

Urs-Beat Fringeli  
Die Kunst der heiteren Gelassenheit





Urs-Beat Fringeli

# Die Kunst der *heiteren* *Gelassenheit*



---

1. Auflage 2016

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

---

ISBN 978-3-86616-381-2

„Nur aus der Erlösung des Alltags  
wächst der All-Tag der Erlösung.“<sup>1</sup>

**MARTIN BUBER**



# Inhalt

Vorwort .....	11
1. Gelassenheit: Jetzt oder nie!.....	13
2. Gelassenheit und Aufmerksamkeit zulassen!.....	39
3. Gelassen mit Vermögen und Zeit umgehen! .....	53
4. Gelassen den ersten Schritt wagen!.....	70
5. Gelassen leben – Leben genießen! .....	84
6. Gelassenheit durch Liebe erfahren! .....	96
7. Gelassen mit sich selbst umgehen! .....	118
8. Gelassenheit durch Sinnfindung entdecken! .....	135
9. Heitere Gelassenheit einüben! .....	153
Anmerkungen .....	167
Notizen .....	170





Wenn du Achtsamkeit, Vertrauen und Liebe einübst,  
so wie es in diesem Buch beschrieben wird,  
wirst du Freude, Mut und Sinn ernten!  
Und diese ermöglichen dir heitere Gelassenheit!  
Die vorliegenden Seiten führen dich zu dieser Erfahrung.



# Vorwort

Letztlich ist es unsere Entscheidung, ob wir gelassen durchs Leben ziehen oder nicht. Unser Glücksempfinden hängt zu ungefähr 90 Prozent von unserer Wahrnehmung ab, also nicht von den äußeren Faktoren. So erstaunt es nicht, dass viele Menschen mit wenig Wohlstand oft glücklicher sind. Es ist unsere Sicht, es sind unsere Gedanken, die uns den Blick auf das Schöne im Leben versperren, die uns vom Glück abhalten.

Wir sehen die Welt letztlich so, wie wir sie sehen wollen! Wir sind für unsere Gedanken selber verantwortlich. Und sie steuern unser Leben und vor allem unser Wohlbefinden.

In diesem Buch versuche ich aufzuzeigen, wie wir heute mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude leben können. Diese lassen sich einüben. Es tut gut, diese Anregungen immer wieder neu ins Bewusstsein zu rufen!

Leben ist Veränderung. Wenn es uns gelingt, ja zum Leben und zu den Veränderungen zu sagen, finden wir Glück, üben wir heitere Gelassenheit ein.

Du brauchst vor allem Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit, gepaart mit Vertrauen und Liebe. In diesem Buch rufe ich die Weisheiten in Erinnerung, die Menschen auch und gerade in unserer Zeit heitere Gelassenheit schenken.

Halte ein paar Einsichten fest, indem du sie aufschreibst oder anstreichst. Vielleicht willst du ein paar Sätze festhalten. Oder sie regen dich zu eigenen Gedanken an. So wirst du leicht die Sätze wiederfinden, welche dir zu einem Leben mit mehr Gelassenheit führen. Viel Gewinn bei der Lektüre!

*Urs-Beat Fringeli*

# 1. Gelassenheit: Jetzt oder nie!



„Ein erleuchteter Mensch  
setzt sich mit dem auseinander,  
was hier und jetzt geschieht“<sup>2</sup>

Wer von uns möchte nicht mit heiterer Gelassenheit leben? Aus dem „Hamsterrad“ ausbrechen? Manchmal erinnern wir uns an die unbeschwerteren Tage unserer Kindheit, in denen viele von uns Geborgenheit und elterliche Zuwendung erfahren haben. Auch wenn es damals schon Kindersorgen gab, der Vater, die Mutter „würde es schon richten“. Gleichzeitig wissen wir, dass diese Zeit endgültig vorbei ist. Doch der Wunsch in unserer Seele bleibt: Wo finde ich das Urvertrauen wieder, das ich einst besaß? Gibt es den anfangs erwähnten „All-Tag der Erlösung“? Wir üben ihn ein, wenn wir uns immer wieder auf das besinnen, was unser Menschensein ausmacht. Es hängt mit dem zusammen, was wir uns im tiefsten Wesen wünschen. Ich meine damit das, was alle glücklichen Menschen betonen. Du findest es auf den folgenden Seiten. Sie sind gleichsam eine Zusammenfassung der besten Gedanken über Glück und Gelassenheit.

Wie kommt es, dass viele Menschen in Europa immer noch unzufrieden sind, obwohl sie gesund sind und fast alles besitzen, was man sich vorstellen kann? Wohl deswegen, weil diese Befindlichkeit vor allem damit zusammenhängt, dass sie ihre Bedürfnisse der Seele und des Geistes nicht kennen und nicht befriedigen. Und weil in vielen Fällen hinter den Wünschen verborgene Sehnsüchte stehen. Darum geht es in den neun Kapiteln. Apropos Wünsche und Sehnsüchte: Vielleicht sind viele Menschen in den wohlhabenden Industrienationen nicht ganz glücklich, weil sie zu viel haben. Das klingt paradox, entspricht aber einer simplen Wahrheit: Wer keine Wünsche und Sehnsüchte mehr hat, trocknet innerlich aus, stirbt ab.

Ebenso wahr ist: Wer wenig arbeitet, der empfindet bald jede kleine Arbeit als Last... Er lässt sein Potenzial verkümmern. Der gesunde Mensch will herausgefordert werden.

Ich glaube, der westliche Weg führt nicht zur Befreiung vom irdischen Dasein. Er betont die diesseitige Welt. Wahre Freiheit erfährt der Mensch, wenn es seinen Mitmenschen gutgeht. Die Seele des Menschen sehnt sich nach neuen Erfahrungen, nach tragfähigen Beziehungen und vor allem nach Liebe. Wenn ich den geliebten Menschen nicht mehr suche, dann habe ich ihn bereits verloren. Wer unter Freiheit „Unverbindlichkeit“ versteht, der verliert seine Wurzeln. Ohne Wurzeln lässt sich nicht gut leben.

Meine Seele ist die Verbindung zur Welt. Sie stellt (oft unbewusst) die Fragen: Wer bin ich? Was will ich? Sie sucht ihre Stellung in der Welt. Man könnte auch sagen: Wir alle suchen das gute Leben, suchen Sinn und Glück. Diese sind eine Sehnsucht, die man in der Spiritualität „Erleuchtung“ nennt. Oft weiß meine Seele nicht, wie sie fragen soll, um die

richtige Antwort auf das zu erhalten, was sie sich im tiefsten Wesen wünscht. Sie ist deswegen vom Verlangen erfüllt, die richtige Frage zu stellen, um die richtige Antwort zu erhalten. Wir suchen nach Weisheiten und nach Menschen, die uns Glück und Gelassenheit vermitteln können. Dabei orientieren wir uns an Persönlichkeiten, von denen wir glauben, dass sie uns Lebenshilfe schenken können. Das gab und gibt es zu allen Zeiten: Vor langer Zeit hat einmal ein Schüler Buddha aufgesucht und ihm die Frage gestellt: „Was ist die wichtigste Frage und welche ist die beste Antwort darauf?“ Buddha soll ihm darauf geantwortet haben:

**„Die wichtigste Frage ist die, die du mir jetzt stellst, und die beste Antwort ist die, die ich dir gerade gebe.“**

Auf den ersten Blick ist Buddha der Frage ausgewichen. Und doch hat er eine tiefe Weisheit ausgesprochen. Es ist auch nicht entscheidend, ob dieser Dialog wirklich so stattgefunden hat. Er will Buddhas Botschaft unterstreichen, die lautet:

**„Sei ganz bei dir, im Jetzt und im Hier!  
Vertraue der Gegenwart!“  
Und auch: „Sei offen für die Antwort,  
die dir das Leben schenkt!“**

Es gibt sie nicht, die beste Frage. Und es gibt auch nicht die beste Antwort. Wer in der Wüste ohne Wasser unterwegs ist, stellt sich die Frage: „Wo finde ich Wasser?“ Wer auf dem Sterbebett liegt, fragt sich: „Habe ich mein Leben gelebt?“ Oder: „Was passiert in den nächsten Minuten?“

Vielleicht wollte Buddha mit seiner Antwort gerade dies sagen: „Die Frage, die du *jetzt* stellst, ist für dich die wichtigste Frage. Die Antwort, die du *jetzt* erhältst, ist für dich die richtige Antwort.“ Und: „Vertraue, dass du im richtigen Zeitpunkt die richtige Frage stellst und darauf die richtige Antwort erhältst. *Vertraue dir selbst!*“

Buddha hat den Schüler weder abgewiesen noch ihm keine Antwort gegeben. Er hat auch nicht gesagt, es sei eine dumme Frage. Denn wer keine Fragen mehr stellt, der verliert den Anschluss an das wirkliche Leben. Das bedeutet: Wir dürfen und sollen Fragen stellen, auch wenn die Antworten anders ausfallen, als wir es uns vorstellen. Denn würden die Antworten so sein, dass wir nur hören, was wir hören wollen, warum fragen wir dann? Vielleicht wollte der Schreiber der Antwort des Buddha auch sagen: Bleib mit dem Meister in Kontakt. Bleib ein Fragender!

Fragen bedeutet Leben. Wer sein Leben und seinen Weg immer wieder hinterfragt, der bleibt innerlich lebendig. Denn Leben bedeutet Veränderung. Er wird auch die schwierigen Situationen im Leben meistern, denn er hat Lösungen für sie gesammelt. Deshalb wird ein Mensch nur Glück und damit Gelassenheit erfahren, wenn er sich immer wieder zurückzieht und sein Leben überdenkt. Ein anderer großer spiritueller Lehrer, der Heilige Bernhard von Clairvaux, hat einmal in einem Brief geschrieben:

**„Es ist viel klüger, du entziehst dich von Zeit zu Zeit  
deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen  
und dich nach und nach an einen Punkt führen, an  
dem du nicht landen willst. Du fragst, an welchen  
Punkt. An den Punkt, wo das Herz hart wird.“**

Wer das liest, glaubt vielleicht, es stamme aus einem Lebenschilfebuch unserer Zeit. Aber diese Sätze sind fast tausend Jahre alt! Sie sind ein weiteres Beispiel dafür, dass es zeitlose Wahrheiten gibt, die Menschen Halt und Orientierung schenken.

Mit seinen Zeilen hat Bernhard einem vielbeschäftigte Papst geraten, auf sich selbst zu achten. Denn wer mit sich selbst schlecht umgeht, kann nicht mit anderen Menschen gut umgehen. Deshalb braucht der Mensch „Auszeiten“, Zeiten des Rückzugs, der Besinnung, in denen er bestenfalls sich mit etwas ganz anderem beschäftigt, in denen er sich Zeit für Stille und Spiritualität nimmt.

Bernhard und Buddha zeigen: Wir üben gerade Vertrauen ein, wenn wir lernen, im Hier und Jetzt zu leben. Das fängt schon beim Aufstehen an.

„Die großen Lehrer der Meditation und  
des geistlichen Lebens weisen uns immer wieder  
auf die ersten Morgenstunden hin und sagen:  
Nimm den Anfang des Tages wahr,  
er ist die Stelle, an der du die Ewigkeit berührst.  
In der Tat wäre uns in vielen Nöten  
und Krankheiten des Leibes und der Seele geholfen,  
wenn es uns gelänge, die erste Morgenröte  
von Eile, Lärm und Ärger freizuhalten.  
Der Lauf des Tages hängt im allgemeinen  
nicht von unseren persönlichen Vorstellungen ab.  
Er wird uns aufgezwungen.  
Aber der Anfang sollte uns gehören.“

JÖRG ZINK<sup>3</sup>

*Nach dem Aufwachen sollten wir deshalb unbedingt darauf achten, dass wir eine halbe Stunde weder gestört noch von Alltagsgedanken beherrscht werden. In dieser Zeit geht es darum, auf das zu hören, was uns wirklich wichtig ist. Es geht um unser „Lebensthema“: Woraus schöpfe ich Kraft? Wem vertraue ich? Was tut mit gut? In der Stille bewegen wir diese Fragen im Herzen.*

*Wir sollten unbedingt vermeiden, uns in dieser Zeit mit schlechten Nachrichten oder Alltagssorgen zu belasten. Vielmehr sollten spirituelle Gedanken uns erfüllen, solche, welche zum Inhalt haben, was das irdische Dasein übersteigt: Gebete, Meditationen, spirituelle Texte. Das letzte Drittel des Johannesevangeliums ist eine solche spirituelle Kraftquelle.*

In einer meiner Lieblingsgeschichten wird ein Mann in der Wüste von einem wilden Tiger angegriffen. Er rennt um sein Leben und kommt schließlich an einen Abgrund. Dort hält er sich an einer Wurzel fest. Über ihm der Tiger, der ihn fressen will, unter ihm die gähnende Schlucht, die den sicheren Tod bedeutet. Da entdeckt der Mann eine wilde Beere. Er pflückt sie und lässt sie langsam im Mund zergehen. Dabei sagt er: „Wunderbar, einfach wunderbar!“

Ich stelle mir vor, dass das Verhalten des Mannes eine Frucht seiner konsequenten Meditation ist. Weil er mit dem in Berührung gekommen ist, was das vergängliche Dasein übersteigt, konnte er gelassen bleiben. Das Leben ist zu kurz, um nicht im gegenwärtigen Augenblick zu leben.

Doch viele von uns sorgen sich um die Zukunft oder verklären die Vergangenheit. Mit ihren Sorgen werden sie weder die vergangene Zeit noch die zukünftige Zeit verändern. Es ist die einzige wahre Pflicht, dass wir – ganz wach und offen – im gegenwärtigen Augenblick leben, dann erkennen wir erst den richtigen Zeitpunkt für eine Veränderung. Wir müssen diese nicht erzwingen, sie lässt sich nicht erzwingen. Vertrauen wir dem Leben! Es gibt uns zum richtigen Zeitpunkt das, was wir brauchen. Jeder Wunsch hat etwas mit unserem Wesen zu tun. Doch muss es nicht unbedingt gut sein, wenn jeder Wunsch in Erfüllung geht.

Halt! Ich kann mir deinen Zweifel vorstellen. Du denkst vielleicht: „Ach, das hatten wir doch schon...“ Wieder einer, der mir meine Freuden verderben will. Ich habe doch Freude an meinem schnellen Auto, an meinem schönen Haus, an meiner wertvollen Uhr.“ Die Freude darfst du haben. Ja, wirklich. Vermutlich hast du dir diese Dinge verdient. Doch ich bin sicher, dass du in der Tiefe deiner Seele mehr ersehnst, als dir vergängliche Dinge geben können. Ich möchte dich hier also auf eine noch größere Freude aufmerksam machen:

Wenn wir den Mut aufbringen, unsere Angst, unsere Zweifel, unser Sicherheitsdenken loszulassen, spüren wir, dass wir vom Leben getragen werden. Wie immer man diesen „Träger“ nennt: „Geistige Führung“, „Gott“, „Engel“, darauf kommt es nur bedingt an. Wichtig allein ist das Vertrauen ins Leben. Das Leben will und kann uns immer mehr geben, als wir uns erhoffen oder erträumen. Durch Offenheit und Loslassen kommen wir der wunderbaren Vielfalt und Einfachheit des Lebens näher. Wir leben dann mit allen Sinnen, wir sind weder belastet noch eingeschränkt von Dingen.

Eigentlich wissen wir das. Aber trotzdem machen wir uns Sorgen um die Zukunft. Wir grübeln nach, vergessen dabei, im gegenwärtigen Augenblick das Leben zu genießen.

Deshalb klingt es paradox, doch es ist wahr:



***Wer alles hat, hat zwar genug, sogar mehr als genug, vielleicht zu viel, wer weniger hat, hat „noch mehr“, weil er es oft mehr schätzt!***

Denn wer zu viel hat, der kann sich am Wert der einzelnen Gaben gar nicht mehr richtig erfreuen. Das vorliegende Buch wird zeigen, dass diese Aussage in den meisten Fällen wahr ist.

Im Buch der Sprichwörter, in der Bibel, lesen wir eine fast dreitausend Jahre alte Weisheit. Dort bittet ein Mann namens Agur, Gott möge ihm nicht zu viel und nicht zu wenig geben. (Spr. 30,8f) Er sieht die Gefahren der Armut und des Reichtums. Der moderne Mensch vermag diese Weisheit zu erkennen, auch wenn er nicht mehr an Gott glaubt:

Wer nicht hat, was er zum Leben braucht, der ist unzufrieden und wird unter Umständen krank. Doch wer zu viel hat, muss um seinen Besitz bangen. Er belastet ihn. Er hat Angst, dass er ihn verliert. So lebt der Arme mit Nöten, der Reiche mit Sorgen.

In allen Religionen wird die innere „Armut“ hochgehalten, wenn es darum geht, einen spirituellen Weg zu gehen. Die Leere ist Voraussetzung, die Fülle der geistigen Wirklichkeit zu erkennen und zu erfahren. Große Philosophen und Psychologen bestätigen dies.

Warum aber sollen wir überhaupt einen spirituellen Weg gehen? Um glücklich zu werden! Was streben wir denn an,

wenn wir glücklich werden wollen, wenn wahres Glück nicht im Luxus oder im Reichtum besteht?

Wir streben eine innere Ruhe an, eine Gelassenheit, die aus unserem tiefsten Wesen kommt. Wir finden eine Quelle in uns, die beständig sprudelt, die es uns ermöglicht, das Wahre, Gute und Schöne in der Welt, in der nahen Umgebung zu sehen und zu genießen.

Zu jeder Zeit und in jeder Phase unseres Daseins achten wir die Geschenke, die wir vom Leben erhalten: In der Jugend die Begeisterung, im Alter die Weisheit, im Nichtstun die Entspannung, in der Aktivität unsere Kreativität! Wir freuen uns über die verschiedenen Jahreszeiten, über Begegnungen mit Menschen, über ein gutes Essen. Alles, was wir tun, tun wir mit Liebe und Aufmerksamkeit. So leben wir glücklich. Und je glücklicher wir leben, desto mehr glückliche Menschen ziehen wir an.

Der Weg zu mehr Glück und Gelassenheit fängt im Alltag an: Wenn wir aufmerksam leben, können wir uns selber motivieren, die Freude am Dasein einzuüben. Dies gelingt, indem wir uns immer wieder Zeit nehmen, mit allen Sinnen die Mitwelt zu erfahren. Es müssen nicht immer faszinierende Naturschauspiele wie die Nordlichter oder die goldene Sonnenkugel am Abend über dem See sein, es kann auch der Regen sein, der auf das Dach fällt. Hören wir einfach den Tropfen zu und nehmen wir sie als Geschenk, welches der Erde Fruchtbarkeit bringt. Ein solches Hinlenken unserer Aufmerksamkeit ist besonders wichtig, wenn wir merken, dass wir wieder ins Grübeln kommen und über ein Problem nachdenken.

Die meisten Glücksforscher stimmen mit den spirituellen Meistern von Ost und West überein, wenn sie zum Schluss kommen: Der Weg zum erfüllten Leben und damit zu einem glücklichen Leben fängt im Denken und Danken der Menschen an. Negative Gedanken machen krank. Danken macht glücklich, weil wir dann im Einklang mit uns und der Welt sind. Wir erkennen und anerkennen das Geschenk des Daseins. Wir denken positiv.



***Gib jedem Augenblick die Chance,  
der schönste deines Lebens zu werden!***

Der Satz klingt für viele abgedroschen. Sie denken: Wie soll das im Alltag möglich sein? Doch es bleibt wahr: Je mehr wir an einem Tag danken, weil wir bewusst leben, uns so freuen, desto mehr erhöht sich die Chance, dass es der schönste Tag unseres Lebens wird!

Wir können die wesentlichen Dinge im Leben niemals besitzen: Du und ich können das Meer, den Sonnenuntergang, die Liebe, die Freundschaft, das Lächeln nicht kaufen... Aber du kannst es dankbar genießen. Und wenn du liebst, ein Lächeln verschenkst, etwas Gutes tust, wirst du immer etwas zurückbekommen. Wenn du den gegenwärtigen Augenblick nicht bejahst, nimmst du dein Schicksal nicht an. Wenn du dein Schicksal nicht annimmst, findest du keine Lebensfreude. Du bist im inneren Kampf mit der Mitwelt und mit dir.

Ralph Waldo Emerson hat bereits im 19. Jahrhundert die Stellung des Menschen in der Welt beschrieben:

„Nur der Mensch muss immer aufschieben und erinnern. Er allein lebt nicht in der Gegenwart, sondern klagt über die Vergangenheit..., oder er stellt sich, der ihn umgebenden Schätze nicht achtend, auf die Zehenspitze, um die Zukunft zu erspähen.

Er kann nicht eher glücklich und stark sein, als bis auch er mit der Natur in der Gegenwart lebt, jenseits der Zeit.“<sup>4</sup>

Es ist unsere Angst, die verhindert, dass wir neue Wege gehen, etwas wagen, loslassen! Sehr viele von uns sind auf der Suche nach dem ultimativen „Kick“, sie sind begierig, die höchste Form der Lust zu erleben. Viele haben Angst, etwas zu verpassen. Dabei können sie nicht mehr auskosten, was sie haben. Deshalb sind die Worte von Eva Zeller sehr treffend:

„Lass dir etwas entgehen.“<sup>5</sup>

Lass dir immer wieder etwas entgehen, nutze diese Zeit, um dich zu verstehen und zu erkennen, was du geworden bist und noch werden willst. Hast du das geklärt, dann erst kannst du gelassen in der Gegenwart leben.

Vor allem ist es wichtig, dass wir uns nicht auf unsere Vergangenheit festnageln. Befreien wir uns aus der Opferrolle. Machen wir uns bewusst, dass Hindernisse uns Reife und Kraft ermöglicht haben.

Reife heißt, die Angriffe, Hemmnisse und Widerstände des Lebens richtig einordnen und deuten zu können: Was wollen sie mir sagen? Wie dienen sie letztlich meiner Entwicklung?