

GELASSENHEIT

Der Gelassene findet Freude im Herzen,
auch wenn die Zeit des Kummers kommt.
Rumi (Sufi-Mystiker und Dichter, 1207 - 1273)

Vor einiger Zeit wurde die Enkelin einer Freundin auf den Namen Seraina getauft. Als ihre Oma den rätoromanischen Namen hörte, fragte sie ihren Sohn, ob dieser Name, der Seelenruhe, Heiterkeit und Gelassenheit bedeute, einer Wunschvorstellung der Eltern entspringe oder ob er speziell zum Kind passe. Ihr Sohn meinte: »Im Prinzip das zweite, doch manchmal nennen wir sie auch Sirene.«

Gelassenheit galt den griechischen Philosophen und Dichtern als Schlüssel zum psychischen Wohlbefinden. Wenn sie den gelassenen Zustand von Geist und Seele zu beschreiben suchten, wählten sie das Bild der γαλήνη (Galéne), der still strahlenden und nur leise bewegten Meeresoberfläche. Epikur sah darin unser Daseins-Vorbild schlechthin. Und Euripides stellte im Jahr 412 vor unserer Zeitrechnung das Bild der Galéne als seelisch-geistiges Ideal an den Anfang seines Dramas »Helena«.

Die Griechen differenzierten zwischen vier verschiedenen Dimensionen der Gelassenheit:

- › Sokrates hob die σωφροσύνη (sophrosýne = Besonnenheit) als menschliche Haupttugend hervor. Diese Form der überlegten, selbstbeherrschten Gelassenheit lässt gerade in schwierigen und heiklen Situationen den Verstand die Oberhand über die Gefühle behalten.
- › ταραξία (ataraxía = Seelenruhe) drückt den Gemütszustand aus, den man durch maßvolle Bedürfnisbefriedigung und Konzentration auf die geistigen Interessen erreicht.
- › διάφορα (adiáfora = Gleichmut) bezieht sich nicht nur in Entscheidungssituationen, sondern in allen Lebenslagen auf eine innere ethische und emotionale Neutralität, zum Beispiel gegenüber Gesundheit und Krankheit, Erfolg oder Misserfolg.

- › πάθεια (apátheia = Leidenschaftslosigkeit) ist die Befreiung von ungeordneten Leidenschaften, Begierden und Affekten. Die Unempfindlichkeit kann auch negativ Teilnahmslosigkeit bedeuten.
- › Die römischen Philosophen und Dichter verwendeten ebenfalls mehrere Begriffe, die die verschiedenen Dimensionen der Gelassenheit ausdrückten:
 - › *serenitas* bedeutet Helligkeit, Klarheit, Weisheit und Heiterkeit.
 - › *aequo animo* ist das Gleichgewicht und die Ausgewogenheit der Seele.

Seneca übersetzte mit dem Begriff *tranquilitas animi* den griechischen Ausdruck *ataraxía* ins Lateinische. Damit fokussierte er die innere Ruhe und Ausgewogenheit mehr auf Geist und Seele als auf den Körper.

In der französischen Sprache wird das Wesen der Gelassenheit mit den Ausdrücken *tranquilité, placidité, sérénité, abandon, calme, désinvolture* und *lâcher-prise* umschrieben. Manchmal wird auch der Ausdruck *sang-froid* verwendet, während in der deutschen Sprache *Kaltblütigkeit* alles andere als Gelassenheit ausdrückt.

In der englischen Sprache wird Gelassenheit mit *calmness, composure* und *detachment* umschrieben. Jugendliche würden sie bestimmt als *coolness* beschreiben.

Wie manch andere deutsche Wörter (zum Beispiel Bildung, Einbildung, Anschauung, Einigung, Innigkeit, Seelengrund, Wesenheit) stammt auch der Ausdruck *Gelassenheit* nicht aus einer direkten Übersetzung aus der griechischen oder lateinischen Sprache, sondern ist eine Eigenkreation der Deutschen Mystik, höchst wahrscheinlich von Meister Eckhart (1260 – 1328). Gemeint war eine Geisteshaltung bzw. ein Seelenzustand und eine Tugend unter Einbeziehung der gesamten Existenz. Meister Eckhart führte den Ausdruck im Zusammenhang des Spannungsverhältnisses zwischen Diesseits und Jenseits, Irdischem und Himmlischem, Menschlichem und Göttlichem ein:

»Wer sich gänzlich (nur) einen Augenblick ließe, dem würde alles gegeben. Wäre dagegen ein Mensch zwanzig Jahre gelassen und nähme sich selbst auch nur einen Augenblick zurück, so ward er noch nie gelassen. Der Mensch, der gelassen hat und gelassen ist und der niemals mehr nur einen Augenblick auf das sieht, was er gelassen hat, und beständig bleibt, unbewegt in sich selbst und unwandelbar, – dieser Mensch ist gelassen.« (Predigt 13, anno 1325 in Köln).

Die Gelassenheit stand bei den deutschen Mystikern in direktem Zusammenhang mit der Sehnsucht nach und der Vereinigung mit

Gott - im Jenseits wie auch mitten im Diesseits. Die Bedeutung des Ausdrucks *Gelassenheit* hat sich im Verlauf der Zeit geändert. Vom 13. bis 16. Jahrhundert entleerte er sich der spekulativen und religiösen Dimension, weg von dem Einssein in und mit Gott hin zu weltlich-ethischen Aspekten wie der Loslösung von Egozentrismus. Seit dem 16. Jahrhundert entwickelte sich die *Gelassenheit* weiter von der ethischen Forderung zum Ausdruck individueller Lebenszufriedenheit und Lebensbewältigung.

Gelassenheit kann nicht durch ein einziges bestimmtes Wort erschöpfend definiert werden, sondern lässt eine Vielfalt von Beschreibungen zu:

»Gelassenheit ist die Fähigkeit, im Kontakt mit der eigenen Mitte zu sein und uns dadurch zu identifizieren oder zu disidentifizieren mit unseren Gefühlen.« (Frau, 40 Jahre)

»Gelassenheit bedeutet, die Menschen, Dinge und Situationen zu betrachten, zu würdigen, zu schätzen, zu genießen, mich auf sie einzulassen, sie aber nicht besitzen und festhalten zu wollen.« (Mann, 48 Jahre)

»Gelassenheit heißt, nicht alles so ernst und persönlich zu nehmen.« (Mann, 44 Jahre)

»Gelassenheit ist für mich - in letzter Konsequenz - die Einübung ins gute Sterben.« (Frau, 43 Jahre)

»Gelassenheit ist die heitere Gemütsruhe - besonders in misslichen Lagen, bei schmerzhaften oder außerordentlich glücklichen Ereignissen. « (Frau, 47 Jahre)

»Gelassenheit beinhaltet das Wort lassen und bedeutet darum, die Dinge sein lassen zu können und mit innerer Ruhe und Freiheit dem Außen zu begegnen.« (Frau, 41 Jahre)

»Gelassenheit erlebe ich, wenn ich eine gewisse Distanz zu mir selbst und der Außenwelt schaffen kann und gleichzeitig achtsam und mitfühlend bleibe und nicht apathisch oder gleichgültig werde.« (Mann, 65 Jahre)

»Gelassensein erfahre ich dort, wo ich Dinge loslassen und vertrauend Gott übergeben kann und gleichzeitig

selbstverantwortlich mich und viele Dinge zu verändern versuche.« (Frau, 33 Jahre)

»Gelassenheit bedeutet Ängste zu wandeln, unvermeidbare Situationen anzunehmen, wie sie sind und ohne Gefühle der Resignation das Beste daraus zu machen.« (Mann, 57 Jahre)

»Gelassensein bedeutet zu vertrauen, dass es gut kommt. Und wenn das Schiff untergeht, schwimmen und beten.« (Frau, 37 Jahre) »Wenn und weil ich weiß, was ich kann, wer ich bin, warum ich auf der Erde weile, dass ich geliebt und ein Geschöpf Gottes bin und dass ganz vieles nicht von mir alleine abhängt, kann ich gelassen sein.« (Frau, 45 Jahre)

»Gelassenheit heißt für mich, standhaft wie ein großer Baum mit riesigen Wurzeln im Boden verankert zu sein, im Zustand der eigenen inneren Ruhe zu verweilen und alle äußeren Einflüsse geschehen lassen.« (Frau, 39 Jahre)

- Wie definiere ich Gelassenheit?
- Wann, wo und wie erlebe ich Gelassenheit im Alltag - in Partnerschaft und Familie, am Arbeitsplatz, mit Freunden, in der Freizeit oder auf dem persönlichen spirituellen Weg?
- Welche Hilfen und Methoden schenken meinem Geist, meinem Herzen, meiner Seele wie auch meinem Leib Ruhe und Ausgeglichenheit?



Normalzustand: ungelassen

Das Leben gab mir einen Rat:
Beneide den nicht, der's besser als du hat.
Jag' nicht nach Glück, lass los die Last,
viele ersehnen, was du bist und hast.

Rudaki (tadschikischer Poet, 10. Jahrhundert)

Um Kritik zu entgehen,
tue nichts, sage nichts und sei nichts.

Elbert Hubbard (Schriftsteller, 1856 - 1915)

Unser Glück und Seelenfrieden beruhen darauf,
dass wir tun, was wir für richtig und angemessen
halten,
und nicht, was andere sagen oder tun.

Mahatma Gandhi (indischer Friedensstifter, 1869 -
1948)

Es gibt Autoren, die nur über Themen schreiben, die sie selbst zu hundert Prozent beherrschen. Ich nicht. Im beruflichen Umfeld treiben mich Denk- und Schreibverbote sowie unsinnige Entscheidungswege auf die Palme. Als Bürger rauben mir Gesetzesgläubigkeit und Paragraphen-Absolutismus die Seelenruhe. Und im Privatbereich kann mich kleinliches Nörgeln zum Wahnsinn treiben. Gelassenheit gehört nicht zu meinen permanenten Gemütszuständen. Nicht einmal in Entscheidungssituationen. Und ich finde diese Tatsache auch nicht alarmierend. Zu wissen, dass wir nicht immer gelassen sind und in einem zweiten Schritt die Gründe für unsere Ungelassenheit erforschen, lässt uns bereits ausreichend Zufriedenheit erfahren. Wir laufen nicht Gefahr, problemverliebt zu sein, wenn wir die tieferen Gründe der Ungelassenheit verstehen wollen. Denn nur so finden wir auch Wege zu mehr Gelassenheit. Gelassenheit ist meistens kein Dauerzustand, vielmehr müssen wir sie immer wieder neu anstreben und dürfen sie im Glücksfall für kurze Momente genießen.