierten Stufe, Selbstverwirklichung auf der fünften Stufe. Modifikationen der Bedürfnispyramide nennen auch noch eine sechste Stufe, die der Transzendenz.



**Abbildung 1.1:** Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow

Um Gelassenheit zu erreichen, sollte man

- ✓ seine Werte kennen und umsetzen können,
- ✓ seine Bedürfnisse kennen und befriedigen können,
- ✓ seine Motivatoren kennen und ihnen folgen (oder sie ändern) können.

Wie das konkret geht und welche Auswirkungen dies hat, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

## Glaubenssätze hinterfragen

Neben Werten, Bedürfnissen und Motivatoren spielen auch Glaubenssätze eine große Rolle, wenn es um eine gelassene Lebenseinstellung geht. Glaubenssätze sind unreflektierte Überzeugungen, die das Denken und Handeln des Einzelnen bestimmen. Sie werden im Laufe der Erziehung und Sozialisation quasi »eingepflanzt«, haben ihre Wurzeln also zumeist in der (frühen) Kindheit. Solche Glaubenssätze werden als wahr angenommen und leiten das eigene Handeln. Hier ein paar Beispiele:

- ✓ Ohne Fleiß kein Preis.
- ✓ Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- ✓ Geld macht glücklich.
- ✓ Bei mir geht sowieso immer alles schief.
- ✓ Ich bin ein Glückskind/Pechvogel.
- ✓ Was nichts kostet, ist nichts wert.
- ✓ Ich werde nur geliebt, wenn ich etwas leiste.



Glaubenssätze machen unfrei, weil sie die Wahrnehmung einengen und den Spielraum für Handlungsalternativen stark begrenzen. Es fördert daher die Gelassenheit, wenn man sich über seine Glaubenssätze und deren Wirkung auf das eigene Handeln bewusst wird. Auch davon wird in den folgenden Kapiteln immer wieder die Rede sein.

## Der Zusammenhang zwischen Anspannung/Stress und Gesundheit

Dauerstress macht krank. Das ist keine Vermutung, sondern eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache. Untersuchungen haben gezeigt, dass Dauerstress die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Diabetes, Depressionen und sogar Krebserkrankungen erhöht. Dies hängt damit zusammen, dass die Stresshormone im Körper außer Kontrolle geraten und das Immunsystem hemmen.

Um gesund zu bleiben, bedarf es also einer guten Mischung aus Anspannung und Entspannung, Arbeit und Muße, Stress und Ruhe. Gelassenheit ist der Schlüssel dazu, diese Mischung zu finden. Es gibt dafür kein Patentrezept, denn so unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind auch die individuell richtigen Mengen an Anspannung und Entspannung. Was der eine als Herausforderung erlebt, empfindet der andere als Problem oder Überforderung. Was für den einen eine herrliche Ruhepause ist, ist für den anderen die ultimative Langeweile. Daher spricht man auch von »Eustress« und »Dysstress«, also dem positiv erlebten (Eu-) und dem negativ empfundenen (Dys-)Stress.

## Das passiert bei Stress im menschlichen Körper

Fast alle unserer Körperreaktionen haben ihren Ursprung in der Entwicklungsgeschichte des Menschen. Alles, was dem Steinzeitmenschen einen Überlebensvorteil bot, hat eine Verankerung in der genetischen Ausstattung des Menschen gefunden. Denn nur wer Hunger, Kälte, Angriffe wilder Tiere und tödliche Krankheiten überstand, konnte sich fortpflanzen und seine Gene weitervererben.

In bedrohlichen Situationen hatte der frühe Mensch zwei Möglichkeiten: Kampf oder Flucht. Um sich für eine körperliche Auseinandersetzung oder für das Weglaufen zu rüsten, musste sein Körper in Bruchteilen von Sekunden umschalten aus dem Ruhezustand in die Anspannung: Die Blutgefäße weiteten sich, der Puls wurde höher, die Pupillen wurden größer, die Muskulatur spannte sich an, der Atem wurde schneller. Diese Reaktion hat sich bis heute erhalten. Sie heißt im medizinischen Fachjargon »sympathische Reaktion«, weil sie von dem Teil des vegetativen Nervensystems gesteuert wird, der Sympathikus heißt. Dessen Gegenspieler, Parasympathikus genannt, ist hingegen für die Entspannung zuständig.

Die sympathische Reaktion wird ausgelöst und begleitet von einer Ausschüttung der sogenannten Stresshormone. Dazu gehören die Glukokortikoide (vor allem das

Cortisol) und die Katecholamine (vor allem Adrenalin). Sie sorgen für diejenigen körperlichen Veränderungen, die den Organismus bereit machen für Flucht oder Kampf. Die Sauerstoffversorgung der lebenswichtigen Organe und der Muskulatur nimmt zu, Verdauung und Sexualfunktionen werden gehemmt, Blutzucker wird ausgeschüttet und die Aufmerksamkeit steigt.



Wenn man sich erschreckt, bedroht fühlt oder in Gefahr ist, sind die körperlichen Stressreaktionen völlig angemessen und helfen auch heute noch dabei, schwierige Situationen gut zu meistern. In der Frühzeit der Menschen wurden die Stresshormone während des Kampfes mit einem bedrohlichen Feind oder bei der Flucht vor einem Raubtier abgebaut. Nach überstandener Gefahr suchte der Mensch Ruhe, um sich zu erholen und seine Kräfte zu regenerieren.

Das ganze Programm läuft auch heute noch in unserem Körper ab. Der Organismus bleibt im physiologischen Gleichgewicht, wenn sich die Phasen der erhöhten Alarmbereitschaft und der Entspannung abwechseln. Wenn die Anspannung aber über einen längeren Zeitraum anhält und die Stresshormone nicht abgebaut werden können, gerät die Kaskade der Stresshormone außer Kontrolle. Die dauerhaft erhöhten Hormonspiegel beeinträchtigen vor allem das Immunsystem, das für die Krankheitsabwehr verantwortlich ist. Die Anfälligkeit für Stoffwechsel-, Herz-Kreislauf- und Nervenkrankheiten, aber auch für Infektionen und Krebs nimmt zu.

## Entspannung und Gelassenheit – gut für Körper, Geist und Seele

Dem gefährlichen Dauerstress und seinen möglichen Folgen kann man vorbeugen. Ein wesentlicher Schritt ist Gelassenheit im Umgang mit stressigen Situationen und anstrengenden Menschen. Gelassenheit öffnet den Blick für Alternativen: Wie kann ein Problem anders bewältigt werden als mit dem Steinzeitprogramm »Kampf oder Flucht«? Welche Möglichkeiten bestehen, um eine Stresssituation zu beenden? Kann bei einem zwischenmenschlichen Konflikt Hilfe von außen geholt werden, um die Kommunikation zu verbessern? Solche Fragen können nur mit klarem Kopf beantwortet werden. Und der Kopf bleibt nur dann klar, wenn der Körper nicht im Kampf-oder-Flucht-Modus ist, sondern entspannt, also gelöst beziehungsweise gelassen. Daher ist Gelassenheit gut für Körper, Geist und Seele. Sie sorgt für die nötige Distanz und Klarheit, für einen unverstellten Blick und für immer wieder neue Handlungsmöglichkeiten. Sie durchbricht die Stresshormonkaskade und hält somit langfristig gesund.



## Was man selbst beeinflussen kann und was nicht

»Man kann keinen Menschen ändern außer sich selbst.« Wer diese Weisheit verinnerlicht hat, ist schon einen großen Schritt auf dem Weg zu mehr Gelassenheit vorangekommen. Für seine eigene Gelassenheit ist jeder Mensch selbst zuständig. Diese Verantwortung kann nicht delegiert werden.

Oft hat es den Anschein, als würden Situationen oder Menschen es unmöglich machen, dass man gelassen mit ihnen umgeht. Als sei man diesen Situationen oder Menschen hilflos ausgeliefert und würde von ihnen in den Wahnsinn – also die größtmögliche Un-Gelassenheit – getrieben. Hier hilft nur der Blick auf die eigene Verantwortung: Was ist mein Anteil an der stressigen Situation? Wie finde ich einen Ausweg? Kann ich meine Haltung, meine Wahrnehmung ändern, um den Stress zu reduzieren? Welche Warnsignale zeigen mir, dass mein inneres Gleichgewicht in Gefahr ist, und wie gehe ich damit um?

Ich werde zahlreiche Alltagssituationen schildern, die wie dafür geschaffen sind, die Gelassenheit zu gefährden. Viele dieser Situationen werden Ihnen bekannt vorkommen. Sie werden Tipps und Hinweise finden, wie Sie zukünftig entspannter mit solchen Situationen umgehen können und was Sie ändern könnten, um vergleichbare Situationen künftig zu vermeiden. Sie können Ihr Denken und Ihr Handeln verändern, um gelassener zu werden und zu bleiben. Warten Sie aber nicht darauf, dass die anderen Menschen sich ändern, damit Sie gelassener sein können!

### Die Macht der Gedanken

»Der Glaube kann Berge versetzen«, steht in der Bibel. Und auch wer nicht religiös ist, hat in seinem Leben sicher schon die Erfahrung gemacht, welche starke Wirkung Gedanken und Wünsche haben können. Gedanken lösen Reaktionen in unserem Gehirn aus, die sich in inneren Bildern oder körperlichen Veränderungen ausdrücken. Dabei ist wichtig zu wissen, dass das Gehirn ausschließlich »positiv« denkt. Verneinungen kommen nicht im Repertoire unserer Einbildungskraft (Imagination) vor: Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie denken: »Hoffentlich wird es bei unserem Ausflug nicht regnen«? Wahrscheinlich grauen Himmel, Regenschirme und Menschen, die Schutz vor dem Regen suchen. Schlüsselwort bei dem Gedanken »... nicht regnen ...« ist somit »regnen«, und dieses Schlüsselwort löst unausweichlich Bilder von Regen aus. Wenn Sie aber denken »Hoffentlich scheint bei unserem Ausflug die Sonne«, beschwört dies vermutlich innere Bilder von herrlichem Wetter und fröhlichen Menschen herauf.

Ähnlich ist es mit Wünschen: »Ich möchte jetzt einen Parkplatz finden« ist ein hilfreicher Gedanke, um bei der Parkplatzsuche wachsam zu bleiben und den nächsten freien Parkplatz nicht zu verpassen. Oder mit Gebeten: »Herr, schick mir Hilfe« macht bereit dazu, Hilfe von außen anzunehmen. Sicherlich mit Augenzwinkern zu sehen sind »Bestellungen beim Universum«, ein Konzept der Autorin Bärbel Mohr, die auf humorvolle Weise einen esoterisch geprägten Denkanstoß für die Kraft intensiver Wünsche gibt. Warum auch nicht – wenn's hilft!



Ein interessantes Phänomen ist die Tatsache, dass man nicht nicht etwas denken kann. Ein oft benutztes Beispiel dafür ist: »Denken Sie jetzt nicht an einen grünen Elefanten.« Was passiert? Vor Ihrem inneren Auge sehen Sie mit absoluter Sicherheit sofort einen grünen Elefanten. Auch dies ist ein Beispiel für die Macht der Gedanken.

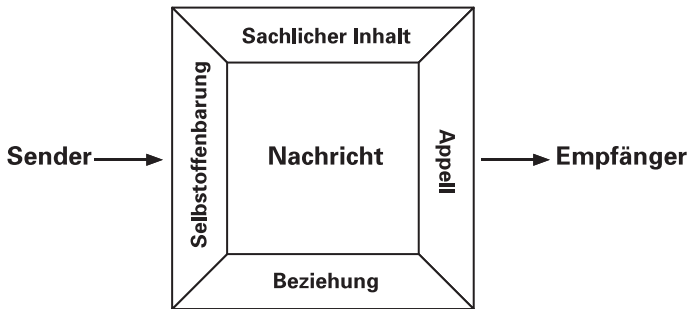
Wie Sie die Macht der Gedanken nutzen können, um Ihre Gelassenheit zu erhöhen, beschreibe ich später in diesem Buch.

## Botschaften »richtig« senden und empfangen

Wie man eine Situation oder einen Menschen bewertet, hängt stark von der eigenen inneren Einstellung ab, mit der man dieser Situation oder diesem Menschen begegnet. Um dies besser zu verstehen und für seine eigene Gelassenheit nutzen zu können, sind zwei Kommunikationstheorien hilfreich: die Axiome von Paul Watzlawick und das Vier-Seiten-Modell von Friedemann Schulz von Thun.

Paul Watzlawick, in Österreich geboren und in den USA verstorben, stellte die These auf, man könne »nicht nicht kommunizieren«. Damit meint er, dass jede Form menschlicher Begegnung bereits Kommunikation und Austausch von Botschaften sei. Watzlawick ist außerdem der Überzeugung, dass jede Botschaft, die zwischen einem Sender und einem Empfänger ausgetauscht wird, einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt habe.

Dies hat Friedemann Schulz von Thun, ein deutscher Wissenschaftler, weiterentwickelt und die vier Seiten einer Botschaft analysiert: die Seite des sachlichen Inhalts, die Seite der Aussage über die Beziehung zwischen Sender und Empfänger, die Seite des Appells vom Sender an den Empfänger und die Seite der Selbstoffenbarung des Senders (siehe Abbildung 1.2). Seiner Ansicht nach kann jede Botschaft mit einem oder mehreren Mündern gesprochen und mit einem oder mehreren Ohren gehört werden. Beide Kommunikationstheoretiker sind sich darin einig, dass Missverständnisse immer dann auftreten, wenn die Ebenen (oder Seiten) verwechselt werden, wenn Sender und Empfänger also auf verschiedenen »Kanälen« funken.



**Abbildung 1.2:** Die vier Seiten jeder Botschaft (nach Friedemann Schulz von Thun)

Was bedeutet das für die Gelassenheit? Eine missverständliche (oder missverstandene) Kommunikation kann Anspannung und Stress auslösen. Gelungene Kommunikation hingegen erleichtert das gegenseitige Verständnis und befördert einen gelassenen Umgang miteinander und mit sich selbst.



Herr M. fragt seine Frau: »Hast du mein Lieblingshemd gewaschen?«

Frau M. antwortet: »Schau im Schrank nach.«

Herr M.: »Da ist es nicht.«

Frau M.: »Dann habe ich es wohl noch nicht gewaschen.«

Herr M.: »Aber du weißt doch, dass es mein Lieblingshemd ist.«

Frau M.: »Weißt du denn, welche meine Lieblingsbluse ist?«

Herr M.: »Was hat deine Lieblingsbluse mit meinem Hemd zu tun?«

Frau M.: »Du weißt nicht einmal, welche Bluse ich am liebsten trage, und ich soll dein Lieblingshemd immer sofort waschen und bügeln und falten? Glaubst du, ich habe nichts anderes zu tun? Und bin ich dir eigentlich völlig egal?«

... und schon haben Herr und Frau M. den schönsten Ehekrach – obwohl es Herrn M. (auf der Sachebene) eigentlich »nur« um die Frage ging, ob er sein Lieblingshemd frisch gewaschen anziehen kann. Auf der Beziehungsebene der beiden scheint aber so einiges nicht zu stimmen, denn Frau M. geht es in ihren Gegenfragen um Wertschätzung, gegenseitiges Interesse, Arbeitsteilung und so weiter.

Sobald zwischen Sender und Empfänger Einigkeit über die Inhalts- und Beziehungsebene besteht, können Konflikte vermieden und Spannungen abgebaut werden. Ein gelassener Austausch wird möglich. Im Laufe dieses Buches erläutere ich Ihnen, wie Sie mit einfachen Mitteln Botschaften analysieren und Ihre eigene Kommunikationsebene, von der aus Sie senden und empfangen, erkennen und gegebenenfalls verändern können, um zu größerer Gelassenheit im Alltag zu finden.

## Gelassenheit üben – körperlich und geistig/ seelisch

Anspannung kann alle menschlichen Seinsebenen – Körper, Geist und Seele – betreffen. Ebenso wirkt Gelassenheit auf den Körper (die physische Einheit des Menschen) sowie auf Geist und Seele (die psychische Einheit, also Gedanken, Gefühle und Spiritualität).

Anspannung im Körper äußert sich durch:

- ✓ Schmerzen
- ✓ erhöhten Puls und Blutdruck
- ✓ Muskelverspannung
- ✓ Infektanfälligkeit

Eine psychische Anspannung macht sich bemerkbar durch:

- ✓ Ängste
- ✓ innere Unruhe
- ✓ Gedankenkreisen
- ✓ Grübeln
- ✓ Selbstentwertung



Um auf allen Ebenen mehr Gelassenheit zu erreichen, können sowohl körperliche als auch geistige Übungen sinnvoll sein. Gelassenheit stellt sich nicht von heute auf morgen ein – sonst bräuchten Sie ja kein Buch über Gelassenheit zu kaufen! Der Weg zu mehr Gelassenheit im Leben ist ein längerer, bei dem das Üben eine große Rolle spielt.

Gelassenheit zu lernen ist ein bisschen so wie eine Fremdsprache oder eine neue Sportart zu erlernen. Auch hierbei macht »Übung den Meister«. Ich stelle Ihnen in diesem Buch viele verschiedene Übungen vor, aus denen Sie sich Ihren individuellen Übungsplan zusammenstellen können. Dazu gehören körperliche Übungen wie Yoga, Meditation, Autogenes Training oder Muskelentspannung (PMR) sowie geistige Übungen wie Gedankenreisen, Reframing, Imaginationenübungen oder Autosuggestion. Auch der sogenannte Flow, den man bei Hobbys wie Sport, Musizieren, Angeln oder Basteln erreichen kann und bei dem man Zeit und Raum um sich herum vergisst, kann ein Weg zu mehr Gelassenheit sein.

## Menschen und Situationen »sein lassen«

Im Wort »Gelassenheit« steckt das Verb »lassen«. Das »Loslassen« habe ich schon erwähnt. Wichtig ist auch »(so) sein lassen«, also Menschen und Situationen annehmen, so wie sie eben sind. Dies fällt aus einer Position der eigenen Stärke und Sicherheit viel leichter als aus einer schwachen, unsicheren Position heraus: Was kümmert es die stolze Eiche, wenn sich die Wildsau an ihr reibt.

Die Eiche steht fest verwurzelt im Boden und ragt bis weit in den Himmel hinein. Da kann eine Wildsau sich noch so wild an ihr austoben, die Eiche kümmert dies nicht. Sie lässt die Wildsau einfach Wildsau sein. Im Alltag investiert man viel zu oft unnötig Energie, um die eine oder andere Wildsau zu bremsen oder gar davon abzubringen, sich zu reiben. Wie es gelingen kann, in solchen Situationen gelassen zu bleiben, Menschen so sein zu lassen, wie sie eben sind, darüber erfahren Sie später mehr.

## Die Wirkung von Gelassenheit auf Menschen und Situationen

Von gelassenen Menschen sagt man oft, sie seien »wie ein Fels in der Brandung«. Ihre Gelassenheit macht sich auf allen Ebenen bemerkbar: Sie lassen sich nicht aus der Ruhe bringen, werden nicht hektisch, bleiben freundlich, hören gut zu, denken nach, bevor sie sprechen oder reagieren, sie behalten den Überblick und einen kühlen Kopf. Solche Menschen können ein großes Vorbild sein, ihre Ruhe kann sich auf die Menschen in ihrer Umgebung übertragen – oder sie provozieren Widerstand und Neid, weil ihre Gelassenheit mit Phlegma, Desinteresse oder Arroganz verwechselt wird. Eine gelassene Persönlichkeit kann aber auch mit solch negativen Zuschreibungen gelassen umgehen, denn sie ist sich der Projektionen bewusst, die auf sie gerichtet werden.

## Wenn sich eine Stellschraube im System ändert ...

Kein Mensch lebt ganz für sich allein, sondern ist Teil der Gesellschaft, die ihn umgibt. Diese Gesellschaft kann man in verschiedene »Systeme« untergliedern – etwa Familien, Nachbarschaft, Arbeitsgruppen, Vereine. In jedem dieser Systeme stehen Menschen miteinander in Beziehung und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn sich in einem System etwas ändert, so hat dies Auswirkungen auf das ganze System, vergleichbar einem Mobile, bei dem sich nie nur ein Element allein bewegt, sondern immer das ganze Gebilde. Diese Theorie liegt dem »Systemischen Ansatz« zugrunde, der in der Beratung, beim Coaching oder in der Psychotherapie genutzt wird. Hierbei wird ein Mensch oder eine Situation immer in Zusammenhang mit dem ganzen System betrachtet.

Entscheidet sich nun jemand dafür, künftig gelassener zu sein und sich nicht mehr »stressen« zu lassen, dann bleibt seine Umgebung davon nicht unbeeinflusst. Im Idealfall überträgt sich die Gelassenheit auf das ganze System, in dem er sich befindet, und unterstützt dadurch die Entwicklung aller beteiligten Personen hin zu mehr Gelassenheit.



In der Werbeagentur B & K wird ständig unter Zeitdruck gearbeitet. Steht der Abgabetermin für einen Kampagnenentwurf bevor, so arbeiten die Mitarbeiter quasi Tag und Nacht. Die Stimmung ist hoch konzentriert, aber auch sehr angespannt. Nicht selten fließen Tränen, wenn Grafiker und Texter sich nicht einigen können. Da erkrankt einer der beiden Agenturinhaber an einer schweren Herzkrankheit. Als er nach mehrmonatigen Krankenhaus- und Reha-Aufenthalten wieder in die Agentur zurückkommt, ist er wie ausgewechselt: Er strahlt Ruhe aus, ist freundlich und zugewandt und besteht darauf, dass spätestens um 21 Uhr die Agentur geschlossen wird und alle nach Hause gehen. Als Grund für diese neue Lebenseinstellung sagt er: »Ich habe dem Tod ins Auge geschaut und mir vorgenommen, dass ich die Zeit, die mir zu leben bleibt, nicht mehr im Laufschrift verbringen möchte.« Anfangs fällt es den Mitarbeitern der Agentur schwer, sich auf diese neue Gelassenheit ihres Chefs einzustellen. Aber schon nach kurzer Zeit stellen sie fest, dass sie die Abgabetermine auch dann einhalten können, wenn sie nicht mehr die Nächte durcharbeiten. Der Umgang miteinander wird entspannter und die Qualität der Arbeit nimmt zu. Es passieren weniger Fehler, der Umsatz steigt. Die existenzielle Erfahrung, die der Agenturinhaber gemacht hat und die seine Herangehensweise an den Berufsalltag grundlegend veränderte, war eine Erfahrung, von der das ganze System »Agentur« profitiert hat.

## »Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück«

Machen Sie doch einfach mal den Praxistest: Lächeln Sie an einem beliebigen Tag konsequent alle Menschen an, denen Sie begegnen. Allerdings sollten Sie dabei natürlich nicht übertreiben, denn ein Dauergrinsen könnte das Gegenteil bewirken. Egal ob bei der Arbeit, beim Einkaufen, beim Sport, in der Familie – strahlen Sie und seien Sie freundlich-zugewandt. Der Effekt wird Sie überwältigen: Jedes Lächeln kommt doppelt und dreifach zu Ihnen zurück! Warum? Weil bei jedem Menschen, der Ihnen begegnet, die »Spiegelneuronen« aktiv sind. Diese Nervenzellen sind noch nicht lange bekannt und wurden zuerst bei Affen, dann auch bei Menschen nachgewiesen und in ihrer Wirkung verstanden. Sie sind dafür verantwortlich, dass ein Mensch sich in einen anderen Menschen hineinversetzen, also Empathie empfinden kann.

Wenn ein Affe oder ein Mensch einen anderen Affen oder Menschen beobachtet, der eine Handlung vollzieht oder eine Empfindung ausdrückt (beispielsweise weint), wird in den Spiegelneuronen des Betrachters das gleiche Aktivitätsmuster ausgelöst, als würde dieser die Handlung selbst vollziehen oder die gleiche Empfindung ausleben. Und von diesem Aktivitätsmuster der Spiegelneuronen ist es kein langer Weg mehr bis zur Aktivierung der entsprechenden Motorneuronen im Gehirn des Betrachters. Wer also einen anderen Menschen lächeln oder strahlen sieht, der beginnt unwillkürlich auch zu lächeln oder zu strahlen. Dies erklärt den Effekt, warum sowohl Lachen ansteckend ist als auch schlechte Laune.

## Der Zusammenhang zwischen Gelassenheit und Glück

Zufriedenheit, Gelassenheit und Glück stehen in einem engen Verhältnis zueinander und in Wechselwirkung miteinander. Wenn Sie glücklich und zufrieden sind, ist es viel leichter gelassen zu bleiben, als wenn Sie sich unglücklich oder unzufrieden fühlen. Und umgekehrt trägt eine gelassene Lebenseinstellung dazu bei, dass Sie sich öfter und intensiver glücklich und zufrieden fühlen. Die Akzeptanz des Gegenwärtigen, das Gefühl, gut versorgt und damit sorgenfrei zu sein, eine stressarme Beziehung zu vertrauten Menschen, intensive momentane Hochgefühle und eine anhaltende Gewissheit, ein sinnvolles und erfülltes Leben zu führen, sind unverzichtbare Bestandteile des menschlichen Wohlergehens. Umfragen zufolge sind die Dänen das glücklichste Volk der Erde. Sie legen besonders großen Wert auf Gemeinschaft und Gleichberechtigung. Das Zauberwort ihres Lebenskonzepts ist »Hygge«. Damit umschreiben sie alles, was für das gemütliche, entspannte und konfliktfreie Zusammensein von vertrauten Menschen nötig

ist. Hygge ist Gelassenheit pur: Jeder lässt den anderen so sein, wie er ist, man verzichtet auf Wettbewerb und Selbstdarstellung, die äußeren Umstände werden gemeinsam verschönert, damit es jedem gut gehen kann, und Widrigkeiten oder Konflikte bleiben für eine begrenzte Zeit außen vor.



Gelassene Menschen können den »Ansteckungseffekt« ganz bewusst nutzen und das sie umgebende System beeinflussen: Mit ihrer Gelassenheit tragen sie dazu bei, angespannte Situationen zu klären, Konflikte zu lösen, Leichtigkeit und Humor zu verbreiten und gerade bei ausweglos erscheinenden Problemen neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.

## Gelassenheit – Ihr ganz persönliches Konzept

Sie haben sich dieses Buch gekauft, weil Sie Gelassenheit lernen möchten. Was heißt das für Sie konkret? Gibt es Lebensbereiche, in denen Sie sich besonders »ungelassen« fühlen, Menschen, die Sie besonders unter Druck setzen, oder Situationen, die Sie besonders belasten? Je konkreter Sie Ihre persönlichen Gelassenheitsziele definieren, desto besser können Sie sie erreichen!

### Innere Gelassenheit

Gelassenheit fängt »innen« an und ist »außen« sichtbar. Innere Gelassenheit bedeutet:

- ✓ Ich bin ruhig und gelöst.
- ✓ Ich bleibe heiter und entspannt.
- ✓ Auch in schwierigen Situationen behalte ich einen klaren Kopf.
- ✓ Ich gehe aufgeschlossen an Probleme und Herausforderungen heran.
- ✓ Menschen, die mir angespannt entgegentreten, die mich kritisieren oder herabwürdigen, begegne ich offen.
- ✓ Ich löse Konflikte souverän.
- ✓ Ich behalte meine Ziele im Auge.



- ✓ Ich weiß, was ich wert bin.
- ✓ Ich kann unangenehme Situationen ohne Gesichtsverlust für alle Beteiligten beenden.
- ✓ Ich sehe auch in schwierigen Situationen verschiedene Handlungsalternativen.
- ✓ Ich fühle mich gesund und leistungsfähig.

## Äußere Gelassenheit

Menschen, die eine gelassene Lebenseinstellung haben, kann man an folgenden äußeren Merkmalen erkennen:

- ✓ Sie halten Blickkontakt.
- ✓ Sie lassen andere Menschen ausreden.
- ✓ Sie hören gut zu und denken nach, bevor sie antworten.
- ✓ Sie fragen nach.
- ✓ Sie bieten verschiedene Lösungsmöglichkeiten an, wenn sie gefragt werden.
- ✓ Sie haben einen entspannten Gesichtsausdruck.
- ✓ Sie bewegen sich ruhig und strahlen Autorität aus.
- ✓ Sie sind zugewandt.
- ✓ Sie sind interessiert und engagiert und behalten den Überblick.
- ✓ Sie treten für ihre Standpunkte ein.

Vielleicht ist inzwischen vor Ihrem inneren Auge ein Idealbild von Ihnen selbst entstanden, oder Sie sehen eine Persönlichkeit vor sich, die Ihrem Idealbild von Gelassenheit entspricht. Auf den nächsten Seiten finden Sie Checklisten für Ihr persönliches Gelassenheitskonzept. Sie können sich damit konkrete Ziele setzen, die Sie mit Ihrem Gelassenheitstraining erreichen möchten. Je klarer die Ziele und je sichtbarer (oder messbarer) das Ergebnis, desto besser – denn dann werden Sie erleben, dass das Training funktioniert. Gelassenheit hat spürbare Wirkungen auf Ihr Wohlbefinden. Es lohnt sich also, Zeit und Energie in das Gelassenheitstraining zu investieren.

## Checkliste: Das persönliche Gelassenheitskonzept

In den folgenden Checklisten können Sie für Ihre unterschiedlichen Lebensbereiche »Gelassenheitsziele« definieren (siehe Tabelle 1.1 bis Tabelle 1.3). Schreiben Sie auf, in welchen Situationen Sie sich mehr Gelassenheit wünschen und wie Sie sich die Auswirkungen Ihrer gelassenen Lebenseinstellung konkret vorstellen. In den folgenden Kapiteln finden Sie Übungen und Tipps für Ihr Gelassenheitstraining, die sich auf die unterschiedlichen Lebensbereiche beziehen.

Beschreiben Sie in den ersten Spalten der Checklisten die Situationen möglichst genau, in denen Sie gelassener sein möchten. Notieren Sie jeweils in der zweiten Spalte die beteiligten Personen und schreiben Sie in der dritten Spalte auf, wie Sie sich fühlen und wie Sie reagieren, wenn Sie Ihre Gelassenheit verlieren. In der vierten Spalte formulieren Sie Ihr Gelassenheitsziel. Die fünfte Spalte bietet Platz für Ihre Priorisierung: Wie wichtig ist es für Sie, in der konkreten von Ihnen beschriebenen Situation künftig gelassener zu sein – auf einer Skala von 1 (nicht wichtig) bis 10 (extrem wichtig)? In jeder Tabelle finden Sie ein oder zwei Beispiele, und zu jeder Tabelle gibt es einige Beispielsituationen. Sie können die Tabellen als Kopiervorlagen benutzen, wenn Ihnen der Platz nicht ausreicht oder Sie ein längeres Training planen. Suchen Sie sich dann Ihre drei bis fünf wichtigsten Situationen aus den drei Tabellen heraus – und fangen Sie an mit Ihrem Gelassenheitstraining. Viel Erfolg!

### Gelassenheit in Familie und Freizeit

Zu Hause und in der Freizeit sind Sie bestimmt oft entspannt und gelassen. Gibt es auch Situationen, in denen Sie Ihre Gelassenheit verlieren? Beispielsituationen finden Sie in Partnerschaft, Kindererziehung, Haushalt, Umgang mit den Eltern/Schwiegereltern, weiteren Verwandten, Freunden, in Nachbarschaft, Ehrenämtern oder bei Ihren Hobbys.

Schreiben Sie solche Situationen auf und beschreiben Sie anschließend, wie Sie künftig reagieren möchten. So formulieren Sie Ihre konkreten Gelassenheitsziele in Familie und Freizeit.

### Gelassenheit im Beruf

Das kennen Sie sicherlich: Im Berufsalltag gibt es immer wiederkehrende Situationen, in denen Sie angespannt sind, sich ärgern oder gekränkt fühlen. Beispielsituationen sind: Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen, Kunden, Lieferanten, Behörden und so weiter, Situationen im Team, Leistungsbeurteilung, Verantwortlichkeiten, Projekte, Mehrarbeit, Schichtdienst, Urlaubsplanung.

Situation	Beteiligte Personen	Meine Gefühle und Reaktionen	Mein Gelassenheitsziel	Priorität
<p>Wenn ich von der Arbeit komme, wartet zu Hause das große Chaos auf mich: benutzte Teller in der Küche, Kleidungsstücke auf dem Boden, leerer Kühlschrank, Kinder vor dem Fernseher.</p>	<p>mein Mann und meine beiden Töchter</p>	<p>Ich fühle mich ausgenutzt, weil ich neben der Arbeit auch noch für den gesamten Haushalt verantwortlich bin. Ich bin wütend, dass sonst keiner das Chaos sieht. Ich schimpfe und schreie und bin den Tränen nah.</p>	<p>Ich möchte Verantwortung für den Haushalt abgeben und nach der Arbeit entspannt mit meiner Familie zusammen sein.</p>	<p>8 (ziemlich wichtig)</p>
<p>Auf dem Weg zum Fitnesscenter ist dauernd Stau und ich finde keinen Parkplatz.</p>	<p>die anderen Autofahrer</p>	<p>Ich bin entnervt und würde am liebsten wieder umkehren, obwohl mir der Sport eigentlich guttut. Ich zeige anderen Autofahrern einen Vogel.</p>	<p>Ich möchte mit guter Laune beim Fitnesscenter ankommen, um den Sport richtig genießen zu können.</p>	<p>5 (mittlere Wichtigkeit)</p>

**Tabelle 1.1:** Checkliste »Gelassenheit in Familie und Freizeit«

Situation	Beteiligte Personen	Meine Gefühle und Reaktionen	Mein Gelassenheitsziel	Priorität
<p>In der wöchentlichen Teamsitzung unterbricht mein Chef mich oft, wenn ich über meine Projekte berichte, und stellt mich vor den anderen Kollegen bloß.</p>	<p>mein Chef, meine Kollegen</p>	<p>Ich versuche mich zu verteidigen, bekomme einen roten Kopf, spreche immer schneller, verliere den Faden. Hinterher bin ich wütend über mich selbst und mir fällt ein, was ich hätte sagen sollen. Ich würde meinen Chef am liebsten zur Rede stellen, traue mich aber nicht.</p>	<p>Ich möchte in der Teamsitzung meine Projekte souverän präsentieren und Rückfragen kompetent beantworten.</p>	<p>9 (sehr wichtig)</p>

**Tabelle 1.2:** Checkliste »Gelassenheit im Beruf«

Situation	Beteiligte Personen	Meine Gefühle und Reaktionen	Mein Gelassenheitsziel	Priorität
Die Sachbearbeiterin beim Arbeitsamt hat sich bei der Berechnung meiner Ansprüche verrechnet und nun überweist das Amt meinem Vermieter zu wenig Miete. Mein Vermieter droht mir mit fristloser Kündigung.	Sachbearbeiterin beim Arbeitsamt, Frau X, und mein Vermieter, Herr Y	Ich habe Angst davor, die Sachbearbeiterin auf ihren Fehler anzusprechen. Mir wird ganz schlecht, wenn ich nun schon wieder zum Amt muss. Ich bin wütend auf meinen Vermieter, weil ich doch nichts dafür kann, dass das Amt zu wenig Miete überweist. Wenn er mich anruft, gehe ich nicht ans Telefon.	Ich möchte meine Rechte beim Arbeitsamt souverän vertreten und meine Wohnung behalten.	10 (extrem wichtig)

**Tabelle 1.3:** Checkliste »Gelassenheit in Grenzsituationen«

Benennen Sie solche Situationen und überlegen Sie sich, wie Sie künftig reagieren möchten. So stellen Sie Übungsfelder für Ihr Gelassenheitstraining im Beruf fest – und können gleich mit dem Training beginnen.

### **Gelassenheit in Grenzsituationen**

Insbesondere in schwierigen Lebenssituationen – etwa bei Verlusten, Trennungen, Krankheit oder Krisen – ist es nicht leicht, gelassen zu bleiben. Versuchen Sie möglichst detailliert zu formulieren, was Sie bedrückt, wovor Sie Angst haben oder wovon Sie sich überfordert fühlen. Weitere Beispielsituationen sind Sterbefälle, Geldsorgen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit. Schreiben Sie dann ganz konkret auf, wie Sie künftig mit dieser Situation umgehen möchten und wie wichtig es Ihnen ist, in dieser Situation gelassen zu bleiben.