



# Los, lassen!

Für Dr. Alexandra Bischoff, Expertin für innere Balance, ist Gelassenheit ein lebenslanger Entwicklungsprozess, der uns sowohl befreit als auch bereichert

**vital:** In Gelassenheit steckt das Wort „lassen“. Was sollten wir öfter sein lassen?

**Dr. Alexandra Bischoff:** Ein tolles Wort! Hier ein paar Vorschläge: Menschen, mit denen wir nicht mehr verbunden sind, ziehen lassen. Gedanken und Dinge, die nicht mehr zu uns passen, loslassen. Unveränderliches geschehen lassen. Und im Gegenzug: Nette Menschen und andere Energiespender an uns heranlassen. Uns Zeit lassen. Dinge sich entwickeln lassen. Es uns genussvoll gut gehen lassen.

**In welchen Momenten fühlen Sie sich besonders gelassen?**

Jeden Montag, gegen Ende der Qigongstunde, die ich besuche. Das ist für mich der perfekte Wochenanfang: Die harmonischen Bewegungen, die sowohl anregend als auch beruhigend wirken können, versetzen mich in eine ganz besondere Stimmung. Ich fühle mich dann immer optimistisch, voller Selbstvertrauen – und sehr angenehm gelassen.

**Dazu passt das Zitat „Gelassenheit ist eine anmutige Form des Selbstbewusstseins“ von der Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach in Ihrem Buch (siehe links).**

Dabei denke ich an die Ausstrahlung einer graziösen Tänzerin. Es spricht mich wohl deswegen an, weil ich selbst gerne tanze. Für mich hängt Gelassenheit mit der Fähigkeit zusammen, sich selbst zu stärken und die innere Balance immer wieder neu herzustellen.

**Wer verkörpert noch Gelassenheit für Sie?**

Auf eine Art Balu, der Bär aus dem „Dschungelbuch“, mit seinem Motto „Probier's mal mit Gemütlichkeit“. Aber auch ein buddhistischer Mönch, wenn er heiter in sich ruht. Gelassenheit hat viele Gesichter.

**Sie verwenden gern das Bild einer Wippe, auf der wir in der Mitte stehen und gezwungen sind, die Balance herzustellen.**

Das nenne ich „Seelenbalancieren“. Lassen Sie uns bei den drei genannten Beispielen bleiben: Der „Tänzerin“ und dem „Mönch“ gelingt das über eine aufrechte Haltung, ein Lächeln und bewusstes Atmen; Balu über seine sonnigen Gedanken, mit denen er allem etwas Positives abgewinnen kann.

**„Bleib doch mal ruhig“ – leichter gesagt als getan?**

Ein lebenslanger Entwicklungsprozess. Es gibt eine Reihe von bewährten Methoden, sich über den Körper und das Denken vom Stress zu befreien. Durch Entspannungs-, Achtsamkeits- und Selbststärkungstechniken können wir lernen, den Widrigkeiten des Lebens gelassener und stabiler entgegenzutreten.

**Hat Gelassenheit für Sie einen eher aktiven oder passiven Charakter?**

Sowohl als auch. Es ist ein Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung: Gelassenheit heißt für mich nicht, untätig zu sein, also dauerhaft tiefenentspannt in der Hängematte zu dösen...

**... auch wenn das hin und wieder ganz erholsam sein kann.**

Na, und ob! Entspannung verhilft vielen Menschen zu kreativen Ideen und hat damit etwas Aktivierendes. Sich mit Entspannung und Gelassenheit zu beschäftigen, ist kein Rückzug in die eigenen Befindlichkeiten: Nur wer sich selbst in die innere Balance bringen kann, hat die Kraft, aktiv nach außen in die Welt zu wirken. Wenn wir anderen Menschen freundlicher begegnen, wird das erwidert. Damit beginnt eine positive Spirale, die zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude führt.



**Dr. Alexandra Bischoff, 52,** ist Diplom-Soziologin. Sie arbeitet im Sozialreferat der Landeshauptstadt München. Darüber hinaus berät und begleitet sie als Coach und Autorin Menschen auf ihren Wegen zu Selbststärkung und innerer Balance, unter anderem durch ihren Blog [www.seelenbalancieren.de](http://www.seelenbalancieren.de) und ihr Buch „Ich wünsche mir Gelassenheit – Ein Balancierkurs für die Seele“, Ellert & Richter, 160 S., 12,95 Euro