



Elke Nürnberger

Gelassenheit lernen

2. Auflage

HAUFE.

umzugehen. Es ist nicht schlimm, wenn wir uns ab und an in alten Mustern wiederfinden. Das kann geschehen, auch wenn wir gerade ein Buch über Gelassenheit lesen und beschlossen haben: „Ab morgen wird alles besser.“ Erwarten Sie nicht, dass Verhaltensweisen, die Sie seit 20 Jahren intensiv einstudiert haben, sich innerhalb weniger Tage umkehren. Geben Sie sich Zeit, gestehen Sie sich Fehler und Rückfälle zu. Sie sind dabei schon auf einem guten Weg.

Ursachen mangelnder Gelassenheit

Ab wann sind wir unfähig, gelassen zu bleiben? Darauf gibt es wohl so viele Antworten, wie es Menschen gibt. Sicher ist, es sind immer sehr viele Emotionen und Spannungen im Spiel. Deren Auswirkungen sind höchst unterschiedlich.

Was passiert, wenn wir die Fassung verlieren?

Fehlende Gelassenheit ist nicht mit einem einzigen Zustand zu beschreiben. Sie ist ein ganz individuelles Reaktionspotpourri, das jeder aufgrund seiner Persönlichkeit zusammenstellt. Der eine brüllt, der andere jammert und weint. Konkreter kann man

sagen: Anstelle von Besonnenheit tritt ein stressbedingtes Verhaltensmuster zur Abwehr in den Vordergrund.

Den meisten gelingt es nicht zu sagen, was in der Situation konkret geschieht. Man befindet sich in einer emotional verworrenen Lage. Ungeordnete Gedanken schwirren durch den Kopf. Gefühle toben. Körperliche Reaktionen wie Schweißausbrüche, Muskelverspannungen, Zittern usw. treten auf. Typische Emotionen, die wir dabei empfinden, sind: Ärger, Anspannung, Angst, Hilflosigkeit, Frustration, Unsicherheit, Verwirrung, Kontroll-/Zielverlust, Wut oder Ohnmacht.

Das Gehirn wähnt sich in einer

Gefahrensituation und schaltet auf Alarm. Die Reaktionen, die dabei ausgelöst werden, sind vergleichbar mit denen des Neandertalers, der sich einem Angreifer gegenüber sah. Der Körper unterscheidet nicht, wodurch der Stress ausgelöst wurde. Stress ist Stress. Deshalb tun wir emotional annähernd das Gleiche wie unsere Vorfahren: Wir kämpfen oder fliehen. Doch: Klares Denken funktioniert niemals, wenn wir wie ein Dampfkessel kurz vor der Explosion stehen oder sehr aufgeregt sind. Ein Mensch, der dabei ist, die Beherrschung zu verlieren, ist auch gegenüber Argumenten, gut gemeinten Tipps und Ermahnungen völlig immun.

Deshalb gilt es, an dieser Stelle rechtzeitig die Kurve zu kriegen und die Spannung abzubauen.

Was lässt uns ausrasten?

Meist schreiben wir fälschlicherweise einem Akut-Ereignis die Schuld zu, wenn uns die Contenance abhanden kommt. Der Verlust von Gelassenheit ist aber selten ein plötzliches Ereignis. Er ist vielmehr die Folge eines Prozesses, während dessen sich Spannung über längere Zeit aufgebaut und angestaut hat. Irgendwann genügt der bekannte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt.