

# Gelassenheit

Von Dr. Detlef Eichberg



Zu meinen Top 10 an Rückmeldungen gehört die liebevolle Aufforderung „Jetzt sei doch nicht so nervös!!“ Abgesehen davon, dass das genau der Zuspruch ist, den ich in dieser Situation brauche, liegt der Verdacht nahe, dass das Gegenüber angesichts meiner hektischen Verhaltensweise in einen Spiegel schaut und oftmals selbst zu den Verkrampften zählt. Man könnte das auch unter der Rubrik katalogisieren „Splitter im Auge des Anderen sehen und nicht den Balken im eigenen“. Durchlässigkeit, Loslassen, Fließen das alles sind die momentanen Hits in der Regenbogen-Presse, mit denen ich mich schon vor zwanzig Jahren beschäftigt habe. Natürlich gibt es eine ganze Anzahl unterstützender Techniken, durch die wir zu mehr Gelassenheit gelangen können. Wir können uns aber andererseits abschminken, dass wir bis ans Lebensende von Problemen, die uns Spannung bereiten, befreit werden. Zu Jesus hat in der Nacht am Ölberg auch keiner gesagt: „Jetzt sieh das doch mal positiv! Du bist der Heiland! Iss das nix?“

Was also ist ein Problem? Das ist auf jeden Fall relativ. Für den Einen ist es die Fliege an der Wand. Solche Zeitgenossen können sich aus dem Stand spielend künstlich aufregen. Für andere sind es Entwicklungen im Leben, die einfach nicht in ihr Konzept passen. So gibt es Menschen, die sogar ein Problem mit dem Wetter haben jetzt mal abgesehen von berechtigten, zum Teil existenzbedrohenden Konsequenzen für Landwirte. Ich meine vielmehr die mit: „Immer wenn ich einen Ausflug unternehmen möchte, regnet es!“ Das kann bei manchen schiere Verzweiflung auslösen. Dabei gibt es wirklich knackigere Varianten: Arbeitslosigkeit, Krankheit, Tod eines Kindes und andere Schicksal bedingte Schocks.

Wie kann ich jetzt die Welt verändern, so dass ich vor allem Unheil geschützt bin? Gar nicht. Vor einigen Jahren hatte ich in einer Entspannungsgruppe verkündet: „Meine Probleme sind nicht weniger geworden. Ich gehe nur anders mit ihnen um.“ Prompt werde ich ein paar Tage später auf der Straße angesprochen: „Ich habe gehört, Sie hätten privat und beruflich total die Probleme?“ Mich juckt´s dann zu antworten: „Genau. Ich steh´ kurz vorm Selbstmord!“

Gelassenheit bedeutet nicht „Weg mit allem, was mir nicht schmeckt.“ Das wäre Ball-an-die-Wand der kommt zurück. Gelassenheit bedeutet, die Dinge erst mal so zu lassen, wie sie sind. Im zweiten Schritt kann ich dann nachspüren, ob ich aktiv etwas ändern kann. Vielleicht mich mit bestem Gewissen der Spannung meines Umfeldes entziehen? Dann mal üben „Nein“ zu sagen. Oder wir können Techniken einüben, die uns von innerem Druck befreien. Bei mir klappt das am besten, wenn ich über körperorientierte Mechanismen zur Ruhe komme. Ich kann da auch im Alltag üben: Ich stehe zum Beispiel in einer Schlange an der Kasse im Supermarkt und so ein Blödmann mogelt sich vor. Da ich es eilig habe, steigt meine innere Spannung und diese überträgt sich auf meinen Körper: ich „kippel“ ungeduldig mit den Füßen, habe die Knie durchgedrückt („stehe stramm“), der Po ist verspannt, die Hände am Einkaufswagen festgekrallt, die Schultern sind verkrampft nach oben gezogen. Durch diesen auf Wut basierenden Krampf meiner Muskulatur wird die innere Spannung weiter verstärkt und schon haben wir den Teufelskreis. Gott sei dank merke ich so etwas mittlerweile recht bald und dann steuere ich gegen: ich suche guten Kontakt meiner Füße zum Boden, lockere den Bereich der Knie, entspanne die Gesäßmuskulatur, lockere meinen Griff am Wagen, rotiere mit den Schultern, ziehe sie ein paar mal hoch und lasse sie wieder fallen und schon bin ich auch innerlich locker, habe fast Mitleid mit dem armen Egoisten da vorne.

Wenn ich mich körperlich entspanne, ist es zwingend, dass ich gelassener werde, weil meine Seele sich ebenfalls entspannt. Und es ist auch OK, wenn ich ein HB-Männchen-Naturell in die Wiege gelegt bekommen habe, das sich halt ständig gerne aufregen möchte. Dann kommt ein Stück Gelassenheit durch die Akzeptanz, dass ich so gestrickt bin.