

# Liebe Leserin, lieber Leser

**G**elassenheit! Ausgerechnet jetzt, wo uns jeden Abend die Schreckensnachrichten aus aller Welt aufwühlen, sollen wir uns für Gelassenheit interessieren? Sind nicht angesichts der unfassbaren Vorgänge in der Welt ganz andere Gefühle angebracht: Empörung, Wut, Ärger? Und können wir in unserem eigenen Leben wirklich dem Entertainer Harald Schmidt nacheifern, der mal gesagt haben soll: „Ich habe mir in den letzten Jahren Folgendes angewöhnt: Mir ist einfach alles wurscht“? Solch eine „relaxte Haltung gegenüber den Zumutungen des Alltags“ sei sicher ein verständlicher Selbstschutz, meint der Publizist Ulrich Grober. Doch mit „Varianten von Gleichgültigkeit, von Laissez-faire-Toleranz, von Rückzug in Idylle und Wellness ist die Zukunft nicht zu meistern“.

Zweifellos ist Empörung ein angemessenes Gefühl angesichts ungerechter Zustände und alltäglicher Ärgernisse. Aber sie allein hilft oft nicht weiter, denn sie verführt uns zu überschießenden, unangebrachten, manchmal selbstschädigenden Reaktionen oder löst ein Ohnmachtsgefühl aus, das unsere Handlungsfähigkeit blockiert. Die Empörung braucht deshalb die Gelassenheit an ihrer Seite. Sie erst ermöglicht es, eine Situation ruhigen Blutes zu analysieren, die eigenen Möglichkeiten sachlich zu prüfen und dann mit abgekühltem Herz vernünftig zu handeln. „Bei einer gelassenen Handlung sind Kopf, Herz und Hand gleichermaßen beteiligt“, sagt die Philosophin Annemarie Pieper.

Die meisten Menschen denken jedoch nur ans „Herz“, wenn von Gelassenheit die Rede ist. Sie glauben, sie sei ein Zustand, der es einem ermögliche, allen Zumutungen und allem Ärger mit Gleichmut zu begegnen. Entsprechendes legt auch die Definition nahe, die Wikipedia zu diesem Begriff liefert: „Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Nervosität und Stress.“ Verständlich also, dass die Gelassenheit in einer Gesellschaft der „Erschöpften und Überbürdeten die Aura einer kollektiven Sehnsucht besitzt“, wie der Schweizer Literaturwissenschaftler Thomas Strässle schreibt. So sehr begehrt ist dieser stressfreie Zustand, dass sich um diesen Begriff „eine ganze Ratgeberindustrie

herausgebildet hat“. Tenor dieser Veröffentlichungen: Die Freiheit von beunruhigenden Gefühlen ist möglich. Nichts müsse einen langfristig aus der Ruhe bringen, man könne lernen, aufwühlende Gefühle durch entsprechende Gelassenheitsübungen loszuwerden.

Die Betonung der *emotionalen* Gelassenheit liefert jedoch ein einseitiges Bild. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass alles in Ordnung ist, wenn wir unsere Gefühle beruhigen, den Geist leeren und alles loslassen, was uns aufregt. Das würde bedeuten, dass unsere Unruhe keine Bedeutung hat. Vielmehr geht es darum, das, was uns aufwühlt, zu analysieren und die notwendigen Informationen daraus zu ziehen. Fehlende Gelassenheit können wir nutzen, um uns und unsere Umgebung besser zu verstehen und zu entscheiden, ob und was wir verändern oder sein lassen wollen. Wenn uns das gelingt, erreichen wir einen gelassenen Geisteszustand, der Voraussetzung ist für entschlossenes, selbstbewusstes Handeln.



u.nuber@beltz.de

*Annula Nuber*