

Interviews mit Lukas Niederberger zum Thema "Engagierte Gelassenheit"

Susanne Becker, Domradio Köln, 17. Juli 2011

Was ist „engagierte Gelassenheit“?

„Engagierte Gelassenheit“ ist die scheinbar paradoxe Fähigkeit, sich gleichzeitig mit Herzblut und Leidenschaft zu engagieren und sich dabei nicht lähmen zu lassen, sondern innere Ruhe in Geist, Herz und Seele zu bewahren. Engagierte Gelassenheit heisst brennen ohne auszubrennen. Konkret bedeutet dies zum Beispiel, dass ich Misserfolge und Rückschläge, Widerstände und Kritik immer mehr als Chancen annehme, weil ich das Leben als permanenten Such- und Lernprozess betrachte. Auch der Humor ist ein konkreter Ausdruck engagierter Gelassenheit. Denn der humorvolle Mensch kann sich gleichzeitig ganz auf Menschen und Projekte einlassen und bewahrt dabei eine Leichtigkeit und die Fähigkeit zur kritischen Distanz.

Warum ist „engagierte Gelassenheit“ eine Kunst?

Gelassenheit ist selten angeboren, sondern muss erworben werden und verlangt auch ein paar Voraussetzungen. Wer zum Beispiel immer mit dem Gefühl lebt, im Leben zu kurz gekommen zu sein, tut sich schwer mit Loslassen und Gelassenheit.

Gerade Menschen, die sich mit Leidenschaft engagieren, sei es als Künstlerin oder als Seelsorger, als Journalistin oder in einem sozialen Hilfswerk, sind herausgefordert, gleichzeitig eine innere Heiterkeit, Leichtigkeit und Distanz zu bewahren zu den Menschen, Themen und Projekten.

Kann man die „Kunst engagierter Gelassenheit“ erlernen?

Ja, wir können Gelassenheit lernen. Und es gibt viele verschiedene Wege, Methoden und Hilfen. Wenn mich zum Beispiel Enttäuschungen, Verletzungen oder Demütigungen beschäftigen und am Gelassensein hindern, kann ich je nach Typ sehr unterschiedliche Loslass-Strategien wählen. Die einen gehen Joggen und treiben Sport, anderen hilft das Notieren im Tagebuch, viele suchen das Gespräch mit Freunden, Seelsorgern oder Therapeuten. Und wieder anderen hilft Meditation und Gebet zum Loslassen und Gelassen-Werden.

Hilft der Glaube für die Gelassenheit?

Ja, der religiöse Glaube ist sehr förderlich für die Gelassenheit. Aus zwei Gründen:

Erstens ist der Mensch, der glaubt, dass alle und alles von der Liebe Gottes getragen ist, nicht gezwungen, einzig auf die eigene Leistung zu vertrauen, sondern kann gerade im Umgang mit unvermeidbaren Schicksalen Gott um Kraft, Rat und Hilfe bitten.

Und zweitens kann sich der religiöse Mensch eher mit der eigenen Endlichkeit und mit Bruder Tod anfreunden. Nur wer akzeptieren kann, dass wir jeden Tag älter werden und dass unser Leben und unsere Gesundheit auf Erden begrenzt sind, kann echte Gelassenheit entwickeln.

Geben Sie uns einen Tipp zur Gelassenheit?

Eine hervorragende Lehrmeisterin bezüglich Gelassenheit ist die Natur. Aus zwei Gründen:
Erstens lerne ich von der Natur Geduld. Jedes Wachstum braucht einfach Zeit. Wenn ich an der Pflanze ziehe, in der Hoffnung, dass sie schneller wächst, riskiere ich, dass ich sie ausreisse.
Und zweitens lerne ich von der Natur, dass auf jeden Herbst und Winter, wo die Blätter von den Bäumen fallen und die Blumen verwelken, ein neuer Frühling folgt.
Das ist auch in unserem privaten Leben so, und es ist in politischen Systemen so. Und auch in der Kirche folgt auf jede winterliche Phase irgendwann ein Frühling, wo wie Anfang der 60-er Jahre plötzlich alle Fenster aufgehen.

Interview mit Helmut Dworschak Der Landbote, Redaktion Kultur, Winterthur

Sie empfehlen uns mehr Gelassenheit. Das ist eine Eigenschaft oder Einstellung, die uns auch aus dem Alltag vertraut ist. Weshalb haben Sie ein Buch darüber geschrieben?

Weil es eben nicht so einfach ist. In seinem bekannten Buch «Anleitung zum Unglücklichsein» formuliert Paul Watzlawick den Satz «Sei mal spontan!». Wenn man es halt nicht ist, nützt einem diese Aufforderung wenig. Der erste Schritt wäre, dass man sich fragt: Was hindert mich daran, gelassen zu sein? Zweitens: Selbst wenn ich weiss, was mich hemmt – mein Ego, überzogene Erwartungen oder Kränkungen –, stellt sich die Frage, wie ich es loslasse. Und drittens: Ich habe das Buch nicht für Leute geschrieben, die in der Hängematte liegen und sich fragen, wie sie noch gelassener werden können. Sondern für solche, die im Hamsterrad sind und hundert und mehr Prozent arbeiten. Da stellt sich die Frage: Wie kann ich mich mit ganzer Leidenschaft auf etwas einlassen und gleichzeitig eine innere Ruhe bewahren?

Der Begriff der Gelassenheit stammt aus einer geistesgeschichtlichen Tradition, die uns fremd geworden ist. Wie kann man ein altes Konzept in der Arbeitswelt von heute anwenden?

Ich würde nicht sagen, dass das Philosophische und Theologische heute kein Thema mehr sei. Jeder stellt sich zum Beispiel einmal die Frage nach dem Sinn. Jeder Banker fragt sich irgendwann, wofür er das alles eigentlich macht, und beantwortet sich die Frage halt vielleicht mit dem Bonus. Mich hat es Wunder genommen, woher das Wort Gelassenheit eigentlich kommt. So bin ich zurück gegangen zu den griechischen und römischen Denkern. Dort hat seine Bedeutung eine grosse Bandbreite. Wir können den Begriff also nicht eins zu eins aus der Tradition entnehmen, sondern es sind im Grunde vier, fünf verschiedene Begriffe, die in etwa das umschreiben, was dann Meister Eckhart im 14. Jahrhundert darunter versteht. Es gab in der Antike eine extreme Form der Gelassenheit, die bis zur absoluten Leidenschaftslosigkeit gehen konnte, eine Unbekümmertheit, die sich durch nichts erschüttern liess. Ich kann es verstehen, dass gewisse Leute auf solche Ideen kommen. Aber ich würde sie heute bestimmt nicht vertreten.

Welche Art der Gelassenheit würden Sie denn vertreten?

Jene, bei der man sich auf das Leben, auf das Schöne wie auf das Schwere, echt einlässt und zugleich eine Fähigkeit entwickelt, sich nicht lähmen zu lassen von all dem Leiden, das einem täglich in den Medien begegnet. Wenn ich das alles ungefiltert in mich hinein lasse, dann wirft es mich schier um. Ich brauche also einen gewissen Schutzfilter, und eine engagierte Gelassenheit ist die Fähigkeit, mich ganz betreffen zu lassen und zugleich eine gesunde Distanz zu bewahren. Das ist immer eine Gratwanderung.

Hat Ihr Buch noch eine Verbindung zum Christentum?

Hier wie auch in meinen früheren Büchern habe ich versucht, verschiedene Dinge miteinander zu verbinden: Psychologie, Management-Ideen und spirituelle Konzepte, christliche wie auch andere. Für mich sind sie alle wichtig, ein Bereich allein würde mir nicht genügen.

Ihr Buch enthält auch Übungen. Sie gehen davon aus, dass man Gelassenheit lernen kann. Wie muss man sich das vorstellen?

Ich leite seit zwanzig Jahren Kurse, und das Buch ist unter anderem aus dieser Tätigkeit heraus entstanden. Das Buch ist eigentlich ein günstiger Kursersatz, der dieselben Fragen zur Selbstbeobachtung enthält, die ich in Kursen aufgebe. Ich kann mir vorstellen, dass jemand es in einer Ferienwoche liest und auch die Übungen macht. Ebenso gut ist es möglich, das über ein ganzes Jahr verteilt zu tun.

Gelassenheit ist für Sie kein Selbstzweck, es geht Ihnen letztlich um die innere Freiheit des Menschen. Und Sie sagen auch, dass Gelassenheit in manchen Situationen sogar unangebracht, falsch und unverantwortlich sei. Wie meinen Sie das?

Ich predige nicht Leidenschaftslosigkeit. Im letzten Kapitel komme ich sogar auf den heiligen Zorn zu sprechen – die Psychologin Verena Kast hat ein ganzes Buch über den Sinn des Ärgers geschrieben. Sicher muss man lernen, die Wut sozial konstruktiv zu kanalisieren. Ich kann nicht jederzeit um mich schlagen. Die richtige Gelassenheit lernen wir in kleinen Schritten. Und Rückschritte gehören dazu. Ich sehe das Leben als einen lebenslangen Such- und Wachstumsprozess. Jeder will im Grunde ein guter Mensch sein, geliebt werden und ein nützliches Rädchen in der Maschine Menschheit bilden.

Mit diesem Bild – ein nützliches Rädchen – sind wir wieder beim Hamsterrad angelangt, das Sie anfangs erwähnt haben. Kann es wirklich das Ziel sein, Menschen, die nicht mehr funktionieren, um jeden Preis fit zu machen für das Hamsterrad?

Nein. Ich sage nur, es kann nicht das Ziel sein, dass alle das Hamsterrad verlassen. Ich kenne viele Banker und Anwälte, die sich fragen, ob sie nicht etwa auf Sozialpädagogik umsatteln sollen. Denen sage ich: Deine Ausbildung, deine Erfahrung und dein Netzwerk – es war doch sinnvoll, dass du das gemacht hast. Du musst das Hamsterrad nicht verlassen, sondern kannst Dich darin mehr in die Richtung des ruhenden Pols bewegen und deinem Gehen einen neuen und tieferen Sinn verleihen. Das können sehr subversive Ziele sein. Denken Sie an Sisyphus, der von den Göttern dazu verurteilt wird, jeden Tag von neuem den Stein den Berg hinauf zu rollen. Statt frustriert zu sein, könnte er sich sagen: Ich mache den Weg zum Ziel und gehe gemütlich mit dem Stein hinauf und wieder hinunter und so fort, und auf dem Weg habe ich Zeit zu philosophieren. Damit setzt er die Götter und ihr Strafsystem ausser Kraft. Man weiss auch von Holocaust-Überlebenden, dass diejenigen die grössten Überlebenschancen hatten, die sich innerhalb des absolut unmenschlichen Systems einen neuen Sinn gaben. Das bekannte Gelassenheitsgebet lautet: „Gib mir Gelassenheit, das zu ertragen, was ich nicht ändern kann. Und gib mir Kraft und Mut, das zu verändern, was ich verändern kann. Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

**Interview von Heidi Kronenberg
Radio DRS 2, 12. Mai 2011**

Sind Sie ein gelassener Mensch?

Jein. Wirklich gelassen bin ich, wenn ich mich in einer Sache leidenschaftlich engagiere und gleichzeitig eine innere Lockerheit, Heiterkeit und Humor nicht verliere.

Wenn ich etwa angegriffen werde und mir sagen kann, dass es zwar im Moment weh tut, aber morgen bereits Schnee von gestern sein wird.

Manchmal bin ich ungelassen, weil mir die innere Lockerheit fehlt und ich viel zu verkrampft und verbissen reagiere.

In welchen Situationen sind Sie mehr bzw. weniger gelassen?

Gelassen – oder schon fast etwas gleichgültig – bin ich bei einigen äusserlichen Dingen. Wenn ich Gäste einlade, putze ich vorher nicht noch eigens die Wohnung. Und ich habe auch keine Mühe, Käse, Brot und Wein zu servieren. Ich reagiere auch ziemlich gelassen, wenn ich in den Medien für irgendwas kritisiert werde. Denn die Suppe wird meistens nur halb so heiss gegessen wie gekocht.

Weniger gelassen reagiere ich, wenn ich selber unter Druck bin und meinen Erwartungen und Ansprüchen nicht gerecht werde. Und mir dann jemand den Spiegel vors Gesicht hält und mich darauf hinweist, dass ich mich für etwas zu wenig engagiere.

Was ist mit dem Begriff „Gelassenheit“ historisch und heute gemeint?

Die Griechen und Römer sprachen einerseits von der Gelassenheit als Ausgeglichenheit und Ruhe von Geist, Herz und Seele.

Das konnte bei gewissen Autoren so weit gehen, dass sie die Leidenschaftslosigkeit, Unbekümmertheit und Unerschütterlichkeit zu Tugenden hochstilisierten.

Sie wehren sich gegen eine Gelassenheit als Selbstzweck. Was will das heissen?

Wer sich durch nichts und niemanden betreffen und berühren lässt und immun ist gegen Leiden und sich dann noch spirituelles „Über den Dingen stehen“ ausgibt, pervertiert Gelassenheit in ihr Gegenteil. Gelassenheit ist für mich nicht das Ziel an sich, sondern sie ist die ideale Voraussetzung für ein echtes Engagement, in dem ich brennen kann ohne auszubrennen.

Gelassenheit ist nicht ein Über-den-Dingen-Stehen oder ein Abseits-Stehen, sondern ein „Mitten-drin-Stehen“ – ein echtes Inter-esse.

Sie plädieren für eine „engagierte Gelassenheit“. Was verstehen Sie darunter?

Es tönt natürlich nach einem Paradox oder Widerspruch. In vielen Berufen oder auch als Eltern ist aber die Fähigkeit extrem wichtig, sich gleichzeitig ganz einzulassen und Nähe zu wagen. Und gleichzeitig sich zurücknehmen, bei sich selbst bleiben, andere in ihrer Selbstverantwortung zu fördern und manchmal auch Distanz zu wagen und klare Grenzen zu ziehen.

Konkret zeigt sich die engagierte Gelassenheit in der Fähigkeit klare Ziele zu setzen und gleichzeitig offen zu sein bezüglich der Wege.

Engagierte Gelassenheit zeigt sich auch in der Fähigkeit Fehler und ein mögliches Scheitern zuzulassen.

Gibt es eine unangebrachte, falsch verstandene Gelassenheit?

Einerseits wird Gelassenheit dort falsch oder pervertiert, wenn sie letztlich nur ein Desinteresse und Gleichgültigkeit kaschiert.

Andererseits zeigt sich falsche Gelassenheit dort, wo ich an sich etwas ändern könnte oder müsste, aber zu schnell den Status quo akzeptiere und als etwas Unvermeidbares hinnehme.

Muslime sagen fast in jedem Satz „in sch' Allah“ – so Gott will.

Im Ritus der katholischen Beerdigung steht der Satz: „Nachdem es dem allmächtigen Gott gefallen hat, xy aus diesem Leben abzurufen, müssen wir seinen Leib dahingeben: Erde zur Erde, Asche zur Asche.“ Der Berner Pfarrer und Dichter hat mit Recht ein Gedicht verfasst, wo er schreibt: „Es hat Gott ganz und gar nicht gefallen, xy aus diesem Leben abzurufen.“

Falsch verstandene Gelassenheit zeigt sich etwa, wenn wir uns mit Schutzbehauptungen vor einem Engagement drücken. In Sätzen wie: „Da kann man eben nichts machen.“ Oder: „Das System ist halt so.“ oder „Das haben wir immer schon so gemacht.“

In einem bekannten Gebet heisst es:

Gott gib mir Gelassenheit, um anzunehmen, was ich nicht ändern kann.

Gib mir Mut, zu verändern, was ich ändern kann.

Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Wie kann ich wissen, ob ich eine bestimmte Situation gelassen annehmen oder engagiert verändern muss?

Gewisse Dinge sind und bleiben unvermeidbar, da kann ich nur möglichst konstruktiv kooperieren, das Beste aus der Situation machen und mir innerhalb der ungünstigen Rahmenbedingungen ein möglichst sinnvolles Ziel stecken.

Wir leben allerdings seit über 100 Jahren in einer Zeit, wo immer weniger Dinge unvermeidbar erscheinen. Wir verändern heute technisch unser Äusseres, unser Geschlecht, unsere Religion und vieles mehr, was früher naturgegeben war. Auch beim Beginn und am Ende des Lebens greifen wir mit Hilfe der Medizin immer öfters in die Natur ein.

Auf der anderen Seite könnten und müssten wir unzählige soziale, kulturelle und ökologische Ungerechtigkeiten und Sinnlosigkeiten verändern und wandeln. Und wir tun es nicht.

Was ist das Gegenteil von Gelassenheit?

Verbissenheit und Fanatismus. Die Buddhisten sprechen vom Anhaften.

Woran erkennen Sie aufgesetzte Gelassenheit?

Wenn jemand so tut, als würde er eine Krise, ein Leiden, ein Problem oder ein Konflikt souverän händeln und als hätte er alles im Griff und unter Kontrolle. Doch in Wahrheit hat er sich noch gar nicht vom Schmerz oder Leid berühren und betreffen lassen und auch nicht nach den tieferen Gründen des Leidens auseinander gesetzt. Es gibt eine durchgekürzte Unbekümmertheit und Unerschütterlichkeit gerade auch bei spirituellen Menschen. Sie stehen über allem und werden zu immunisierten Monstern.

Kann man Gelassenheit lernen?

Ja, indem ich in einem ersten Schritt versuche herauszufinden, was mich hindert und hemmt, gelassen zu sein. Manchmal sind es Ängste, eigene oder fremde Erwartungen, Verstrickungen, Konflikte, Kränkungen, Krankheiten oder einfach das eigene kleine Ego, das mal wieder wunderbar scheinen will.

Gelassenheit kann man lernen, indem man lernt das loszulassen, was einen hindert, innerlich wirklich frei zu sein. Die Wege zur Gelassenheit und zum Loslassen sind vielfältig. Die einen gehen in die Natur, bewegen sich, treiben Sport, andere schreiben Tagebuch, wieder andere reden mit Freunden oder Therapeuten, wieder andere feiern Rituale, betätigen sich künstlerisch oder übergeben das, was sie ungelassen macht, im Gebet dem lieben Gott.

Was ist in der Erziehung wichtig?

Erstens können Eltern und Erzieher den Kindern nur eine gelassene Lebenshaltung vermitteln, wenn sie diese selber leben.

Zweitens kann ein Kind dann am besten ein Grundvertrauen in die Menschen und die Welt entwickeln, wenn die Eltern und Erziehenden eine grosse und sehr konsequente Verlässlichkeit leben.

Es gibt den Spruch: Gib den kleinen Kindern Wurzeln, und den grösseren Flügel.

Werden die Kinder älter, besteht die Gelassenheit der Eltern darin, die Kinder loszulassen und ihnen immer mehr Selbstverantwortung zu geben.

Sie sprechen in Ihrem Buch von Gelassenheitshemmern – welche sind das?

Ungeduld (Rilke: mit den Fragen leben und in die Antworten hineinwachsen); Erwartungen, idealistisches Selbstbild, Krankheit, Kränkungen, Alter, Beziehungskonflikte, Ängste, Kritik, Widerstände, Rückschläge, Tod.

Engagierte Gelassenheit äussert sich speziell im Umgang mit Kritik und Widerstand, Rückschlägen und Misserfolgen. Wie reagiert ein gelassener Mensch auf diese Herausforderungen?

Natürlich kann ich nicht immer cool sein, wenn mir Kritik und Widerstände entgegen kommen. Ich habe nicht immer die Souveränität und innere Leichtigkeit, um jede Kritik als willkommene Lernchance zu sehen und sie dankbar als Geschenk anzunehmen.

Engagierte Gelassenheit hat aber viel zu tun mit der Fähigkeit, das Leben nicht als eine lineare aalglatte Erfolgsstory zu sehen, sondern als einen lebenslangen Such-, Lern- und Wachstumsprozess mit „trial and error“, Versuch und Irrtum, mit Brüchen und Umwegen.

Gerade visionäre Menschen, die viel verändern, müssen immer wieder mit Widerständen und Rückschlägen rechnen. Vielleicht sind Rückschläge sogar ein Qualitätsmerkmal für visionäre Menschen und Projekte.

Scheitern erlaubt – ist eine Ihrer Thesen. Warum?

Wir leben in einer Gesellschaft, wo in immer mehr Bereichen eine Null-Fehler-Toleranz dominiert. Bei einem AKW verstehe ich das. Aber in den meisten Lebensbereichen gehören Fehler und Versagen zum Lernprozess. Die US-Amerikaner sind hier toleranter. Versagen ist in der USA weniger schlimm. Schlimm ist dort nur, wenn Menschen oder Organisationen nach einer Krise nicht mehr aufstehen.

Wer kann sich denn heute scheitern erlauben? Scheitern ist überhaupt nicht gefragt, oder?

Im Sport ist das Verlieren-Lernen etwas vom wichtigsten. Im Spiel auch. „Mensch ärgere dich nicht“ sollte eigentlich heissen: „Mensch, lerne gelassen zu verlieren.“

Viele erleben die Trennung oder Scheidung einer Partnerschaft als ein Versagen oder Scheitern. Ich sehe das nicht nur negativ. Viele werden durch Brüche im Leben auch verständnisvoller gegenüber anderen Menschen mit einer nicht-linearen Biografie.

Sie empfehlen in Ihrem Buch, sich in schwierigen Situationen den „worst case“ auszumalen. Ausgerechnet?

Wir werden sehr oft von Ängsten dominiert, von bewussten und diffusen. Oft möchten wir am bisherigen Weg etwas verändern, aber haben Angst vor der neuen, unbekanntem Situation. Vor allem plagen uns oft Existenzängste – ausgerechnet in der reichen Schweiz. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, sich das „worst case scenario“ mal ganz bewusst vorzustellen und längere Zeit auf uns wirken zu lassen. In der Regel verliert diese bis anhin diffuse Angst an Stärke und Macht.

Sie illustrieren den Gedanken des „worst case“ in Ihrem Buch mit Ihrer persönlichen Erfahrung, als Sie sich mit dem Entscheid befassten, aus dem Jesuitenorden auszutreten. Was war Ihr Gewinn bei dieser Auseinandersetzung?

Bevor ich im Frühjahr 2007 entschied, nach 22 Jahren meine Gemeinschaft zu verlassen, habe ich mir ganz konkret vorgestellt, wie es sein wird, wenn ich ohne Geld und ohne Altersvorsorge da stehen werde. Dieser Gedanke machte mir zu Beginn sehr Angst. Und nagte an meinem Ego. Als ich mir aber ganz konkret 2-3 Tage lang vorstellte, wie es wäre, wenn ich ohne Altersvorsorge mit 65 Jahren in ein kleines Zimmer in einem Heim ziehen müsste, hat diese Existenzangst immer mehr an Macht verloren. Denn ich spürte immer deutlicher, dass ich auch mit der äusseren Beschränkung all die Dinge tun konnte, die mir wirklich wichtig und wesentlich waren: Freunde treffen, lesen, schreiben, wandern, Musik hören.

Gelassenheit setze voraus, dass man sich mit der Endlichkeit befasse. Warum ist das wichtig warum?

Wir geben unendlich viel Geld aus, um unser Leben auch in der letzten Phase noch zu verlängern. Unser Gesundheitswesen baut auf der Maxime auf, dass ein langes Leben unter allen Umständen wertvoller ist als ein kurzes. Ich stelle dies in Frage. Wenn ich immer versuche, möglichst lange zu leben, macht mich das innerlich völlig unfrei und ungelassen. Ich will nicht dem Leben mehr Tage geben, sondern lieber den Tagen mehr Leben. Martin Luther King wurde nur 39 Jahre alt, Mozart, Mani Matter und Marilyn Monroe nur 36, Jesus nur 33 und James Dean nur 24. Dass sie alle ein sehr erfülltes Leben gelebt haben und bis heute unsterblich geblieben sind, stimmt mich sehr gelassen.

Religion, Glaube sind in Ihrem Gelassenheitskonzept mitgedacht. Können a-religiöse Menschen auch zur „engagierter Gelassenheit“ finden?

Selbstverständlich.

Die Frage lautet: Wer oder was schenkt uns letztlich ein Grundvertrauen ins Leben, in die Welt und in den Lauf der Geschichte? Ich meine, dass der religiöse wie auch der a-religiöse Mensch letztlich sehr viel von der Natur lernen kann und sollte:

- Nach jedem Winter kommt wieder ein neuer Frühling
- Wachstum braucht Zeit. Es braucht das aktive Warten und die engagierte Geduld.
- An einem bestimmten Punkt unserer Entwicklung müssen wir vom Nehmen und Anreichern zum Loslassen und Geben gelangen, um Sinn und Schönheit zu erfahren.

In Ihrem Buch kommen viele Frauen und Männer zu Wort, die über Gelassenheit sprechen: Warum haben Sie diese Methode, diesen Zugang gewählt? (ich meine die Zitate)

Ich habe den Ehrgeiz, ein Thema möglichst erschöpfend anzugehen. Viele Menschen zusammen sehen und erleben mehr und werden gemeinsam einem so komplexen Thema gerechter. Diese Erfahrung machte ich schon mit meinen früheren Büchern über Entscheidungsfindung und übers Gebet. Und es ist auch für die Leserin und den Leser spannender, ganz unterschiedlichen Erfahrungen zu begegnen.

Am Schluss der Kapitel stehen in Ihrem Buch Fragen, die sich die Lesenden selber stellen können.

Ich leite oft Seminare und berate einzelne Menschen, Paare und Teams im Bereich Standortbestimmung, Entscheidungsfindung und engagierter Gelassenheit. Die vielen Fragen im Buch wollen die Leserinnen und Leser existenziell an das Thema heranzuführen. Sie sollen nicht ein Buch über engagierte Gelassenheit lesen, sondern Hilfen erfahren, um selber gelassener und engagierter zu werden. Das Buch ist quasi ein Kurs-Ersatz und darum mit 25 Franken sehr sehr billig.

Ist Ihr Buch ein Ratgeber?

Ja und nein. Es gibt das Wort „Auch Ratschläge sind Schläge“. Ich erteile nicht Ratschläge, sondern zeige Methoden, Wege und Hilfen auf, nicht fertige Rezepte. In der Buchhandlung wird das Buch wohl im Regal „Lebenshilfe und Selbstmanagement“ stehen.

Gibt es aus Ihrer Sicht Kulturen, die gelassener sind als andere?

Ja. So wie es einzelne Menschen gibt, die mehr oder weniger Selbstvertrauen haben und darum auch mehr oder weniger gelassen sind in Bezug auf Kritik, so gibt es auch Gruppen, Kulturen, Länder und Religionen, die mehr oder weniger gelassen sind. Das hat wesentlich mit ihrer Geschichte und mit ihrer Grösse zu tun. Die Schweiz beispielsweise hat einen permanenten Minderwertigkeitskomplex gegenüber Deutschland. Und reagiert darum auf Kritik aus dem Kanton sehr ungelassen, pikiert wie die Prinzessin auf der Erbse. Der deutsche Minister Steinbrück verglich die Schweizer vor zwei Jahren im Zusammenhang mit der Steuerhinterziehung mit Indianern und mit Ouagadougou. Die Politiker quer durch alle Parteien reagierten humorlos und empört. Humorvoller reagierten beispielsweise viele Inder auf George Bush. Dieser taufte seine Katze „India“. Woraufhin Hunderte von Katzen, Hunden und Esel in Indien „Bush“ und „America“ getauft wurden.

Sie schreiben in Ihrem Buch, „Wäre Sisyphus katholisch, man müsste ihn als Patron der Gelassenheit auf die Altäre erheben“. Können Sie das etwas erläutern?

Verena Kast ein spannendes Buch über Sisyphus geschrieben. Darin beschreibt sie, wie die Götter Sisyphus bestraft haben, indem sie ihm die unmögliche Aufgabe erteilten, einen schweren Stein auf einen Felsen hinauf zu rollen, von wo er immer wieder runter donnerte. Unsere landläufige Interpretation der Geschichte ist die, dass Sisyphus der arme Kerl im Hamsterrad ist. Doch Verena Kast schreibt, dass Sisyphus auf die subversive Idee kam, das Ziel der Götter zu untergraben, dass der Stein auf dem Felsen bleiben müsse. Vielmehr sah er nun das Gehen an sich als eigentliches Ziel. Er hatte eine neue Sicht entwickelt und konnte mit der unveränderlichen äusseren Situation auf einmal leben. Und Sisyphus lehnte die Götter und ihr Strafsystem fortan ab, auch wenn er äusserlich nach ihrem Willen handelte. Man hört dies übrigens auch von Gefangenen in Konzentrationslagern. Wer sich innerhalb dieses unmenschlichen Systems einen gewissen neuen Sinn und neue Ziele geben konnte, hatte eine viel grössere Chance zum Überleben. Das Ziel des Lebens ist doch, innerlich möglichst frei zu werden. Wenn einem dies selbst unter extrem negativen Rahmenbedingungen gelingt, ist man wirklich ein Heiliger – ob katholisch oder nicht.

Interview über Gelassenheit

"Engagiert gelassen, leidenschaftlich distanziert" - eine Aussage, die ein (scheinbares?) Paradoxon in sich birgt? Es ist hier wohl unumgänglich, die Begriffe durch Definitionen zu klären. Was verstehen Sie unter Gelassenheit? Und inwiefern unterscheidet sich die Gelassenheit von der Distanziertheit?

Spontan betrachtet liegen tatsächlich Widersprüche zwischen Gelassenheit und Engagiertheit, zwischen Leidenschaft und Distanz. Im optimalen Fall handelt es sich aber eher um eine fruchtbare Spannung. Gelassenheit ist nicht gleichzusetzen mit Distanziertheit. Sie ist eher die Fähigkeit gut bei sich selbst zu bleiben in der Bezogenheit zu anderen Menschen und zur Welt. Echte Gelassenheit verlangt, dass ich mich erst einmal voll und ganz einlasse auf eine Person, ein Projekt oder eine Situation. Über allen Dingen zu stehen, sich von nichts betreffen, berühren und erschüttern zu lassen und unbekümmert über dem Boden zu schweben, verdient den Namen Gelassenheit nicht, und schon gar nicht das Etikett "engagierte Gelassenheit".

Engagement und Leidenschaft wirken im Kontext zur Gelassenheit und Distanziertheit wie ein Gegensatz. Der Buchtitel so insgesamt als Paradoxon, also etwas, das unser menschlicher Verstand in seiner Essenz gar nicht erfassen kann. Gibt es für Sie so etwas wie eine Kernaussage dieser nicht selbst-erklärenden Begrifflichkeit?

Wir Menschen leben nun mal in einer permanenten Spannung von Bedürfnis nach Stabilität und Veränderung einerseits und nach Nähe und Distanz bzw. Autonomie und Beziehung andererseits. Man kann an dieser Spannung entweder leiden und sie beklagen. Oder man kann sie als lebendige Kraft sehen, die uns vorantreibt. Um zufrieden und sinnvoll leben zu können, sind wir immer wieder gezwungen, zwei scheinbar gegensätzliche Dinge einzuüben: Auf der einen Seite leiden wir ständig an Selbstzweifeln und Demotivation, wenn wir nicht mit Leidenschaft das tun, was unserer Bestimmung entspricht. Und auf der anderen Seite finden wir nie eine innere Ruhe, wenn wir es nicht schaffen loszulassen: seien es materielle Dinge oder noch vielmehr Verletzungen, Ärger, Enttäuschungen, Trennungen, Misserfolge, Verluste, Idealbilder, Träume und ein Wunschbild unserer selbst.

In der Ratgeber-Literatur gibt es sehr viele Bücher zum Thema Gelassenheit. Eines davon ist von Thomas Hohensee und heisst: "Gelassenheit beginnt im Kopf". Stimmen Sie da mit dem Autor überein? Ist es da nicht viel eher unser Herz, das zur Ruhe kommen soll.... frei nach dem berühmten Augustinus-Zitat "unruhig ist unser Herz, bis es ruht in dir?"

Es gibt eine Vielzahl von Gelassenheits-Büchern. Gelassenheit scheint "in" zu sein. Es ist aber eine Frechheit, was alles unter diesem Label geschrieben und verkauft wird. In einem Buch von Anselm Grün kommt das Wort Gelassenheit nur im Titel vor, also ein reiner Marketing-Gag. Das Buch von Hohensee endet wie die anderen 99% der Gelassenheitsbüchern im Geniessen des Lebens, im selbstgefälligen Wohlfühlen, in einer ganzheitlichen Wellness. Ich habe absolut keine Lust, dieser spirituellen Schundliteratur noch ein weiteres Werk hinzu zu setzen. Echte Spiritualität will die Menschen nicht zum Dösen und Einschlafen bewegen, sondern zu einem verantwortungsvollen und achtsamen Leben mitten in der Welt. Die ganzen Wohlfühlbücher sind überhaupt keine Lebenshilfe für all die Menschen, die täglich im Hamsterrad von Familie und Beruf stehen.

Wenn das Loslassen einer der zentralsten Akte für das Finden einer engagierten Gelassenheit ist - welche Fragen sollte man sich dann in diesem Zusammenhang stellen?

Es gibt eigentlich nichts, was vom permanenten Prozess des Loslassens nicht betroffen wäre: Jeden Abend lassen wir einen Tag los, irgendwann die Jugend, die Gesundheit, die Mobilität, den Beruf, eine Beziehung. Aber auch Verletzungen, Opfer-Rollen, Wunschbilder - letztlich auch Gottesbilder. Glücklich ist, wer dann sogar das Loslassen-Müssen loslassen kann.

Es gibt Menschen, die von sich behaupten, MeisterInnen im Loslassen zu sein. Verbirgt sich dahinter nicht oft auch die eigene Unfähigkeit, sich wirklich auf etwas oder jemanden einzulassen?

Sie sagen es. Und das Ganze kommt dann auch noch mit einem so hoch spirituellen Mäntelchen daher. Hinter manchem spirituellen Guru versteckt sich lediglich eine Angst vor Nähe, Verbindlichkeit und Leidenschaft. Jedenfalls ist es auffallen, dass die meisten Gelassenheits-Bücher von Männern stammen, die in keiner Partnerschaft leben.

Wie gelingt der Balanceakt der Akzeptanz des Unvollkommenen, diesem Ja zum Fragmentarischen, zu unbeantworteten Fragen auf der einen und der Willenskraft zur Veränderung auf der anderen Seite? Die These, dass das menschliche Erkennen bloss Stückwerk sei, taucht ja in der Menschheitsgeschichte immer wieder auf - vom Hohelied der Liebe nach Paulus bis hin zu modernen Philosophen wie Ladislaus Boros. Sehen Sie darin eine Chance für engagierte Gelassenheit oder fördert das nicht vielmehr eine Haltung der Ohnmacht im Sinne von "Wozu soll ich mich engagieren in dieser eh schon so verrückten Welt?"

Sie stellen hervorragende Fragen. Ich sehe da nur einen scheinbaren oder gar keinen Widerspruch. Da Ja zur Unvollkommenheit, zu den Begrenztheiten von Menschen, von Beziehungen, von Liebe und von der Welt heisst ja nicht, dass es immer so bleiben muss. Die Erfahrung von Begrenztheit, die ich im Hier und Jetzt annehme, ist gleichzeitig der Motor, um das zu verändern, was veränderbar ist. Die hohe Kunst des Kochens besteht nicht darin, bloss nach Trüffeln, Crevetten und Jakobsmuscheln zu jagen, um daraus 20-Punkte-Gerichte zu kreieren, sondern aus den vorhandenen Ressourcen jeweils das beste Menu zu ermöglichen. Genauso ist es beim Köcheln des eigenen Lebens.

Sie plädieren in Ihrer kleinen Bet-Lektüre für eine Kombination von Religion und Politik. Inwiefern lassen sich diese Ebenen verbinden?

Eine Kombination von Religion und Politik propagiere ich nicht, diese Mischung war und ist immer schrecklich, vor allem wenn Religionen einen politischen Machtanspruch erheben oder wenn sich Staaten als gott-gegebene Institutionen verstehen. Ich betone hingegen stark, dass eine religiöse Haltung, d.h. eine Orientierung an einem Gott der Liebe notwendig ein Engagement für die Welt, für die Menschen, vor allem die Diskriminierten beinhaltet. Ich kann nicht Gott lieben und ehren und gleichzeitig seinen Geschöpfen gegenüber gleichgültig sein.

Hat der vermehrte Ruf nach universaler Ethik mit dem gesellschaftlichen Bedeutungsverlust der Institution Kirche zu tun, mit den Möglichkeiten der modernen Medizin oder anderer Errungenschaften unserer Zeit? Entwickelt sich hier ein neues Bewusstsein? Eine Spiritualität, die Richtschnur für ethisches Handeln sein könnte?

Der Ruf nach einer universalen Ethik entsteht auch und vor allem, weil das "Global Village" immer mehr aus multikulturellen und somit auch multireligiösen Gesellschaften besteht mit verschiedenen Wertesystemen. Viele Länder und Kulturen sind momentan auf der Suche und stellen sich die Frage, welche Werte und Normen in den jeweiligen Gebieten gelten sollen. Einfach nur jene der Mehrheit?

Die Frage nach einem minimalen Konsens von Werten, die erstens universal geltend sind, und die zweitens auch einen unbedingten, absolut geltenden Charakter besitzen, stellt sich in der sich globalisierenden Welt ganz automatisch. Das neue Bewusstsein besteht darin, dass wir neue Sinne entwickeln: für die eine Menschheit, für den einen Planeten und für das Universum. Und es ist auch psychologisch verständlich, dass sich gerade in einem solchen evolutiven Vorgang manche reaktionäre politische oder religiöse Kräfte extrem dagegen diesen Prozess zu wehren versuchen, weil sie ihre auf Macht und Ideologie gründende Identität zu verlieren fürchten.

Einzelne Themenkreise begegnen sich in Ihren Büchern immer wieder, zum Beispiel jene des "inneren Feuers", der Frage, woraufhin man sein Leben langfristig ausrichten möchte. Das ist beim Beten, bei der Entscheidungsfindung und dem gelassenen Engagement offenbar gleich wichtig....?

Sie lesen wirklich sehr aufmerksam. Es ist wohl das Resultat von 20 Jahren Begleitung und Beratung einzelner Menschen und auch von Institutionen. Es wird gerade in unserem Kulturkreis enorm viel gearbeitet und geleistet. Und überall wimmelt es von Systemen zur Qualitätssicherung, Qualitätsentwicklung und Prozessoptimierung. Gleichzeitig wird die Frage immer wieder verdrängt, ob wir persönlich und auch in Institutionen wirklich das Nötige, Richtige und Wichtige tun. Was müsste ich eigentlich tun, wenn ich auf mein Herz und die innere Stimme hören würde? Und wie müsste heute ein Unternehmen wirtschaften, wenn es der Menschheit und dem Planeten einen echten und nachhaltigen Dienst erweisen möchte? Wenn wir diese Fragen ausklammern und einfach drauflos krüppeln, führt das innere Feuer entweder zum Burn-out oder zum Bore-out. Der Grund ist derselbe.

Wie lernt man, Vertrauen in die eigene Zeitdynamik von Entwicklungsprozessen zu haben?

Es ist eine Frage des Menschen-, Welt- und Gottesbildes. Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch von einer Sehnsucht nach Liebe und Geliebtwerden getrieben ist, auch der Mörder und die Betrügerin, der Lügner und die Räuberin, der Diktator und die Korrupte, der Sexist und die Rassistin, der Umweltzerstörer und die Mobberin. Wir alle suchen nach Glück und Liebe, nur suchen wir oftmals am falschen Ort danach. Jedenfalls habe ich an mich den Anspruch, jedem Menschen immer wieder die Chance zum Wachsen, zum Lernen, zur Veränderung, zur Entwicklung, zur Reifung zu gewähren. Auch wenn es vielleicht allzu fromm tönt. Aber ein besseres, provokativeres und radikaleres Beispiel und Vorbild als Jesus kenne ich nicht, der sagt, man müsse einem Menschen 7 x 70 Mal vergeben und eine neue Chance gewähren. Unser Leben ist ein Such- und Lernprozess mit Versuch und Irrtum. Was Entwicklungsprozesse von Gruppen, Institutionen und der ganzen Menschheit betrifft, verhält es sich nicht viel anders. Ich frage mich allerdings, warum wir nicht viel mehr aus der Geschichte lernen und darum so unfähig sind für präventives Handeln. Vermutlich weil wir die unzähligen Infos, die täglich aus aller Welt auf uns prallen, so stark filtern und abschirmen müssen, dass uns am Ende oftmals nicht mehr berührt und unser Handeln auch nicht verändern kann.

Engagement setzt Empathie voraus. Wenn ich ein inneres Schutzschild in mir trage, mich mit dem Leiden anderer disidentifiziere, besteht doch auch die Gefahr, dass mich dieses Leiden immunisiert. Gibt es erlernbare Methoden, die helfen, das Spannungsfeld zwischen Mitgefühl und Abgrenzung auszuhalten?

Die Immunisierung gegen fremdes Leiden ist das eine Extrem. Dafür gibt es ja grosse Selbsthilfegruppen, die Gemeinschaften und Parteien am rechten Rand von Politik und Kirche. Ein gewisses Schutzschild gegen das Leiden in der Welt ist allerdings wichtig. Denn wenn wir den Müll aus aller Welt 1:1 ungefiltert in uns aufnehmen, werden wir verrückt.

Die Psychiatrischen Kliniken sind meiner Meinung nach voll von Menschen, die sich nicht genügend schützen können gegenüber dem globalen Müll. Das rechte Mass zwischen Mitgefühl und Immunisierung kann ich auf vielen Wegen einüben: regelmässiger Rückzug, Einkehr, Wandern, Reflexion, Meditation, Gebet, Rituale, Tagebuch schreiben, Supervision und vieles mehr. Es gibt nicht einfach ein einziges Rezept, das für alle das Beste ist.

Wird einem denn die Gelassenheit nicht "in Gnade geschenkt"? Kann ich sie aktiv herbeiführen? Wenn ja, wie?

Es stimmt, Gelassenheit ist ein Geschenk. Letztlich ist alles Wesentliche im Leben Geschenk. Es ist aber für uns kein passiver Prozess, sondern verlangt, dass wir offen sind oder werden, uns beschenken zu lassen. Es verlangt eine bejahte, akzeptierte Abhängigkeit gegenüber dem Schenkenden. Ohne diese Haltung sind Dankbarkeit, Gelassenheit, Zufriedenheit, Seelenruhe und Glück nicht möglich.

"Vertraue so auf Gott, als ob der Erfolg in den Dingen ganz von dir, nichts von Gott abhinge, wende ihnen alle Mühe zu, als ob du nichts, Gott allein alles wirken würde" - ist Ihr Buch nicht einfach eine moderne Interpretation des ignatianischen Prinzips der Eigenverantwortung und des Gottvertrauens?

23 Jahre im Jesuitenorden dürfen und sollen ja auch ein paar positive Spuren hinterlassen. Die Spannung zwischen Eigenverantwortung und Gottvertrauen ist und bleibt eine ewige Herausforderung. Sie verlangt aber immer wieder eine neue Interpretation in einer neuen Sprache, weil die Welt und die Menschen sich ständig ändern. Ich muss heute den Ausdruck "Gottvertrauen" erklären oder umschreiben in einer Welt, wo nicht alle Menschen an einen personalen Gott glauben oder das Wort "Gott" längst durch Ausdrücke wie "letzte Wirklichkeit", "ewiges Licht", "unendliche Kraft" und "absolutes Sein" ersetzt haben.

"Jesus wollte nicht eine neue Religion stiften, sondern einen neuen Menschen ans Licht bringen." Was halten Sie vom Zitat des Befreiungstheologen Leonardo Boff? Wäre die engagierte Gelassenheit aus Ihrer Sicht ein Charakteristikum des "neuen Menschen"?

Wollte Jesus echt einen neuen Menschen ans Licht bringen? Die Menschen vor Jesus waren doch nicht alles Halunken. Ich denke, dass Gott mit Jesus und auch schon viele Male vor ihm und auch unzählige Male nach ihm uns Menschen immer wieder an die ganz fundamentalen Werte von Liebe, Frieden und Gerechtigkeit erinnern will und muss. Da ich nicht an revolutionäre Veränderungen glaube und in unserem Leben oftmals schon die kleinen Vorsätze am inneren Schweinehund scheitern, glaubt wohl selbst der liebe Gott nicht an den "neuen Menschen", der da plötzlich aus der Versenkung kommen soll, sondern eher daran, dass wir Menschen uns in kleinen, unspektakulären Schritten mehr und mehr zu freien und liebenden Menschen entwickeln.

Warum ist es gerade das Gehen in den Bergen, das Sie reizt?

Man sieht Sie relativ oft in den obersten Rängen des Luzerner KKL. Sie verbringen seit vielen Jahren am Lucerne Festival quasi Ihre Sommerferien. Und Sie reisen auch gerne nach Wien an die Staatsoper, wo der Mann Ihrer Schwester, Ioan Holender, seit 15 Jahren als Direktor wirkt. Was reizt Sie so besonders an der Musik?