

LERNEN EINFACH GEMACHT



2. Auflage

# Gelassenheit lernen

für  
**dummies**<sup>®</sup>



Festhalten oder  
Loslassen – Die richtige  
Balance finden

Erwartungsdruck verringern  
und Ballast abwerfen

Körperliche und geistige  
Übungen in den Alltag  
integrieren

Eva Kalbheim

- ✓ 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