

Ullrich Auffenberg

# Sorgt euch nicht!

36 Anstöße zur Gelassenheit

**HERDER**   
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Wenn nicht anders gekennzeichnet, sind die Bibelzitate entnommen  
der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift  
© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten.

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

ISBN (Print) 978-3-451-03568-5  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83877-4

# Inhalt

<b>Prolog .....</b>	9
Die sieben Gaben der Gelassenheit .....	11
<b>Loslassen .....</b>	13
<b>LASS ...</b>	
... deine Minderwertigkeit los .....	14
... dich nicht ärgern .....	17
... es <i>genug</i> sein .....	20
... los, was du nicht brauchst .....	25
... dein ABER verstummen .....	30
... dein Smartphone schweigen .....	34
... deine Hände leer .....	38
... die Leute reden .....	41
... dein Jammern .....	44
... es fließen .....	49
... die Tränen Gnade finden .....	53
... Angst sich wandeln in Gelassenheit .....	56
<b>Zulassen .....</b>	61
<b>LASS ...</b>	
... dir deine Ruhe .....	62
... dein Alter funkeln .....	66
... dein Glück sich entfalten .....	70
... dein Lernen fruchtbar werden .....	75

... deine Würde aufstehen .....	80
... dich vom <i>Dank</i> berühren .....	85
... die Blumen blühen .....	90
... die Heiterkeit leuchten .....	94
... die Tiere leben .....	98
... schwache Wurzeln wachsen .....	102
... die Wüste gedeihen .....	106
... aus Feinden Freunde werden .....	110
<b>Überlassen .....</b>	<b>115</b>
<b>LASS ...</b>	
... deine Klage aufsteigen .....	116
... dich auf Vergebung ein .....	120
... dich von Engel tragen .....	124
... die Kraniche ziehen .....	128
... die Seele staunen .....	132
... es gut sein .....	136
... dich von Unendlichkeit ergreifen .....	142
... IHN nicht verschwinden .....	146
... Sprachlose Freiheit finden .....	151
... den Sarg Farbe bekennen .....	155
... dir Zeit für inneren Frieden .....	159
... dir Zeit im Wartezimmer Gottes .....	163
<b>Thesen zur Gelassenheit .....</b>	<b>167</b>
<b>Epilog .....</b>	<b>169</b>
<b>Quellennachweise .....</b>	<b>171</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>172</b>
<b>Danksagung .....</b>	<b>176</b>

## ***Sorgt euch nicht!***

Wider-Spruch!  
Angst und Unruhe  
beschweren mein Herz!  
Ich fürchte die kommende Zeit:  
Krieg oder Frieden?  
Autokratie statt Demokratie?  
Mangel nicht Wohlstand?

Ein-Spruch!  
Der Schöpfer sagt:  
»Du sorgst dich um die  
Zukunft deiner Kinder?  
Vertraue! Gib mir  
deine Sorge!

Du hast Angst,  
arm zu werden?  
Warum? Der Reichtum  
deiner Liebe ist immer  
schon bei mir aufgehoben.

Du fürchtest, nicht mithalten  
zu können im Wettstreit um  
Macht und Karriere.  
Lass den Kampf. Gelassenheit  
ist die Stärke deiner Seele.

Du hast Furcht  
zu verlieren, abzugeben,  
zu sterben? Weshalb?  
Fürchte dich nicht.  
Verlust wird Gewinn.«

»Sorgt euch nicht um euer Leben [...]  
Seht euch die Vögel des Himmels an [...]  
Lernt von den Lilien des Feldes [...]«<sup>1</sup>

*»Ich setzte meinen Fuß  
in die Luft und sie trug.«*

Hilde Domin

# Prolog

»Ich wünsche dir Gelassenheit.« Diesen Wunsch bekam ich zu Beginn meiner Rente oft zu hören. Auf den ersten Blick schien es einfach, alles loszulassen, zum Beispiel den Stress, die belastenden Aufgaben oder den Ärger. Ich konnte es gemütlicher angehen lassen. Aber schon bald stellte ich fest, dass es in mir nicht gemütlicher geworden ist. Im Gegenteil, die Antreiber, die mich ein Leben lang verfolgten, gaben auch jetzt keine Ruhe. Sie sind ein Teil von mir.

Gelassenheit, also »lassen« zu können, ist nicht, sich zurückzulehnen, um endlich das Leben genießen zu können. Sie ist eine Haltung, auf die wir Menschen in jeder Lebensphase existenziell angewiesen sind. Doch fällt sie nicht einfach vom Himmel, sondern muss stets von Neuem geübt werden.

Darum erzähle ich in diesem Buch »Gelassenheitsgeschichten« aus dem gesamten Leben, die zumeist konkret erfahren wurden.

Dies geschieht in drei Abschnitten:

- **Los-Lassen!** Ständig ist der Mensch gefordert, zum Beispiel liebe Menschen, vertraute Gewohnheiten, Ängste, Gefühle, berufliche Erfolge ... loszulassen.
- **Zu-Lassen!** Es ist eine Kunst, neue Erfahrungen oder Erkenntnisse zuzulassen.
- **Über-Lassen!** Abschiede etwa können leichterfallen, wenn ich vertraute Personen oder Lebensgewohnheiten der Hoffnung, der Klage, dem Glauben an Gott ... überlassen kann.

Gelassenheit ist die Sehnsucht des Menschen, zum inneren Punkt des seelischen Gleichgewichts zu gelangen. Schon vor 2500 Jahren hat der griechische Philosoph Demokrit gesagt: »Man muss – sich lassen – die Welt lassen – sich Gott lassen.«<sup>2</sup>

## ***Die sieben Gaben der Gelassenheit***

Ich wünsche dir stets im Herzen zu haben,  
was der Geist uns schenkt in sieben Gaben,  
dass heiter, entspannt, von Lasten befreit –,  
dein Herz sich wandelt in Gelassenheit,

um zu vertrauen deiner *Stärke* aufzustehen,  
wenn Trauer und Verzagtheit darum flehen,

um zu bitten um *Rat* und Besonnenheit,  
die ausgleicht Spannung und so manchen Streit,

um zu bauen auf des *Verstandes* Fähigkeit,  
die Verwirrung löst und neue Wege zeigt,

um zu schätzen die Weisheit und Erfahrung der Alten  
und dein künftiges Leben friedvoll zu gestalten,

um *Einsicht* in Schwächen und Fehler zu geben  
und zu erkennen, wie gut es tut zu vergeben.

um *fürchten*, zu achten – *Gott* in allem, was lebt,  
damit seine Schöpfung auch künftig besteht.

um *Pietät* und Glauben als Tiefen-Grund zu erfahren,  
in dem sich das göttliche Geheimnis wird offenbaren.

*»Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

Reinhold Niebuhr

**Loslassen**

*»Niemand kann dich ohne dein  
Einverständnis dazu bringen,  
dich minderwertig zu fühlen.«*

Eleanor Roosevelt

## LASS deine Minderwertigkeit los

Kürzlich erzählte mir jemand von Hannah, einem 14-jährigen Mädchen aus Pinneberg mit Downsyndrom. Hannah hatte einen Behindertenausweis, auf dem der Vermerk stand: »Schwerbehindert«. Das hat sie schwer geärgert. Und sie sagte sich: »Ich will nicht immer vor dem Busfahrer oder vor der Kassiererin an der Kinokasse, im Freibad, am Zoo stehen, den Ausweis vorzeigen und doof angeguckt werden, nur weil da steht ›schwerbehindert‹.« Kurz entschlossen hat Hannah auf der Hülle des Ausweises das »Schwerbehindert« durchgestrichen und stattdessen geschrieben »schwer in Ordnung«.

Hannah wollte damit sagen: »Ich bin nicht aus der Ordnung der Menschlichkeit gefallen, weil ich ein Handicap habe. Ich gehöre zur Ordnung dieser Welt genauso dazu wie alle anderen.« Sind nicht gerade Downsyndrom-Menschen bisweilen richtige Strahle-Menschen, die andere mit ihrer Direktheit und Fröhlichkeit anstecken können? Fehlte nicht in dieser Welt Entscheidendes, wenn es diese Menschen nicht gäbe? Ich finde es vor diesem Hintergrund tragisch, dass inzwischen frühe Formen von pränataler Diagnostik immer mehr dazu führen, dass diese Menschen häufig nicht mehr zur Welt kommen. Da ist das Verhalten von Hannah ein Fanal: »Seht mal, wir sind strahlende Menschen.«

Hannah hat die Menschen sehr bewegt, sodass sogar die Sozialsenatorin von Hamburg die Erlaubnis gegeben hat, dass auf allen Hüllen von sog. Behindertenausweisen der Vermerk stehen darf: Schwer-in-Ordnung-Ausweis.

Schwer behindert, schwer in Ordnung. Sind wir nicht alle beides? Manchmal fühlen wir uns im Leben so behindert, so down und deprimiert, klein, mickrig, schuldig, so von anderen Menschen niedergemacht, dass wir Behinderte unserer Sprache sind und kein Wort mehr herauskriegen. Wie oft fühlen wir uns minderwertig, haben das Gefühl, nicht zu genügen, nicht gut genug zu sein, haben die Messlatte unserer Ansprüche so weit hochgeschraubt, dass wir selbst nicht mehr drankommen. So entsteht ein Gefühl der Verzagtheit, manchmal sogar der Verzweiflung. Dann wieder fühlen wir uns schwer in Ordnung und nehmen teil am Leben, haben Freude und Glanz in den Augen. Leider hängt dieser Glanz so oft von der Bewertung anderer, von ihrer Akzeptanz, dem Lob ab, das uns zuteilwird von der Empathie der Menschen um uns herum. Dabei haben wir eigentlich allen Grund, uns wertvoll und gut genug zu fühlen. Denn nach unserem christlichen Glauben ist jede und jeder von uns als unverwechselbares Unikat, als Individuum geschaffen.

Aber in unserer Wahrnehmung wechseln Licht und Schatten einander ab. Das ist nicht nur belastend, sondern auch spannend. Wer wüsste denn schon, wie schön der Frühling ist, wenn er nicht die Kälte und Dunkelheit des Winters gespürt hätte.

Die Ordnung der Welt und unseres Lebens besteht gerade in dieser Wechselwirkung; also in den Zeiten, da wir uns unten wähnen, minderwertig oder schäbig, aus Erfahrung zu wissen, dass es wieder aufwärtsgeht. Dann finden wir uns selbst und andere Menschen wieder schwer in Ordnung. Diese Ordnung der Welt im eigenen Leben anzuerkennen, kann uns zur Haltung der Gelassenheit führen und damit befreien.

Sie erschließt uns nicht nur die Ordnung der Welt, sondern auch einen Sinn im Leben. »Wer die Wahrheit tut, kommt ans Licht«, so heißt es in der Bibel.<sup>3</sup>

Das Leben von Hannah hat schon deshalb einen Sinn gehabt, weil es die Wahrheit ans Licht gebracht hat, dass ein Mensch nicht nach Leistung, Aussehen und äußerer Schönheit bewertet werden darf, sondern nach seinem inneren Wert, nach seinem Charakter und seiner Fähigkeit, Liebe in die Welt zu bringen.

Als im Jahre 2009 Teresa Enke, die Frau von Robert, dem deutschen Nationaltorhüter, der sich das Leben genommen hatte, den Tod ihres Mannes betrauerte, wurde sie gefragt, was sie denn tröste? Da hat sie mit einem Satz von Vaclav Havel, dem großen tschechischen Dichter und Staatspräsidenten, geantwortet: »Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas einen Sinn hat, egal, wie es ausgeht.«

Es ist tragisch, wenn dieses Leben so sehr in seelische Not gerät, dass es nicht mehr auszuhalten ist. Und trotzdem behält es seinen Sinn. Teresa Enke und ihre Familie leben wahrscheinlich bis heute davon, dass die wenigen Jahre, die sie mit Robert verbringen durften, einen Sinn hatten, nicht nur für Fußball-deutschland, sondern vor allem für sie persönlich, weit über die Grenze des Todes hinaus. Als Nationaltorwart konnte Robert Enke schnell durch Manuel Neuer ersetzt werden, aber nicht als geliebter Mensch.

Das ist die eigentliche Wahrheit unseres Lebens: Als Mensch ist jede/jeder von uns unersetzlich. Es gibt von uns unter mehr als acht Milliarden Menschen auf diesem Planeten kein Duplikat.