

Vitamine für die Seele: Gelassenheit

Da fragte mich jemand, worum es denn bei der nächsten Predigt geht. „Gelassenheit“ sagte ich. Woraufhin mein Gesprächspartner in schallendes Gelächter ausbrach und sagte: „Da hast Du ja bis Sonntag noch eine Menge zu üben!“

Wer den Schaden hat, braucht bekannterweise für den Spott nicht mehr zu sorgen. Auch wenn die Gelassenheit – zugegebenermaßen – nicht gerade zu meinen Stärken gehört, habe ich dennoch an dieser Stelle zumindest etwas dazu gelernt.

So war ich z. B. bei meiner ersten Fußballpredigt mit Ballwurf tatsächlich erstaunlich gelassen. Mit einer Pfarrerin hatte ich mich auf eine Dialogpredigt anlässlich der Fußballeuropameisterschaft verständigt. Der Clou dabei war nicht die wechselseitige Predigt, sondern der Ballwurf zwischen den sieben Abschnitten unserer Predigtteile. In der Nacht davor wachte ich schweißgebadet auf. Mir wurde auf einmal erschreckend bewusst, auf was ich mich da eingelassen hatte und was es dabei alles an Peinlichkeiten geben könnte. Zumal wir den Ballwurf vorher überhaupt nicht üben konnten.

Ich musste mich in dieser Nacht sehr bewusst dafür entscheiden, mir nicht alle möglichen Pannen und Peinlichkeiten auszumalen, sondern darauf zu vertrauen, dass Gott mich da schon irgendwie durchbringen wird. Anschließend konnte ich tatsächlich gelassen weiterschlafen.

Gelassenheit hat ganz viel mit unseren Gedanken zu tun, die wir uns im Vorfeld von einer Sache machen. Daneben steht und fällt die Gelassenheit mit dem Erwartungsdruck, dem wir uns aussetzen.

Immer wieder thematisiert der Spiegel unsere schöne neue digitale Welt mit den Auswirkungen auf unser Leben. So brachte der Spiegel vor zwei Jahren als Titelgeschichte „Sei doch mal still! Anleitung zu einer digitalen Diät.“ Seit sieben Jahren begleitet uns mittlerweile das iPhone von Apple und hat wie kein anderes Produkt unser Alltagsleben nachhaltig verändert.

Ob iPhone oder ein ganz normales Handy: Gerade die permanente Erreichbarkeit raubt uns nicht nur die Ruhe, sondern versklavt uns geradezu. So fragt der Spiegel: Ob nicht der Urlaub die Gelegenheit sei, mal auf standby zu gehen. Schließlich hat jedes Gerät einen Knopf zum Ausschalten.

Permanent erreichbar und über alles informiert sein zu müssen, erzeugt einen immensen Erwartungsdruck, der uns alles andere als gelassen leben lässt.

Gerade die sogenannten Kommunikationsmedien sind mittlerweile zu wahren Sklaventreibern und gefährlichen Zeitfressern mutiert.

In der Bibel spielt das Wort Gelassenheit keine wirkliche Rolle. Das Schweigen zu diesem Thema spricht aber auch eine Sprache. Damals lebten die Menschen buchstäblich in den Tag

und von der Hand in den Mund. Sie lebten im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten. Ihnen fehlten alle modernen Errungenschaften. Dafür erkrankte aber auch keiner an Burnout. Dennoch gibt es zumindest vier interessante Stellen zu dem heilsamen Vitamin der Gelassenheit in der Bibel.

Sprüche 14, Vers 30 (Luther): *Ein gelassenes Herz ist des Leibes Leben; aber Eifersucht ist Eiter in den Gebeinen.*

Sprüche 15, Vers 4 (Elberfelder): *Gelassenheit der Zunge ist ein Baum des Lebens, aber Falschheit in ihr ist Zerbruch des Geistes.*

Prediger 4, Vers 6 (Gute Nachricht): *Eine Hand voll Gelassenheit ist besser als beide Hände voll Mühe und Jagd nach Wind.*

Prediger 10, Vers 4 (Elberfelder): *Wenn der Zorn des Herrschers gegen dich aufsteigt, so verlass deinen Platz nicht! Denn Gelassenheit verhindert große Sünden.*

© The new Englisman's Hebrew Concordance, Seite 765, Nr. 4832 "mar-peh"

Alle vier Stellen befinden sich im alttestamentlichen Lebensratgeber, dem Buch der Sprüche und dem Prediger. Die Gelassenheit wird dabei jeweils als Gegensatz zu Eifersucht und Falschheit, zu Hektik und Feigheit gesetzt.

Gelassenheit als wahre Tugend, die sich geradezu heilsam auswirkt und mit innerer und äußerer Stabilität Hand in Hand geht.

Wenn man „Gelassenheit“ googelt – übrigens ein Wort, das erst vor zehn Jahren (2004) in den Duden aufgenommen wurde – und sich dazu alle vorhandenen Bilder anschaut, bekommt man unweigerlich Urlaubsgefühle und fängt an zu entschleunigen. Dazu ein typisches Bild. Spannend ist dabei die Tatsache, dass es sich hierbei um das Startbild der Internetpräsentation „Gelassenheit“ handelt, die mit folgenden Sätzen um Aufmerksamkeit wirbt:

„Besser organisiert arbeiten...

Das eigene Leben aktiv gestalten...

Effektiver arbeiten und Spaß dabei haben...

Träume wahr werden lassen und Ziele verwirklichen...

Entscheidungen treffen...

Stress bewältigen und vermeiden...

... in Gelassenheit das Leben genießen.“

© <http://www.gelassenheit.org>

Gelassenheit als reine Organisationsfrage, die sich mittels bestimmter Techniken einüben lässt. Vielleicht liegt diese meines Erachtens völlig falsche bildliche Darstellung der Gelassenheit an der Doppeldeutigkeit des deutschen Begriffes.

Laut Wikipedia ist Gelassenheit „eine innere Einstellung, die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

Gelassenheit bewegt sich im Spannungsfeld von wünschenswerter Gemütsruhe und bedenklicher Gleichgültigkeit.“

© <http://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheit>

Es gibt also nicht nur eine wünschenswerte Gelassenheit, die als Tugend äußerst vitaminreich daherkommt und sich nachgewiesenermaßen stärkend auf unser Immunsystem auswirkt und wie ein Antidepressiva wirkt.

Daneben gibt es auch eine Dickfälligkeit der ewig Unerschütterbaren, die sich durch nichts aus der Ruhe bringen lassen und sicherlich auch noch das Ende der Welt verschlafen. Diese negative Seite der Gelassenheit sollte man eher als Trägheit geißeln, die ja bekannterweise als eine der sieben Todsünden (Acedia) genannt wird und als Lethargie – besonders in kirchlichen Kreisen – beheimatet ist.

Gelassenheit hat nichts mit der Ignoranz der Trägen zu tun. Sie ist höchst aktiv, indem sie sich bewusst gedanklich anders entscheidet und sich meistens gegen den vorherrschenden Mainstream erfrischend anders positioniert.

So gibt es im Internet noch eine spannende Seite zu unserem Thema: Seit 2008 gibt es einen jährlichen „Tag der Gelassenheit“ in Neu-Ulm, der von Jörg Knoblauch als Geschäftsführer verantwortet wird. Neben Tiki Küstenmacher sind weitere Christen aus unterschiedlichsten Sparten der Wirtschaft aktiv dabei. Am Tag der Gelassenheit, der meistens im April durchgeführt wird, geht es laut Veranstalter „um alle, die sich für Ziele und Lebensbalance interessieren.“

© <http://www.tag-der-gelassenheit.de>

Dabei wird in Referaten und Workshops intensiv nach dem derzeitigen Standpunkt geschaut und dazu eingeladen, diesen Standort durch gezieltes Training zu verändern, um sich nicht mehr weiter leben zu lassen, sondern gelassen das Leben zu meistern.

Organisationstraining und ein eintägiger jährlicher Kongress können uns sicherlich dabei helfen, gelassener durchs multimediale Zeitalter zu kommen. Aber sie werden bei uns nichts verändern, wenn wir uns selbst nicht verändern.

Wie sagte der Prediger: Prediger 4, Vers 6 (Gute Nachricht): *Eine Hand voll Gelassenheit ist besser als beide Hände voll Mühe und Jagd nach Wind.*

Gelassenheit ist der Feind des Perfektionismus. Gerade unsere heutigen technischen Möglichkeiten verführen uns dazu, alles noch besser und noch perfekter hinzubekommen und wir verlieren dabei unsere Nerven. Es muss nicht alles rund sein. Damit rede ich nicht einer Mittelmäßigkeit das Wort. Aber wir haben aufgrund unserer technischen Möglichkeiten die Latte

so hoch gelegt, dass wir immer noch besser und schneller sein wollen und vor allem meinen, es auch sein zu müssen.

Damit steigen wir zugleich aus dem Hier und Jetzt aus, leben nicht mehr in der Gegenwart und genießen den Augenblick, sondern lassen uns von seelenlosen Maschinen antreiben. Das Internet ist Segen und Fluch zugleich. Genauso wie der Computer und das Handy. Wer den Knopf zum Ausschalten dabei nicht mehr findet, wird irgendwann sich selbst nicht mehr finden. Gelassenheit ist vielleicht das Wort, das die Sehnsucht vieler Zeitgenossen am besten auf den Punkt bringt, die Sehnsucht nach „Entschleunigung“. Damit ist ein bewusstes und langsameres Leben im Gegensatz zur Hektik unserer Zeit gemeint. Populär wurde das Thema durch den 1983 erschienenen Roman „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Sten Nadolny. „In unserer beschleunigten Zeit wächst die Sehnsucht nach Entschleunigung.!

© Peter Hahne, Schluss mit lustig, Seite 130

Wieder einmal nehmen wir als Christen hier etwas staunend zur Kenntnis, was Gott im 4. Gebot – der Sabbatruhe – bereits angelegt hat.

In der jüdischen Tradition beginnt der Sabbat übrigens mit dem Anbrechen der Dunkelheit am Freitagabend. Was für Auswirkungen hätte eine solche Praxis wohl auf unseren Sonntag und auf die Erwartung, mit der wir in einen Gottesdienst gehen, mit ausreichend Schlaf und entsprechender innerer und äußerer Vorbereitung, die bereits mit dem Einbrechen der Dunkelheit am Samstag beginnt. Ohne den ganzen Stress mit dem Computer und dem Zappen auf dem Fernsehschirm oder vor der Spielkonsole.

Zur Ruhe kommen, dem Nichtstun frönen, eben sich tatsächlich und buchstäblich von Samstagabend an bis Montagmorgen entschleunigen, indem man sich ganz gelassen leistet, sich einmal nichts mehr zu leisten.

Meines Erachtens müssten die Kirchen solche Orte der heiligen Gelassenheit sein, wo man Stille findet und zur Besinnung kommt. Manche Klöster sind tatsächlich solche heiligen Orte der Gelassenheit und der Entschleunigung. Die meisten großen Kirchen gleichen dagegen eher einem Museum, in dem eine Führung die nächste jagt und die Besucher möglichst alle Informationen über das imposante Bauwerk aufschnappen wollen. Freikirchliche Gemeinden erscheinen mir daneben mehr und mehr wie Aktionsgemeinden mit einem Rundumprogramm, das manchmal sogar der Volkshochschule Konkurrenz machen kann.

Welche Auswirkungen hätte das Vitamin der Gelassenheit wohl auf unsere Gemeinde? Wie sähe das aus, wenn wir miteinander gelassener und damit ja auch barmherziger umgehen würden? Ohne diesen Erwartungsdruck, mit dem wir uns gegenseitig das Leben oft unnötig schwer machen. Wenn bei uns mehr Stille einkehren würde und Momente der Ruhe nicht als peinlich, sondern gefüllt erlebt würden? Wenn nicht immer geredet werden muss, sondern man

gelassen schweigen kann. Wenn nicht alles durchdacht und geplant ist, sondern man ganz im Jetzt und Hier ist.

Bei den Volkskirchen gibt es seit einigen Jahren die Initiative „Offene Kirchen“, Kirchen, die auch wochentags geöffnet haben. „Und viele nutzen die Gelegenheit und kommen unter der Woche kurz „auf einen Sprung“ vorbei: Vor dem Einkauf, nach der Arbeit, in der Mittagspause. Sie setzen sich für einige Minuten in eine Kirchenbank, zünden eine Kerze an, schreiben ein Gebet oder eine Bitte in ein Anliegenbuch. Und nehmen sich vielleicht am Ausgang noch eine Karte mit einem Bibelvers oder einen kleinen Kirchenführer mit.“

© <http://www.amd-westfalen.de/index.php?id=101/>

Da unsere freikirchlichen Gemeinden weniger mit Architektur und Raumgestaltung glänzen und dafür mehr mit Aktion und Wochenprogramm, ist mir auch noch keine freikirchliche Gemeinde bekannt, die bei dieser Initiative mitmacht. Aber genau dies wäre ein Schritt auf dem Weg zur Gelassenheit. Nur für heute - einfach da sein können.

Ähnlich hat es Papst Johannes XXIII in seinen „Zehn Geboten der Gelassenheit“ formuliert:

- „1. Leben: Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben - ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.
2. Sorgfalt: Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern... nur mich selbst.
3. Glück: Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin ... nicht nur für die anderen, sondern auch für diese Welt.
4. Realismus: Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.
5. Lesen: Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Handeln: Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen - und ich werde es niemandem erzählen.
7. Überwinden: Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
8. Planen: Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
9. Mut: Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, und mich an allem freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

10. Vertrauen :Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten – , dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt. -

Nimm dir nicht zu viel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und mit Geduld.“

©http://de.wikipedia.org/wiki/Die_10_Gebote_der_Gelassenheit

Nur für heute!

Ähnlich formuliert bringt es der Psychologe Michael Schellberg auf den Punkt: „Gelassenheit ist, bei sich und im Moment zu sein.“

©http://www.focus.de/gesundheit/news/gesundheit-ruhig-blut-behalten-mit-gelassenheit-gehts-besser_aid_540138.html

War nicht genau das, was Gott dem Josua sagte? Josua 1, Vers 9 (Einheitsübersetzung): *Habe ich dir nicht befohlen: Sei mutig und stark? Fürchte dich also nicht und hab keine Angst; denn der Herr, dein Gott, ist mit dir bei allem, was du unternimmst.*

Dieser Vers sprüht für mich nur so von Gelassenheit, auch wenn das Wort selbst hier nicht vorkommt.

Gott ermutigt uns dazu, der Angst den Rücken zu kehren und die notwendigen Dinge mutig anzugehen. Gleichzeitig sagt er uns seine Nähe zu und verspricht mit uns bei allem zu sein, was wir anpacken.

Was für ein Satz. Ein Wort gegen die Angst. Ein Wort gegen die immer wieder in uns aufsteigenden Aber. Ein Wort, mit dem man aus Gedankenspiralen aussteigen kann.

Kennen Sie das?

„Sehr beliebt sei auch das „Gedanken lesen“, also das vermeintliche Wissen, was der andere denkt. Und da Gefühle durch Gedanken entstehen, kann das schnell zu einem unnötigen Unbehagen führen. Ein schönes Beispiel dafür hat der österreichische Psychologe Paul Watzlawick in seiner „Anleitung zum Unglücklichsein“ beschrieben: Ein Mann will sich von seinem Nachbarn einen Hammer ausleihen. Da fällt ihm ein, dass dieser ihn nur flüchtig begrüßt hat. Er gerät in eine Gedankenspirale und ist zum Schluss überzeugt, dass der Nachbar arrogant ist und ihm den Hammer nicht ausleihen will. Er geht deshalb zu ihm und schreit, dass dieser seinen Hammer behalten kann.

©http://www.focus.de/gesundheit/news/gesundheit-ruhig-blut-behalten-mit-gelassenheit-gehts-besser_aid_540138.html

Gelassenheit fällt einem nicht in den Schoß. Es gibt auch kein Gelassenheitsgen. Gelassenheit muss eingeübt werden. „Es muss an den Grundlagen gearbeitet werden: Wichtig ist es, typische Verhaltensmuster sowie Denkfallen zu entdecken und ganz bewusst neue Wege zu gehen – und das immer wieder. Denn es dauert, bis alte Gewohnheiten abgelegt werden.“

In kritischen Situationen ist es sinnvoll, innerlich kurz einen Schritt zurückzutreten und in Ruhe durchzuatmen. Dafür ist immer Zeit – auch während einer Rede oder eines Streits. Hilfreich ist

es auch, sich die Frage zu stellen, was denn schlimmstenfalls passieren kann. Werde ich gekündigt, weil ich mal zu spät komme? Ist es wirklich so tragisch, wenn das Kind mal wieder gekleckert hat? Bei genauerem Hinsehen entpuppen sich viele Stress-Situationen nur als Bagatelle.“

© http://www.focus.de/gesundheit/news/gesundheit-ruhig-blut-behalten-mit-gelassenheit-gehts-besser_aid_540138.html

Das Vitamin der Gelassenheit kann man leider nicht so einfach wie Vitamin C als Brausetablette zu sich nehmen.

Es gibt sogar einen Gelassenheits-Tee. Ob uns dieser Tee aber wirklich gelassener leben lässt, halte ich eher für Augenwischerei und eine Verkaufsstrategie.

Hilfreicher erscheint da schon der Rat von Balu, dem Bären aus dem Dschungelbuch: „Probiers mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst du den Alltag und die Sorgen weg, und wenn du stets gemütlich bist und etwas appetitlich ist, dann nimm es dir egal von welchem Fleck!“

© <http://www.songtexte.bz/30519-Das-Dschungelbuch-Probiers-Mal-Mit-Gemuetlichkeit-songtexte.html>

Gelassenheit lässt sich erlernen und einüben, aber es ist nicht einfach, gerade in unserer hektischen und medial bestimmten Welt.

Wer gelassen leben lernen will, muss bewusst verzichten und aussteigen, das Lebenstempo drosseln, bewusst Dinge einfach hinnehmen lernen und meistens einen Schritt zurücktreten.

Mit dem heutigen Sonntag haben wir unsere Vitaminkur abgeschlossen. Manche der angebotenen Vitamine schmecken uns nicht, aber sie sind heilsam und lebensnotwendig für uns.

Beim Nachdenken über diese letzte Vitaminspritze für unsere Seele wurde mir auch bewusst, dass ich kaum Menschen kenne, die ich als Vorbild für Gelassenheit anführen könnte. Ganze zwei Menschen sind mir eingefallen: Meine Mutter, wie sie mit unendlicher Gelassenheit ihre fast achtjährige Begrenzung und Krankheit gemeistert hat. Daneben der ehemalige Krefelder Koordinator der Notfallseelsorge, der in einer fast schon beängstigenden Ruhe, die vielen Absagen, Änderungen und Einsätze koordiniert hat. Sowohl meine Mutter als auch der Koordinator in der Notfallseelsorge sind an dieser Stelle echte Vorbilder für mich. Ich muss mich nicht verrückt machen. Und wenn ich mich nicht verrückt mache, werde ich bestimmt auch keinen anderen verrückt machen. Gestresste Christen, die einen hektischen Eindruck auf ihre Zeitgenossen hinterlassen, sind wahrlich keine Einladung zu einem Gott, den man den Friedefürsten nennt. Amen.