



Die hohe
Kunst der
Gelassenheit



Ungeduld, Hektik und Überforderung lauern im Alltag überall. Nicht jedem fällt es da leicht, gelassen zu bleiben. Wer aber mit einer entspannten Haltung an die Dinge rangeht, kann viel besser mit ihnen umgehen. Das Schöne: Gelassenheit lernen – das geht!

Wer wünscht sich nicht: inmitten des größten Chaos gelassen zu bleiben? Gern malen wir uns aus, wie wir souverän sämtliche Klippen des Alltags umschiffen, ohne jemals aus der Haut zu fahren oder zu verzweifeln. Doch oft genug bleibt es beim Wünschen und Denken. Das nasse Wetter und den Schienenersatzverkehr nehmen wir vielleicht noch stoisch in Kauf, doch spätestens nach der schnippischen Bemerkung der Kollegin ist es vorbei mit der inneren Ruhe. Dann geben die einen der aufgestauten Wut freie Bahn, andere ziehen sich verletzt zurück oder verstummen. Wieder andere errichten eine Schutzmauer und lassen nichts mehr an sich heran. Stets wiederholen wir dasselbe Muster und hoffen, beim nächsten Mal aber nicht mehr in dieselbe Falle zu tappen.

Denken wie ein Buddha

Wir wissen nur zu gut um die konkreten Vorteile gelassenen Handelns, den Weg dorthin kennen wir aber nicht. Dies mag auch an einem Mangel an Vorbildern liegen, weil in Politik, Gesellschaft

und Medien der Trend in Richtung Konfrontation und Zuspitzung geht. Weder intellektuelle Einsicht noch heftiges Wünschen werden zu mehr Gelassenheit führen. Sie ist eine Kunst, die erforscht, erlernt und geübt werden will. Zur Königin der Gelassenheit können wir uns genauso wenig wünschen oder denken wie zur Geigenvirtuosin.

Wenn wir wirklich lernen wollen, gelassener zu leben, brauchen wir Hintergrundwissen und Praxis. Die Autorin und buddhistische Meditationslehrerin Sylvia Wetzel weiß aus ihrer jahrelangen Beschäftigung mit dem Thema, dass es einer realistischen Haltung dem Leben gegenüber bedarf, um tiefen Gleichmut und heitere Gelassenheit zu entwickeln. „Der Buddhismus spricht von immer mehr Einsicht in die Gesetze des Lebens, gemeint sind damit die drei Daseinsmerkmale: Leiden, Unbeständigkeit und Unkontrollierbarkeit.“ Leiden wahr- und anzunehmen ist keine leichte Übung, schon gar nicht in einer Zeit, die so großen Wert aufs Immer-gut-drauf-sein legt. Kein Lebewesen will leiden, und doch kommt Leiden vor. Ein Leben ohne Verluste, Abschiede, Niederlagen, Schmerzen und Trauer gibt es

nicht. Wenn wir akzeptieren, dass das Leben stets im Fluss und nie komplett in den Griff zu kriegen ist, ersparen wir uns zusätzliches Leid.

Freundlichkeit, Freude und Mitgefühl

Doch wie können wir vermeiden, bei der nächsten Gelegenheit wieder blindlings alte Muster zu bedienen? Welche inneren Haltungen und Absichten helfen dabei? Statten wir also mal der mannigfaltigen Gelassenheits-Verwandtschaft einen Besuch ab und bringen ein wenig Licht ins Dunkle. „Es gibt aus buddhistischer Sicht keine Gelassenheit und keinen Gleichmut ohne die Unterstützung von Freundlichkeit, Freude und Mitgefühl“, sagt Sylvia Wetzel. Die vier „Geschwister“ tauchen im Idealfall gemeinsam auf und ergänzen einander. „Sie entstehen sozusagen im Viererpack, das heißt nur dann, wenn die anderen drei jeweils im Hintergrund mitschwingen.“

Wer sich diesen Hinweis zu Herzen nimmt, wird nicht in der Sackgasse der Gleichgültigkeit landen. Im Buddhismus gilt sie als nahe Feindin der Gelassenheit. Wir flüchten in Gleichgültigkeit, um uns vor Schmerzen, unangenehmen Gefüh-

*Bemerken, was geschieht, und
erinnern, was heilt und hilft*

BUDDHISTISCHE WEISHEIT



len, Erfahrungen, Konflikten und Situationen zu schützen. Freundlichkeit, Mitgefühl und Freude suchen dabei das Weite. Angst, Ohnmacht und Aggression fühlen sich von ihr angezogen. Nehmen sie überhand, breiten sich Aufregung und Unruhe aus, die fernen Feindinnen. Gelassenheit dagegen ist nicht nur mit diesen wunderbaren Geschwistern gesegnet, sondern mit noch mehr weitverzweigten Verwandten.

Momente des Innehaltens

So pflegen Achtsamkeit und Gelassenheit eine innige Verbindung. Es ist unmöglich, gelassen zu reagieren, wenn wir nicht mitbekommen, was gerade geschieht. Sylvia Wetzel definiert Achtsamkeit so: „Bemerkten, was geschieht, und erinnern, was heilt und hilft.“ Der erste Teil weist auf die großartige menschliche Gabe hin, nicht nur sehen, hören, riechen, schmecken, spüren und denken zu können, sondern auch zu bemerken, dass wir dies gerade tun. Der zweite Teil bringt einen anderen Weisheitsaspekt ins Spiel: „Dazu brauchen wir unser Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit, zwischen dem, was uns und anderen hilft oder schadet, zu unterscheiden.“ Bemerkten allein nützt wenig, wenn wir uns nicht erinnern, welche Gedanken, Worte und Taten jetzt hilfreich sind und welche nicht.

Auch wenn wir keinen blassen Dunst haben, was wir gerade tun oder lassen sollten, macht es einen großen Unterschied, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Übernimmt der Autopilot, ist die

Gefahr groß, in Schockstarre oder blinden Aktionismus zu verfallen. Bemerkten wir die innere Ohnmacht und geben dem Drang nicht nach, sofort eine Lösung zu finden, entdecken wir den Freiraum zwischen Reiz und Reaktion. „Durch kurze Momente des Innehaltens und vor allem durch eine regelmäßige Praxis der Achtsamkeit können wir eine überraschende Entdeckung machen: Wir bemerken ab und zu, dass Gedanken und heftige Emotionen von allein kommen, aber auch von allein wieder gehen, wenn wir sie nicht festhalten,“ so Sylvia Wetzel.

Abwarten und Tee trinken

Doch dazu brauchen wir Geduld. Auch sie führt heute ein trauriges Schattendasein als lästige Spaßbremse, die der sofortigen Befriedigung sämtlicher Bedürfnisse zuverlässig im Weg steht. Eine verschrobene alte Tante, die es wagt, in unserer Schnellist-gleich-gut-Zeit einfach abzuwar-

ten und Tee zu trinken. Ihre Vorzüge übersehen wir leicht, obwohl sie so offensichtlich sind. Wer jemals am Rande des Nervenzusammenbruchs in der Warteschleife einer Hotline hing, hat die negativen Auswirkungen der Ungeduld am eigenen Leib zu spüren bekommen. Wie würde es sich stattdessen anfühlen, einfach abzuwarten und Tee zu trinken? Wir brauchen kein Botanik-Studium, um zu wissen, dass eine Pflanze nicht schneller wächst, wenn wir daran ziehen und zerren. Sehen wir ein, dass alles seine eigene Zeit braucht, um sich zu entfalten, entspannen Körper und Geist.

Geduld ist die Kunst, die Welt nicht anders zu wollen, als sie gerade ist. Erkennen wir ihre Qualitäten, wird sie zur hilfreichen Begleiterin in allen Lebenslagen. „Auch wenn wir tatkräftige und vielfach begabte Menschen mit vielen guten Verbindungen sind, brauchen wir Geduld“, betont Sylvia Wetzel. „Mit Menschen, die unterschiedlich sind und bleiben, mit wechselnden Umständen und Be-



Sylvia Wetzel ist Publizistin und buddhistische Meditationslehrerin. Seit 1977 praktiziert sie in der tibetischen Tradition, darunter auch zwei Jahre als buddhistische Nonne. Seit Mitte der 1980er-Jahre ist sie im buddhistisch-christlichen Dialog engagiert.

Gleichmut und Gelassenheit

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie relativ gelassen mit einem unerwarteten Problem umgehen konnten. Was hat dazu beigetragen? Konnten Sie einfach akzeptieren, dass eine solche Herausforderung zum Leben gehört? Freuen Sie sich darüber.



Dankbarkeit und Verbundenheit

Denken Sie an eine kleine Situation in den letzten Tagen oder Wochen, in der Sie Dankbarkeit für eine Erfahrung mit sich oder anderen spürten. Freuen Sie sich darüber. Mit etwas Dankbarkeit im Herzen fallen Ihnen sicher noch einige weitere Momente ein. Freuen Sie sich über jede noch so kleine schöne Erfahrung, immer und immer wieder.

dingungen, mit kleinen und großen Krisen in Gesellschaft und Politik, in Wirtschaft, Kultur, Umwelt.“

Eine Prise Humor hilft immer

Haben Sie schon einmal einen grundgelassenen Menschen mit Beerdigungsgesicht gesehen? Oder schäuernd vor Wut? Wie selbstverständlich verbinden wir mit Gelassenheit ein sanftes Lächeln, das gleichzeitig wohlwollend, schelmisch oder heiter sein darf. Eine gesunde Prise Humor ermöglicht uns, die Perspektive zu wechseln und einen wohltuenden Abstand zu den eigenen Gefühlen, Gedanken und absoluten Gewiss-

heiten zu entwickeln. Er erlaubt uns, auch die komischen Aspekte tragischer Ereignisse zu sehen und beides nebeneinander stehen zu lassen. Die fabelhafte Fähigkeit, über uns selbst zu lachen, macht Scheitern schöner und befreit von überzogenen Erwartungen.

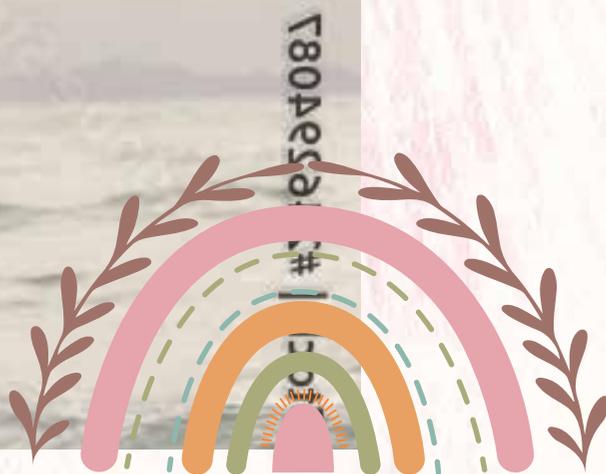
Jeden Tag spielen wir Rollen: Mutter, Ehemann, Karrierefrau, Geliebter oder Schwiegertochter. Glauben wir ernsthaft, sämtliche Rollen perfekt spielen zu müssen, werden sie zur schweren Bürde. Dann halten wir uns verzweifelt ans offizielle Skript und vergessen, dass wir unser Lebensdrehbuch stets umschreiben können. Vielleicht fragen wir uns mitten im Streit, ob wir jetzt wirk-

Schuldzuweisungen und Feindbilder

Denken Sie an eine kleine Situation, die nicht so lief, wie Sie sich es gewünscht haben. Wem oder was haben Sie die Schuld daran gegeben? Sich selbst, einer bestimmten Person, „dem System“ usw.? Lassen Sie folgende Überlegungen auf sich wirken: Wenn ich mir die Schuld gebe, fühle ich mich schlecht. Und je mehr ich anderen die Schuld gebe, desto ohnmächtiger fühle ich mich. Halten Sie inne, suchen Sie sich Rat und Hilfe und machen Sie sich immer wieder klar, dass Schwierigkeiten zum Leben gehören, weil alles unbeständig und komplex ist und bleibt. Üben Sie Mitgefühl mit sich und anderen, die ebenfalls Probleme haben. Tun Sie Ihr Bestes, und das ist gut genug.

„Wir brauchen
Vertrauen zu anderen
Menschen, zu uns
selbst und ins
Große Ganze“

SYLVIA WETZEL



lich „Wer-hat-Recht“ spielen wollen. Und wenn nicht, haben wir alle Freiheit der Welt, die Spielregeln zu klären, das Spiel abzubrechen oder ein neues vorzuschlagen. „Wenn wir gelassener werden wollen“, meint Sylvia Wetzel, „sollten wir locker an unsere Übungen herangehen. Wir lernen eine Haltung konstruktiver Distanz zu unserem Verhalten in Beruf und Alltag leichter, wenn wir nicht alles „bierernst“ nehmen.“

Jeden Tag üben: Schritt für Schritt

Leider nutzt theoretisches Wissen wenig, solange wir allein auf dem Sofa relaxen und persönliche Kon-

takte in den Cyberspace outsourcen. Um Gelassenheit zu üben, brauchen wir Menschen aus Fleisch und Blut um uns herum. Sonst geht es uns wie in der Geschichte vom indischen Guru, der ein halbes Jahrhundert grundentspannt in seiner abgelegenen Berghütte meditierte. Als nach fünfzig Jahren Einsamkeit ein verirrter Ziegenhirte seine Ruhe störte, war er darüber so empört, dass er den armen Mann mit üblen Beschimpfungen davonjagte.

Am besten beginnen wir damit, nicht mehr zwangsläufig jedem geworfenen Stöckchen hinterherzuhecheln. Die schnippische Bemerkung der Kollegin verliert so ihre Macht über uns. Stattdessen kann uns Mitgefühl

darin erinnern, dass ihr kleiner Sohn gerade schwer krank ist. „Außerdem hat sie neulich deinen Dienst übernommen“, fügt Dankbarkeit hinzu, während Achtsamkeit die hintern Rücken geballten Fäuste bemerkt und sie einlädt, locker zu lassen. Vielleicht beschließen wir den Zickenkrieg nicht mehr mitzuspielen, und entspannen die Situation mit einer humorvollen Bemerkung. Notfalls retten wir uns in Geduld und Höflichkeit, die kleine Schwester der Freundlichkeit. „Und irgendwann spüren wir mit Leib und Seele, wie sich Gelassenheit tatsächlich anfühlt. Dann üben wir weiter, Tag für Tag, Schritt für Schritt“, rät Sylvia Wetzel.

Veronika Schantz



Zum
Weiterlesen:
Sylvia Wetzel
Gelassenheit
Mut und
Zuversicht
inmitten von
Krisen finden
Patmos
Verlag
16 Euro