

# Ab jetzt gelaassen

**Cool bleiben, wenn die Luft brennt. Vergangenes abhaken, sich mit Unveränderlichem versöhnen: Wie viel stressfreier würde eine große Portion GELASSENHEIT unser Leben machen! Warum uns diese Fähigkeit oft fehlt und wie wir sie trainieren können, zeigt dieses Dossier**

TEXT: Nicole Ehlert

**W**as für eine Verschwendung von Lebensmitteln!“ So lautete der Kommentar der dunkelhäutigen italienischen Politikerin Cécile Kyenge, nachdem sie auf einer öffentlichen Veranstaltung mit Bananen beworfen worden war. Das muss man erst mal schaffen! Kein Wunder, dass die damalige Ministerin für ihre gelassene Reaktion Lob und Respekt erntete. Den meisten von uns würde schon ein Stück von ihrer Souveränität genügen. Denn „von einer entspannten Gesellschaft sind wir weit entfernt“, wie Dr. Albert Wunsch, Psychotherapeut und Autor („Mit mehr Selbst zum stabilen Ich“), bestätigt.

Okay, der Alltag bietet jede Menge Ärgernisse – vom Verkehrsstau über zu viel Arbeit bis zum Regenwetter. Ganz zu schweigen von größeren Themen wie Zoff mit dem Partner, Sorge um die Kinder oder das Hadern mit eigenen Schwächen und verfehlten Zielen. Aber mal ehrlich: Einen Großteil der Energie, die wir aufbringen, um uns aufzuregen, könnten wir uns doch sparen. Weil es selten die Situation (oder die Stimmung) verbessert, wenn wir insgeheim den Chef verfluchen oder den Eltern Fehler von früher vorhalten. „Stress entsteht nicht durch äußere Ereignisse, sondern durch unsere subjektive Einschätzung der Situationen“, sagt der Berliner Coach Thomas Hohensee. Wer das erkennt, hat einen der wichtigsten Schlüssel zur Gelassenheit, zu dieser großartigen Gabe, die Nerven schont und Türen öffnet, wie Dr. Albert Wunsch im folgenden Interview erklärt.



**Bitte ergänzen Sie: „Gelassenheit ist für ein gutes Leben...“**

Dr. Albert Wunsch: ...so wichtig wie Atemluft!

**Warum?**

Wenn ich mich dauernd aufrege, bringe ich nur meine Emotionen und den Kreislauf in Aufruhr und investiere jede Menge Energie in Scheingefechte. Für echte Krisen fehlt dann die Kraft.

**Die meisten Aufregungen sind also unnötig?**

Ja! Ich staune, wie schnell Menschen gereizt reagieren. Bei manchen reicht, dass sie auf der Straße nach der Uhrzeit gefragt werden.

**Was führt zu solchen Reaktionen?**

Oft Überforderung. Wir lassen Stressfaktoren zu, allen voran die Dauerpräsenz des Smartphones, und zu wenige Erholungsphasen. Natürlich spielt auch eine Rolle, welcher Nerv getroffen wird. Ein Beispiel: Auf die Frage „Warst du beim Friseur?“ könnte man schlicht mit Ja oder Nein antworten – oder aggressiv reagieren: „Sag mir doch gleich, dass ich unmöglich aussehe!“ Fragen sind an sich meist neutral. Der Angesprochene entscheidet, ob er etwas als Angriff empfindet. Unser Unterbewusstsein bewertet eine Situation blitzschnell danach, welche Gefühle sie hervorruft. Schlägt es Alarm, hängt es von der inneren Stabilität ab, ob ich trotzdem besonnen reagiere. Ich kann im Verkehrsstau fluchend aufs Lenkrad trommeln – oder auf eine andere Route ausweichen, die hoffentlich auch zum Ziel führt. Der Gelassene vertraut darauf, eine andere Lösung zu finden, wenn es nicht nach Plan läuft.

**Selbstvertrauen ist also die Voraussetzung für Gelassenheit?**

Ja, es hängt von unserem Ich-Kern, unserer innersten Basis ab, ob uns schon kleine Pannen aus der Fassung bringen oder ob wir sogar in schwierigen Situationen cool bleiben. Angenommen, Sie haben Angst, die Probezeit im neuen Job zu vermasseln. Dann können Sie durch eine selbstbewusst-entspannte

*Gelassen ist,  
wer mit seinem  
Können und  
Nichtkönnen gut  
haushalten  
kann*

Haltung positiv einwirken, indem Sie z.B. sagen: „Ich freue mich, hier zu arbeiten, und möchte Sie bitten, mir frühzeitig Rückmeldung zu geben, ob ich auf dem richtigen Weg bin.“ Wer dagegen mit dem Gedanken antritt, überall lauernden Gefahren, strahlt Unsicherheit aus – und sät die gefürchteten Zweifel bei Kollegen und Vorgesetzten selbst. **Hat mangelnde Gelassenheit auch mit Perfektionismus zu tun?**

Der Perfektionist ist nicht gelassen. Denn was ist perfekt? Ein bestimmter IQ? Eine Summe X auf dem Konto? Ein bestimmtes Aussehen? Es ist ein ungeklärter Begriff. Deshalb kann der Perfektionist sein Ziel nie erreichen und ist selten zufrieden. Gelassen ist dagegen, wer mit sich, seinem Können und Nichtkönnen gut haushalten kann.

**Der das Unabänderliche akzeptiert?**

Durchaus. In „Gelassenheit“ steckt „lassen“: spezielle Erwartungen loslassen und Gegebenheiten auch so sein lassen können. Es gibt schließlich einiges, was man gar nicht oder nur in Nuancen verändern kann. Viele klein gewachsene Männer versuchen zum Beispiel, das mit hohen Absätzen zu kompensieren. Aber wenn ich mich permanent auf das konzentriere, was ich nicht habe oder kann, macht mich das erst recht klein. Jede Veränderung beginnt mit der Akzeptanz der Wirklichkeit. Von Übergewicht kann ich mich nur runterarbeiten, wenn ich akzeptiere: Heute hat die Waage 100 Kilo gezeigt. Anstatt mich zu grämen oder zu verstecken, sollte ich lieber überlegen, wie meine Talente besser zum Einsatz kommen. Denn dann passiert das Interessante: Sobald ich mich auf meine Stärken konzentriere, gibt mir das nicht nur Kraft, die Schwächen zu akzeptieren, sondern auch Mut, an ihnen zu arbeiten. Gelassenheit heißt ja nicht Resignation.

**Bringt man Gelassenheit schon mit auf die Welt?**

Nur ein kleiner Teil ist angeboren. Großen Einfluss auf die Ich-Stärke haben Erziehung und eine sichere frühkindliche Bindung. Wenn ein Kind nicht von Anfang an die Erfahrung macht, bedingungslos geliebt zu werden, entwickelt es Selbstzweifel. Wer dagegen einen starken, in sich ruhenden Kern besitzt, kommt immer wieder in die richtige Position – wie ein Stehaufmännchen.

**Man kann Gelassenheit aber auch lernen?**

Auf jeden Fall. Wir können schließlich unser Denken verändern und damit auch unser Verhalten. Wer nicht von Natur aus gelassen ist, muss es eben üben. Einer Studentin, die sehr schnell schroff reagiert, habe ich zum Beispiel einen „Luftholsatz“ empfohlen, wenn sie sich angegriffen fühlt, etwa: „Wie meinen Sie das?“ Dazu braucht man nur eine Prise Gelassenheit, aber die Wirkung ist verblüffend.

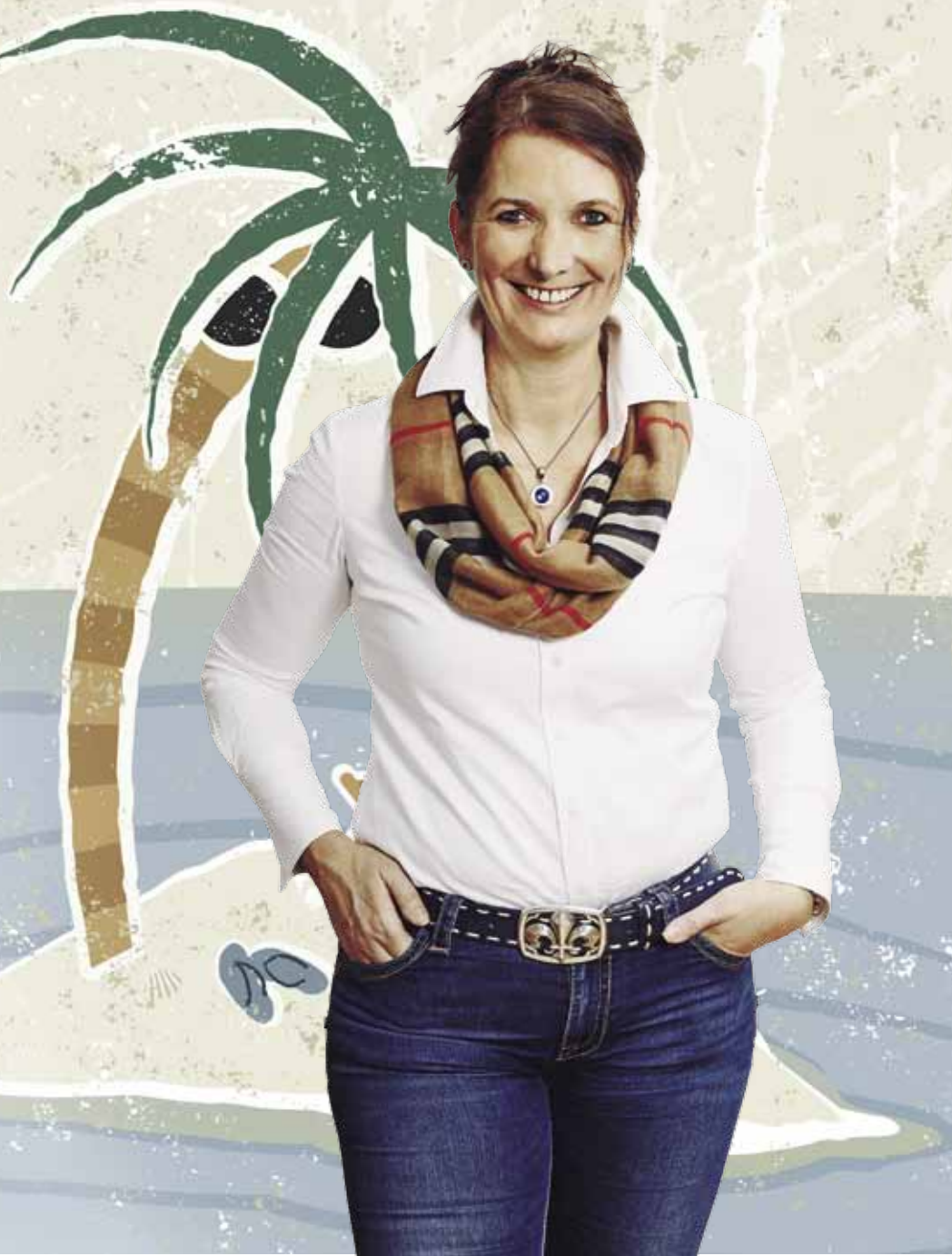


## „Ich habe mich von unerreichbaren Idealbildern befreit“

ULRIKE SCHALOW, 52, unabhängige Finanz- und Versicherungsmaklerin aus Buxtehude

**H**eile Familie, ausreichend Geld – wer träumt nicht davon, dass alles glattgeht? Ich startete schon mit einer schwierigen Kindheit. Als mein Ex-Mann Karriere machte, schien mein Leben eine Zeit lang sorglos. Bis 2003 unsere Ehe in die Brüche ging. Ausgerechnet mir, die ich selbst unter der Trennung meiner Eltern gelitten habe, musste das passieren! Für mich als zweifache Mutter begann eine harte Zeit, auch finanziell. Mit therapeutischer Hilfe schaffte ich es aber, nicht in der Krise zu verharren, sondern nach Lösungen zu suchen. Die private Wende motivierte mich zu einer beruflichen Veränderung: Indem ich mich mit meiner eigenen Absicherung befassen musste, bekam ich Lust, speziell Frauen in Finanzdingen zu beraten. Ich machte Fach- und Coaching-Ausbildungen und holte sogar das Studieren nach: In Kürze bin ich Fachwirtin für Finanzberatungen und sehr stolz darauf.

Ich könnte wütend und traurig über die Stolpersteine auf meinem Lebensweg sein, meine Mutter dafür anklagen, dass sie meinen Vater verließ. Und, klar, war ich oft unglücklich. Doch ich habe erkannt, dass ich nach vorn aktiv werden muss. Rituale wie lange Hundespaziergänge oder das symbolische Verbrennen von vergangenen Belastungen haben mir oft geholfen, Abstand zu Problemen zu bekommen. Am stärksten macht mich aber die Erfahrung, dass ich immer eine Lösung finde.“



ILLUSTRATIONEN: Getty Images • FOTOS: Ilena Habben, Nele Martensen

## „Ich habe mich mit dem Karriereknick versöhnt“

PARISA SHIRI, 35, Projektmanagerin aus Hamburg

**F**ür die Firma gab ich alles. Innerhalb von 13 Jahren hatte ich mich von der Sachbearbeiterin zur Geschäftsführerin hochgearbeitet. Sogar als zweifache Mutter blieb ich Vollzeit im Job. Als ein Chefwechsel überraschend meine Karriere beendete, dachte ich, die Welt ginge unter. Ohne Studium würde ich wohl nie wieder so einen Job bekommen. Ich schrieb Bewerbungen – panisch und erfolglos. Durch Zufall lernte ich eine Outplacement-Beraterin kennen. Zusammen arbeiteten wir meine persönlichen Stärken und meine Chancen heraus. Die Positionen, auf die ich mich zuvor beworben hatte, passten gar nicht optimal zu mir. Ich erkannte auch, dass ich erst mich selbst stabilisieren musste, um mich authentisch präsentieren zu können. Und dass es einen nur weiter vom Ziel entfernt, wenn man es krampfhaft erzwingen will. Über eine Freundin kam ich Anfang 2015 zu meiner jetzigen Stelle als Projektmanagerin bei einem Finanzdienstleister. Erst fiel es mir schwer, nicht mehr zu führen. Inzwischen habe ich mich eingefunden und kann die Vorteile genießen: nicht mehr allzeit in der Verantwortung und unter Druck zu stehen und im Urlaub das Handy ausschalten zu dürfen. Davon profitiert die ganze Familie. Ich schließe nicht aus, irgendwann wieder einen Karriereschritt zu machen. Aber ich kann entspannt warten, bis die Zeit reif dazu ist.“

## 9 Bausteine der Gelassenheit

Gelassenheit lässt sich trainieren wie eine Sportart, sagt THOMAS HOHENSEE, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Ratgeberautor (u.a. „Das Gelassenheitstraining“, Kailash Verlag, [www.thomashohensee.de](http://www.thomashohensee.de)). Die wichtigsten Übungsbausteine:

**1** Wie wir auf Worte oder Umstände reagieren, entscheiden wir selbst. Versuchen Sie also mal, nicht die äußeren Reize (das Wetter, den Partner...) für Ihr Wohlbefinden verantwortlich zu machen.

**2**

Vernunft ist besser als ihr Ruf! Wenn es um die Bewertung einer Situation geht, sind unsere Gefühle nicht immer der beste Kompass. Bauch aus, Kopf einschalten – und schon ebbt die Dramatik ab.

**3**

„Ich sollte...“, „Er müsste doch...“, „Die dürften nie...“ – ein Großteil unserer Anspannung kommt von absoluten Forderungen an uns selbst und andere. Äußern Sie Wünsche, aber stoppen Sie das Muss-Denken am besten ganz.

**4**

Hightech und Hochleistung suggerieren uns: Alles ist möglich, und zwar sofort! Und wenn dann doch der PC streikt oder das Paket unpünktlich kommt? Ruhig bleiben! Wir selbst können doch auch keine 100-Prozent-Garantie für unsere Leistung geben.

**5**

Was passiert, wenn es schiefgeht? Kommt Panik auf, hilft es, sich die möglichen Konsequenzen vor Augen zu führen. Und die sind meist erträglich.



## „Ich mache nicht mehr jedes Problem zu meinem“

UTE WIECK, 45, Notariatsfachangestellte aus Langwedel, Schleswig-Holstein

**M**ein Schlüsselerlebnis hatte ich während eines Kuraufenthalts 2006. Den bekam ich wegen meiner Rückenschmerzen verordnet, doch heute glaube ich, dass meine Ärztin damit auch ein drohendes Burnout verhindern wollte. Ich selbst merkte gar nicht, dass ich dringend etwas ändern musste, und empfand die erste Woche im unfreiwilligen Ruhezustand als Zumutung. Danach machte sich langsam eine mentale Veränderung bemerkbar. Ich erkannte, dass ich vollkommen vergessen hatte, was Entspannung überhaupt ist. Seit Jahren war ich rund um die Uhr im Einsatz. Kümmerte mich zum Beispiel als Einzige der Geschwister um unsere bettlägerige Mutter. Und später organisierte ich neben Job, zwei Kindern und Hund noch unseren Stall mit einem eigenen und mehreren Pensionspferden. Ob Zoff zwischen den Reiterinnen oder Probleme der Bürokolleginnen – ich zog die Schwierigkeiten anderer magisch an, litt mit und setzte alles in Bewegung, um Lösungen zu finden. Durch die Gespräche während der Kur und dank Yoga erkannte ich, dass ich mich in Zukunft besser abgrenzen musste. Das bedeutete vor

allem, mich nicht zu tief in die Probleme anderer ziehen zu lassen. Es hieß aber auch, kleine Veränderungen wie eine feste Mittagsstunde nur für mich einzuführen oder sonntags ausschlafen zu dürfen – ob es der Familie gefällt oder nicht. Sich zwischen durch zur Erholung auszuklinken ist schließlich besser, als wegen ständiger Verfügbarkeit irgendwann ganz auszufallen.

Natürlich lassen mich auch heute Probleme nicht kalt. Wenn zum Beispiel meine Tochter, die gerade für ein paar Monate in Frankreich ist, Schwierigkeiten hat, ist es schwer zu ertragen, ihr nicht vor Ort beistehen zu können. Aber ich habe für solche Herausforderungen eine gute Gelassenheitsstrategie entwickelt: Ich frage mich, was im schlimmsten Fall passieren könnte und welche Möglichkeiten ich habe. Meist relativiert das das aktuelle Problem oder hilft, Dinge loszulassen, die ich sowieso nicht beeinflussen kann. Und was typische Alltagsquerelen wie Unordnung oder Missverständnisse in Beziehungen betrifft: Es steht mir doch frei, wie ich damit umgehe. Ertrage ich es, oder spreche ich es an? Wenn ich mich aktiv entscheide, kann ich auch die Folgen akzeptieren.“



**6** Was heute schlimmer erscheint, ist oft schon in naher Zukunft nicht mehr der Rede wert. Erinnern Sie sich an Beispiele, in denen sich rückblickend der Elefant als Mücke entpuppte. Warum sollte es dieses Mal anders sein?

**7** Not macht erfinderisch, und mancher Irrtum brachte Erfindungen hervor: Wer sich bewusst macht, dass Gutes oft aus dem Unperfekten entsteht, nimmt Pannen und Umwege gelassener.

**8** Zu viel für einen Tag? Auch ein ständig überladener Terminkalender ist ein Gelassenheitskiller. Reduzieren Sie Verpflichtungen, bauen Sie mehr Zeitpuffer ein.

**9** Wann saßen Sie zuletzt scheinbar untätig herum, weil Sie nachgedacht haben? Tun Sie's öfter! Lösungen und Strategien fallen schließlich nicht vom Himmel.

ILLUSTRATION: Getty Images • FOTO: privat

**Muskelkrampf!**

Mögliches Signal für Magnesiummangel.

Körperfreundliches **EXPRESS** Magnesium

Magnesium-Diasporal® 300 mg – mit reinem Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt. Deshalb körperfreundlich und schnell aktiv.

- Stark, direkt und nachhaltig
- Bei Magnesiummangel, der zu Muskelkrämpfen führen kann
- Vitalisiert die Muskeln
- 1x täglich – 24 h Langzeiteffekt

**JETZT**  
IN PRAKTISCHEN  
**STICKS**



Magnesium-Diasporal® Auch in anderen Darreichungsformen. Nur in der Apotheke.

Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 90 Minuten.

Magnesium-Diasporal® 300mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat) Anwendungsgebiet: Behandlung und Beugung eines Magnesiummangels. Enthält Sucrose (Zucker) und Natrium. Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Protina Pharm. GmbH, D-85737 Ismaning