

Zur Sache



Felicitas v. ELVERFELDT

Gelassenheit

Wie werde ich gelassener?

Eine als ungerecht empfundene Kritik, ein unerwartetes Hindernis, ein Stau bei Zeitdruck können leicht zu starken emotionalen Reaktionen führen. Die Konsequenz auf Dauer ist ein Mangel an Gelassenheit. Die von vielen ersehnte Gelassenheit wird mit seelischer Stärke sowie seelischer Unverletzlichkeit verbunden sowie einem Ruhen in sich selbst. Eine echte gelassene Haltung kommt von innen und ist unabhängig von den äußeren Umständen und dem Verhalten der anderen. Gelassenheit entsteht durch Loslassen. Fünf Wege zur Gelassenheit:

1. Ersetzen Sie Ihre Erwartungen durch Hoffnungen. Die meisten Menschen haben bestimmte Erwartungen an das Verhalten anderer. Erwartungen beinhalten den Anspruch auf Erfüllung, die oft keinen Aufschub duldet. Die Folge unerfüllter Erwartung ist Enttäuschung. Hoffnung läßt mehr Raum, ist geduldiger, in ihr liegt nicht der Anspruch auf Befriedigung, sondern der Wunsch und das Vertrauen, daß wir bekommen, was uns zusteht. Kränkungen sind Reaktionen auf enttäuschte Erwartungen. Leicht zu kränkende Menschen besitzen wenig Fähigkeiten zum Aufschub. In der Gelassenheit lassen wir los vom Wunsch nach Kontrolle und lernen zu vertrauen. Wir lassen geschehen, was wir nicht beeinflussen können, und wenden keine unnötige Kraft auf, etwas außerhalb unserer Macht Stehendes steuern zu wollen.

2. Um emotionale Überreaktionen zu vermeiden, gibt es eine einfache Übung: Versuchen Sie zu verstehen, weshalb andere sich entgegen ihren Erwartungen verhalten. Was sind deren Motive und Bedürfnisse? In der Regel neigen wir dazu, andere zu bewerten oder sogar zu verurteilen. Man kann jedoch nicht gleichzeitig einen Menschen bewerten und ihn und seine Beweggründe verstehen.

3. Eine wunderbare Möglichkeit, um sich emotional zu distanzieren, ist Humor. Wenn man sich erst einmal in die eigenen Horrorszenarien im Kopf hineingesteigert hat, kann man diese nicht so leicht abstellen. Wenn Sie diese jedoch bewußt überzeichnen, geradezu karikieren, werden Sie Ihre Szenarien sogar komisch finden können.

4. Manchmal erkennen wir erst im nachhinein, wozu ein unangenehmes Ereignis gut für uns war. Wir können versuchen, aus unangenehmen Situationen etwas zu lernen. Dieser Lernprozeß ist eine Frage des Zeitpunktes, der Perspektive und der Distanz.

5. Strengt ein Wasserfall sich an? Er ist einfach im Fluß und fließt über. Hindernisse werden selten seine Richtung ändern. Wenn Sie ganz Sie selbst bleiben, werden Sie sich auch „im Fluß“ fühlen und weitaus weniger Anstrengung benötigen.

Die Autorin ist Wirtschaftspsychologin in Frankfurt.