

Sind Sie eingeschworener Workaholic und verhilft Ihnen Stress zum gewünschten Kick? Wetten, Sie wünschen sich zwischendurch mehr Ruhe herbei – oder, noch besser: Gelassenheit. Die Hochs und Tiefs des Lebens seelenruhig hinzunehmen, ist eine Lebenseinstellung. Schicksalsschläge können einen dahin führen, Nachdenken und Üben auch. Ein Beispiel eines gelassenen Menschen beschrieb Liezi in seiner Parabel «Der Alte vom Fort». [Dr. phil. II Jürg Lendenmann](#)

# GELASSENHEIT

## Bitte einen Schritt zurücktreten

Viele wünschen sie sich, nur die wenigsten leben sie: die Gelassenheit. Ist diese Lebenshaltung eine aus der Mode gekommene Tugend oder ein schwer zu erlangendes Gut?

### Gelassen wie ... ein Weiser

Kommt irgendwo die Rede auf Gelassenheit, bleiben chinesische Zitate nicht aus. «Der höhere Mensch hat Seelenruhe und Gelassenheit, der gewöhnliche ist stets voller Unruhe und Aufregung», ist bei Kong Zi (Konfuzius) zu lesen, und der taoistische Philosoph Zhuangzi (Dschuang Dsi) lehrt: «Wenn Wissen und Gelassenheit sich gegenseitig ergänzen, entstehen Harmonie und Ordnung.» Wohl am treffendsten aber beschreibt der chinesische Philosoph und Taoist Liezi (Lichtse, Liä Dsi, Licius, ca. 440–370 v. Chr.) in der Parabel «Der alte Mann vom Fort», was einen gelassenen Menschen ausmacht.

### Der alte Mann vom Fort

Ein armer Mann lebte mit seinem Sohn auf einem verlassenem Fort. Eines Tages lief ihm sein einziges Pferd davon. Die Nachbarn kamen und sprachen dem Alten ihr Beileid aus. Der Mann winkte ab: «Ist es Glück, ist es ein Unglück? Ich weiss es nicht.» Wenig später kam der Hengst mit einer kleinen Herde von Wildpferden in die Koppel zurückgaloppiert. Wiederum kamen die Nachbarn zu ihm; diesmal gratulierten sie dem Mann überschwänglich zu seinem Glück. Doch er blieb gelassen und gab ihnen die gleiche Antwort wie beim ersten Mal. Bald darauf erfasste den Sohn des Bauern die Lust am Reiten. Schon beim ersten Ausritt fiel er vom Pferd und brach sich ein Bein. Erneut kamen die Nachbarn und drückten dem Alten ihr Beileid aus. «Woher wisst ihr, dass es ein Unglück ist?», fragte er sie gleichmütig. Als bald darauf der Krieg im Land ausbrach, wurden alle jungen Männer zum Militärdienst eingezogen; weil der Sohn des Alten ein lahmes Bein hatte, konnte er zu Hause bleiben.

### Höhen und Tiefen, Yin und Yang

Diese bekannte Kurzversion der Parabel verschweigt, dass der Alte früher ein hoher Beamter gewesen war – ein Richter, von allen Leuten geachtet und geliebt. Eines Tages – es kam völlig überraschend selbst für seine Freunde – hatte er sein Amt aufgegeben und war aufs Land gezogen, um ein einfaches und zufriedenes Leben zu führen. Besuchern, die kamen, um sich bei ihm Rat zu holen, pflegte er mit-

zugeben: «Glück und Unglück – Gutes und Schlechtes – beide sind nur ein erdachtes, vorübergehendes Etwas.»

Nach der taoistischen Lehre bilden die zwei Ur-Prinzipien des Lebens – Yin und Yang – ein dynamisches Ganzes. Das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) umkreisen sich in innigem Kontakt; Helles und Dunkles, Angenehmes und Unangenehmes ... wechseln sich fortlaufend ab.

Dem Alten vom Fort war dies nicht nur graue taoistische Theorie geblieben: Im Verlaufe seines Lebens und als Richter hatte er erfahren, dass Yin und Yang tatsächlich wirken – nicht nur im Grossen (Sommer/Winter, Tag/Nacht, Ebbe/Flut), auch im Kleinen (Ein-/Ausatmen). Diese im chinesischen Denken verwurzelte zyklische Weltsicht ist im Westen nur ansatzmässig zu finden. Zwar folgen nach sieben mageren Jahren sieben fette, und nach dem Regen scheint die Sonne wieder; doch wir lassen dem ersten Kreis selten einen zweiten folgen. Würden wir konsequent in Zyklen denken, wir könnten viel gelassener auf Hochs und Tiefs reagieren – wie alte Leute, für die das meiste aufregend Neue in irgendeiner Form längst schon einmal da gewesen ist.

### DAS PUZZLE DES LEBENS

Warum gibt es Menschen, die schon in verhältnismässig jungen Jahren gelassen und heiter sind, während andere noch in hoch betagtem Alter ein rastloses Leben führen, unzufrieden sind und mal himmelhoch jauchzend, mal zu Tode betrübt auf innere und äussere Ereignisse reagieren?

Stellen Sie sich das Leben als ein riesengrosses Puzzle vor, das es zu legen gilt. Niemand weiss, welches Hauptmotiv sein/ihr Puzzle zeigt. Alle beginnen intuitiv Teile auszulegen. Später kommen Strategien dazu: Einige wollen zuerst den Rand legen, wieder andere ordnen die Teile nach Farben und Formen, orientieren sich an anderen ...

Viele vergessen ob all der Geschäftigkeit ihr Ziel. Manche finden erst ganz am Schluss – wenn überhaupt – heraus, was ihr Puzzle zeigt.

Wenige erraten nach Jahren des Legens plötzlich das Motiv intuitiv. Ungewissheit und Hektik schwinden. Und selbst wenn Ihre Katze die geordneten, noch nicht eingepassten Teile durcheinanderbringt – die Spielenden legen gelassen weiter.

### Stärken und Schwächen akzeptieren

Strahlmänner auf der einen, Bösewichter auf der anderen Seite; Göttinnen dort, Hexen da. Wir denken zwar in Gegensatzpaaren wie Gut und Böse, doch bleiben die beiden Teile getrennt. Im Yin-/Yang-Symbol umkreisen sich Hell und Dunkel nicht nur eng aneinandergeschmiegt; das Helle enthält in seinem Kern das Dunkle und das Dunkle im Innern das Helle.

Um gelassener in den Wechselfällen des Lebens baden zu können, müssen wir zunächst die dunklen Seiten in uns selber aufspüren und annehmen. C. G. Jung nannte dies «den Schatten integrieren» – ein schmerzhafter Prozess.

Das Yin-/Yang-Prinzip ist uns vielleicht leichter zugänglich, wenn wir von Stärken/Schwächen



sprechen. Schwächen gestehen wir uns leichter zu. Zudem: Kann eine «Schwäche» – etwa die für die Philosophie, fürs Tuschmalen, fürs Tanzen – nicht auch «Stärke» bedeuten?!

### Die richtigen Schlüsse ziehen

Der Richter hatte tiefen Einblick in die hellen und dunklen Seiten des Lebens gewonnen, nachgedacht, seine Schlüsse gezogen ... und dann sein Leben von Grund auf geändert. Ob es in unserer hektischen Zeit schwerer ist als vor 2500 Jahren, eine angesehene, gut bezahlte Anstellung aufzugeben, um einem einfachen Leben zu frönen? Hand aufs Herz: Wer kauft sich – ohne finanziellen oder sozialen Druck – ein billigeres Auto oder wechselt in eine kleinere Wohnung? Gelassenheit ade?

Armut oder Einsamkeit sind keine Bedingung für Gelassenheit. Die Stolpersteine sind das Hängen an inneren und äusseren Erscheinungen. Was tun?

«Reduce to the Max» – auf das Bestmögliche schrumpfen. Dies verschafft einem Luft, um in anderen, vernachlässigten Bereichen zu wachsen.

### Was tun, wenn es zu kochen beginnt?

Angenommen, der Chef, eine Patientin oder der Zahntechniker sagt etwas zu Ihnen, das Sie beleidigt, und Sie spüren, wie Wut hochsteigt. Was können Sie in diesem Moment tun, damit Sie nicht vor Ärger platzen? Und wie können Sie vorbeugen, dass Sie in ähnlichen Situationen nicht auszurasen drohen?

■ «Luft anhalten und bis zehn zählen», lautet ein Rat. Dadurch lenken Sie – quasi allopathisch – die Aufmerksamkeit nach innen, weg vom Auslöser.

■ Oder Sie beobachten einfach Ihren Atem, verweilen bei ihm.

■ Es geht auch mit gleichgerichtet, «homöopathisch». Wer ausser sich ist, könnte vor lauter Ärger aus der Haut fahren. Tun Sie beides – im übertragenen Sinn – bewusst und beobachten Sie sich und Ihre Umgebung von einem Standpunkt ausserhalb Ihres Körpers. Treten Sie in Gedanken einen Schritt zurück oder stehen Sie über den Dingen und beobachten einfach, was passiert.

■ Stellen Sie sich in einer schwierigen Situation vor, der Tod stünde neben Ihnen oder Sie hätten nur noch einen Tag zu leben. Der Tod ist ein guter Ratgeber und Begleiter; er erinnert uns daran, was das Wesentliche im Leben ist.

### Was können Sie präventiv tun?

■ Erinnern Sie sich an Augenblicke voller Lebensfreude und Heiterkeit. Finden Sie heraus, was das Glück ausmacht.

■ Lernen Sie von gelassenen Menschen – Weisen. Viele haben uns ihre Gedanken hinterlassen. Sprichwörter und Märchen sind oft ein leichter Einstieg zur Weisheit der Völker als religiöse Texte oder Koans.

■ Meditation ist ein erprobter Weg zur Gelassenheit.

■ Kreative Tätigkeiten lassen den «Wind der Gelassenheit» durch Sie hindurchwehen. Wann haben Sie das letzte Mal gesummt, gezeichnet, vor Freude getanzt?

### Lassen und gelassen werden

Gelassenheit kommt nicht von heute auf morgen. Wer seine Hausaufgaben nicht macht – sich den persönlichen Anforderungen des Lebens stellt –, wird länger warten müssen, bis er über den Dingen steht. Strategien können zwar helfen, Stress und Druck abzubauen, doch der

Weg zur Gelassenheit wird bei den meisten über einschneidende Ereignisse (Unfälle, Verlust, Tod, archetypischer Traum) führen und seine Zeit brauchen. Muss nicht auch Traubensaft gären und viele Jahre lagern, bis er zum edlen Tropfen gereift ist?

Gelassene Menschen wissen sich vom Leben getragen. Ob es Leben, Tao, Sein, Allerletztes genannt wird, spielt keine Rolle. Wer sich getragen fühlt, muss nicht gegen den Strom des Lebens kämpfen, sondern kann sich gelassen treiben lassen. Wie der Alte vom Fort. ■



### Buchtipps

Lin Yutang  
**Weisheit des lächelnden Lebens**  
 Insel. ISBN 978-3-458-34752-1. CHF 25.70

Über dieses 1935 erschienene Hauptwerk von Lin Yutang (1895–1976) schrieb Pearl S. Buck: «Dieses Werk ist die Quintessenz der chinesischen Lebensphilosophie.» Fröhlich, liebevoll, geschwätzig, oft sonderbar ... köstlich heiter.