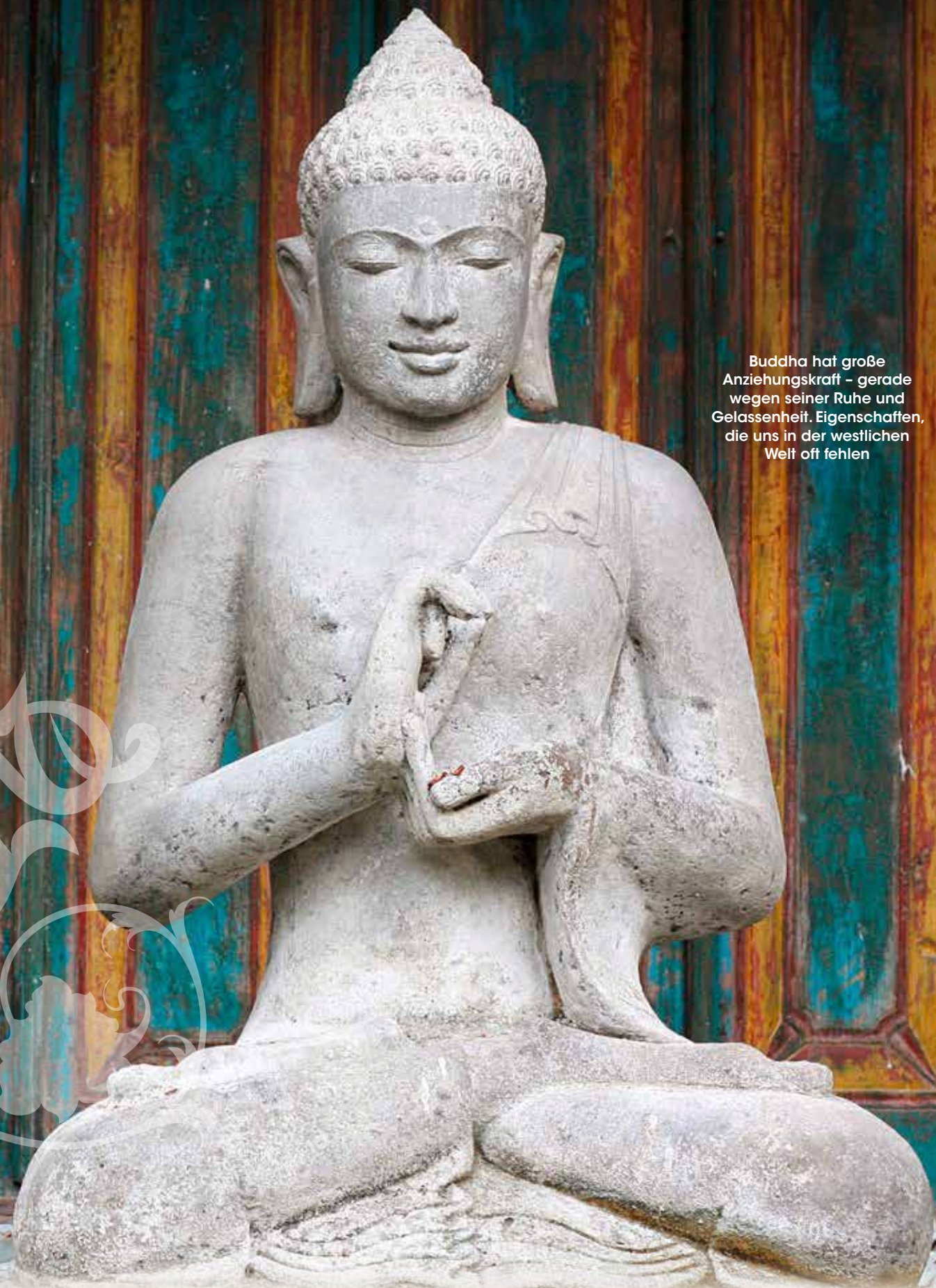


*Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.  
Gib mir den Mut, Dinge zu verändern, die ich ändern kann.  
Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

(NACH REINHOLD NIEBUHR)



Buddha hat große Anziehungskraft – gerade wegen seiner Ruhe und Gelassenheit. Eigenschaften, die uns in der westlichen Welt oft fehlen

# Das Geheimnis der Gelassenheit

## Die Kunst, den Dingen ihren Lauf zu lassen

Warum wollen wir nur immer so viel – noch ein Erlebnis, noch eine Aufgabe? Warum fällt es uns so schwer, einfach mal abzuwarten und die Dinge geschehen zu lassen? Mehr Gelassenheit täte uns gut – und würde unsere innere Balance fördern. Die gute Nachricht: Gelassenheit ist nicht die Folge glücklicher Umstände oder günstiger Gene. Der Zugang liegt in unserem Denken – und darin, wie wir unser Erleben bewerten. Und deshalb lässt sich Gelassenheit ganz leicht üben ...

**B**alu, der Bär aus Walt Disneys Zeichentrickfilm „Das Dschungelbuch“, macht es uns vor: „Probier’s mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst Du den Alltag und die Sorgen weg“, singt er und schwingt dabei seine ausladenden Hüften. Balu ist wirklich ein Ausbund an Gelassenheit. Jedes Kind mag Balu. Und auch jeder Erwachsene. Seine Unbekümmertheit wirkt ansteckend und macht ihn zugleich so sympathisch. Schon beim bloßen Hören seines Songs ist man einfach gut drauf! Ach, wie oft wünschen wir uns das: egal in welcher Situation, die Ruhe zu bewahren und souverän zu reagieren? Leider gelingt uns das nicht immer so gut. Von Balu könnten wir uns alle eine dicke Scheibe abschneiden.

### ZEIT FÜR ENTSPANNUNG

In unserem Alltag sind wir häufig ganz schön gestresst. Und Stress ist das Gegenteil von Gelassenheit. Immer wieder geraten wir in typische Stress-Situationen: eine eilige Terminalsache, die dringend heute noch fertig werden muss, ein Berg an unerledigten Aufgaben, der vor uns liegt, oder ein Konflikt, der uns emotional sehr belastet. Am Ende des Tages oder der Woche fühlen wir uns oft total abgehetzt und erschöpft. Und können unseren Stress-Pegel gar nicht so schnell wieder herunterfahren.

Das Kuriose daran: Eigentlich sehnen wir uns nach mehr Entspannung und Zeit für Mußestunden. Gleichzeitig allerdings schei-

nen wir regelrecht nach Stress süchtig zu sein. Wir suchen den Adrenalin-Kick! Und selbst in unserer Freizeit stehen wir häufig noch unter Volldampf, packen den Kalender voll mit Verabredungen, treiben Extremsport, schauen Krimis im Fernsehen oder puschen uns mit lauter Musik.

„Adrenalin ist ein natürlicher Muntermacher. Ursprünglich ist dieses körpereigene Hormon dazu gedacht, Energie zu mobilisieren, damit wir auf die Jagd gehen, uns verteidigen oder uns durch schnelles Wegrennen in Sicherheit bringen können“, erklärt der Coach Thomas Hohensee in „Das Gelassenheits-Training“. Aus biologischer Sicht versetzt uns Adrenalin also in die Lage, Gefahren-Situationen richtig einzuschätzen und uns

entsprechend zu verhalten. Für unsere Vorfahren hing davon ihr Überleben ab. Genau das Gleiche passiert in unserem Körper, wenn wir „im Stress“ sind. Dann läuft bis heute diese Urzeit-Programm in uns ab. „Stress ist also eine Überforderung, bei der wir körperlich und psychisch wie auf eine Bedrohung reagieren“, sagt Alexandra Bischoff in ihrem Buch „Ich wünsche mir Gelassenheit“.

Es gibt aber auch positiven Stress, sogenannten „Eustress“. Das kann z. B. das Lampenfieber vor einem Auftritt sein, das einen hellwach werden lässt und zur Höchstleistung anstachelt. Der „Distress“, negativer Stress, kann aber langfristig zu verschiedenen Körper-Symptomen wie Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Herzrhythmusstörungen und sogar zu Magen-geschwüren und Burnout führen.



*„Mit pessimistischen Gedanken signalisieren wir uns selbst Stress, was wiederum unser Denken verengt und unseren Körper anspannt.“*

DR. ALEXANDRA BISCHOFF  
DIPLOM-SOZIOLOGIN

**VORSICHT, STÖRENFRIEDE!**

*Wer gegen unsere  
Gelassenheit arbeitet...*

Manchmal ist es gut, sich bewusst zu machen, was uns von der Gelassenheit abhält. Und ob es das zu Recht tut – wir uns also mit ernsthaften Warnungen oder Sorgen beschäftigen müssen. Oder ob es nur gewohnheitsmäßige Miesmacher sind, die uns unsere Gelassenheit kaputt machen wollen... In ihrem Buch „Ich wünsche mir Gelassenheit“ unterscheidet Alexandra Bischoff fünf Anteile in uns. Lernen wir sie kennen – und ihre Ratschläge richtig einzuschätzen. Es kann uns helfen, gelassener zu werden...

➔ Der „**INNERE KRITIKER**“ lässt oft kein gutes Haar an uns. Er hält uns unsere Fehler und Misserfolge vor und sorgt dafür, dass wir uns klein und dumm fühlen. „Das schaffst Du nie!“, ist eines seiner Mantras. Da er immer pessimistisch ist, können wir uns sagen: Nein, auf ihn muss ich nicht hören.

➔ Der „**INNERE ANTREIBER**“ feuert uns z. B. an: „Beiß die Zähne zusammen. Streng Dich noch ein bisschen mehr an!“ Er verlangt uns Perfektion ab und gönnt uns keine Ruhepause. Wenn's nach ihm ginge, müssten wir uns abmühen, bis wir umfallen. Er darf uns motivieren, ja. Aber wir wissen: Top-Leistung bringt nur, wer sich auch Gelassenheit und Ruhe gönnt.

➔ Das „**INNERE KIND**“ ist der verletzte Teil in uns. Es ist liebebedürftig und sucht Schutz. „Ich traue mich nicht“, ist ein typischer Satz von ihm. Gleichzeitig sprüht es vor Lebensfreude, Lebendigkeit und Kreativität. Schenken wir ihm mehr Liebe, machen wir es selbstbewusster – dann befähigt es unser Leben.

➔ Das „**FÜRSORGLICHE SELBST**“ ist erwachsen. Es ist der Elternteil in uns, der sich dem inneren Kind liebevoll zuwendet, es tröstet und ermutigt: „Keine Angst, das lernst Du schon. Ich helfe Dir.“ Hören wir öfter auf ihn – lassen wir uns ermutigen und umarmen.

➔ Das „**SACHBEZOGENE SELBST**“ bewahrt immer einen kühlen Kopf. Es kann locker mit Kritik umgehen und fühlt sich dadurch nicht gleich in Frage gestellt oder angegriffen. „Ich nehme die Dinge nicht persönlich“, ist seine Devise. Und damit ist es unser bester Ratgeber, wenn wir uns vornehmen, Gelassenheit zu üben. Indem wir realistisch bleiben – und Befürchtungen und Mutmaßungen keinen Raum geben.

**GENERELL GILT:** Wir selbst können entscheiden, welcher Stimme wir Gehör schenken und welcher nicht. Stellen wir uns die Fünf als Team vor. Jeder hat seine Berechtigung. Aber keiner hat immer Recht. Diese Vorstellung hilft, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben.

Die Ursachen für unseren Stress suchen wir im Normalfall gerne bei den äußeren Umständen und den Menschen um uns herum – seien es der Chef, die Kollegen, der Partner, die Eltern oder die Nachbarn. Wären die Umstände anders und verhielten sich die anderen anders, dann könnten wir entspannt und glücklich sein. Dabei übersehen wir allerdings unseren eigenen Beitrag zu unserem Stress. Nämlich unsere Gedanken, mit denen wir uns aufregen, so Thomas Hohensee: „Vor allem für sich selbst nimmt man gerne in Anspruch, für seine Gefühle und sein Verhalten nicht verantwortlich zu sein. Da werden das Temperament, die Hormone, die Gene, das Schicksal, die Instinkte oder was auch immer vorgeschützt, bloß um sich und anderen nicht eingestehen zu müssen, dass man genau so gefühlt und gehandelt hat, wie man dachte.“ Die eigentliche Ursache für unseren Stress liegt nämlich in unserem Denken, das heißt darin, wie wir eine Situation bewerten. Diese Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. Oft sind wir uns unserer Gedanken nicht einmal bewusst.

Wenn uns auf der Straße etwa jemand entgegenkommt und nicht aus dem Weg geht, könnten wir ihm einfach ausweichen. Hegen wir aber insgeheim die Überzeugung, dass uns die anderen nicht wohlgesonnen sind, werden wir die



Eine gute Übung in Gelassenheit: Einen Stein auf den anderen setzen und sich auf nichts anderes konzentrieren, als dass der Turm nicht umfällt

Kleine Botschaften mit großer Wirkung: Affirmationen. Herzstück schenkt Ihnen zwölf dieser Seelen-Sätze zum Ausschneiden. Nehmen Sie sich Zeit und lassen die Sätze einfach auf sich wirken...

*Für mich  
ist jederzeit  
gut gesorgt*

*Ich heiße  
Veränderungen  
willkommen*

*Alles, was mir  
widerfährt,  
ist zu meinem  
eigenen Besten*

*Ich liebe  
meinen Körper  
und höre auf  
seine Signale*

*Ich bin  
grenzenlose  
Energie*

*Ich bin immer  
zur richtigen  
Zeit am  
richtigen Ort.  
Ich tue immer genau  
das Richtige*

*Jeder  
Augenblick  
meines Lebens  
ist ein  
Neuanfang*

*Ich bin die  
schöpferische  
Kraft in meiner  
Welt*

*Ich weiß,  
wer ich bin und  
was ich will.  
Diese Energie strahle  
ich nach außen aus  
wie die Sonne.*

*Ich erkenne  
mit Freude,  
dass es meine  
Entscheidung ist,  
welche Gedanken  
ich denke*

*Ich  
entscheide  
mich,  
frei zu sein*

*Ich bin ganz  
in meiner Mitte  
und lebe  
in Frieden und  
Harmonie*

Bitte entlang der gestrichelten Linien einzeln ausschneiden.

Jede Affirmation hat eine besondere Bedeutung. Die kann für jeden Menschen ein bisschen anders sein. Spüren Sie in sich hinein, was die Affirmationen für Sie persönlich bedeuten. Unsere Erklärungen möchten Ihnen einen Denkanstoß geben ...

<p><b>BEDEUTUNG:</b> Zwar will uns das in manchen Situationen zunächst nicht einleuchten. Doch betrachten wir das Leben einmal als eine Schule. Dann ist jede Erfahrung dazu da, um daran zu wachsen.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Leben heißt Veränderung. Akzeptieren wir sie und geben uns dem Fluss des Lebens hin. Dann öffnen wir uns für alles, was das Leben uns schenken möchte. Sagen wir „Ja“ zum Leben!</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Oft machen wir uns viel zu viele Sorgen. Sogar um Dinge, die wir gar nicht selbst in der Hand haben. Seien wir uns gewiss: Das Leben liebt uns und meint es immer gut mit uns!</p>
<p><b>BEDEUTUNG:</b> Wie oft wünschen wir uns die Dinge anders. Oder haben Angst, das Falsche zu tun. Wenn wir aufhören, alles – auch uns selbst – ständig zu bewerten, ist alles perfekt so wie es ist.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Und wenn wir uns doch mal schlapp und müde fühlen: Atmen wir tief in unseren Bauch hinein, sammeln uns in unserer Mitte und spüren das lebendige Pulsieren. Energie, die uns immer zur Verfügung steht.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Tun wir unserem Körper öfter etwas Gutes und fragen uns: Was braucht mein Körper jetzt? Vielleicht eine kleine Ruhepause oder einen wilden Tanz? Er wird es uns danken!</p>
<p><b>BEDEUTUNG:</b> Erlauben wir uns, für uns selbst einzustehen und unseren eigenen Weg zu gehen. Je mehr wir uns selbst vertrauen, desto mehr wächst auch unser Selbstbewusstsein.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Wie innen, so außen. Unsere Welt ist nur ein Spiegel, in dem wir uns selbst erkennen. Wie sieht meine Welt aus? Was gefällt mir, was nicht? Seien wir neugierig und schauen wir uns genau um.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Lassen wir uns ganz auf den gegenwärtigen Moment ein, ist kein Moment wie der andere. Das Leben überrascht uns immer wieder aufs Neue. Und wir können uns in jedem Moment neu erfinden.</p>
<p><b>BEDEUTUNG:</b> Dieser Satz hilft, wenn es um uns herum sehr turbulent zugeht. Entspannen wir uns dann ganz in diesen Satz hinein. So fühlt es sich an, wieder in Balance zu sein.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Freiheit beruht auf Freiwilligkeit. Freiheit hat viele Gesichter. Was bedeutet Freiheit für mich? Finden wir es heraus und genießen wir das neue Lebensgefühl.</p>	<p><b>BEDEUTUNG:</b> Die Gedanken sind frei ... Lassen wir also Gedanken, die uns behindern, bewusst los. Indem wir „Stopp“ sagen und auf positive Gedanken umschalten. Probieren wir's aus!</p>

Bitte entlang der gestrichelten Linien einzeln ausschneiden.



**BUCH-TIPPS:**  
→ Thomas Hohensee verrät in „Das Gelassenheits-Training“ das Geheimnis entspannter Menschen (Kailash, 16,99 €)  
→ Ein vielseitiger Praxisratgeber zum Thema: „Ich wünsche mir Gelassenheit – Ein Balancierkurs für die Seele“ von Dr. Alexandra Bischoff (Ellert & Richter Verlag, 12,95 €)

gleiche Situation völlig anders bewerten und uns über diese rücksichtslose Person vielleicht schrecklich aufregen. Den Ausschlag für unser Fühlen und Handeln gibt nicht die Situation an sich, sondern allein wie wir diese einschätzen. Denn alles, was uns begegnet und passiert, ist von Natur aus neutral und weder gut noch schlecht. Erst durch die Bedeutung, die wir den Dingen beimessen, können sie uns nerven, anziehen oder abstoßen.

**EIN TYPISCHER DENKFEHLER**

Wir nehmen unsere Umwelt also oft nicht so wahr, wie sie wirklich ist, und neigen dazu, die Tatsachen zu verzerren. Solche „Denkfehler“, wie Thomas Hohensee sie nennt, sind z. B. voreilige Schlüsse. Wir machen uns dann Sorgen, ohne dass es einen triftigen Grund dafür gäbe, z. B. dass einer Person etwas zugestoßen sein könnte, nur weil sie ein bisschen zu spät kommt. Andere weit verbreitete Stress-Gedanken sind negative Vermutungen, vor allem darüber, was andere über uns denken könnten. Oder wir unterstellen anderen grundsätzlich negative Absichten. Gerne verallgemeinern wir Dinge auch und sagen „Immer läuft alles schief“ oder „Nie ist die Bahn pünktlich“. Wir neigen zur Dramatisierung und machen aus einer Mücke einen Elefanten. Und auch kleine Störenfriede wie der „innere

Kritiker“ oder der „innere Antreiber“ (siehe Kasten Seite 78) können unsere Gelassenheit auf eine harte Probe stellen. Wir haben uns schon so an sie gewöhnt, dass wir ihr Genörgel und ihre Miesmacherei für völlig normal halten ...

**GELASSENHEIT LERNEN**

Wie aber kommen wir aus diesem eingetübten Gedanken-Mustern heraus? Alexandra Bischoff ist sich sicher, „dass wir an unseren begrenzenden Denkmustern und Einstellungen arbeiten können. Der erste Schritt ist immer, sich ihrer bewusst zu werden.“ Und dann? Gehen wir doch mal nüchtern und systematisch vor. Halten wir uns z. B. an die Fakten und verzichten ganz bewusst darauf, voreilige Schlüsse zu ziehen oder Erlebnisse durch Übertreiben zu dramatisieren. Und schließen wir nicht automatisch von einem Ereignis auf alle weiteren. Vermutungen und Unterstellungen geben wir am besten auf. Wir können schlicht nicht wissen, was im Kopf eines anderen vor sich geht. Auch Affirmationen – wie die auf Seite 79 – helfen uns, negative durch positive Gedanken zu ersetzen. Und akzeptieren wir, dass wir manches einfach nicht ändern können. Thomas Hohensee erklärt: „Wir sind immer dann gestresst, wenn die Realität nicht so will wie wir. Wir machen Pläne. Die erfüllen sich nicht. Und schon sind wir sauer, deprimiert oder besorgt.“ Gelassenheit gewinnen wir, wenn wir unser Glück nicht von der Erfüllung unserer Wünsche abhängig machen. „Erst wenn man akzeptiert, dass bestimmte Türen verschlossen sind, weitet sich der Blick, und man entdeckt andere Möglichkeiten, seinen Weg fortzusetzen.“ Nicht ganz so viel wollen. Die Dinge einfach mal lassen. Das Leben beobachten und staunen. Wenn wir üben, gelingt es uns vielleicht schon jeden Tag ein wenig besser ... Und wer weiß: In nicht allzu ferner Zukunft singen wir wie Balu: „Probier's mal mit Gemütlichkeit, denn mit Gemütlichkeit kommt auch das Glück zu Dir ...“

Angelika Holdau

**KLEINE ÜBUNG:**  
*Inneres Lächeln*

„Kinder lachen pro Tag durchschnittlich 30 Mal so viel wie Erwachsene“, erklärt Alexandra Bischoff. Machen wir's ihnen nach! Denn Lächeln verbreitet nicht nur gute Laune, es entspannt auch ...

- Machen Sie es sich bequem. Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen. Lassen Sie Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.
- Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie nacheinander in jeden Körperbereich Ihr schönstes Lächeln schicken. Beginnen Sie beim Kopf und arbeiten sich dann vor bis zu den Füßen samt jeder einzelnen Zehe. Schenken Sie dem Körperteil, dem es heute vielleicht nicht so gut geht, ein Extra-Lächeln.
- Spüren Sie in Ruhe nach und genießen Sie die wohltuende Wirkung im Körper. Und schauen Sie zum Spaß im Anschluss mal in den Spiegel ...

FOTOS: FOTOGRAFIE VOGELWILD UND ANDRES; SHUTTERSTOCK; BLAI BAULES/STOCKSY UNITED; ILLUSTRATIONEN: STOCKPHOTO