

Lukas Niederberger

Die Kunst engagierter Gelassenheit

Lukas Niederberger

Die **KUNST**

engagierter
Gelassenheit



Wie man brennt, ohne auszubrennen

Kösel

Dr. Guido A. Zäch gewidmet,
Pionier der Rehabilitation und Integration
von Paraplegikern und Tetraplegikern



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: mauritius images
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-466-36847-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

INHALT

VORWORT von Dr. Ellen Ringier	7
EINFÜHRUNG	12
LEBEN IM HAMSTERRAD	15
GELASSENHEIT	20
Normalzustand: ungelassen	25
Angeboren oder lernbar?	50
Noli me tangere – nichts berühre mich!	52
Im Loslassen gewinnen	60
Die »rechte« Sorge und Sorglosigkeit	89
Heute leben und ganz handeln	100
Annehmen, verändern, beenden?	103
Mit Unvermeidbarem kooperieren	108
Liebe, was du ändern willst!	120
Gib mir Geduld – aber subito!	127
»Worst case« und Bruder Tod	134
Von guten Mächten geborgen	141

ENGAGIERTE GELASSENHEIT	147
Brennen ohne auszubrennen	149
Klare Ziele und offene Wege	159
Sinnvolle Nähe und nötige Distanz	162
Scheitern gestattet!	173
Heiterkeit, Humor und heiliger Zorn	178
Dank	185
Literaturhinweise	188
Quellenverzeichnis	191

VORWORT

von Dr. Ellen Ringier

Gerade hat sich das Leben wieder einmal lustig über mich gemacht! Wie kann ein für seine Vernunft bekannter Mensch wie Lukas Niederberger ausgerechnet jemanden wie mich auffordern, sich zum Thema »engagierte Gelassenheit« zu äußern! Ich habe gelassene Menschen jahrzehntelang für Persönlichkeiten gehalten, die sich eher wenig für andere engagieren. Gelassenheit schien mir so etwas wie eine spezifische Art von versteckter – körperlicher oder geistiger – Faulheit zu sein.

Gemeinhin mit »Gelassenheit« assoziierte Worte wie Gelöstheit, Heiterkeit und Leichtigkeit oder gar Harmonie eigneten sich meiner Ansicht nach kaum dafür, »Werte« genannt zu werden. Vielmehr gehörten sie in meinem Verständnis der Welt zu Menschen, die sich selbst und nur sich selbst nahe stehen. Ein Schlappschwanz, wer nicht schon als Pfadfinder gelernt hatte: »Jeden Tag (ungefragt) eine gute Tat.« Ein Feigling, wer mit Gelassenheit auf den Angriff auf Unschuldige reagiert und ein Mensch ohne Zivilcourage und intellektueller Redlichkeit, wer rassistische Bemerkun-

gen oder böswillige Behauptungen über Dritte unkommentiert im Raum stehen lässt. Wie, so fragte ich mich, ist es nur möglich, dass es Mitmenschen gibt, die das Schreckliche dieser Welt kommentarlos, ohne ein Zucken im Gesicht gelassen hinnehmen können?

Meine Vorstellung von sozialem Engagement machte natürlich auch nicht vor meinen Arbeitskollegen halt, denen ich mit meinem Helfersyndrom mindestens verbal immer zur Seite stand, zuweilen auch ungefragt. Nicht alle meine Freunde freuten sich gleichermaßen über mein tätiges Engagement, etwa wenn ich Gegenstände zur Wohnungseinrichtung beisteuerte. Etwas einfacher machen es sich meine Kinder, wenn es um helfend-eingreifendes Durchsetzen meines stets vorbildlich auf Engagement ausgerichteten Willens in deren Erziehung ging. Sie nannten mein Engagement schlicht »Einmischung« und konnten auf den Beistand in der Abwehr auf ihren Vater, meinen Mann, zählen. Langsam lernte ich, dass nicht jedes noch so gut gemeinte Engagement tatsächlich gut ist.

Gelassenheit als erstrebenswerter Zustand, als pädagogisches Grundprinzip oder als Führungsinstrument? No way! Gelassene, also innerlich wie äußerlich ruhige Menschen schienen mir am Geschehen um sie herum schlicht keinen Anteil zu nehmen. Offenbar war denen alles »wurst-egal«. Harmoniesucht und Unengagiertheit waren für mich Synonyme für Selbstaufgabe und Selbstverleugnung. Und um diese Menschen herum, so schien es mir, »tötelte« es bereits ein wenig. Das Leben war in meiner Vorstellungswelt Kampf, und wer den Kampf nicht aufnahm, war nicht nur unengagiert, er war scheinotot.

Ich finde, der Autor hat mit der Wahl der Schreiberin dieses Vorworts ein unverschämtes Glück gehabt! Ahnte er, der lebenserfahrenere Zeitgenosse, etwa, dass Menschen wie ich, die sich rund um die Uhr für irgendjemanden oder für irgendetwas engagieren, bald schon erschöpft sind? Brauchen gelassene Menschen nur zu warten, bis sich die anderen an ihrer ständigen Engagiertheit für die Menschheit und die ganze Welt ausbrennen?

Nun, Sie ahnen es schon, das Leben hat mich gezwungen, mehr und immer mehr Situationen mit Gelassenheit zu bewältigen. Wobei ich absichtlich das Wort »lehren« vermeide, weil ich mich aus meiner eigenen Erfahrung für einen eher unbelehrbaren oder – netter gesagt – prinzipientreuen Menschen halte. Aber die Batterien leeren sich eben schneller als früher und nicht jeder Mensch, nicht jede Begegnung, nicht jeder Sachverhalt lohnte objektiv die Mobilmachung der ganzen emotionalen und physischen Engagiertheit meiner existenziellen Person.

Ganz und gar und immerzu gelassen zu reagieren, ja gelassen zu werden, kommt für mich auch heute noch nicht in Frage. Ich bin vielleicht bereit, zu gegebener Zeit über ein Facelifting zu reden, niemals jedoch über eine Persönlichkeitsveränderung. Wenn reine Gelassenheit als »action modus« für mich ausgeschlossen ist, dann vielleicht die sozialverträgliche Form der Gelassenheit, die »Mischform«, nämlich die »engagierte Gelassenheit«?

Wie nun – heute, an der Schwelle zum Alter – fertig werden mit der engagierten Gelassenheit, dem Widerspruch per se, dem Paradoxon? Meine, durch den exzessiven, engagierten

Einsatz belastete Seele bastelt mir seit geraumer Zeit eine Brücke, nämlich den Königsweg von der kompromisslosen Engagiertheit zur wachsenden Gelassenheit, und ich nenne dies Interessen- und Güterabwägung:

- › Wo lohnt sich angesichts der nicht mehr unbeschränkt vorhandenen Kräfte mein Engagement?
- › Entziehe ich mich dem Diktat des Engagements aus Egoismus, Gleichgültigkeit oder mangelnder Zivilcourage?
- › Bewege ich mich auf dem Weg zu einer mit Blick auf das bevorstehende Alter angemessenen Lebensweisheit, die sich offenbar definitionsgemäß in Gelassenheit übt?
- › Gibt der gelassene Mensch mangels Wille einzugreifen, seine Führungsqualitäten ab oder gibt es ein Führen, Motivieren von und Miterleben mit Mitmenschen im Sinne eines Managements durch Gelassenheit?
- › Lebt man ohne Partizipation am Schicksal der Umwelt noch in dieser Welt?

Heute habe ich bereits ziemlich viel Übung im Loslassen von den Dingen, die mir im bisherigen Leben unabdingbar wichtig schienen und damit sozusagen gesetzt waren, selbst wenn dieses »ziemlich viel« streng genommen »ziemlich relativ« ist. Ich lernte, damit umzugehen, dass ich nach meinem Vater eines Tages auch meine Mutter verlieren werde, dass die Kinder aus meinem Protektorat in die ungeschützte Welt hinausgehen, dass ich meine beruflichen Aktivitäten bald in die Hände jüngerer Menschen legen müssen. Ich lernte und lerne noch, jeden Tag loszulassen, was offen-

bar die Voraussetzung für das Gelassensein ist. Mein Engagement wird anscheinend sozialverträglicher, das Konfliktpotenzial schrumpft zusehends.

Man täusche sich jedoch bitte nicht! Solange ich ich bin, will ich die Menschen nach wie vor lieben, will gegen gesellschaftliche Ungerechtigkeiten mit Wort und Tat kämpfen, bei Verletzungen meiner Mitmenschen aller Art einschreiten, will die mir verbleibende Zeit und Kraft weiterhin in den Dienst der Gesellschaft stellen, will zupacken, wo Abseitsstehen ausgeschlossen erscheint – und gleichzeitig daran arbeiten, mich von Menschen zu »des-engagieren«: Es lebe der gelebte Widerspruch!

Könnte es sein, dass dies genau die engagierte Gelassenheit ist, von der in diesem Buch die Rede ist?

Küsnacht bei Zürich, im August 2009

EINFÜHRUNG

Wir stehen mitten im Leben, rotieren nicht selten im Hamsterrad und können das Tempo kaum drosseln. Oft scheinen wir nur noch zu funktionieren. Wir sind mehrfach eingespannt und brennen für verschiedene Themen und Projekte. Und gleichzeitig haben wir keine Lust auf einen Burnout.

Als ich in den vergangenen Jahren meinen Freunden und Kollegen erzählte, dass ich ein Buch über die Kunst engagierter Gelassenheit schreiben würde, reagierten fast alle gleich: »Dieses Buch ist genau für mich, reserviere mir ein Exemplar. Ich kann dir auch gern als Negativbeispiel im Buch dienen.« Geschrieben habe ich dieses Buch für Menschen, die den Rest ihres Lebens nicht (mehr) auf Ängsten und unstimmgigen Kompromissen aufbauen wollen, sondern ihre Energie immer mehr dort einbringen möchten, wo sie mehr Sinn entdecken, mehr Lebendigkeit spüren und im optimalen Fall anderen Menschen und der Welt mehr dienen können.

Als mich Winfried Nonhoff, der damalige Leiter des Kösel-Verlags, vor sechs Jahren fragte, ob ich ein Buch über Gelassenheit schreiben möchte, betonte ich, dass mich ein 175. Buch über pure Gelassenheit nicht interessieren würde. Gelassen zu leben, ist keine Kunst, wenn wir in einem indischen 5-Sterne-

Ayurveda-Hotel auf einer Massagebank liegen. Wenn ich die vielen Gelassenheitsbücher betrachte, beschleicht mich meistens das ungute Gefühl, dass darin Gelassenheit als Selbstzweck propagiert wird und dadurch Menschen, die sich mitten im Hamsterrad bewegen, nicht ernst genommen werden: allein erziehende Mütter, Feuerwehrleute, Chirurgen und viele mehr. Mich – und hoffentlich auch Sie – interessiert vielmehr die Frage, wie wir Hingabe und Nähe mitten im hektischen Berufs- und Familienalltag leben können ohne dabei völlig aufgesogen und gelähmt zu werden. Wie können wir Leidenschaft zu Menschen und für Projekte entwickeln und uns gleichzeitig auf gesunde Weise abgrenzen, um nicht auszubrennen? Wo ist das sorglose Vertrauen in den Lauf der Welt gefordert? Wo ist Gelassenheit Ausdruck einer unverantwortlichen Gleichgültigkeit? Und wie kooperieren wir konstruktiv mit Unvermeidbarem?

Rund hundert Personen haben mit ihren schriftlichen Antworten auf meinen langen Fragenkatalog zur Lebendigkeit und Praxisnähe dieses Buches beigetragen. Ihre Erfahrungen bieten wertvolle Impulse für unseren Alltag.

Am Ende jedes Kapitels laden Fragen und Übungen zur persönlichen Reflexion ein. Dieses Buch erspart Ihnen also ein teures Seminar. Zum Aufschreiben Ihrer Erfahrungen, Gedanken und Antworten auf die Impulsfragen, empfehle ich Ihnen, ein Notizbüchlein oder Sie legen ein paar leere Blätter ins Buch.

Dass Sie durch die Texte, Fragen und Übungen der engagierten Gelassenheit Schritt für Schritt näherkommen, wünscht Ihnen

Lukas Niederberger

Rigi-Klösterli/Schweiz, im Februar 2011

LEBEN IM HAMSTERRAD

Bei den meisten Menschen
ist die Ruhe nichts als Erstarrung
und die Bewegung nichts als Raserei.
Epikur (griechischer Philosoph, 341–270 v. Chr.)

Die Unruh kommt von dir,
nichts ist, das dich bewegt,
du selbst bist das Rad,
das aus sich selbst läuft
und keine Ruhe hat.
Angelus Silesius (Mystiker, 1624–1677)

Der Gelassene nützt seine Chance besser
als der Getriebene.
Thornton Wilder (Schriftsteller, 1897–1975)

»Die Leute«, sagte der kleine Prinz,
»drängeln in die Schnellzüge,
aber wissen gar nicht, wohin sie fahren wollen.
Und dann regen sie sich darüber auf
und drehen sich im Kreis.«
Antoine de Saint-Exupéry (Flugpionier, 1900–1944)

Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch (1911–1991) zeichnete in seinem Roman *Homo faber* im Jahr 1957 mit dem Ingenieur Walter Faber einen Prototyp des modernen Machers. Faber stellte das Pflichtgefühl über die Liebe und ließ sich eher vom Verstand als von Gefühlen leiten. Und verfehlte letztlich sein Leben. Die Erfahrung des »Homo faber« ist uns nicht fremd. Wir sind Ruderer in modernen Galeeren und müssen die Erfolgswahlen in immer kürzeren Abständen liefern. Um die hohen Erwartungen von außen – und noch vielmehr jene von innen – halbwegs erfüllen zu können, geraten wir leicht in äußere und innere Unruhe, in Aktivismus und ein Getriebensein. Das Hamsterrad, in dem wir rotieren, ist in der Regel hausgemacht.

Das Leben im Hamsterrad hat trotz unzähliger Wok-life-Balance-Seminare noch immer Kultstatus in unserer Leistungsgesellschaft. Manche Menschen brauchen das Hamsterrad, um ihre Identität zu rechtfertigen. Sie fühlen sich wohl, wenn sie getrieben sind, von einem Termin zum nächsten hetzen, immer und überall gefragt sind. Sie können gar nicht still sitzen, sie brauchen die permanente Bewegung, den ultimativen Kick. Adrenalin-Junkies sind von der Bewunderung durch Leistung abhängig und scheuen ruhige Zeiten und Pausen wie der Teufel das Weihwasser.

Im Bekanntenkreis, im persönlichen Coaching und in Kursen begegnen mir immer mehr Männer – und zunehmend auch Frauen – mit Erschöpfungsdepressionen, auch Burnout genannt. Obwohl ich ein Ausbrennen persönlich nie erlebt habe und auch nie erleben möchte, betrachte ich dieses in den meisten Fällen als eine Chance – um nicht von einer Gnade zu sprechen – für die Betroffenen. Leider ist es heute so, dass im-

mer mehr Getriebene mit einem Herzinfarkt, mit Gallensteinen, Magengeschwüren oder eben einem Burnout zu Time-Outs gezwungen werden, in denen sie endlich mal ehrlich auf ihr bisheriges Leben schauen, sich der Angst vor der Leere, der Einsamkeit und Sinnlosigkeit stellen und sich neu ausrichten auf ein Leben, das mehr Sinn ergibt und mehr ihrer inneren Bestimmung entspricht. Eine befreundete Seelsorgerin, die im Moment an einem Burnout leidet, schrieb mir vor einem Jahr im Fragebogen bezüglich Gelassenheit: »Ich bin eine Macherin, das heißt ich bin kreativ und möchte immer alles selbst bewirken oder tun, bin ständig am Planen oder Entwerfen und Umsetzen von Ideen. Dies widerspricht meiner Meinung nach ziemlich der Vorstellung des Gelassenseins – sprich Geschehen-Lassens.« Leider reagiert man auf solche Warnsignale meistens zu spät.

Die Dynamik des Hamsterrades greift sogar im religiösen und spirituellen Bereich. Es ist wohl kein Zufall, dass es in Zen-Meditationskursen mehr Männer als Frauen gibt. Denn der Leistungscharakter beschränkt sich beim Testosteron gesteuerten Mann nicht nur auf den Arbeitsplatz, sondern längst schon auf sein Joggen in der Freizeit und inzwischen auch auf seine spirituelle Betätigung. Der engagierte Trappistenmönch Thomas Merton formuliert dies treffend:

»Viele kommen nicht bis zur Kontemplation, weil sie an Tätigkeiten und Unternehmungen kleben, die sie für ganz wichtig halten. Blind geworden durch ihren Wunsch nach pausenloser Bewegung, nach dem ständigen Gefühl, etwas zu leisten, und voller Hunger nach Ergebnissen und sichtbarem und greifbarem

Erfolg treiben sie sich in einen Zustand hinein, in dem sie nicht glauben können, Gott könnte an ihnen Gefallen finden, wenn sie nicht ständig mit einem Dutzend Aufgaben gleichzeitig beschäftigt sind. Hie und da hört man sie laut klagen und sich beschweren, dass sie keine Zeit mehr fürs Gebet haben, aber sie sind im Täuschen ihrer selbst derartige Experten geworden, dass sie gar nicht mehr merken, wie unaufrichtig ihr Jammern ist. Sie lassen es nicht bloß zu, dass sie immer noch mehr Arbeit bekommen, sondern sie sehen sich sogar selbst noch nach weiteren Aufgaben um. Wie viele haben wohl bereits die ersten Funken der Kontemplation erstickt, indem sie schon eine Menge Holz auf das Feuer gepackt haben, ehe es richtig zu brennen begonnen hat! Vom ersten Anreiz des inneren Gebets lassen sie sich derart erregen, dass sie unverzüglich ehrgeizige Projekte zur Belehrung und Bekehrung der ganzen Welt entwerfen, während doch Gott von ihnen nur will, dass sie still sind und im Frieden bleiben, damit er mit seinem geheimnisvollen Wirken in ihrer Seele anfangen kann. Aber wehe, jemand will ihnen erklären, dass in ihrem Eifer für Aktivitäten eine beträchtliche Unvollkommenheit stecken könnte und dass Gott diese gar nicht von ihnen wolle! Dann erklären sie ihn zum Ketzer.«

Es geht nicht darum, dass wir aus dem Hamsterrad aussteigen. In der Hängematte auf den Malediven können wir das Hamsterrad ferienhalber oder durch Frühpension leicht verlassen. Dieses Buch möchte vielmehr dazu beitragen, dass wir souveräner, selbstbestimmter und gelassener mit dem Hamsterrad umgehen können. Wir wollen nicht gegen das Rad ankämpfen, sondern darüber nachdenken, ob und wie

wir innerhalb dieses Rades von der rasenden Peripherie mehr in Richtung des ruhenden Pols in der Radmitte gelangen können.

Nebenbei bemerkt: Das Bild des Hamsterrads tut dem Hamster Unrecht. Hamster wirken in ihren Rädern weder unruhig noch gestresst oder unglücklich. Sie rennen einfach in ihrem Rad, ganz nach der Devise der Mystikerin Teresa von Ávila: »Was du tust, das tue ganz.« Ein Vorbild für den Menschen im Hamsterrad könnte Sisyphus, der Held aus der griechischen Mythologie sein. Die Götter verlangten von ihm, einen Steinbrocken auf den Berg hinaufzurollen, von wo der Stein aber immer wieder herunterrollte. Sisyphus drohte anfangs zu verzweifeln. Aber irgendwann fand er sich mit der Situation ab und nutzte die Zeit des Hinuntergehens zur Reflexion über seine ohnmächtige Situation. Die Folge war, dass er sich von den Göttern völlig distanzierte und sich ihrem Ziel verweigerte, dass der Stein auf dem Berg bleiben müsse. Sisyphus kreierte sein eigenes Ziel, nämlich auf dem Weg zu sein. Auf diese Weise erreichte er heitere Gelassenheit.

Wenn wir im Hamsterrad das Tempo drosseln, bedeutet dies noch nicht automatisch ein Mehr an innerer Ruhe und Sammlung. Statt gegen das Hamsterrad zu kämpfen, es zu bremsen oder aus ihm auszusteigen, geht es darum, das schnell rotierende Rad zu akzeptieren und nicht als vermeintliche Opfer des Systems über das Hamsterrad zu jammern, sondern seinen Lauf möglichst aktiv und kreativ zu gestalten.

- Welche Erkenntnisse und Fragen habe ich nach diesem ersten Buchteil?



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)



Lukas Niederberger

Die Kunst engagierter Gelassenheit

Wie man brennt, ohne auszubrennen

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-36847-1

Kösel

Erscheinungstermin: Mai 2011

Mit Herzblut bei der Sache sein. Voller Hingabe ein Ziel verfolgen. Widerstände dafür in Kauf nehmen. Wer sich derart brennend engagiert, verausgabt sich zuweilen bis zur Erschöpfung. Gegen Burnout hilft spirituelle Selbstvorsorge. Lukas Niederberger vermittelt dafür erlernbare Techniken und ermutigt zu einer gesunden Unbekümmertheit, die in Gottvertrauen wurzelt.

 [Der Titel im Katalog](#)