



■ Gelassenheit beschäftigt heute fast alle. Das dazu passende Trendwort heisst «Entschleunigung». Ich finde es ein schönes Wort, auch wenn es nicht ganz deckungsgleich ist mit Gelassenheit. Aber vielleicht ist es der erste Schritt. Um zu echter Gelassenheit zu kommen, braucht es sicher bei den meisten zuerst eine Entschleunigung ihres Lebens. Dazu gehört unter anderem die Kunst, sich abzugrenzen – abzugrenzen von Wünschen, Aufgaben, Verpflichtungen, Erwartungen. Wir Menschen machen zu oft, was andere erwarten, und nehmen zu wenig unsere eigenen Bedürfnisse wahr. Ausgesprochene und unausgesprochene Erwartungen lösen grauenhaften Druck aus.

■ Jeder Mensch hat nur 100% Energie, mehr Ressourcen gibt es nicht. Täglich nutzen wir unsere psychischen und physischen Kräfte zu mehr als 100%. Viele sagen, sie würden das Leben gerne gelassener geniessen, aber es bietet so viel, dass sie mehr und mehr ins Leben packen müssen. So nach dem Motto: «Lebe jeden Tag, als wäre es der letzte. Wer jeden Tag lebt, als wäre es der letzte, hat am Ende überhaupt nicht gelebt.» Im Teenager-Alter taucht er zum ersten Mal auf und ist eine erste Auseinandersetzung mit dem philosophischen Background des Lebens. Irgendwann wird er vom real existieren-

DIE ENTDECKUNG DER **GELASSENHEIT**

den Leben verdrängt, um sich pünktlich zu Midlife-Crisis zurückzumelden. Falls man diese einigermaßen schadlos übersteht, kommt unweigerlich dieser so genannte letzte Tag. Und da erstaunt es nicht, wenn jemand, der nach diesem Motto gelebt, hat mit letztem Keuchen sagt: «Ich habe jeden Tag gelebt, als wärs der letzte. Gott sei Dank ist dieser Tag endlich da, ich mag nicht mehr.»

■ Wer permanent über 100% Energie lebt, wird irgendwann Schaden erleiden. Uns allen ist klar, dass wir ein Auto tourenmässig nicht permanent im roten Bereich fahren können. Irgendwann raucht es, dann kommen Fremdgeräusche und der Wagen liegt flach. Was dann kommt, ist nervig ohne Ende. Abschleppdienst, Werkstatt, es kostet ... na ja, Sie wissen selber, wie das geht. Auf uns übertragen kommt irgendwann eine enorme Unzufriedenheit, und nicht selten gesellt sich eine Krankheit dazu. Daher kommen Sätze wie: «Mir liegt da was auf dem Magen» – Magengeschwüre. «Ich bekomme jetzt dann einen dicken Hals» – nicht selten müssen Menschen unter Stress husten. Die üblichen Stresskrankheiten eben. Wussten Sie, dass 70% der Krankheiten lebensstilbedingt sind? Dabei haben Stress, Unzufriedenheit und Druck einen grossen Einfluss.

■ In der Bibel gibt es einen Text, der einen Tag im Leben von Jesus beschreibt. Im Evangelium von Markus 6,30–52 wird erzählt wie Jesus schlimme Momente erlebt und trotzdem gelassen bleiben kann. Seine Erlebnisse dabei und seine Stimmung kann man wie im Kästchen auf Seite 5 zusammenfassen.

■ Dies war nun wirklich kein Tag, an dem es leicht fiel, gelassen zu bleiben. Dramatisch, hektisch, arbeitsintensiv, persönlich gefordert. Nehmen wir nur einen einzigen Punkt aus diesem Tagesablauf, die Speisung der 5000. Das war ein gross angelegtes Picknick. Versuchen Sie mal, ein Picknick für 5000 Leute zu organisieren. Und als Servicepersonal haben Sie nur zwölf unerfahrene Männer zur Verfügung, die zur Aufmüpfigkeit neigen und dauernd ihre eigene Meinung einbringen. Wir würden zuerst ein Organisationskomitee ins Leben rufen. Dieses käme dann zum Ergebnis, dass die Rahmenbedingungen zu schlecht sind für ein Massen-Picknick und wir die Aktion abblasen sollten.

■ Wie hat Jesus solche Tage ausgehalten? Weshalb hat er keine Magengeschwüre oder Migräne bekommen? Wo blieben seine Rückenschmerzen, Depressionen und seine schlaflosen Nächte? Er hätte allen Grund gehabt,



mit diesen Stress-Symptomen zu den damaligen Ärzten zu rennen. Er hatte Druck von seinen Jüngern. Die waren meistens irgendwie rebellisch. Wenn sie nicht gerade über die Tischordnung im Himmel diskutierten und wer der Grösste sei, hatten sie bestimmt wieder ein meteorologisches oder bootstechnisches Problem. Jesus stand unter Druck von den Menschen rund um ihn. Sie wollten geheilt werden, sie wollten wissen, wer er sei, sie wollten, dass er Dämonen austrieb, sie wollten und wollten und wollten. Und dann hatte Jesus auch Druck von Politikern und Theologen. Sie provozierten Jesus, sie wollten ihn aufs theologische Glatteis führen, einzelne wollten ernsthafte Gespräche an geheimen Orten. Und Jesus bewältigte dies alles mit meistens sehr grosser Gelassenheit. Wie schaffte er das?

Die Fähigkeit sich abzugrenzen

- Jesus hat die unglaublich hohen Erwartungen ernst genommen und sie schnellstmöglich bearbeitet. Dadurch konnte er Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Er war konfliktfähig.
- Bei Diskussionen hat er auch mal Pharisäer und Politiker stehen lassen, wenn er anderes als wichtiger empfand. Er nahm in Kauf, nicht allen gerecht zu werden und nicht allen zu genügen.
- Jesus hatte nicht die Meinung, alles selber machen zu müssen. Er hat vieles an seine Jünger delegiert.

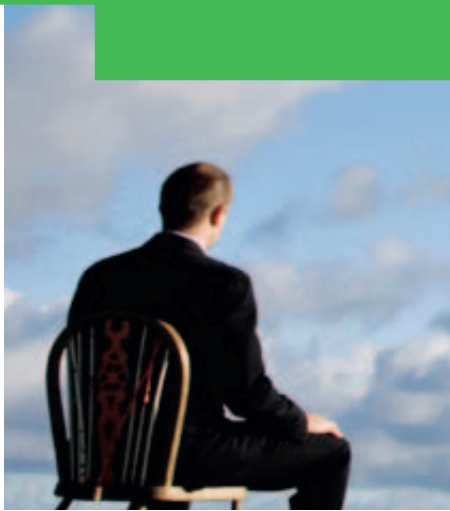
Für uns heisst das folgende Fragen zu stellen:

- Wem gebe ich das Recht, meine Grenzen zu durchbrechen?
- Muss ich immer reagieren, wenn alle etwas von mir wollen?



■ Setzen Sie mit gutem Gewissen Grenzen. Wenn die Nachbarin auf einen Schwatz vorbeikommen will, ist das nett. Aber wenn dies Ihren ganzen Tagesplan durcheinanderbringt, dürfen sie auch sagen: «Heute nicht.» Und Sie müssen das nicht immer begründen. Können Sie eigentlich «nein» sagen? Grenzen setzen heisst nicht faul sein. Grenzen setzen heisst bewusst leben, bewusst Leistung erbringen, bewusst für andere da sein. Grenzen setzen heisst für auch, die Qualität der Begegnung höher setzen. Gehen wir zurück zu Jesus. Was war ein weiteres Geheimnis, gelassen zu bleiben trotz seinem Dauerstress?

Aktion	Stimmung
Jesus erfährt von seinen Jüngern, dass Johannes der Täufer enthauptet worden ist.	Jesus will sich zurückziehen und abgrenzen und bittet die Jünger, ihn an einen einsamen Ort zu bringen und ihn da allein zu lassen.
Die Jünger fahren mit Jesus per Boot weg	Jesus will, dass seine Jünger auch zur Ruhe kommen. Er sieht ihre Erschöpfung.
Die Menschen sehen, dass Jesus und seine Jünger «fliehen». Die Masse folgt ihnen.	Jesus hat Mitleid.
Die Jünger fordern Jesus auf, die Leute wegzuschicken.	Jesus hat trotz aller Ereignisse noch Energie und will den Menschen Gutes tun.
Jesus schickt die Jünger mit dem Boot auf den See und will allein sein.	Jesus fühlt sich müde, schickt das Volk weg und steigt auf einen Berg. Er hat Sehnsucht nach seinem Vater und will ungestört beten.
Am Abend ist er allein, die Jünger auf dem See. Er sieht sie in Not.	Jesus war bereits wieder genug gestärkt, um sich um seine (wieder einmal relativ hilflosen) Jünger zu kümmern.



JESUS HATTE DIE FÄHIGKEIT ...

1. sich abzugrenzen

2. allein zu sein

4. sich selbst zu lieben

3. Ruhe zu ertragen

■ Die Fähigkeit allein zu sein

- Jesus suchte immer wieder die Einsamkeit. Es ist ein Unterschied, allein zu sein oder sich einsam zu fühlen. Gewählte Einsamkeit kann sehr kraftspendend sein. Im Gegensatz dazu kann man sich in der grössten Masse sehr einsam fühlen. Jesus suchte die Einsamkeit, weil er dem dauernden Input von Ereignissen ausweichen wollte. Er wusste, dass qualitatives Nachdenken nur in der Einsamkeit möglich ist.
- Jesus brauchte diesen Ort der Einsamkeit, um wirklich beten und fasten zu können. Im Wort Gelassenheit steckt das Wort «lassen». Loslassen können wir nur, wenn wir sehen, was wir festhalten.

■ Die Fähigkeit allein zu sein haben viele allerdings verloren. Dabei wäre es so wichtig. Ich werde bei den Dauerbeschäftigten immer ganz kritisch. Weshalb lassen sie keine Minute unverplant? Jesus legte viel Wert auf diese Einsamkeit. Immer wieder lesen wir in der Bibel, dass er sich zurückzog. Und wenn es für Jesus gut war, ist es auch für uns gut.

■ Für uns heisst das folgende Fragen zu stellen:

- Wir müssen ganz aktiv und bewusst Zeitinseln einplanen. Das müssen nicht immer gleich zwei Monate Time-out sein, oft reicht es, sich einmal pro Tag für 15 Minuten zurückzuziehen. Allein sein, um überhaupt erst zur Ruhe zu kommen.

- Wenn wir die Fähigkeit entwickeln, allein zu sein, gelingt es uns auch eher, loszulassen. Das kann sein, als ob wir die Pausentaste drücken. Tun wir dies nicht, hinterlassen unsere Gedanken Spuren in unserem Gehirn, gleich einem Trampelpfad. Immer dieselben Gedanken, Sorgen, Überlegungen, Ängste.

■ Wenn wir gelernt haben, uns abzugrenzen und allein zu sein, sind wir auf dem Weg zur Gelassenheit schon ziemlich weit gekommen. Wir gehören dann schon fast zu den Fortgeschrittenen und können bei Jesus schauen, was als nächstes dran war, damit er all den Stress um sich herum aushält.

■ Die Fähigkeit Ruhe zu ertragen

Das ist nicht identisch mit der Einsamkeit, die ich vorher erwähnte. Jetzt geht es darum, dieser Einsamkeit Gestalt, Inhalt und Sinn zu geben.

- Jesus konnte die Ruhe ertragen. Für Jesus war die Ruhe eine kreative Tankstelle. Und aus dieser Ruhe heraus konnte er souverän reagieren, wenn es mal wieder drunter und drüber ging. Wenn Pharisäer in anklagten, wenn Jünger mal wieder stritten, ja sogar als er den Weg zur Kreuzigung ging. Die Kraft, die er aus der Ruhe nahm, war unglaublich. Erinnern wir uns an seine

40 Tage in der Wüste. Das war die Einsamkeit. Aber er hat diese Zeit bewusst gestaltet. Er pflegte seine Beziehung mit seinem Vater. Als dann die Auseinandersetzung mit dem Teufel kam, konnte Jesus sehr souverän reagieren. Er konnte ihn klar in die Schranken weisen: «Deine Hektik, deine Machtgelüste, deine falschen Gedanken beeindruckten mich nicht. Ich weiss, was Sache ist.» Jesus agierte mit Kraft aus der Ruhe.

- In der Ruhe passiert oft mehr als wir ahnen. Durch das Alleinsein und durch die Ruhe hatte Jesus eine Prägung, die sich nicht einfach überprägen lässt. Sie war tief.

■ Für uns heisst das folgende Fragen zu stellen:

- Wir müssen lernen, die Ruhe bewusst zu gestalten, resp. nicht zu gestalten. Manchmal kann es reichen, einfach nur einen Text zu lesen, gute Musik zu hören, vielleicht einmal die Gedanken zu malen, was auch immer. Einfach mal nur für uns. Ohne gleich wieder eine Leistung zu erbringen. Meditative Momente sind kraftspendend wie eine Vitamin C Retard-Tablette.
- Die Ruhe gestalten kann aber auch bedeuten, ganz aktiv zu planen, auch mal Lebensentwürfe zu überdenken oder sich mit Lebensfragen zu beschäftigen. Es gibt so viele Menschen, die



DIE ENTDECKUNG DER GELASSENHEIT

plötzlich merken, dass ihr Lebenskonzept, ihr Lebensentwurf gar nicht wirklich das war, was sie wollten.

- In der Ruhe erst können Sie vielleicht einmal definieren, was Ihnen wichtig ist und was nicht. Müssen wir denn immer erst krank werden, bis wir vernünftig werden?

■ Wenn wir gelernt haben, uns abzugrenzen, die Einsamkeit zu ertragen und in der Ruhe gemeinsam mit Gott im Gebet unserem Leben Richtung zu geben, kommen wir automatisch an einen ganz wichtigen Punkt, in dem uns Jesus auch wieder Vorbild ist.

4 Die Fähigkeit sich selbst zu lieben

- Jesus hatte ein sehr gesundes Selbstbewusstsein. Nicht arrogant im Sinn von «Ich bin der Grösste», auch nicht im therapeutischen Sinn, so nach dem Motto: «Ich bin gut.» Jesus sagte: «So wie mich mein Vater geliebt hat, so liebe ich euch.» Jesus wusste sich geliebt von dem, der ihm am wichtigsten war. Durch diese Liebe hatte Jesus ein gesundes Verhältnis zu sich selbst.
- Und Jesus fordert uns auf, uns selbst zu lieben. Wenn wir uns selber nicht lieben, sollten wir das schon ernst nehmen und dem nachgehen. Wer in sich selber ruht, bleibt gelassen und strahlt das auch aus. Weil Jesus die Fähigkeit hatte, sich abzugrenzen, die Einsamkeit zu suchen, aus der Ruhe zu agieren und weil er mit sich selber im Reinen war – konnte er Stress durchleben.
- Jesus holte seine Identität nicht aus der Leistung. Nehmen wir Psalm 23. Die ersten Worte sind «Der Herr ist mein Hirte». Da ist nicht die Rede von «der Herr ist mein Jagdhund». Da ist die Rede von grünen Auen und frischem Wasser, vom gedeckten Tisch.

■ Für uns heisst das folgende Fragen zu stellen:

- Ich muss wissen, wer ich bin. Wie und weshalb habe ich mich zu dieser Person entwickelt, die ich heute bin? Es ist gut, sich darüber mal Gedanken zu machen. Das führt dann vielleicht auch dazu, mal alte Muster zu durchbrechen.
- Ein weiterer Gedanke, den wir uns beantworten sollten: Warum liebe ich mich, warum nicht? Wann haben Sie zum letzten Mal etwas nur für sich getan und hatten dabei auch noch ein gutes Gewissen? Wir haben ja immer Angst, als faul zu gelten, wenn wir nicht immer aktiv sind, Leistung erbringen, jederzeit ein offenes Ohr für alle haben, und dabei sollen wir auch noch aufgestellt und fröhlich wirken. Das geht nicht. Wenn Jesus sich Auszeiten gegönnt hat, weshalb denn wir nicht? Wir sind doch nicht besser als Jesus. Liebe ich mich aufgrund meiner Leistungen, die öffentlich und von meinem engeren Umfeld anerkannt sind, oder liebe ich mich, weil Jesus mich zu einem lebenswerten Menschen machen konnte?
- Dazu kommt ein weiterer Gedanke. Weshalb denke ich oft so negativ über mich, wo doch Gott selber nur gute Gedanken über uns hat? Viele sind da besonders gefährdet, denn sie wollen es allen und jedem recht machen.

- Wir müssen lernen, unsere Stärken und Schwächen objektiv zu betrachten. Das ist unwahrscheinlich energiesparend. Wenn wir bewusst mit unseren Stärken arbeiten, mit unseren Begabungen, bewirken wir mehr, als wenn wir tun, was andere von uns erwarten.

■ Damit schliesst sich dieser Kreis. Wenn wir gelernt haben, uns selber zu lieben, unsere Kräfte richtig einzuteilen, unsere Fähigkeiten statt der Schwächen einzusetzen, fällt es uns leichter, uns abzugrenzen. Egal wo Sie heute stehen. Wichtig ist nur, dass Sie einsteigen. Dass Sie den negativen Kreislauf von Stress, Hektik durchbrechen und in einen neuen Kreislauf einsteigen – in den, den Jesus Ihnen vorgelebt hat. Warten Sie nicht eine Woche. Tun Sie es heute. Wie heisst es so schön in einer Kosmetikwerbung?

«Weil ich es mir wert bin.»

Verena Birchler
Leiterin Kommunikation
ERF Medien

BUCH-TIPP



Verena Birchler
Das Harmonie-Dilemma
Jeder Konflikt verdient eine Chance

192 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-7655-1404-3

Verena Birchlers neues Buch vermittelt Einsichten in unser Harmonie- und Konfliktdilemma. Es macht Mut, Konflikte als das zu sehen, was sie sind: nämlich Chancen, dem Leben mehr Tiefe zu geben.

