

HEIKE MAYER

DAS *seh* ICH
ENTSPANNT



*Wie Sie Gelassenheit
entwickeln*

SCORPIO

LEICHTER
LEBEN

INHALT

Herzlich willkommen! 6

Erstes Kapitel

Wie sich Gelassenheit entwickelt:
Auf dem Weg zu mehr innerer Balance 8

Zu einem entspannteren Lebensgefühl 10
Das Ihre dazu tun 14
Was Gelassenheit nicht ist 16

Zweites Kapitel

Die eigene Perspektive weiten:
Gelassenheit entsteht aus einem geöffneten Blickwinkel 20

Eine Frage der inneren Haltung 22
Weisheit entwickeln 26
Alles aushalten? 28
Unser Blick auf die Welt 32
Die Perfektionismus-Fälle 36
Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu einem gelasseneren Blick 40

Drittes Kapitel

Körperliche und mentale Anspannung abbauen:
Mit Stress, Ärger und schwierigen Gedanken umgehen 42
Runterfahren! 44
Warum stresst mich das eigentlich so? 46
Klug mit Ärger umgehen 50
Die Stressreaktion beruhigen 58
Das Gedankenkarussell 62
Meditation für Einsteiger 64
Körper und Geist entspannen 68
Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu mehr Entspannung 70

Viertes Kapitel

Frieden schließen mit sich und der Welt:
Auf den Wellen des Lebens reiten 72
Das große Ja 74
Versöhnung mit dem Augenblick 76
Sich selbst so nehmen, wie man ist 80
Die Gesetze des Lebens 82
Gelassenheit in schweren Zeiten 84
Akzeptieren, was ist 86
Auf einen Blick: Schritte auf dem Weg zu mehr innerem Frieden 90

Ausklang: Frieden schließen mit dem Tanz des Lebens 92
Zum Weiterlesen 94
Impressum 96

HERZLICH WILLKOMMEN!

Sich nicht mehr so oft von Alltagsärgernissen wie dem verpassten Bus, dem Sonntagsfahrer vor Ihnen oder der Warteschlange am Paketschalter stressen lassen. Entspannter mit unvorhergesehenen Schwierigkeiten umgehen. Harmonischer mit anderen zusammenleben, sei es in der Familie, der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, damit es nicht so rasch zu lautstarken Auseinandersetzungen, unterschwelligem Aggressionen oder verletztem Rückzug kommt. Auch Krisenzeiten mit einem Gefühl von innerer Stabilität meistern – wäre das nicht wunderbar?

Die meisten von uns sehnen sich nach Gelassenheit. Und aus meiner eigenen Erfahrung und der Begegnung mit vielen Menschen, die ich in den letzten Jahren als Achtsamkeitslehrerin und Kursleiterin in Stressbewältigung durch Achtsamkeit begleitet habe, weiß ich, dass jeder von uns in der Lage ist, mehr davon zu entwickeln. Geht das über Nacht? Wie das meiste im Leben ist es eher ein stufenweiser Prozess, für den etwas

Geduld gefragt ist. Aber er lohnt sich. Es gibt viel zu gewinnen.

Es ist möglich,
immer mehr aus einer
inneren Balance heraus
zu leben. Auch für Sie.

NEHMEN SIE, WAS FÜR SIE PASST

Gründe, warum sich jemand mehr Gelassenheit wünscht, kann es viele geben, von einem unterschwelligen Gefühl innerer Getriebenheit bis hin zu einer großen Lebenskrise. Die Ideen, Reflexionen und Übungen, die Sie in diesem Buch finden, bewegen sich daher auf verschiedenen Ebenen. Manchmal ist im Haushalt ja auch eher ein Hammer nützlich, zu anderen Zeiten hilft eine Pinzette deutlich mehr. Manches werden Sie daher für Ihre Situation als zutreffend und hilfreich erleben, manches möglicherweise nicht. Nichts davon ist als Patentlösung gemeint. Verstehen Sie es bitte als An-

regung, als Vorschlag oder Denkanstoß. Sie sind der Experte für Ihr eigenes Leben. Bitte machen Sie sich zu eigen, was Sie als unterstützend empfinden, und lassen Sie alles andere beiseite. Und wer weiß, vielleicht erweist sich manches zu einem späteren Zeitpunkt doch noch als praktikabel.

Statt ein weiterer Punkt auf einer To-do-Liste zu werden, die es abzuarbeiten gilt, möchte dieses Buch Sie unterstützen und an der einen oder anderen Stelle sogar Spaß machen. Weil die meisten von uns sich durch einen übervollen Alltag manövrieren und oft wenig Zeit fürs Lesen bleibt, ist dieses Buch in kleinen Portionen aufgebaut, die sich zum Großteil unabhängig voneinander lesen lassen.

Brauchen Sie noch etwas Motivation, um Gelassenheit zu üben? US-Forscher haben in zwei Langzeitstudien herausgefunden, dass entspannte Zeitgenossen im Alter mit größerer Wahrscheinlichkeit geistig gesund bleiben als Menschen, die sich leicht aus der Ruhe bringen lassen. Für die Unentspannten steigt die Wahrscheinlichkeit, eine Demenz zu entwickeln.

Training in Gelassenheit ist ganz konkrete Gesundheitsvorsorge!

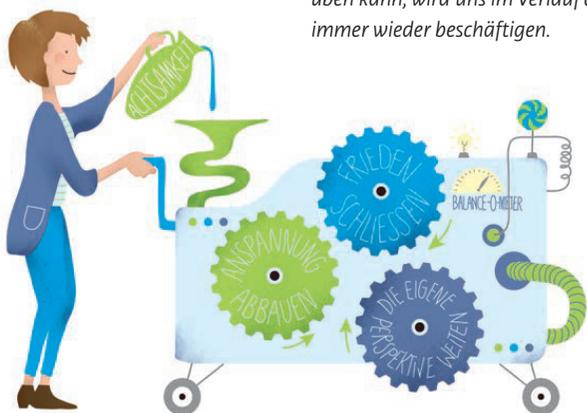


Sie wünschen sich Gelassenheit, Gleichmut, Ausgeglichenheit, Balance: All das sind Worte, um zu beschreiben, dass jemand nicht so leicht die seelische Stabilität verliert. Ein gelassener Mensch ähnelt einem Surfer, der auf seinem Surfbrett das Gleichgewicht halten kann, auch wenn eine unerwartete Böe kommt: Er hat die Fähigkeit, mit den kleinen und großen Wellen des Lebens, mit Veränderungen und Herausforderungen flexibel umzugehen und angemessen darauf zu reagieren. Gelassenheit zeigt sich jedoch auch darin, wie der Surfer damit umgeht, wenn er doch einmal ins Wasser fällt. So etwas passiert eben, und ein kluger Surfer wird nicht darüber schimpfen oder sich in verärgertem Widerstand dagegen verstricken, sondern einfach wieder auf sein Brett steigen.

DAS IHRE DAZU TUN

Gelassenheit kann man nicht erzwingen. Sie entwickelt sich Stück für Stück, wenn seelisch-körperliche Vorgänge im Leben stärker in ein Gleichgewicht geraten und sich bestimmte Einsichten formen und vertiefen. Drei Aspekte wollen wir dafür in den Blick nehmen, die ineinander greifen und sich gegenseitig verstärken.

- ★ Die eigene Perspektive weiten (Kapitel 2)
- ★ Körperliche und mentale Anspannung abbauen (Kapitel 3)
- ★ Frieden schließen mit sich und der Welt (Kapitel 4)

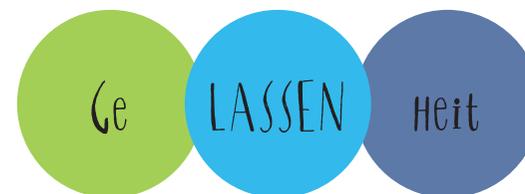


14

Um in diesen drei Bereichen Entwicklung anzustoßen, gibt es einen Katalysator:

ACHTSAMKEIT

Man könnte es auch Gewährsein für sich selbst nennen oder die Fähigkeit, die eigenen Gedanken, Gefühle, Reaktionen und Handlungen bewusst zu bemerken. Denn was uns für Gelassenheit im Weg steht, sind unsere automatischen, unbewussten Denk- und Verhaltensmuster. Um die zu verändern, müssen wir bemerken, dass sie überhaupt da sind. Wie man das üben kann, wird uns im Verlauf des Buches immer wieder beschäftigen.



ETWAS LASSEN KÖNNEN

Im Wort Gelassenheit ist einer der zentralen Aspekte bereits genannt: die Fähigkeit, etwas zu lassen.

Wie wäre es, etwas sein zu lassen, an dem nichts mehr zu ändern ist?

★ Es ist, wie es ist. Wenn ich mir erlaube, das anzuerkennen, kann ich das Gegebene besser annehmen.

Kann ich etwas gutsein lassen?

★ Erkennen, wann es reicht und keine weitere Argumentation oder Verbesserung hilfreich ist.

Wann ist es angebracht, etwas stehen-zulassen?

★ Manchmal gibt es gerade keine Lösung für ein Problem, und es muss auch nicht immer perfekt sein.

Kann ich jemand anderen sein lassen, wie er ist?

★ Akzeptieren, dass ich niemand ändern kann – und wenn ich mich noch so anstrengte.

Kann ich mich selbst so lassen, wie ich bin?

★ Verstehen, dass Selbstakzeptanz eher zu einer Veränderung führen wird als Selbstkritik.

Was wäre an der Zeit, losgelassen zu werden?

★ Was trage ich vielleicht schon viel länger mit mir herum, als es sinnvoll ist? Eine Überzeugung, einen alten Groll, ein Selbstbild ...

Was könnte ich weglassen?

★ Brauche ich das wirklich alles? Wäre ich nicht oft freier, entspannter mit weniger Dingen, Aktivitäten, »Events« ...

15

ALLES AUSHALTEN?



Wenn ich in einem meiner Workshops vorschlage, auf Unangenehmes mit Akzeptanz, Verständnis oder Humor zu antworten, kommt als Gegenargument oft zurück: *Aber man kann doch nicht einfach zu allem »Ja und Amen« sagen!*

In einer solchen Reaktion meldet sich ein sehr verständliches Unbehagen: Soll ich jetzt etwa immer die Hände in den Schoß legen, milde lächeln und untätig dasitzen, während andere Fehler machen, sich mies verhalten oder mir oder anderen schaden?

Gelassenheit meint nicht Resignation.

Wenn Sie etwas tun können, was die Situation positiv beeinflusst, dann sollten Sie es auf jeden Fall tun! Gelassenheit ist jedoch besonders dann angezeigt, wenn sich eben *nichts* tun lässt – zumindest nicht genau jetzt –, sondern es darum geht anzuerkennen, dass etwas ist, wie es ist, auch wenn es mir nicht gefällt. Niemand sagt, Sie sollen nicht ändern, was man sinnvollerweise ändern könnte, oder sich wehren, wenn es angemessen

ist! Die Frage ist jedoch, ob Ihr Handeln nicht effektiver ist, wenn Sie aus einer Haltung innerer Klarheit heraus agieren.

AKZEPTIEREN HEISST NICHT, EINVERSTANDEN ZU SEIN

Oft ist entschiedenes Handeln erst möglich, wenn man wirklich akzeptiert, wie die Dinge liegen. So verbleiben z. B. Frauen oft Jahre in Beziehungen mit gewalttätigen Partnern, weil sie sich *nicht* eingestehen, wie schlimm es ist. Die Realität ist so schmerzlich, dass sie sich lieber einreden, der Mann werde sich eines Tages doch noch ändern. Das heißt also, erst wenn die Betroffene wirklich akzeptiert, dass der Mann, den sie liebt, körperlich oder emotional gewalttätig ist, und sich das ganze Ausmaß ihres Leids eingesteht, kann sie die notwendige Konsequenz ziehen und ihn verlassen.

Etwas Schwieriges zu akzeptieren heißt: Ja, so ist es.

Etwas Schwieriges zu akzeptieren heißt nicht: Ja, so ist es gut.



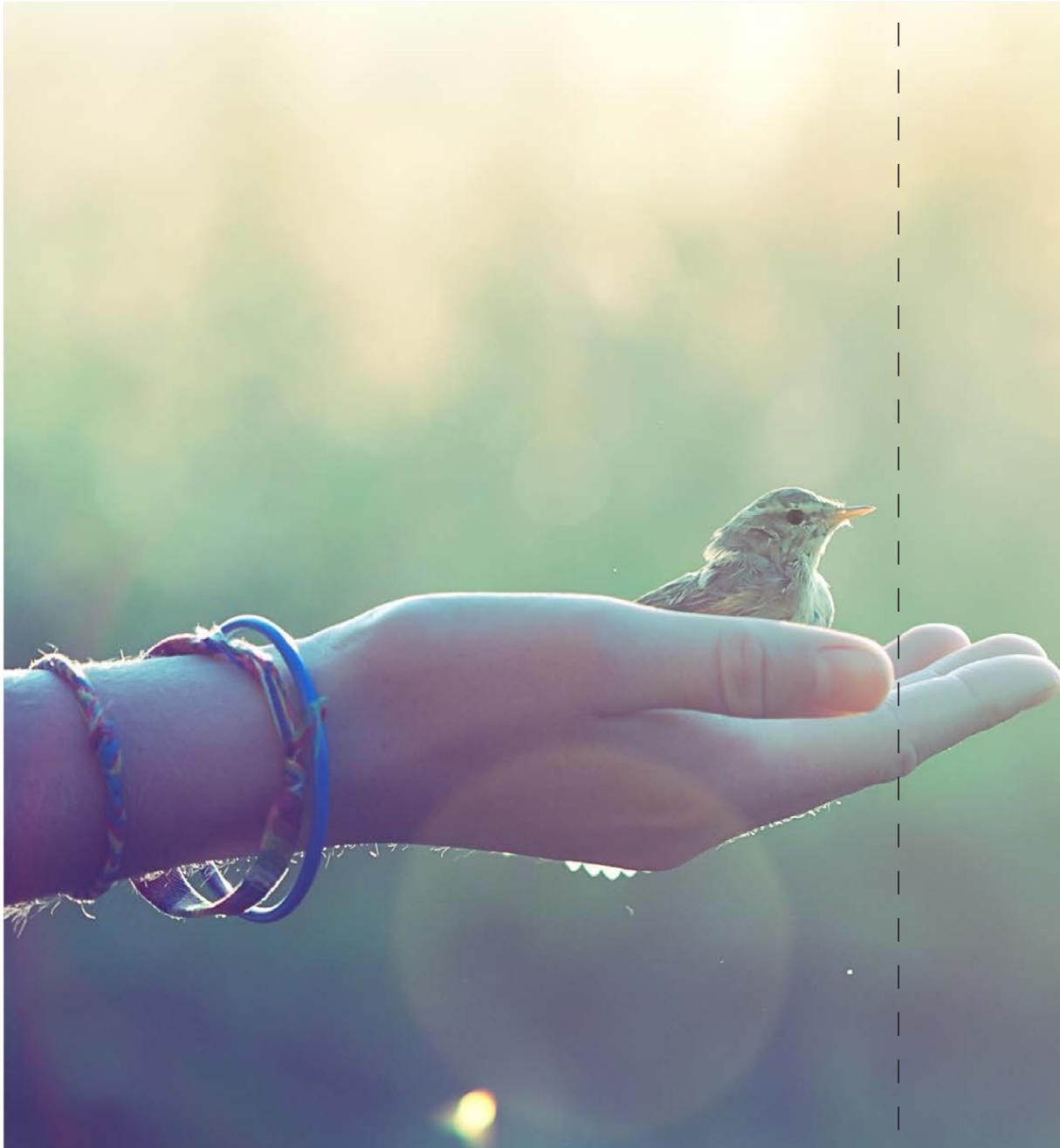
DAS INNERE NEIN STOPPEN

Unser Leben bringt es nicht selten mit sich, dass wir Dinge tun, die wir nicht mögen. Und doch gibt es gewisse Umstände, aufgrund derer wir vielleicht gerade keine Alternative dazu sehen. Angenommen, ich bin unglücklich in meinem Beruf, habe eine vierköpfige Familie zu ernähren, und trotz ernsthafter Prüfung sehe ich derzeit keine Alternative. Wenn ich nun ständig mit der Tatsache hadere, dass ich fünf Mal die Woche an meinen ungeliebten Arbeitsplatz muss, manövriere ich mich damit in eine noch schwierigere Situation. Über etwas zu klagen oder mich über etwas zu beschweren, was ich momentan nicht ändern kann (oder nicht zu ändern bereit bin, weil ich die Konsequenzen nicht tragen möchte), frisst enorme Energie und produziert ständigen Frust. Stoppen Sie in dem Fall Ihr inneres Nein.

Wenn Sie merken, dass Sie sich oder anderen wieder und wieder die Geschichte darüber erzählen, wie schrecklich das ist, was Sie da tun »müssen«, halten Sie inne. Machen Sie sich bewusst, welche

Gründe es dafür gibt, dass Sie diese Aufgabe angehen – z. B. dass Sie eine Verpflichtung eingegangen sind, an die Sie sich halten wollen, dass Sie für Ihre materielle Sicherheit sorgen oder Ihre Jobbeschreibung eben auch diesen Tätigkeitsbereich umfasst. Und falls Sie im Moment keine Möglichkeit sehen, etwas an der Situation zu ändern, dann stehen Sie dazu. Sie tun etwas, was Sie nicht mögen. Das ist vielleicht nicht schön, aber so ist es gerade. Sie *müssen* das nicht tun. Niemand zwingt Sie mit vorgehaltener Pistole. Sie *entscheiden* sich dafür, es zu tun, auch wenn es unangenehme Nebeneffekte gibt. Machen Sie es sich nicht noch schwerer durch inneres Hadern.

Zu sagen »Ich muss« macht mich zum Opfer. Sich bewusst zu entscheiden, etwas zu tun, schafft Würde und Handlungsspielraum.



GIB MIR
DIE GELASSENHEIT,
Dinge HINZUNEHMEN,
die ICH NICHT ÄNDERN KANN,
DEN MUT,
Dinge ZU ÄNDERN,
die ICH ÄNDERN KANN,
UND DIE WEISHEIT,
das eine vom ANDEREN
ZU UNTERSCHIEDEN.

Reinhold NieBUHR

TRAINING IM LOSLASSEN

Praxistipps

Planen, Vorbereitungen treffen, Unwägbarkeiten möglichst ausschließen: oft wichtig und nützlich. Und doch haben wir das Leben nicht unter Kontrolle. Die Frage ist, wie wir reagieren, wenn es nicht so läuft wie geplant, wenn Ihnen die Realität einen Strich durch die Rechnung macht.

SCHAUEN SIE,
WAS ES IHNEN LEICHTER
MACHT, LOSZULASSEN.

Wenn Sie das nächste Mal etwas planen, könnten Sie sich bewusst machen, dass es nichts Ungewöhnliches wäre, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert. Nicht, um in Pessimismus zu verfallen, sondern einfach aus Realitätssinn. Vieles haben wir einfach nicht in der Hand. Dieses Vorgehen unterstützt Gelassenheit, wenn etwas anders läuft als erwartet – und stärkt Dankbarkeit in den vielen, vielen Fällen, wo alles klappt.

KÖNNTE EINER DIESER SÄTZE SIE UNTERSTÜTZEN?

- ★ Gelassenheit heißt zu merken, wann es Zeit ist loszulassen.
- ★ Es ist, wie es ist.
- ★ Wer weiß, wofür es gut war (dass es anders gelaufen ist).
- ★ Schade. Ich habe mein Bestes gegeben, es hat nicht funktioniert.
- ★ Shit happens.
- ★ That's life (mit der Stimme von Frank Sinatra im Ohr).
- ★ Wir sind hier nicht bei »Wünsch dir was«, sondern bei »So isses«.
(Postkartenspruch)
- ★ Schau'n wir mal, dann seh'n wir schon. (Bayerische Lebensweisheit)
- ★ Et hät noch immer jot jejange.
(Rheinisches Grundgesetz: Es ist bisher noch immer gut gegangen.)
- ★ Inshallah! (Arabischer Ausdruck für »So Gott will«)
- ★ I give thanks to help unknown, already on its way. (Dieser Satz, der von den amerikanischen Ureinwohnern

stammen soll, hat mir in schwierigen Zeiten schon oft geholfen. Man könnte ihn übersetzen mit: Ich bedanke mich bei der mir noch unbekanntem Hilfe, die bereits unterwegs ist.)



WEITERE GELASSENHEITS-ANSTÖSSE

Verzeihen Sie sich selbst

★ Wenn Ihnen ein Fehler unterläuft, bedeutet das nicht, dass an Ihnen irgend etwas falsch wäre, sondern einfach bloß, dass Sie ein Mensch sind wie jeder andere auch. Und Menschen machen Fehler. Wenn angemessen, drücken Sie anderen betroffenen Personen Ihr ehrliches Bedauern aus.

Guter Rat kommt oft

★ Sind Sie an Ihren Erwartungen kleben geblieben? Stecken Sie in Ihrer Sichtweise fest? Fragen Sie sich: Was würde mir jetzt meine Oma oder eine gute Freundin raten? Die Antwort steckt schon in Ihnen, nehmen Sie Kontakt zu Ihrer inneren Weisheit auf.

Treten Sie einen Schritt zurück

★ Manchmal hilft es, die Situation in Relation zu anderen Schwierigkeiten zu setzen, die Sie schon überwunden haben. Ist es im Vergleich wirklich so schlimm? (Und für den Fall, dass ja: Haben Sie das nicht auch bewältigt?)

Die Adlerperspektive einnehmen

★ Und wenn Sie den Vergleichsrahmen noch größer aufspannen wollen und sich in Verhältnis zu anderen Menschen auf der Welt setzen, die beispielsweise unter Hunger, Verfolgung, Krieg und Gewalt leiden: Könnte es sein, dass Sie gerade Jammern auf hohem Niveau praktizieren? Es geht nicht darum, das eigene Leid kleinzureden. Sie haben ein Recht auf Ihren Schmerz und Ihre Enttäuschung. Doch vielleicht wird beides relativer, wenn Sie daneben auch zur Kenntnis nehmen, an wie vielen Stellen Sie es gut haben.

Nehmen Sie nicht alles persönlich

★ Der unfreundliche Zugschaffner, die hochnäsige Verkäuferin ... Vieles, worüber wir uns ärgern, hat mit uns persönlich gar nichts zu tun. Menschen sind eben schlecht drauf, zucken Sie mit den Schultern und lassen Sie die Sache vorbeiziehen.