

Anselm Grün

Vom Glück der
Gelassenheit

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Gelassen sein, das möchte jeder Mensch. Mit Gelassenheit verbinden wir eine Haltung, in der uns nichts so leicht aufzuregen vermag. Ich gehe gelassen in eine Sitzung, ohne Angst, was da kommen mag. Ich habe meine Angst losgelassen. Ich bin frei von dem Druck, alles perfekt machen zu müssen. Gelassenheit ist innere Freiheit. Ich habe mich befreit von dem Grübeln, wie die Sitzung oder die Begegnung oder die Prüfung ablaufen könnte. Ich habe die Überlegungen, wie ich auf andere wirke, wie ich alles richtig machen könnte, losgelassen, um mich einzulassen auf das, was kommt.

| Ich bin frei für den Augenblick,
frei für das, was gerade auf mich zukommt.



Die Griechen der Antike haben unseren Begriff von Gelassenheit mit dem Wort „apatheia“ beschrieben. Es ist die Freiheit vom fixierten Verhaftetsein an Leidenschaften. Dabei war ihnen und auch den frühen Mönchsvätern klar, dass wir die Leidenschaften weder vernichten noch unterdrücken können. Es geht vielmehr darum, mit ihnen so umzugehen, dass sie uns nicht beherrschen. Es gilt, uns die Kraft, die in ihnen steckt, zunutze zu machen. Gelassen ist der Mensch, der innerlich frei geworden ist von der Vorherrschaft der Bedürfnisse, der Emotionen, der Leidenschaften. Er schaut seine Bedürfnisse an und ist frei zu entscheiden, welche er erfüllen will und wo er Nein sagen möchte.

Emotionen bringen den Gelassenen in Bewegung, aber sie bestimmen ihn nicht. Er hat die Regie über die Leidenschaften, dass sie ihm dienen, anstatt ihn zu beherrschen.



Wer ständig gegen seine Leidenschaften wütet, fixiert sich darauf und kommt nie von ihnen los. Wer seine Bedürfnisse unterdrückt, ist ständig mit ihnen beschäftigt. Die Lebenskunst besteht darin, die Leidenschaften, Bedürfnisse und Emotionen wahrzunehmen, sie sein zu lassen, wie sie sind, ohne sich mit ihnen zu identifizieren: Ich nehme wahr, dass in mir Ärger hochsteigt, aber ich folge dem Ärger nicht. Roberto Assagioli, ein italienischer Psychiater, nennt diese Methode Dis-Identifikation. Und er hat daraus eine eigene Übung gemacht: Ich nehme wahr, wie Angst in mir hochsteigt. Aber der Punkt in mir, der die Angst beobachten kann, ist von der Angst nicht infiziert.

Ich sage mir: „Ich habe Angst, aber ich bin nicht meine Angst. Ich habe ein Problem, aber ich bin nicht mein Problem. Ich habe Ärger, aber ich bin nicht mein Ärger.“

Die Römer der Antike benennen die Haltung der Gelassenheit mit dem stoischen Begriff „aequo animo“. Der Mensch soll alles, was er tut, mit Gleichmut tun, mit einer Seele, die im Gleichgewicht ist, die sich nicht so leicht hin- und herzerren, die sich nicht aus der Balance bringen lässt. Benedikt von Nursia verlangt vom Cellerar, dem wirtschaftlichen Leiter eines Mönchsklosters, dass er „aequo animo“ seine Aufgaben verrichte: Er soll sich nicht aus der Ruhe bringen lassen. Das ist leichter gesagt, als getan. Es verlangt die Haltung, mein Haften an den Dingen, meinen Ehrgeiz, meine Geltungssucht, meine Empfindlichkeit loszulassen.

Dann werde ich mich von den Turbulenzen um mich herum nicht aus der eigenen Mitte reißen lassen. Ich bin gelassen, anstatt mich von außen bestimmen zu lassen.