

## **Die Kunst engagierter Gelassenheit Brennen ohne auszubrennen**

von Lukas Niederberger

### **Leben im Hamsterrad**

Mitten im Berufs-, Familien- und Gesellschaftsleben rotieren wir nicht selten wie in einem Hamsterrad. Gleichzeitig brennen wir für verschiedene Themen und Projekte und wollen dennoch bewusst nicht ausbrennen. Bei der engagierten Gelassenheit geht es nicht darum, dass wir aus diesem berühmten Hamsterrad aussteigen, sondern uns darin souveräner und selbstbestimmter bewegen und immer mehr in die Richtung des ruhenden Pols gelangen.

### **Definition von „Gelassenheit“**

Unter dem Ausdruck *Gelassenheit* versteht wohl jede und jeder etwas Anderes. Sie ist die Fähigkeit loszulassen und sich gegenüber starker Gefühle und Emotionen zu distanzieren. Sie ist die Gabe, nicht alles persönlich und todernst zu nehmen. Gelassenheit ist das Bemühen, eine innere Heiterkeit in allem zu bewahren. Und sie ist das Geschenk, Unvermeidbares akzeptieren zu können. Gelassenheit bedeutet für viele innere Ruhe und Freiheit sowie die Fähigkeit, das Beste aus jeder Situation zu machen und zu vertrauen, dass es gut kommt.

### **Normalzustand: ungelassen**

Es gibt einzelne Menschen und Charaktertypen wie auch ganze Völker, Kulturen und Religionen, die mehr oder weniger gelassen sind. Ungelassen reagieren wir meistens, wenn wir Intoleranz, Arroganz, Gleichgültigkeit, Unaufrichtigkeit und Ungerechtigkeit begegnen, Angst haben, an Grenzen stossen, überfordert und gestresst sind, an etwas leiden oder uns grosse Sorgen über etwas machen. Manche sorgen sich ständig über ihr Aussehen und Gewicht, andere setzen sich unter permanenten Druck durch ihre extremen Erwartungen an sich selbst und an andere, wieder andere versuchen ihr idealistisches Selbstbild verbissen aufrecht zu halten. Wieder andere haben ein extremes Sicherheitsbedürfnis und müssen alles unter Kontrolle und im Griff haben. Und manche haben ein kleines Selbstwertgefühl und vergleichen sich stets mit anderen. Eifersüchtige Menschen oder gekränkte Menschen in der Opferrolle können auch nicht gelassen sein. Und nicht wenige reagieren ungelassen auf Kritik. Gerade in unserer schnelllebigen Welt ist die Ungeduld ein weit verbreiteter Gelassenheitskiller. Ein Rezept oder Heilmittel dagegen bietet die Natur. Bewusstes Warten ist ein engagiertes Geschehen-Lassen. Rilke schrieb einmal an einen Schüler: *„Ich möchte Sie bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben, wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten, die Ihnen nicht gegeben werden können, wie Sie sie nicht leben können. Und es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“*

### **Falsche Gelassenheit**

Aber nicht jeder Mensch, der ruhig und abgeklärt wirkt, praktiziert echte Gelassenheit. Falsche, scheinbare oder pervertierte Gelassenheit tritt immer dann und dort auf, wo Menschen Leiden aus dem Weg gehen, sich treiben lassen, unerschütterlich über den Dingen stehen oder in einer spirituell durchgekurten Unbekümmertheit ihre versteckte Gleichgültigkeit mit Gelassenheit verwechseln.

## **Der Freiheit wegen loslassen**

Gelassensein hängt stark mit dem Loslassen-können zusammen bzw. mit der Fähigkeit, den Menschen und Dingen in uns und in unserem Leben den richtigen und stimmigen Platz zuzuordnen, der uns nicht besetzt und bedroht, sondern frei lässt und immer freier macht. Loslassen fällt nicht allen gleich schwer. Und manche haben mehr Mühe mit dem Loslassen von Menschen und Dingen, anderen fällt das Loslassen von Gedanken und Gefühlen schwerer. Paradoxaerweise können wir Unangenehmes schwerer loslassen als Erfreuliches. An Ärger und Wut, Verletzungen und Enttäuschungen, Grübeleien und Selbstzweifeln halten wir stärker und länger fest als an Erfolgen und Geschenken, Lob und Träumen. Damit wir jemanden oder etwas loslassen können, müssen wir das Loszulassende dankbar würdigen können, sei es der Ex-Partner nach der Trennung, die Arbeitsstelle nach der Kündigung oder die nicht gewählte oder abgebrochene Ausbildung. Am schwersten fällt das Loslassen und darum auch die Gelassenheit bezüglich unserer idealistischer Selbstbilder und der Kultivierung unseres Ego. Die Wege, Methoden und Hilfen des Loslassens sind sehr zahlreich und verschieden. Je nach Typ sagt mir vielleicht das Meditieren mehr zu oder die Bewegung in der Natur, das Schreiben im Tagebuch oder Atemübungen, Gespräche mit Freunden und professionellen Begleitern, das künstlerische Schaffen oder das Feiern von Ritualen.

Gelassenheit ist eine Frage des richtigen Masses der Sorge. Welche Sorge ist gut, recht und richtig, welche ist falsch, unnötig und überflüssig? Welche Sorge um die Zukunft ist legitim und notwendig, welche ist übertrieben? Und warum? Viele unserer Sorgen bezüglich Arbeitslosigkeit, Altersvorsorge, Gesundheitswesen, soziale Sicherheit, Immigration, Umweltschutz und Energie sind mehr als berechtigt. Psychologische Studien unterscheiden zwischen zwei Formen des Sorgenmachens – eine, die uns in unseren Unternehmungen lähmt, und eine, die als Motivation für ein sorgfältiges und aufmerksames Wirken dient. Das Sorgenmachen ist überall dort sinnvoll und nützlich, wo es zu präventivem Denken und proaktivem Handeln führt. Wer sich also echte Sorgen um seine Gesundheit macht, hört konsequenterweise mit dem Rauchen auf. Und wer sich wirklich um die Umwelt sorgt, fährt nicht Auto, heizt nicht mit Öl und verreist nicht per Flugzeug in die Ferien. Viele Zeitgenossen sagen, dass sie sich ständig um die Zukunft sorgen, haben aber weder eine Vorsorge-Vollmacht noch eine Betreuungsverfügung, weder einen Organspende-Ausweis noch ein Testament oder Hinweise bezüglich ihrer Beerdigung verfasst und leicht auffindbar deponiert.

## **Annehmen oder verändern?**

Vielen ist das sogenannte „Gebet der Gelassenheit“ bekannt, das dem römischen Philosophen Boëthius (480-526) zugeschrieben wird und durch die Bewegung der Anonymen Alkoholiker weltweite Verbreitung fand:

*Gott, gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.*

*Verleih mir Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.*

*Und schenk mir die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.*

In unserer technisierten Welt wird es immer schwieriger zu unterscheiden, ob wir einen Missstand als unvermeidbares Schicksal hinnehmen sollen oder verändern sollen und müssen. Unser urmenschliches Dilemma und der Grund unseres Unglücks besteht leider oft darin, dass wir die Dinge ändern wollen, die nicht in unserer Macht stehen, während wir jene Leiden nicht ändern, die durchaus in unserem Verantwortungsbereich liegen. Von der Geburt bis zum Tod ist unser Leben voller unplanbarer, unvermeidbarer und unveränderbarer Situationen, Momente und Überraschungen. Erstens gibt es natürliche Unvermeidbarkeiten: Geburt, Herkunftsfamilie mit Eltern und Geschwistern, Rasse, Geschlecht und sexuelle Orientierung, Nationalität und Muttersprache, Kindheit, Tod der Eltern, Alter und eigener Tod. Zweitens existieren persönliche Unvermeidbarkeiten, etwa Konsequenzen von Entscheidungen: eigene Kinder, Unfälle, Beziehungskrisen.

Und drittens erfahren manche auch soziale, politische, wirtschaftliche, kulturelle und ökologische Schicksale, die nicht zwingend unvermeidbar und naturgegeben sein müssen: Schulwechsel, Entlassungen, Finanzkrisen, Migration, Überschwemmungen, technische Veränderungen. Selbstverständlich können wir versuchen, uns gegen all das Unerwünschte und Ungeplante in unserem Leben und in der Welt zu wehren. Meistens verschwenden wir dadurch aber sinnlos Energie und berauben uns der eigenen Zufriedenheit. Mit Unvermeidbarem konstruktiv zu kooperieren, kann bedeuten, aus jeder Situation das Beste zu machen oder sich innerhalb einer ungünstigen Situation neue sinnvolle Ziele zu setzen. Der griechische Held Sisyphus musste auf Geheiß der Götter den Felsbrocken auf den Berg bringen, was aber immer wieder misslang. Sisyphus hätte darob verzweifeln können, wählte aber die subversive innere Distanz und setzte sich selbst ein ganz neues höheres Ziel: einfach unterwegs zu sein und Zeit zum Reflektieren zu haben. Das Annehmen dessen, was nicht zu ändern ist, bedeutet letztlich, nicht nur uns selbst und unser Leben, sondern auch die konkrete Welt als die beste aller Welten zu erkennen und sie nicht nur in und wegen ihrer Vollkommenheit zu bewundern und zu lieben. Der gelassene Mensch akzeptiert, dass er selbst, die anderen Menschen, unsere Organisationen, die Welt und sogar Gott voller realer oder vermeintlicher Widersprüche und Mängel sind.

### **Schwester „worst case“ und Bruder Tod**

Gelassen können wir letztlich nur und erst dann sein, wenn wir den Mut haben, uns mit Worst-case-Szenarien zu konfrontieren und wenn wir uns den Tod zum Freund und Bruder machen. Solange uns dies nicht gelingt, sind wir der rastlosen Jagd unterworfen nach immer noch mehr Glück und Zufriedenheit. Wenn wir uns ganz ernsthaft und konkret vorstellen, was uns zum Beispiel als Folge einer Entscheidung im schlimmsten Fall geschehen könnte, erkennen wir mit hoher Wahrscheinlichkeit, dass auch im „Worst-case-Szenario“ ein sinnvolles Leben möglich wäre. Diese Erfahrung kann uns eine überraschende innere Ruhe und Freiheit schenken, die nichts mit Wegschauen, Verdrängen, Gleichgültigkeit oder pseudospirituellem Drüberstehen zu tun hat. Und mit dem Bild des eigenen Todes vor Augen, können wir auch zur tiefsten Dimension der Gelassenheit gelangen und den wahren Wert und die Schönheit des Lebens entdecken. Zweifellos fällt uns die Konfrontation mit Alter und Leiden, Schicksalsschlägen und Tod leichter, wenn wir uns zutiefst getragen fühlen und wissen in der grenzenlosen Hand der Liebe, die wir „Gott“ nennen.

### **Engagierte Gelassenheit**

Gelassensein fällt umso schwerer, je mehr Engagement, Leidenschaft und Herzblut wir in eine Beziehung oder in ein Projekt legen, je höher Energieaufwand und Tatkraft liegen und je stärker Einbindung, Identifikation und Hingabe sind. Engagierte Gelassenheit zeigt sich speziell in vier Bereichen:

- Offenheit in Bezug auf die Wege, die zum klaren Ziel führen
- Finden von sinnvoller Nähe und nötiger Distanz
- Zulassen der Möglichkeit des Scheiterns
- Humor und heiliger Zorn

### **Klare Ziele, offene Wege**

Engagierte Gelassenheit erlaubt gleichzeitig zielstrebiges und leidenschaftliches Wirken sowie maximale Offenheit und Freiheit. Engagierte Gelassenheit versucht auch die Differenz und Verschiedenheit, Vielfalt und Komplexität des Lebens und der Welt ins Wirken zu integrieren. Vor allem Eltern, Pädagoginnen und Künstler werden permanent zu dieser Kunst der klaren Ziele und offenen Wege gezwungen.

### **Sinnvolle Nähe und nötige Distanz**

Engagement wird pervertiert, wenn es unfähig macht zur Selbstkritik und in Fanatismus oder Totalitarismus mündet. Engagierte Gelassenheit bewahrt die Distanz gegenüber uns selbst, unseren Denkmustern sowie den Mitteln, mit denen wir unsere Ziele erreichen wollen. Engagement zeigt sich in der Fähigkeit zur Compassion, zum tiefen Mitgefühl und Mitleiden mit anderen Menschen und der Umwelt. Engagierte Gelassenheit schwächt die leidenschaftliche Empathie nicht ab, sondern fordert uns mitten in der Hingabe auf, bei uns selbst zu bleiben. Pflegepersonal, Notärzten, Feuerwehrleuten, Maler, Komponistin, Pädagoginnen, Eltern und auch Journalisten fällt diese Gratwanderung zwischen sich-ganz-einlassen und ganz-bei-sich-bleiben selbstverständlich nie einfach, es ist ein lebenslanger Lernprozess. Oft braucht es den Mut zu Grenzziehungen und das Appellieren an die Selbstverantwortung des Gegenübers.

### **Scheitern zulassen**

Schwierigkeiten und Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge sind eine selbstverständliche Zugabe zum Leben, durch die wir wachsen und reifen. Diese Weisheit ist keine schöngeistige Theorie. Der Satz stammt vom Flugpionier Antoine de Saint-Exupéry, der das Gesetz von Versuch und Irrtum bestens kannte. Und selbst der extrem erfolgreiche Gründer der Apple-Computer, Steve Jobs, meinte: *„Ich bin immer wieder gescheitert – das ist der Grund, warum ich erfolgreich bin.“* Das Gefühl, im Recht zu sein und zu gewinnen, tut uns Menschen einfach gut. So gut, dass wir Scheitern um jeden Preis zu vermeiden und schönzureden versuchen. Engagierte Gelassenheit bewährt sich speziell im Umgang mit Kritik und Widerstand, Rückschlägen und – tatsächlichen oder vermeintlichen – Misserfolgen. Der gelassen Engagierte und die engagiert Gelassene leben und wirken in der Welt von vornherein mit dem Bewusstsein, dass man auch – oder gerade – aus Fehlern und Misserfolgen lernt.

### **Humor und heiliger Zorn**

Engagierte Gelassenheit will nicht immunisieren gegenüber Gefühlen und Emotionen. Zorn und Ärger sind mehr als berechtigt, wenn bestimmte Leiden, Ungerechtigkeiten und Diskriminierungen wie etwa die Todesstrafe, Umweltschäden, Wal- und Robbenjagd, Kindsmissbrauch und Börsencrahs vermeidbar wären. Zorn, Ärger und Wut können als Motoren dienen für ein kreatives Wirken, nicht weniger als dies Verliebtheit und Anziehung, Sehnsucht und Begeisterung zu tun vermögen. Engagierte Gelassenheit zeichnet sich dadurch aus, dass Menschen auch mitten in heftigen Debatten, im Streit oder in Momenten der Trauer eine Portion Heiterkeit bewahren. Satiriker und Kabarettisten beherrschen diese Gabe in besonderem Mass. Engagierte Gelassenheit ergibt sich aus dem Wissen, dass die Suppe immer viel weniger heiss gegessen wird als sie gekocht wurde. Humor ist die Fähigkeit, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen ernst und heiter zugleich zu begegnen. Humor ist die liebevolle Geisteshaltung gegenüber eigenen und fremden Grenzen, Scham und Schwächen, Misserfolgen und Absurditäten, Widersprüchen und Unvollkommenheiten. Dass sich Ernst und Heiterkeit und somit auch Engagement und Gelassenheit nicht widersprechen, sondern gegenseitig voraussetzen und bedingen, ergänzen und ermöglichen, brachte Johann Wolfgang von Goethe kurz und treffend auf den Punkt: *„Die Menschen begreifen gar nicht, wie ernst man sein muss, um heiter zu sein.“* Gerade weil ich in den letzten Jahren regelmässig exponierte und in der Öffentlichkeit mit Kritik und Drohungen portionenweise eingedeckt wurde, bin ich inzwischen so weit, dass ich „engagierte Gelassenheit“ definiere als „die innere Freiheit, mich lächerlich zu machen und für verrückt gehalten zu werden.“

Kurzfassung aus dem Buch von Lukas Niederberger: Die Kunst engagierter Gelassenheit.  
Verlag Kösel, 2011