

*Über den Autor:*

Thomas Hohensee, geboren 1955, war viele Jahre als Jurist und Schuldnerberater tätig. Danach absolvierte er eine Ausbildung am Deutschen Institut für Rational-Emotive und Kognitive Verhaltenstherapie. Er lebt als Autor und Coach für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin.

Thomas Hohensee

# Gelassenheit beginnt im Kopf

So entwickeln Sie  
einen entspannten Lebensstil

**KNAUR**.LEBEN

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur-leben.de](http://www.knaur-leben.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2020  
Knaur.Leben Taschenbuch

© 2004 Kreuz Verlag, Stuttgart

© 2007, 2015, 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: dompr/Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87716-6

# Inhalt

Vorwort	9
Einen entspannten Lebensstil entwickeln	13
<i>Warum sind wir immer wieder gestresst?</i>	13
<i>Geht es auch anders?</i>	15
<i>Unsere Aufgabe im Leben</i>	17
<i>Wenn Sie gelassener werden, üben Sie richtig</i>	19
<i>Wie lange muss man üben?</i>	21
<i>Kunst handelt von Knöpfen</i>	22
<i>Mythen über Gelassenheit</i>	23
<i>Der innere und der äußere Weg</i>	26
<b>1 Das Denken entspannen</b>	27
Wie Denken und Fühlen miteinander verbunden sind	29
<i>Das Abc der Gefühle</i>	29
Beunruhigende Gedanken	35
<i>Wir neigen zum Dramatisieren</i>	35
<i>»Ich kann es nicht aushalten«</i>	37
<i>Die Diktatur des Müssens</i>	38
<i>»Just the facts, Ma'am, just the facts«</i>	40
<i>Was heißt übertreiben?</i>	41
<i>Stressgedanken erkennen</i>	42
<i>Schlechte Nachrichten</i>	43
Beruhigende Gedanken	45
<i>Das Denken entspannen</i>	45
<i>Ja sagen</i>	47
<i>Die Realität zulassen</i>	49
<i>Gefühle akzeptieren</i>	51
<i>Gedanken und Handlungen annehmen</i>	53
<i>Wie viel darf man akzeptieren?</i>	55
<i>»Ich kann es aushalten«</i>	56

Eine Entscheidung treffen	59
<i>Wir haben die Wahl</i>	59
<i>Konkurrierende Gedanken</i>	60
<i>Neue Erfahrungen</i>	61
Die Ursprünge gelassenen Denkens	63
<i>Die unerschütterliche Ruhe der Stoiker</i>	63
<i>Rationale Therapie</i>	64
<i>Zurück zu den Wurzeln</i>	67
<i>Theravada-Buddhismus</i>	70
<i>Das Bedürfnis nach Gelassenheit</i>	72
<i>Der Stand der Dinge</i>	76
Situationen, in denen es besonders wichtig ist, die Gedanken zu entspannen	80
<i>Gelassener Umgang mit anderen</i>	80
<i>Die Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung</i>	84
<i>Trennung und Scheidung</i>	86
<i>Gelassen über den Tod denken</i>	88
<i>Innere Ruhe finden bei Krankheit und körperlichen Schmerzen</i>	92
<i>Gelassen alt werden</i>	93
<i>Die Sehnsucht nach Leistung und Erfolg</i>	95
Erste Schritte zur Gelassenheit	101
<i>Die Gedanken wahrnehmen</i>	101
<i>Bewusst reagieren</i>	103
<i>Denkgewohnheiten</i>	104
<i>Ein klarer Kopf</i>	106
<b>2 Abschalten</b>	109
Der Wunsch, sich eine Pause vom Denken zu gönnen	111
<i>Die Gedanken loslassen – aber wie?</i>	111
<i>Die Aufmerksamkeit lenken</i>	113
<i>Gedanken, die einer Pause entgegenstehen</i>	115
<i>Innere Freiheit</i>	117

<i>Zur Nachahmung empfohlen</i>	119
<i>Sich von seinen Problemen lösen</i>	120
<i>Alles fließt</i>	122
Eine ruhige Umgebung	124
<i>Äußere Ruhe, innere Ruhe</i>	124
<i>Orte der Ruhe</i>	125
Das innere Loslassen üben	127
<i>Grundlagen</i>	127
<i>Das Ein- und Ausatmen beobachten</i>	131
<i>Nicht vorausseilen und nicht zurückbleiben</i>	132
<i>Glücksmeditation</i>	133
<i>Ruhemeditation</i>	135
<i>Wie lange soll man das Loslassen üben?</i>	135
<i>Die Grenzen der Selbstvergessenheit</i>	137
<b>3 Das Leben genießen</b>	139
Probleme lösen	141
<i>Der äußere Weg zur Ruhe</i>	141
<i>Eine andere Einstellung zu Problemen</i>	142
<i>Eine Lösung ist eine Lösung ist eine Lösung</i>	144
<i>Das Einmaleins des Problemlösens</i>	146
<i>Das innere und das äußere Spiel</i>	148
<i>Motivation</i>	149
<i>Selbstvertrauen</i>	150
<i>Optimismus</i>	152
<i>Intuition</i>	156
<i>Träume wahr machen</i>	160
Genießen lernen	162
<i>Sich Zeit lassen</i>	162
<i>Wohlfühlen</i>	165
Was Sie durch einen entspannten Lebensstil gewinnen	167
Literatur	169



# Vorwort

2002 erschien mein erstes Buch, das *Erfolgsgbuch für Faule*. Ich hätte es auch das »Erfolgsgbuch für Gelassene« nennen können, aber es reizte mich mehr, »Erfolg« und »Faulheit« in einem Titel zusammenzubringen, weil die meisten glauben, man könne es nur durch harte, stressintensive Arbeit zu etwas bringen. Oft ist jedoch das Gegenteil der Fall. Stress ist ein Erfolgskiller, während glückliche und entspannte Menschen bessere Chancen haben, ihre Ziele zu erreichen.

Danach wollte ich die »Trilogie der positiven Gefühle« schreiben. Ich hatte die *Rational-Emotive Therapie* kennengelernt. Sie ist in erster Linie als Hilfe gegen Ängste, Depressionen und Aggressionen gedacht. Aber die Grundannahme dieser Methode – wir fühlen und handeln so, wie wir denken – gilt genauso für Glück, Gelassenheit und Liebe.

Deshalb veröffentlichte ich 2003 das Buch *Glücklich wie ein Buddha*, 2004 *Gelassenheit beginnt im Kopf* und 2008 *Der innere Freund*.

Die meisten LeserInnen fand das Buch über Gelassenheit, das Sie in Händen halten. Innerhalb von zehn Jahren verkaufte es sich 150000-mal. Damit ist es zu einem Best- und Longseller geworden, und das, obwohl für diesen Titel kaum geworben wurde und auch die Medien ihn am Anfang nicht beachteten.

Was also macht seinen Erfolg aus? Ich denke, dass dafür zwei Gründe ausschlaggebend waren. Zum einen ist das Buch einfach und verständlich geschrieben. Ich verzichte auf den weitverbreiteten Psychojargon. Das kommt an, auch wenn einige wenige eine kompliziertere Ausdrucksweise von mir bevorzugt hätten.

Zum anderen – und das ist der eigentliche Grund – hat das Buch tatsächlich vielen geholfen, gelassener zu werden. Ich habe eine Menge E-Mails von LeserInnen bekommen, die mir ihre Dankbarkeit mitteilen wollten. Der Dank beruht übrigens ganz auf Gegenseitigkeit; denn ich empfinde es als



zutiefst befriedigend, dass die Botschaft des Buchs nicht nur verstanden, sondern von seinen LeserInnen auch angewendet wurde.

Das ist keineswegs selbstverständlich. Vielmehr ist es so, dass die meisten Bücher zwar gekauft, aber entweder überhaupt nicht oder nicht zu Ende gelesen werden. Umso bemerkenswerter finde ich es unter diesen Umständen, dass so zahlreiche LeserInnen mithilfe des Buchs gelernt haben, »einen entspannten Lebensstil zu entwickeln«, genauso wie es der Untertitel in Aussicht stellt.

Mich hat das sehr ermutigt, auf meinem eingeschlagenen Weg weiterzugehen. Mir haben die Methoden, die ich in diesem Buch vorstelle, selbst sehr geholfen, mich von Stress zu befreien. Da ich davon überzeugt bin, dass im Prinzip jeder glücklich und entspannt leben könnte, gebe ich die dafür notwendigen Informationen gerne weiter.

Gelassenheit ist eines meiner Lebensthemen. Ich bin deshalb froh, dass sich immer mehr Menschen dafür interessieren, wie man ohne Alkohol, Drogen oder Medikamente ein weitgehend stressfreies Leben führen kann. Anders als einige glauben, scheint Gelassenheit nicht unser natürlicher Zustand zu sein. Wir scheinen eher eine Tendenz zum irrationalen Denken und damit zu Stress, Angst, Ärger und Depression zu haben. Um Glück, Gelassenheit und Liebe muss man sich offensichtlich bemühen. Sie fallen einem nicht einfach so zu. Um diesen Gedanken zu verdeutlichen, habe ich inzwischen ein weiteres Buch zu diesem Thema geschrieben: *Das Gelassenheits-Training*. Ein drittes mit Fragen und Antworten wird folgen. Jedes Buch steht jedoch für sich.

Für die Neuauflage im Jahr 2015 von *Gelassenheit beginnt im Kopf* habe ich den Text überarbeitet und aktualisiert. Die inhaltlichen Änderungen sind sehr gering. Einige Daten waren auf den neuesten Stand zu bringen. Bei einigen Textabschnitten war ich überrascht, wie aktuell sie geblieben sind. Obwohl ich auf direkte Bezüge zum unmittelbaren Zeitgeschehen weitgehend verzichtet habe, drängte sich manchmal

der Eindruck auf, ich hätte damals beim Schreiben heutige Ereignisse vor Augen gehabt. Dies liegt nicht daran, dass ich hellsehen kann, sondern daran, dass Stress in seinen vielfältigen Formen immer noch das Weltgeschehen beherrscht. Die Zeiten wandeln sich, das Leiden bleibt.

Ich hoffe sehr, dass die immer wiederkehrenden Krisen sowohl persönlicher als auch politischer Art eines Tages enden werden, wenn alle begriffen haben, dass es Alternativen gibt, und sie dieses Wissen täglich anwenden. Unabhängig davon hoffe ich, dass wenigstens Sie dieses Ziel erreichen.

Ich wünsche Ihnen viel Gelassenheit.



# Einen entspannten Lebensstil entwickeln

## *Warum sind wir immer wieder gestresst?*

**M**orgens nehmen wir uns vor, ruhig und gelassen zu bleiben, egal was passiert, und am Abend stellen wir fest, dass uns die Ereignisse des Tages wieder einmal einen Strich durch die Rechnung gemacht haben. Was ist passiert? Die meisten Menschen machen die Erfahrung, dass es ständig auf und ab geht. Man macht Pläne, aber dann kommt alles ganz anders. Man möchte einfach ganz entspannt im Hier und Jetzt leben, aber dann beschleunigen sich die Dinge, und man befindet sich wieder in einem Wechselbad der Gefühle. Es geht einfach zu viel schief. Ständig muss man reagieren, und die Träume von einem angenehmen und entspannten Leben bleiben mehr und mehr auf der Strecke.

Wir leben in keiner heilen Welt. Was kann nicht alles passieren! Kann man da gelassen bleiben? Nein, man muss. Muss man? Nein, natürlich nicht. Wir beweisen uns täglich, dass es viel leichter ist, das innere Gleichgewicht zu verlieren. Es reißt uns einfach immer wieder fort. Jedenfalls kommt es uns so vor.

Arbeitslosigkeit, Terrorismus, Finanzkrisen, Kriege, Stress in der Familie und Stress im Beruf. Angesichts solcher Umstände sind Angst, Wut, Hilflosigkeit oder gar Panik und Depression naheliegend. Oft wünschen wir, dass uns diese Gefühle erspart blieben. Wir möchten

- endlich einmal abschalten können, nicht immer dieselben Probleme bei Tag und Nacht wälzen
- die richtige Einstellung zu Problemen finden, so wie einige

wenige dies zu können scheinen (wie schaffen diese »Ausnahmemenschen« es bloß, auch in herausfordernden Situationen souverän und handlungsfähig zu bleiben?)

- vor Problemen nicht davonlaufen, sondern sie entschlossen und zuversichtlich anpacken.

Genau dies (und noch viel mehr) lernen Sie in diesem Buch:

- Sie bewerten in Ruhe alles, was auf Sie zukommt, und bleiben auf dem Boden der Tatsachen. Dadurch sehen Sie vieles gleich von vornherein gelassener, oder Sie beruhigen sich zumindest schneller wieder.
- Sie schalten ab und erholen sich, wann immer Sie dies wünschen.
- Ihre Probleme bekommen eine neue Bedeutung. Sie werden zum Ausgangspunkt eines besseren Lebens, das Ihren Bedürfnissen und Wünschen mehr entspricht.

Gelassenheit in schwierigen Zeiten zu bewahren, das ist eine echte Herausforderung. Sie können sich jedoch einen Sport daraus machen und die widrigen Ereignisse im Leben als gute Trainer begreifen, die versuchen, Sie aus der Bahn zu werfen. Ihre Aufgabe ist es, trotz aller Probleme das innere Gleichgewicht zu halten und durch dieses Training immer stärker und stärker zu werden.

Ohne es zu wissen, sind wir immer nur ein paar Gedanken vom inneren Frieden entfernt. Wir können uns mit unseren Überlegungen und Fantasien Stress bereiten. Aber ebenso sind wir in der Lage, mithilfe der Gedanken innere Gelassenheit zu schaffen.

Diese Erkenntnis hatte bereits der Philosoph Epiktet vor 2000 Jahren: »Nicht die Dinge selbst, sondern ihre Vorstellung von den Dingen beunruhigt die Menschen.« Epiktet entwickelte zusammen mit anderen die Philosophie der Stoiker. Und stoische Ruhe ist bis heute der Inbegriff unerschütterbarer Gelassenheit.

Amerikanische Psychotherapeuten haben vor einiger Zeit die Grunderkenntnisse der Stoiker aufgegriffen und eine neue Richtung der Psychotherapie, die Kognitive Verhaltenstherapie, geschaffen. Wissenschaftliche Studien beweisen, dass diese sehr gut zur Behandlung von Ängsten und Depressionen geeignet ist. Wir brauchen nun aber nicht zu warten, bis wir krank werden, sondern können die Methoden dieser alten Philosophie und neuen Therapie nutzen, um einen gelasseneren, stressfreieren Lebensstil zu entwickeln.

Auch andere Verfahren wie autogenes Training, Meditation, Massage oder Yoga können uns helfen, inneren Frieden zu erlangen. Ihre volle Wirksamkeit erreichen diese Methoden aber nur, wenn eine wichtige Erkenntnis hinzukommt: Gelassenheit beginnt im Kopf.

### *Geht es auch anders?*

Es geht auch anders, aber Gelassenheit ist nicht jedermanns Sache. Unsere erlernten Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster sind durch andauernde Wiederholung wie mit uns verwachsen. Viele Menschen identifizieren sich mit ihren Stressmustern und glauben, nicht mehr »sie« zu sein, wenn sie anders denken, fühlen und handeln.

Man hat die Wahl. Einerseits kann man rein mechanisch den alten Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern folgen. Dann passiert das, was immer passiert. Andererseits kann man die Automatik abschalten und so lange auf »Handsteuerung« umschalten, bis durch zahlreiche Wiederholungen neue Gewohnheiten entstanden sind. Das braucht Zeit, und man muss am Anfang sehr aufmerksam sein; denn es ist unmöglich, mit abgeschaltetem Verstand etwas Neues zu lernen. Außerdem ist es wichtig, dem sozialen Druck zu widerstehen. Viele Menschen in Ihrer Umgebung werden Sie misstrauisch

beäugen oder sogar offen kritisieren, wenn Sie nicht mehr den üblichen Gefühlsschwankungen und dem alltäglichen Stress unterliegen. Manche werden dies aus Neid tun, andere aus Unwissenheit. Jedenfalls werden Ihre »lieben« Mitmenschen nicht lockerlassen, Sie wieder auf Linie zu bringen. Sie möchten, dass Sie Teil der allgemeinen Stresskultur bleiben. Jeder gelassene Mensch ist eine Herausforderung für seine Umwelt, weil er beziehungsweise sie beweist, dass es auch anders geht. Leiden ist dann keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern die Folge bestimmter Denk- und Verhaltensweisen. Anstatt sich über diese Erkenntnis zu freuen, weil sie einen Weg zu einem ausgeglichenen, angenehmen Leben weist, ist dieser Gedanke für viele Menschen unerträglich. Sie sehen hier keine einfache Verkettung von Ursache und Wirkung, sondern werfen die Schuldfrage auf: »Soll das etwa heißen, dass ich an meinem Leiden selbst schuld bin?« Oder noch dramatischer: »Jetzt leide ich schon so sehr, und jetzt werfen Sie mir auch noch vor, dass ich selbst daran schuld bin.«

Die Schuldfrage führt nicht weiter. Wenn man die Farben Gelb und Blau mischt, entsteht Grün. Das ist ein einfacher Tatsachenzusammenhang. Die Fragen, ob jemand daran »schuld« ist und falls ja: wer, sind vollkommen uninteressant. Die Tatsache, dass aus Gelb und Blau Grün entsteht, ist entscheidend. Soll man das Verhältnis von Ursache und Wirkung leugnen, weil jemand Schuldfragen aufwirft? Niemand ist gezwungen, den Hinweis auf Tatsachen als Vorwurf aufzufassen.

Die einen sind gelassen, die anderen nicht. Wer es nicht ist, kann es lernen. Jedoch muss es niemand lernen, und keiner muss sich schuldig fühlen, wenn er es nicht lernt. Weit und breit kein Grund, sich aufzuregen. Aber natürlich können manche, die Gelassenheit nicht lernen wollen, in dieser Frage nicht gelassen bleiben.

## *Unsere Aufgabe im Leben*

Menschen neigen offensichtlich dazu, sich unglücklich zu machen. Sonst hätte sich niemals eine Kultur entwickeln können, in der Leiden eine solche Rolle spielt.

Die westliche Hauptreligion, das Christentum, ist traditionell eine Religion des Leidens, auch wenn sie paradoxerweise behauptet, eine frohe Botschaft zu besitzen. Das Bildnis der Hinrichtung Jesu ist in allen Kirchen an zentraler Stelle platziert und macht den Gedanken an eine frohe Botschaft schwierig. Jahrhundertelange Christenverfolgungen und das damit verbundene Märtyrertum haben die dogmatische Lehre des Christentums bis heute geprägt. Dazu kommen einschüchternde, düstere Kirchenbauten, die die Menschen offenbar unwillkürlich veranlassen, in diesen Räumen zu flüstern. Lachen wäre dort ein Sakrileg. Es käme einer Entweihung des Tempels gleich. Der christliche Gott scheint ein sehr ernster Mann zu sein.

Die alltägliche Kultur des Leidens drückt sich auch in der Kunst aus. Zahlreiche Künstlerinnen und Künstler haben sich der Darstellung menschlichen Leidens gewidmet. Das Leiden in seiner ganzen Vielfalt wird in der Malerei, im Schauspiel, im Tanz, im Film, in der Musik und in Romanen ausgiebig zum Ausdruck gebracht. Dabei lässt man es bewenden.

Die Überwindung des Leidens oder gar der Ausdruck von Glück ist in den Künsten unterentwickelt. Freude gilt als oberflächlich und wird von Kritikern abgewertet. Leiden genießt weitaus höheres Ansehen.

Angesichts dieser vielen dramatischen Zeugnisse des Leidens, die auch das Inventar unserer Innenwelt bilden, bleibt für Ruhe und Gelassenheit wenig Raum. Wir haben zwar die Freiheit, zwischen Anspannung oder Entspannung, dramatischer Übertreibung oder Gelassenheit zu wählen. Eine deutliche Mehrheit bevorzugt aber, zumindest in der westlichen Welt, Stress und Dramatik. Die Neigung, sich selbst unglück-



lich zu machen, wird durch die leidvollen Rollenvorbilder, die den Alltag dominieren, noch verstärkt. Es ist ein klassischer Teufelskreis.

Nun kann man allerdings, wenn man sich trotzdem einen entspannten Lebensstil wünscht, gegen den Strom schwimmen. Man kann sich ein Hobby daraus machen, gelassen zu bleiben, egal was kommt.

Gelassenheit zu entwickeln, das ist ein ehrgeiziges, aber kein unmögliches Vorhaben. Das Leben kann mit diesem Ziel vor Augen eine neue Bedeutung bekommen. Der Alltag wird nun zur Übung. Die Ereignisse treten als Lehrer in Erscheinung, die permanent versuchen, einen aus der Bahn zu werfen. Die Aufgabe besteht darin, im Gleichgewicht zu bleiben. Wir wissen nie, welchen Situationen wir gewachsen sind und welchen nicht. Manchen Lehrern wird es gelingen, unseren Gleichmut in nichts aufzulösen. Erst später erkennen wir dann, dass wir einen Meister gefunden haben, der uns unsere Grenzen aufgezeigt und uns stillschweigend aufgefordert hat, zu wachsen und auch diese Situation gelassen zu überstehen.

Es ist ein wunderbares Konzept, SchülerIn des Lebens und eines entspannten Lebensstils zu sein, weil alle schwierigen Situationen damit einen Sinn bekommen. Es geht darum, sie mit innerer Ruhe zu bewältigen.

Überlegen Sie es sich einmal genau: Worauf kommt es im Leben an? Geht es darum, viel Geld zu verdienen und so viele Dinge wie möglich zu sammeln? Ist die Ausbildung auf einer Eliteschule wichtig? Zählen das Alter, die Herkunft, das Geschlecht oder die Hautfarbe?

Was nützt das eine oder das andere, wenn man mit seinen Gefühlen nicht umgehen kann? Weder die Natur noch das Zusammensein mit anderen Menschen genießen kann? Weder Trauer, Ärger, Angst noch Glück und Ruhe ertragen kann? Wenn man seine Fantasien und verrückten Ideen nicht aushält? Unfähig ist, die eigene Unvollkommenheit und die der anderen Menschen gelassen hinzunehmen?

Ich will kein Hehl daraus machen, dass ich glaube, dass wir alle hier sind, um Gelassenheit und Glück zu lernen. Unsere Fähigkeit, uns zu freuen, ist ständig in Gefahr, wenn wir nicht auch lernen, Gleichmut zu entwickeln. Sonst befürchten wir, nicht zu bekommen, was wir uns wünschen, und haben Angst, es wieder zu verlieren, falls wir es bekommen. Erst mit einer gegründeten Gelassenheit sind wir imstande, dem Entstehen und Vergehen der Dinge ruhig zuzusehen. Wir können sorglos unsere Vorlieben pflegen und alles Mögliche anstreben, aber wir brauchen mit der richtigen Einstellung weder zu fürchten, das Gewünschte nicht zu bekommen, noch in ständiger Sorge zu leben, es irgendwann wieder aufgeben zu müssen.

Die Erde ist gewissermaßen ein Ausbildungsplanet. Manche begreifen dies früh, manche spät und andere gar nicht. Wenn man es nicht begreift, wirken die meisten Ereignisse sinnlos, völlig willkürlich, immer wieder ärgerlich, enttäuschend und beängstigend, manchmal aber auch – leider nur für kurze Zeit – verführerisch und betörend. Die menschliche Grundsituation nicht zu verstehen, das öffnet dem Leiden Tor und Tür.

### *Wenn Sie gelassener werden, üben Sie richtig*

Falls Sie erwarten, von heute auf morgen lernen zu können, für immer vollkommen entspannt zu leben, werden Sie vermutlich bald enttäuscht aufgeben. Lernen braucht Zeit. Vielleicht ist dies eine der ersten Herausforderungen: Gelassenheit ist eine Lebensaufgabe, die man nicht in ein paar Minuten, Tagen oder Wochen hinter sich bringen kann. Lassen Sie sich Zeit.

Rechnen Sie mit Rückschlägen. Sie werden immer mal wieder in Ihre alten Stressmuster zurückfallen. Das ist ein gutes Zei-

chen. Es bedeutet nämlich, dass Sie einen Lernprozess begonnen haben. Sie machen Fortschritte und ab und zu auch ein paar Rückschritte. Nehmen Sie auch das mit Gelassenheit. Keiner ist gegen Abstürze gefeit. Immer wieder ergeben sich unvorhergesehene Situationen. Dann ist man plötzlich wieder Anfänger. Auch das hat ja sein Gutes. Jeder Tag ist ein Neubeginn und hält möglicherweise ein paar Geduldsübungen bereit. So bleibt man aufmerksam.

Die innere Balance zu verlieren, das ist nicht das Problem. Es kommt eher darauf an, wie oft es passiert und wie lange man braucht, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Man kann sich das so vorstellen: Wie Stehaufmännchen pendeln wir um unsere Mitte. Unser Gleichgewicht ist labil. Aber während die einen nur unmerklich hin- und herschwanken, entfernen sich andere stärker und öfter aus ihrer Mitte und brauchen länger, um sie wiederzufinden.

Wir sollten uns immer vor Augen führen, dass wir nicht die Ersten sind, die sich um Gelassenheit und innere Stärke bemühen. Wenn andere es geschafft haben, können auch wir dahin kommen. Vorbilder kann man als Ermutigung empfinden, dass das angestrebte Ziel erreichbar ist.

Mit einer Lernhaltung sehen wir uns als SchülerInnen des Lebens, im engeren Sinne als SchülerInnen der Gelassenheit. Alles, was uns begegnet, kann ein Test sein, innere Ruhe und Kraft zu beweisen. Solange uns dies bewusst ist, wird uns nichts so leicht herunterziehen.

Scheuen Sie keine Umgebungen, die Ihre Gelassenheit herausfordern. Sie sind ein ideales Trainingsgelände, um die Toleranz zu stärken. Damit sage ich nicht, dass man sich permanent in Umgebungen aufhalten sollte, die von Dramatik und Stress geprägt sind. Aber nur in herausfordernden Umgebungen werden Sie herausfinden, wie weit Sie in Ihrem Lernprozess gekommen sind.

Hält man sich nur an angenehmen und stressfreien Plätzen auf, kann man sich leicht einbilden, supergelassen zu sein. Leider ist die Entspannung dann schnell dahin, wenn es ein-

mal turbulent wird. Gerade in schwierigen Momenten muss sich wahre Gelassenheit beweisen. In einer angenehmen Umgebung kann jeder für fünf Minuten gelassen sein. Entscheidend ist, was passiert, wenn die Dinge schlecht laufen. Falls Sie immer öfter auch in solchen kritischen Situationen gelassen bleiben, üben Sie richtig.

## *Wie lange muss man üben?*

Da man es nie »geschafft« hat, kann man, genau genommen, auch nie aufhören zu üben. Gelassenheit ist kein Zustand, den man ein für alle Mal erreicht, sondern ein Prozess. Es geht darum, auf bekannte und unbekannte Situationen immer wieder so gelassen wie möglich zu reagieren.

Alle MeisterInnen, egal in welchem Fach, hören nie auf zu üben. Es mag Sie überraschen, aber tatsächlich hören KönnernInnen nie auf zu lernen. Diejenigen, die ein bestimmtes Fach gut beherrschen, sind dieselben, die sich immer wieder fortbilden. Sie halten Ausschau nach LehrerInnen und erproben neue Wege, um ihre Kunst zu vervollkommen. Deshalb ist es so wichtig, dass einem das Üben Spaß macht. Ergebnisse sind nicht gleichgültig, aber in erster Linie zählen das Experimentieren und der Spaß dabei. Wenn Sie gelassener werden, üben Sie richtig, hieß es oben. Dieser Satz ist ergänzungsbedürftig: Wenn Sie Spaß dabei haben, üben Sie richtig. Es hat keinen Sinn, einen entspannten Lebensstil auf verbissene Art und Weise anzustreben. Lassen Sie sich Zeit. Die meisten Menschen überschätzen, was in kurzer Zeit möglich ist, und unterschätzen, was im Laufe von Jahren erreicht werden kann.

## *Kunst handelt von Knöpfen*

Der Schriftsteller Alfred Andersch (1914–1980) stellt seinem Buch »Mein Verschwinden in Providence« folgendes Zitat voran: »Kunst handelt nicht von Abstraktionen, letzten Fragen, Unendlichkeit und Ewigkeit, sondern von Knöpfen.« Damit definiert er seine Vorliebe für naturalistische Beschreibungen.

Gelassenheit handelt in diesem Sinn von Knöpfen. Es ist eine erlernbare Fähigkeit, die man mit viel Übung zur Meisterschaft bringen kann. Dann mag man meinetwegen von Kunst sprechen, aber der Lernprozess selber ist Handwerk und keine Kunst.

Leider ist so oft von Kunst und so wenig von Handwerk die Rede. »Die Kunst des Liebens«, »Die Kunst, erfolgreich zu sein« – was soll das? Etwas als Kunst zu bezeichnen ist oft nicht mehr als eine billige Ausrede, wenn jemand nicht in der Lage ist, den Lernprozess zu beschreiben.

Kunst wird mythisiert. Wenige von den Göttern Auserwählte erschaffen Außergewöhnliches, das den Normalsterblichen angeblich verschlossen ist. Genies, die am Rande des Wahnsinns leben, von der Allgemeinheit verkannt, ebenso gesegnet wie verflucht. Wem nützen diese Fantasien? Wo sind die Beweise dafür?

Sie ahnen es schon: Ich bin der Meinung, dass man praktisch alles lernen kann. Vielleicht wird man kein Meister in seinem Fach, aber man kann es so weit bringen, dass es gut genug ist. Man braucht nicht mehr als eine gute Motivation, Selbstvertrauen, Know-how und Übung. Dann kann es losgehen. Das Know-how für Ruhe und Gelassenheit bekommen Sie hier. Dass Sie motiviert sind und Selbstvertrauen haben, zeigen Sie dadurch, dass Sie dieses Buch lesen. (Im Übrigen sind auch Motivation und Selbstvertrauen keine Künste, sondern lernbare Fähigkeiten.) Der Rest ist Übung.

## *Mythen über Gelassenheit*

Überall ranken Mythen, nutzlose Fantasien, die in der Wirklichkeit keine Entsprechung haben. Da ich gerade einige Mythen, die sich auf Künste und Lernprozesse beziehen, angesprochen habe, möchte ich auch gleich einigen Fehlvorstellungen bezüglich Ruhe und Gelassenheit widersprechen.

### **Mythos Nr. 1:**

*Entweder man ist von Natur aus gelassen oder eben nicht. Dann hat man halt Pech gehabt.*

Richtig daran ist, dass Menschen unterschiedliche Temperamente und Konstitutionen haben. In der jahrtausendealten indischen Volksmedizin, dem Ayurveda, werden drei Konstitutionstypen unterschieden: Vata, Pitta und Kapha. Nach dieser Auffassung sind Vata die »Luftigen«, Pitta die »Feurigen« und Kapha die »Erdigen«. Damit ist gemeint, dass Menschen, die mehr Vata- und Pitta-Anteile haben, zu mehr Unruhe und Nervosität neigen, Kapha-Typen dagegen nicht so leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen sind.

Andererseits lassen sich jede Konstitution und jedes Temperament ausgleichen. Harmonie und Wohlbefinden werden dann die bestimmenden Kräfte. Ein Vata-Typ, der auf Gelassenheit achtet, kann einer Kapha-Konstitution, die alle beruhigenden Einflüsse missachtet, weit überlegen sein. »Pech« in der genetischen Anlage gilt also nicht.

## Mythos Nr. 2:

*Ruhige Menschen sind langweilig.*

Das kann man auch umgekehrt sehen. Mich zum Beispiel langweilen hysterische Menschen. Immer dieselben Dramen, immer dasselbe unbewusste Getue. Wie eintönig!

In der Gegenwart gelassener und entspannter Menschen werden die Hippeligen und Nervösen mit ihrer Unausgeglichenheit konfrontiert. Dann gibt es meist nur zwei Möglichkeiten: Entweder, die Ruhigen werden auch nervös, oder die unruhigen Geister entspannen sich. In der Hoffnung, die Entspannten nervös zu machen und auf ihre Ebene zu ziehen, werfen die unruhigen Dynamiker den anderen mitunter vor, langweilig zu sein. Es ist leicht zu durchschauen, dass hier Ruhe und Langeweile miteinander verwechselt werden und das ganze Spiel dazu dient, die Szene aufzumischen, damit die Nervösen wieder in dem vertrauten Stressklima leben können und sich nicht zu ändern brauchen.

## Mythos Nr. 3:

*Wirkliche Gelassenheit ist erst nach einem Zusammenbruch, einer Katharsis, möglich.*

Zwar stimmt es, dass einige Menschen erst nach einem Zusammenbruch ein neues Leben beginnen. Tatsache ist aber auch, dass noch viel mehr Menschen wesentlich früher begreifen, dass sie eine neue Richtung einschlagen müssen.

Dieser Mythos ist eine Erfindung derjenigen, die das Drama lieben. Was im Theater als erfrischende Abwechslung erscheint, ist im richtigen Leben eine Plage. Es gibt keinerlei Beweise für den Mythos der Katharsis.

Jeder Mensch kann an jedem beliebigen Punkt seines Lebens umkehren. Niemand muss erst zu Boden fallen, um eine neue Richtung einschlagen zu können.

Dem Zusammenbruch eine reinigende, heilende Wirkung zu-

zuschreiben, das stammt aus derselben Ecke wie die Meinung, Medizin müsse bitter sein, sonst helfe sie nicht.

#### **Mythos Nr. 4:**

*Wer immer gelassen ist,  
dem ist in Wahrheit alles gleichgültig.*

Vermutlich rührt dieser Mythos daher, dass manche Menschen nur dann ausnahmsweise »gelassen« sind, wenn ihnen alles gleichgültig ist. Bei solcher Art von »Gelassenheit« handelt es sich aber tatsächlich um eine Depression. Die hat mit angenehmer Entspanntheit nichts zu tun. Aber Anhänger dieses Mythos können sich Gelassenheit anders nicht erklären.

Wer Stress mit Interesse gleichsetzt, übersieht dabei, dass man engagiert und entspannt zugleich sein kann. Besonnenes Handeln hat vor allem viel bessere Chancen auf Erfolg als hastiges, überstürztes Eingreifen. Vielleicht kennen Sie den Witz von den beiden Schulfreunden, die sich nach langer Zeit wiedersehen: »Im Rechnen hattest du zwar mehr richtige Lösungen, aber an Schnelligkeit war ich dir immer überlegen.«

Manche befürchten auch, man könne so entspannt sein, dass man seine Probleme nicht mehr lösen wolle. Aber ist das wirklich wahr? Ich glaube, das Gegenteil ist richtig. Bei Stress erscheint vieles problematisch, weil man das Wichtige nicht mehr vom Unwichtigen trennen kann. Mit mehr Gelassenheit lösen sich die stressbedingten Scheinprobleme in Luft auf. Die wirklichen Probleme treten deutlicher hervor und können leichter gelöst werden. Im entspannten Zustand ist man kreativer und findet bessere Lösungen für die wahren Probleme.



## *Der innere und der äußere Weg*

Zur inneren Ruhe gelangt man vor allem auf zwei Wegen. Den einen könnte man den äußeren Weg nennen. Diejenigen, die ihn beschreiten, versuchen, die Außenwelt so einzurichten, wie es ihren Vorstellungen entspricht. Sie erhoffen sich inneren Frieden, sobald sie mit der Gestaltung der Welt fertig sind. Diesen Weg gehen, zumindest in der westlichen Kultur, die meisten Menschen. Der andere, der innere Weg, ist der weniger begangene. Die Reisenden auf diesem Weg nehmen in erster Linie innere Veränderungen vor, um gelassener zu werden.

Warum diese zwei Wege? Sie haben beide mit der Ursache für innere Unruhe zu tun. Immer wenn die äußere Welt von unseren inneren Vorstellungen erheblich abweicht, sind wir beunruhigt. Wir ärgern uns, machen uns Sorgen oder sind enttäuscht. Die Spannung zwischen unserer Innenwelt und der Außenwelt erleben wir als Stress. Wir finden erst dann wieder zu Harmonie und Frieden, wenn wir unsere Erwartungen der Wirklichkeit anpassen oder, umgekehrt, die äußere Welt so gestalten, dass sie unseren Gedanken entspricht.

Beide Wege schließen sich gegenseitig nicht aus. Man kann erst den einen, dann den anderen versuchen, oder auch beide gleichzeitig.

In diesem Buch stelle ich Ihnen beide Wege vor. Der Schwerpunkt liegt allerdings auf dem inneren Weg, weil er der unbekanntere und vernachlässigte ist. Wäre es umgekehrt, würde ich auch den Schwerpunkt anders setzen; denn es erleichtert das Leben, beide Wege zu kennen.

Im ersten Teil des Buchs (»Das Denken entspannen«) sowie im zweiten Teil (»Abschalten«) beschreibe ich den inneren Weg zur Gelassenheit. Im dritten Teil (»Das Leben genießen«) folgt der äußere Weg.