

Der lange Weg zu mehr Gelassenheit

Leseprobe aus IVCG reflexionen 03/10 Gelassenheit

4

Thema



Christoph Hickert, CH-Männedorf

Der dipl. Coach & Supervisor BSO – mit individual-psychologischem Aufbaustudium, Marketingdiplom und Studium am Theologischen Seminar Aarau – leitet als selbstständiger Coach und Berater zeitweilig die Beratungsstelle www.beratung-coaching.ch. Daneben ist er als Kommunikationsleiter des internationalen Hilfswerkes CBM Christoffel Blindenmission in Zürich tätig.

Ich hatte alles gegeben, aber auf einmal war mein Energietank leer. Nichts ging mehr. Mit viel Schwung und Elan hatte ich meine Aufgabe als Kommunikationsleiter angepackt. Ich setzte mich voll ein, war Mitglied der Geschäftsleitung, führte Mitarbeiter, baute neue Bereiche auf und engagierte mich in diversen Projektgruppen. Dass ich dabei auch Arbeit mit

nach Hause nahm, störte mich anfangs nicht. – Es ging ja um eine gute Sache. Für ein weltweit tätiges Hilfswerk arbeiten zu dürfen, war schließlich ein Privileg. Zwischendurch war ich auf Geschäftsreisen: Afrika, Asien und Amerika. Reiseziele, die viel Abwechslung und auch Abenteuer mit sich brachten. Ich genoss es und fühlte mich wichtig.

Doch auf einmal merkte ich, dass weder die Wochenenden noch Ferien zum Auffüllen meiner Batterien ausreichten. Müde und ausgelaugt kämpfte ich mich montags ins Büro zurück. Hinzu kamen Konflikte und schwierige Entscheidungssituationen, die an meinen Nerven nagten. Ich lebte energiemäßig immer mehr auf Pump und trieb dabei Raubbau am eigenen Körper, bis er zu streiken begann und mir unmissverständlich zu verstehen gab: So geht es nicht mehr weiter!

Wir geben alles, bis nichts mehr geht

Burn-out nennt man, was durch eine solche Lebensweise entstehen kann. Diese Krise war der Auslöser zur Herausforderung, mich mit mir selber, meinen Mustern und meiner Biografie auseinanderzusetzen.

Vorab entdeckte ich ein Wort, das zuvor nicht zu meinem Wortschatz gehörte: 'Entschleunigung'.

Bildlich war ich im Schnellzug unterwegs und musste wohl oder übel in einen 'Bummler', einen Regionalzug umsteigen. Das fiel mir schwer. Doch ohne diese Verlangsamung hätte ich mich kaum intensiver mit mir selber auseinandergesetzt. Dabei habe ich in zahlreichen Gesprächen mit einem Coach Antreiber entdeckt, die immer wieder zu ähnlichem Verhalten führten. Unbewusste Antreiber wie: 'Ich muss etwas Besonderes sein. Ich muss gewinnen. Ich muss alles im Griff haben.' Diese 'inneren Sätze' aufzuspüren, sie wahrzunehmen und ihre destruktive Wirkung zu erkennen, erlebte ich als sehr befreiend.

Darüber hinaus habe ich auch Gottes Liebe und Gnade neu entdeckt. Dass Gott mich so liebt und annimmt, wie ich bin, ließ mich zutiefst zur Ruhe kommen. Langsam, Schritt für Schritt, habe ich mich dann verändert.

Entschleunigung

5

Ohne schnelle Lösungen, ohne Abkürzung. – Gelassenheit lernt sich nicht schnell, nebenbei, auf der Überholspur. Es gilt, tief zu graben, um den Diamanten 'Gelassenheit' ans Tageslicht zu fördern.

Gelassenheit zu welchem Preis?

Wer hat nicht auch schon versucht, in seinem Leben etwas zu ändern? Mehr Sport treiben, sich gesünder ernähren, gelassener werden... Nicht selten scheitern die Bemühungen ebenso schnell, wie die guten Vorsätze gefasst sind. Denn alte, eingespielte (Lebens-)Muster behaupten sich hartnäckig und deren Wurzeln sind tief. Unbefriedigende Lebenssituationen zu ändern fällt schwer.

»Der, der ich bin, grüßt wehmütig den, der ich sein möchte.« Hinter diesem Satz des dänischen Philosophen Kierkegaard steckt eine allen bekannte Erfahrung: Unsere Realität – so wie wir sind – und unser Ideal – unsere Vorstellung davon, wie wir eigentlich sein möchten – klaffen auseinander.

Es ist durchaus verständlich, dass jeder Mensch gerne ein Ideal repräsentieren will. Ideale haben auch etwas Positives; sie motivieren und stimulieren. Wir werden aus unseren Reserven und unserer Bequemlichkeit gelockt. Aber leider identifizieren sich viele mit ihrem Ideal in einem solchen Maß, dass sie nicht mehr den Mut haben, sich erst einmal so anzunehmen, wie sie sind. Sie meinen, nur dann anerkannt zu werden, wenn sie etwas Besonderes vorweisen können.

Der Satz des Individualpsychologen Rudolf Dreikurs zielt in eine ähnliche Richtung: »Angst ist die Befürchtung, in den Augen der anderen maßgeblichen Beziehungspersonen an Wert zu verlieren.« Die Angst, vom Gegenüber nicht geachtet, geliebt, geschätzt, sondern sogar ausgelacht zu werden, steckt in uns. Meist schlummert in uns ein Urmisstrauen gegen uns selbst: 'So wie ich bin, bin ich nicht gut genug. – Wenn du wüsstest, wie ich wirklich bin, könntest du mich nicht mehr akzeptieren.'

Gelassenheit und Identität

Es braucht Mut, sich der eigenen Realität zu stellen und nicht länger unserem Pseudo-Ideal hinterherzuhinken. Gelassenheit hat sehr viel mit unserer Identität zu tun. Wer bin ich wirklich? Was sind meine Motive für mein Verhalten? Was treibt mich an? Wer bin ich, wenn niemand zuschaut oder applaudiert?

'Gelassenheit' enthält das Wort 'lassen'. Wo bin ich herausgefordert, mein bisheriges Lebenskonzept zu überdenken, loszulassen, Bekanntes zu verlassen; mich auf einen neuen Weg einzulassen?

Gelassen sein und innerlich zur Ruhe kommen kann, wer sich seiner eigenen Realität stellt, ihr nicht ausweicht. Jesus lädt uns ein: »Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde

euch Frieden geben. Nehmt meine Herrschaft an und lebt darin! Lernt von mir! Ich komme nicht mit Gewalt und Überheblichkeit. Bei mir findet ihr, was euerm Leben Sinn und Ruhe gibt. Ich meine es gut mit euch undbürde euch keine unerträgliche Last auf.«¹ Das griechische Wort für 'Ruhe finden' ist 'anapauso'. Jesus will uns also inmitten der Anstrengung eine Pause verschaffen, lässt uns zur Ruhe kommen.

Die Fallen auf dem Weg zur Gelassenheit

Auf dem Weg zur inneren Gelassenheit sind einige Fallen. Je achtsamer wir mit uns selber umgehen, desto eher entdecken wir sie:

Falle Nr. 1: Ich bin, was ich leiste

Wir definieren uns über das, was wir tun und leisten. 'Was machst du beruflich?', ist eine der ersten Fragen beim Kennenlernen. Innerlich legen wir den unbewussten Maßstab an, uns mit dem Gegenüber zu vergleichen und dadurch unseren eigenen Wert zu definieren. Gut fühle ich mich, wenn ich in meinem Vergleich besser abschneide als der andere.

Haben wir etwas gemacht, worauf wir stolz sind, möchten wir, dass es alle sehen. Dann fühlen wir uns lebendig und wohl in unserer Haut. Wir sind glücklich, denn solche Leistungen vermitteln uns ein Wohlgefühl. Wenn aber die Kräfte nach-

lassen – oder wir von anderen überholt werden, stellen wir fest, dass wir auf einmal nicht mehr so viel vorzuweisen haben. Das fühlt sich dann nicht mehr so gut an. Wir entdecken, wie abhängig wir von dem sind, was wir leisten. Müssen Sie gewinnen, um sich gut zu fühlen?

Falle Nr. 2: Mir ist wichtig, was andere über mich denken

Es ist erstaunlich, wie sensibel wir darauf reagieren, was andere über uns sagen. Als ich vor angehenden Coaches ein Seminar hielt, schienen alle begeistert zu sein. Bis auf einen. Diese Person war unzufrieden und äußerte dies. Äußerlich reagierte ich gelassen, aber innerlich wurmte es mich. Interessanterweise war das Einzige, was mir von diesem Seminartag in Erinnerung blieb, dieser eine Kerl!

Sie und ich, wir sind sensibel – und extrem besorgt um unseren Ruf. Was die Leute über uns sagen, trifft und verletzt uns.

Falle Nr. 3: Ich will es allen Recht machen

Ich bin nicht dazu da, die Erwartungen aller um mich herum zu erfüllen. Und doch lebe ich oft nach diesem Motto. Ich meine,

erst dann entspannen zu dürfen, wenn alle um mich zufrieden sind. Ich vertraue mich kaum, gesunde Grenzen zu setzen und die eigenen Bedürfnisse gleichwertig einzubringen. Können Sie Nein sagen und das Risiko eingehen, Menschen aus Ihrem Umfeld zu enttäuschen?

Grenzen zu setzen heißt nicht einfach, sich abzuschotten und egoistisch sein eigenes Ding durchzuziehen, sondern bewusst zu leben und mit seinen Kräften haushalterisch umzugehen.

In der Bibel fasziniert mich ein Text. Jesus predigte und heilte bis spät in die Nacht. Jeder wollte etwas von ihm. Doch dann kommt das Überraschende. »Am nächsten Morgen stand Jesus vor Tagesanbruch auf und ging an eine einsame Stelle, um dort zu beten.«² Die Jünger suchten Jesus und sagten ihm: »Alle Leute fragen nach dir!«

Wer hört das nicht gerne, dass alle nach ihm fragen? Doch Jesus hat einen eigenen Fokus. Er lebte anscheinend nicht von Anerkennung und Erfolg, sondern von der Ruhe und dem Austausch mit Gott. Er kannte seine Berufung und blieb trotz der Erwartungen seiner Überzeugung treu. Er hatte den Mut, ja geradezu die Frechheit, all die wartenden Menschen zu enttäuschen. Ohne Erklärung ging er in eine andere Stadt, um auch dort das Evangelium zu verkünden.

Haben Sie den Mut, Ihrer inneren Stimme zu vertrauen, Ihrer Berufung

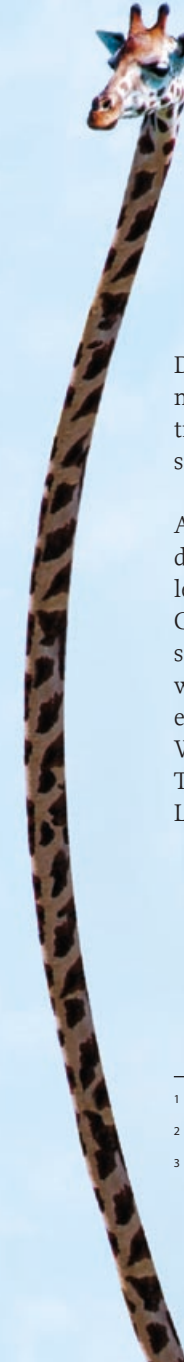
treu zu bleiben, Ihre Bedürfnisse gleichwertig einzubringen, Grenzen zu setzen, ohne sich verbiegen zu lassen von den Erwartungen anderer.

Von Jesus lernen

Seit meiner Krise sind etliche Jahre vergangen. Doch diese Zeit hat mich in vielerlei Hinsicht geprägt. Ich begann damals, die Bibel ganz neu zu lesen, und machte viele wertvolle Entdeckungen. Eine steht im Lukas-Evangelium: »Du bist mein geliebter Sohn! An dir habe ich Wohlgefallen!«³ So erklang Gottes Stimme aus dem Himmel, als Jesus sich im Jordan taufen ließ. Jesus erhielt die Identitäts- und Liebeszusage. Auch Jesus hatte es nötig, diesen Zspruch von Gott zu hören, bevor er sich ans Werk machte. Interessanterweise bekam er diese Zusage, noch bevor er ein erstes Wunder oder etwas Besonderes geleistet hatte.

Wir sind das anders gewohnt. Leiste etwas – und dann wirst du dafür geliebt. Doch bevor wir etwas vorzuweisen haben, gilt: Sie und ich, wir sind von Gott bedingungslos geliebt und angenommen. Wir sind wertvoll in seinen Augen. – Es ist egal, was für einen Rucksack mit Ballast, Schuld oder Selbstanklagen wir gerade mit uns schleppen. Können Sie diese Stimme für sich hören? Sie sind der geliebte Sohn, die geliebte Tochter des himmlischen Vaters.

Gelassenheit beginnt dort, wo ich nicht mehr etwas Besonderes leisten muss, um geliebt und akzeptiert zu werden.



Dort, wo ich lerne, dieser Stimme, die mich 'Geliebter' nennt, mehr zu vertrauen als dem, was andere über mich sagen.

Alles um uns herum schreit: Beweise, dass du jemand bist! Aber wir dürfen lernen, auf die wohlwollende Stimme Gottes, seine bedingungslose Liebeszusage zu hören. Das setzt frei. Danach werden auch Sie – aus Dankbarkeit – etwas tun, ohne daraus den eigenen Wert zu beziehen. Das macht gelassen. Tauchen Sie ein in die bedingungslose Liebe Gottes! ■

¹ Matthäus, Kapitel 11, Sätze 28 - 30

² Markus, Kapitel 1, Sätze 32 - 38

³ Lukas, Kapitel 3, Satz 22