

# Gelassenheit

Auszug aus dem Buch 'Herausforderung Selbstführung'; Marti (2018)

Gelassenheit, Gleichmut, innere Ruhe oder Gemütsruhe ist eine innere Einstellung und die Fähigkeit, in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress.

## Ge-lassen-heit ist ein vielschichtiges Wort:

- Adverb: gelassen reagieren
- Verb: lassen; verstärktes Lassen: loslassen, fahren lassen, verlassen
- Adjektiv: ein gelassener Mensch
- Substantiv: Gelassenheit (Art und Weise, Haltung, Habitus)
- Aktiv: gelassen haben; passiv: gelassen werden

## Was ist Gelassenheit?

- "Gelassenheit ist eine schwer erklärbare Form aktiver Passivität" (R. Königswieser)
- "Zustand von Ausgeglichenheit und Unbewegtheit in sich selbst. Zustand grösstmöglicher Seinsfülle" (Meister Eckhart)
- "Loslassen der Ich-Bezogenheit" (Meister Eckhart)
- "Gelassenheit ist die Kunst involvierter Distanz" (Th. Strässle)
- "Im Augenblick leben" (Seuse)
- Gelassenheit heisst: was nicht möglich ist, auch nicht tun müssen
- Gelassen ist, wer etwas lassen kann. Zum Beispiel eine Sorge, eine Aufruhr des Herzens nach einer Kränkung, einer Demütigung, einer Verleumdung. Gelassen ist auch, wer alte Träume und Vorstellungen lassen kann. Gelassen ist auch, wer verzeiht im Sinn von etwas vorbei sein lassen, ohne etwas nachzutragen. Diese Gelassenheit ist Kraft und Bereitschaft für das Kommende und für das jetzt (Wilhelm Schmid)
- "Gelassenheit ist Passivitätskompetenz. Sich freiwillig, gezielt und vorübergehend aus der Hand zu geben, um etwas an und mit sich machen zu lassen. Etwas-mit-sich-machen-lassen. Sich überlassen. Die Fähigkeit, die Zügel aus der Hand zu lassen. Die Kontrolle aufzugeben" (Sloterdijk)

"Freiheit ist die Befreiung der Tyrannei des um sich kreisenden Ich."

## Gelassenheit hat zwei Aspekte:

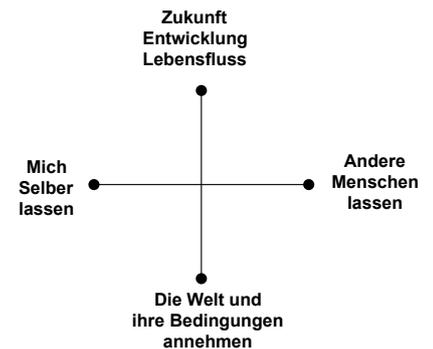
Gelassen reagieren	Lassen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gelassen bleiben</li><li>• Etwas gelassen nehmen</li><li>• Gelassenheit bewahren</li><li>• Die eigene Mitte wiederfinden</li><li>• Distanznahme</li><li>• Spannungsfelder und Widersprüchlichkeiten aushalten (Ambiguitätstoleranz)</li><li>• Reaktion auf Herausforderungen, Überforderungen, Belastendes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Loslassen</li><li>• Hinnehmen / annehmen was ist und was nicht zu ändern ist; verzichten</li><li>• Gewähren lassen, zulassen, belassen</li><li>• Sein lassen, weglassen</li><li>• Sich selbst lassen</li><li>• Loslassen der Ich-Bezogenheit</li><li>• Sich überlassen; sich auf jemanden/etwas verlassen</li><li>• Fähigkeit, die Zügel aus der Hand zu lassen (Passivitätskompetenz)</li></ul>

## Gelassen reagieren - Ausprägungen:

- **Selbstkontrolle:** Beherrschtheit, Contenance, Disziplin, Gefasstheit; Distanznahme zu sich selbst
- **Stabilität:** Ausgeglichenheit, Ausgewogenheit, Gleichgewicht, Gleichmut, Gemüts- und Seelenruhe
- **Gefestigkeit:** Abgeklärtheit, Coolness, Unerschütterlichkeit
- **Massvolles Tempo:** Geduld, Geduld, Beschaulichkeit, Bedächtigkeit
- **Reflexion:** Besonnenheit, Überlegtheit, Umsicht
- **Präsenz:** Sammlung, Zentriertheit, Verwurzelung, Bewusstsein, Gegenwärtigkeit, da-sein, Freisein von der Aktivität des Kopfes

## Die vier Felder des Lassens:

1. **Die Welt und ihre Bedingungen:** Unbeeinflussbares annehmen. Die Realität annehmen.
2. **Mich lassen:** Mich annehmen. Loslassen der Ich-Bezogenheit (Ego). Distanz zu seinen Bestrebungen, Wille, Vorstellungen, inneren Regisseuren, Schatten. Inneres Freisein.
3. **Die anderen lassen:** Toleranz, Differenzverträglichkeit, Respekt, ok/ok-Haltung, Güte, Vertrauen.
4. **Zukunft, Entwicklung:** Lebensfluss, loslassen, zulassen, gewähren lassen, weiterfliessen, er-folgen lassen. Grundvertrauen.



## Gelassenheit: Gegenteil und Gegenbegriffe

- Aufregung
- Gehetztheit, Hektik, Aktionismus, Eifer, Ruhelosigkeit
- Ungeduld, getrieben sein
- Gereiztheit, Empörung
- Anspannung, Verspannung
- Verbissenheit, Verkrampfung
- Grübeln, Besorgtsein
- Nicht lockerlassen können
- Enge
- Ich-Bezogenheit
- Immer Recht haben müssen
- In Entweder/oder-Schemen funktionieren
- Nicht bedrohte Grenzen verteidigen
- Vorurteile, vorgefasste Meinung, Fixierungen
- Dramen inszenieren
- Klammern, festhalten, fixiert sein, anhaften
- Habenwollen
- Besessenheit
- Ständiges Kontrollbedürfnis
- Zerstreuung
- Sich im Aussen verlieren
- Gefangen sein, innere Unfreiheit
- Stolz über vollen Terminkalender
- Die Natur nicht mehr wahrnehmen
- Ruhe und Stille nicht ertragen
- Das Ruhebedürfnis vernachlässigen

## Bemerkungen zu Gelassenheit

- Gelassenheit ist ein zentrales Merkmal einer entwickelten, reifen Persönlichkeit.
- Gelassenheit ist die Voraussetzung, um mit Widersprüchen, Spannungsfeldern, Unsicherheiten und Stress umzugehen. Sie ist bedeutsam bei Entscheidungsfindungen und Konflikten, hat Einfluss auf die Gesundheit und ist ein wichtiger Pfeiler kraftvollen Handelns.
- Gelassenheit ist keine angeborene Fähigkeit, sondern eine lebenslange Herausforderung, eine Lebenshaltung, die man ständig erneuern und einüben muss. Gelassenheit bedingt die Arbeit an sich. Insbesondere an seinem Ego.
- Gelassenheit ist eine Form des Handelns.
- Gelassene Menschen haben eine grosse Wirkung auf andere Menschen.
- Gleichmut ist einer der vier zentralen Geisteszustände im Buddhismus (Liebe, Mitgefühl, Mit-freude und Gleichmut). Zum Bedeutungsspektrum dieses Begriffs gehören auch Gelassenheit, Nicht-Anhaften und Loslassen.
- Geschwisterhaltung: Demut = das Mögliche tun und sich beugen, wenn es nicht geht.
- Gelassenheit betont den emotionalen Aspekt. Besonnenheit betont den verstandesmässigen Aspekt (Überlegtheit, Selbstbeherrschtheit). Gelassenheit kann man nicht denken.
- Kalte Gelassenheit: Antriebslosigkeit, Teilnahmslosigkeit, Gleichgültigkeit

## Quellen:

- Strässle, Thomas: Gelassenheit; 2013  
Niederberger, Lukas: Die Kunst engagierter Gelassenheit; 2011