

# Gelassenheit

Gelassen aus der eigenen inneren Mitte heraus zu leben, ist ein Wunsch vieler Menschen. Ein gelassener Mensch behält in schwierigen Situationen den Überblick und reagiert auch unter Streß besonnen. Wer gelassen ist, ist ruhig und ausgeglichen. Er kann geschehen lassen, sein lassen, loslassen.

Gelassenheit hat nichts mit Passivität zu tun. Gelassenheit ist eine sehr klare und bewußte Geisteshaltung. Oft ist Gelassenheit eine Entscheidung: Wir könnten in einer bestimmten Situation emotional überreagieren, oder wir entscheiden uns, gelassen zu bleiben.

Gelassenheit ist Übungssache: Wir erreichen sie immer mehr, je öfter wir sie anwenden. Eine gelassene Lebenshaltung zeigt sich auch darin, daß wir unserem eigenen Lebensweg mit all seinen Höhen und Tiefen vertrauen.

Viele Menschen, die mit mir ihre Themen besprechen, sind verständlicherweise zunächst ganz und gar nicht gelassen, sondern fühlen sich extrem unter dem Druck, eine schnelle Lösung für ihr Problem zu finden.

So ging es auch einem Mann, der jahrelang äußerst erfolgreich eine führende Position in einem Unternehmen innegehabt hatte und seit einigen Wochen am „Burn Out Syndrom“ litt. Seine Leistungsfähigkeit, seine Lust am Wettbewerb, seine Freude am Erfolg waren wie weggeblasen. Am meisten litt er darunter, daß er nicht wußte, was er mit sich den ganzen Tag lang anfangen sollte, seit er krankgeschrieben war. Er hatte „Urlaub“, konnte aber nicht abschalten und nichts genießen. Erst Schritt für Schritt lernte er im Laufe einiger Wochen, daß es äußerlich zunächst gar nichts zu tun gab. Er lernte, einen Nachmittag der Ruhe nicht als langweilig zu empfinden. Ganz langsam und mit einigen „Rückfällen“ in seinen bisherigen hektischen Lebensstil bemerkte er, daß er nicht ständig äußere Reize brauchte. Er merkte, daß sein Leben auch dann sinnvoll und wertvoll war, wenn er nicht immer höchste Leistung brachte. Er ordnete sein Inneres neu und fand so einen neuen Maßstab für Qualität, für sich persönlich und auch in seiner beruflichen Karriere, die inzwischen wieder sehr befriedigend für ihn verläuft.

*Wessen Geist und Gemüt von der Einheit allen Seins erfüllt ist,  
kennt keinen Zwiespalt, und Streit ist ihm fremd.  
Wer Demut übt und sein Leben auf das Eine ausrichtet,  
lebt im Einklang mit sich selbst, seinem Nächsten und allem, was ist.  
Wer innerlich zur Einheit findet,  
wandelt seine Umgebung ohne äußeres Tun.  
Gleich ob des Himmels Pforten sich öffnen oder schließen,  
bleibt er gelassen und furchtlos er selbst.  
Weil ihm Geben und Empfangen eins sind,  
schafft er Ausgleich und Ordnung,  
und sein Wirken dient allen Wesen.  
Er nährt und bewegt, ohne zu fordern,  
er erschafft und wirkt, ohne festzuhalten,  
er führt und herrscht, ohne zu herrschen.  
Darin liegt das Geheimnis des Gelassenen.*

LAO TSE