

Gelassenheit – innere Ruhe finden



Inmitten des Alltagstrubels und bei innerer Anspannung gelassen zu bleiben, wünschen sich viele Menschen. Gelassenheit bedeutet dabei nicht Gleichgültigkeit oder dauerhafte Harmonie, sondern einen bewussten inneren Umgang mit dem, was geschieht, ohne es zu werten, ohne sich zu werten. Im Kern geht es um Achtsamkeit und Bewusstheit: wahrnehmen, was da ist, ohne sofort zu reagieren oder sich über spontane Reaktionen Gedanken zu machen. Gefühle wie Freude, Ärger, Traurigkeit oder Angst gehören zum Leben dazu. Gelassenheit zeigt sich darin, diese Gefühle zuzulassen, sie zu leben und gleichzeitig Zeuge zu sein.

Was bedeutet Gelassenheit?

Das Wort Gelassenheit leitet sich von „lassen“ ab: Dinge so zu sehen, wie sie sind. Ein gelassener Mensch bleibt innerlich zentriert, auch wenn Gefühle auftreten. Er erlebt sie, ohne an ihnen festzuhalten oder sich in ihnen zu verlieren. Die Aufmerksamkeit liegt stärker im gegenwärtigen Moment als in Vergangenheit oder Zukunft.

Warum fällt Gelassenheit oft schwer?

Häufig fehlt im Alltag der Raum für bewusste Pausen, Ausgleich und Selbstwahrnehmung. Dauerhafte Belastung, Leistungsdruck und fehlende Erholungsphasen verstärken innere Unruhe. Auch ein stark nach außen gerichteter Fokus, wie das Bedürfnis nach Anerkennung oder das Festhalten an der eigenen Sichtweise, der Drang, Recht haben zu wollen, kann Gelassenheit erschweren. Unbewusste Muster aus früheren Erfahrungen führen zudem dazu, dass Situationen automatisch und emotional aufgeladen erlebt werden. Ein weiterer Aspekt ist der Umgang mit den eigenen Schattenseiten. Was innerlich nicht wahrgenommen oder akzeptiert wird, zeigt sich oft im Außen, z. B. in Konflikten oder Bewertungen anderer. Was wir innen ablehnen, bekämpfen wir auch in der Außenwelt. Erst durch Selbstreflexion entsteht Abstand und innere Ruhe. Körperliche Faktoren wie Schlafmangel, Bewegungsarmut oder unausgewogene Ernährung können innere Anspannung zusätzlich verstärken.

Welche Vorteile hat eine gelassene Haltung?

Gelassenheit fördert innere Stabilität, Selbstvertrauen und eine klarere Entscheidungsfähigkeit. Sie hilft, Situationen mit Abstand zu betrachten und konstruktive Lösungen zu finden. Auch das soziale Umfeld profitiert: Gelassene Menschen wirken ausgleichend und helfen allein durch ihre Ausstrahlung, Konfliktpotenzial herunterzufahren, Ursachen für Spannungen auf den Punkt zu bringen und so erwachsen bearbeitbar zu machen.

Ist es immer sinnvoll, gelassen zu sein?

Gelassenheit bedeutet nicht Anpassung oder Resignation. Mut und Kraft für Veränderung bleiben. Entscheidend ist die Unterscheidung zwischen dem, was angenommen werden kann, und dem, was aktiv gestaltet werden sollte.

Wege zu mehr Gelassenheit

Es gibt unterschiedliche Zugänge, die individuell verschieden wirken können: Jeder ist anders und für jeden eignet sich eine andere Methode, um Gelassenheit zu entwickeln: Wer sich gerne bewegt und sich gut über den Körper abreagieren und entspannen kann, geht den Weg des Körpers: Regelmäßiger Sport, möglichst zur selben Zeit am gleichen Ort. Dazu können spontan noch andere körperliche Aktivitäten kommen. Aber die regelmäßige Bewegung schafft ein inneres Fundament für mehr Gelassenheit.

Wer weniger Aktion mag, kann als körperliche Entspannungsübung Progressive Muskelentspannung nach Jacobson üben, möglichst täglich und zur gleichen Zeit. Hierbei geht man von den Füßen bis zum Kopf durch den Körper und spannt einen Körperteil nach dem anderen an und lässt ihn wieder los. Auch meditative Körper-Übungen verhelfen zu mehr Gelassenheit, z. B. Hatha-Yoga, Qi Gong und Tai Chi.

Autogenes Training, regelmäßig geübt, hilft in der Grundstufe, die in jeder VHS erlernt werden kann, durch Autosuggestion auch in turbulenten Phasen in sich zu ruhen und Gelassenheit an den Tag zu legen.

Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus. Die Aufmerksamkeit ist auf den jetzigen Moment konzentriert. Keine Vergangenheit, keine Zukunft. Das Leben findet nur in diesem Augenblick statt. Und was stattfindet, wird nicht bewertet. Man ist eine Einheit mit dem, was gerade ist, ohne Trennung. So ist keiner mehr da, der etwas gut oder schlecht finden kann. Die Bündelung aller Kraft in diesem Moment verschafft ein hohes Maß an Konzentration, Energie und Effektivität. Man denke an die Kung Fu-Kampfkunst. In der heutigen Zeit wird der Begriff Achtsamkeit mit dem Achtsamkeitstraining MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, nach dem Molekularbiologen Dr. Jon Kanat-Zinn verknüpft. MBSR erleichtert es, mit Stress umzugehen, und stärkt die Selbstwahrnehmung von Körper, Seele und Geist. Stress wird reduziert, die Gesundheit gefördert und die Lebensqualität gesteigert. Das ist auch bei den anderen hier aufgeführten Methoden bei fachgerechter und regelmäßiger Anwendung der Fall. Adressen zu den einzelnen Entspannungsmethoden finden Sie bei der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren.

Meditation ist darauf ausgerichtet, in den Kern seines Wesens, der Ruhe und Einheit mit dem Ganzen ist, zu gelangen. Meditation ist Bestandteil eines spirituellen oder religiösen Weges, der bei kontinuierlicher Anwendung ganz natürlich zu mehr Gelassenheit führt. Im christlichen Kulturkreis dienen dazu das Gebet (Kontemplation). Die Wiederholung heiliger Worte ist allen Religionen gemeinsam. Der Geist wird frei von dem alltäglichen Gedankenkarussell. Allen gemeinsam ist, dass sie regelmäßige Anwendung und bewusste Hinwendung erfordern.

Hinweis

Bei psychischen Erkrankungen oder besonderen gesundheitlichen Situationen sollte vor der Anwendung intensiver Entspannungsverfahren fachlicher Rat eingeholt werden.