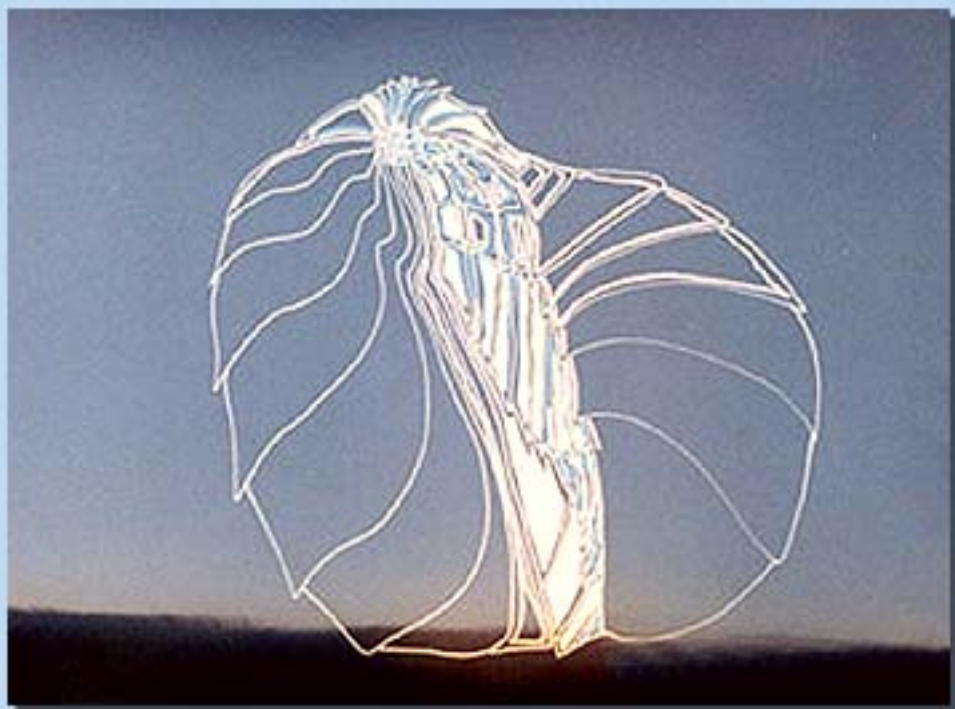


Peter
LAUSTER

Wege zur Gelassenheit



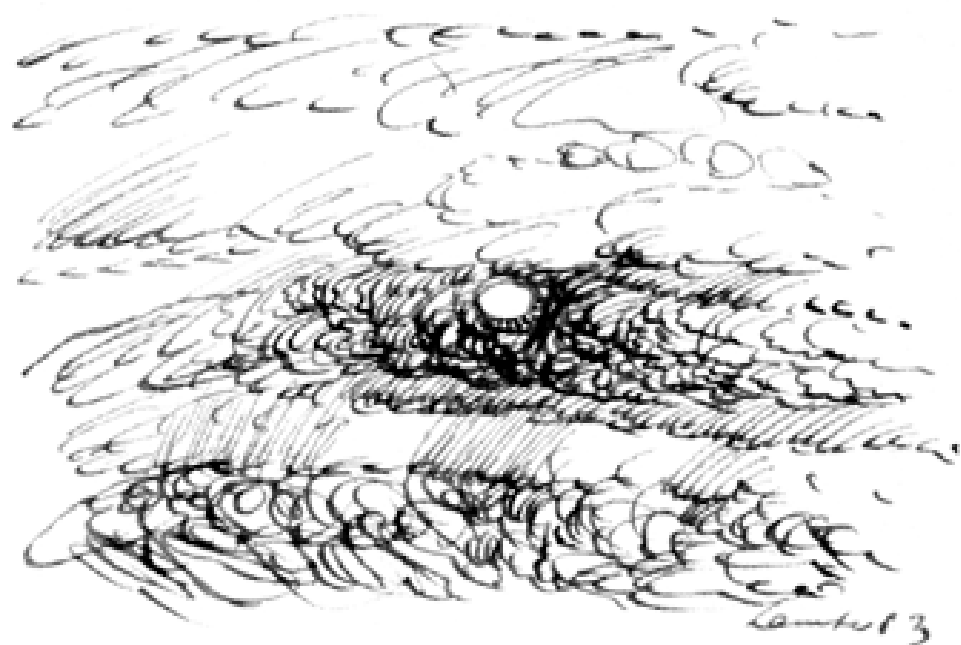
Zitat

»Da alle moralische Verantwortlichkeit des Menschen von seinen Wertempfindungen bestimmt wird, muß dem epidemischen Irrglauben entgegengetreten werden, daß nur dem Zähl- und Meßbaren Wirklichkeit zukomme. Es muß überzeugend klargemacht werden, daß unsere subjektiven Erlebnisvorgänge den gleichen Grad von Realität besitzen wie alles, was in der Terminologie der exakten Naturwissenschaften ausgedrückt werden kann.«

KONRAD LORENZ

»Wir wollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegenschenden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden . . .
Wohlauf denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!«

HERMANN HESSE



Contul 3



Lamb 10/13

Vorwort

Der gemeinsam mit dem Verlag ausgewählte Titel »Wege zur Gelassenheit« bringt zum Ausdruck, daß es viele Wege gibt, um gelassen zu werden, nicht nur eine einzige Patentlösung. Deshalb war es sehr schwer, eine passende Zeichnung oder ein Foto für den Umschlag zu finden. Ich habe ein Herz gemalt, aus dem ein Vogel herausfliegt. Symbolisch möchte ich damit ausdrücken, daß man aus dem Zentrum der Seele, aus dem Herzen heraus, »Herzlichkeit« und seelische Offenheit entfalten kann, losgelöst von Anpassungen, Masken, Verkrampfungen, Normen und Ängstlichkeiten. Mit dem Bild möchte ich zurufen: Schließt das Herz auf, und drückt eure Gefühle aus, denn diese entspannte Gelöstheit erzeugt die beglückende Gelassenheit der Seele und des Geistes.

In diesem neuen Buch fasse ich meine bisherigen Erkenntnisse zusammen und komme zu dem Ergebnis: »Loslösung ist die Lösung« für die meisten psychischen Probleme, die nur deshalb Probleme sind, weil ein Festklammern zu Verspannungen und Verkrampfungen führt. Ich möchte meine Leser anregen, das Herz zu öffnen und sich vom Wind des Lebens freudig davontragen zu lassen.

1. Gelassenheit entsteht durch Loslassen

»Wir müssen lernen, gegenseitig unsere Theorien umzubringen statt uns selbst.«

KARL POPPER

Gelassenheit ist etwas Herrliches, Bewundertes und deshalb von vielen Ersehntes; Gelassenheit ist der reinste Ausdruck seelischer Gesundheit. Wer gelassen ist, hat die höchste Stufe des Menschseins und der Weisheit erreicht - er ist ausgeglichen und kann ausgleichend auf andere einwirken. Mit Gelassenheit wird deshalb seelische Stärke verbunden und vor allem seelische Unverletzlichkeit. Ich höre oft den Stoßseufzer: »Ach, wäre ich doch weniger sensibel, könnte ich Angriffe und Kritik besser ertragen, hätte ich doch ein dickes Fell, dann könnte ich gelassen reagieren.«

Zu aller erst möchte ich klarstellen, daß Gelassenheit nichts mit einem »dicken Fell« zu tun hat. Wer ein dickes Fell besitzt, ist dickhäutig und stumpf, er will sich nur schützen, das ist keine wirkliche Gelassenheit. Wer Tranquilizer schluckt oder Alkohol trinkt, um auf chemischem Weg vor der Angst Schutz zu suchen, reagiert auf Reize scheinbar gelassen, ist in Wirklichkeit aber nur betäubt und deshalb nicht wirklich gelassen.

Wer sich einredet, daß er »über den Dingen steht«, weil er z. B. besonders begabt ist oder aus einer privilegierten Gesellschaftsklasse hervorgeht, weil er Erfolge im Beruf hat oder eine schöne Frau geheiratet hat bzw. den erfolgreichsten Mann am Ort, auch der betäubt sich. Zur Schau gestellte Gelassenheit ist eine Scheingelassenheit, die leicht zusammenbricht, sobald unerwartete Streßbelastungen auftreten.

Wirkliche Gelassenheit, von der ich in diesem Buch erzählen möchte - um sie begreifbar zu machen und vielleicht dem einen oder anderen Leser in greifbare Nähe zu rücken-, ist etwas ganz anderes; sie geschieht völlig unabhängig von chemischen Drogen jeder Art, losgelöst von einem Status, einem Vermögen oder einem geistigen Trick. Gelassenheit ist gerade

deshalb so selten und begehrenswert, weil sie nur unter Beteiligung der gesamten Existenz möglich wird, nicht durch einen Schnellkurs in einer Psychotechnik.

Ein erfolgreicher, vermögender Mann kam in meine Praxis und klagte: »Ich habe heute mehr erreicht, als ich mir als Zwanzigjähriger erträumt habe. Meine Firma wirft Gewinn ab. Ich besitze eine beneidenswert schöne Frau, meine beiden Kinder sind gesund und intelligent. Und dennoch bin ich immer so unruhig und verspüre oft ein Gefühl von Unsicherheit, das ich sogar als Angst bezeichnen möchte. Ich fühle mich immer unter Spannung und kann meinen Erfolg und mein Glück nicht richtig genießen. Was soll ich unternehmen?«

Nachdem er auf den Gebieten erfolgreich war, die mit Willen, Energie, Tatkraft und Initiative erreichbar sind, wollte er jetzt auch auf seelischem Gebiet erfolgreich sein, nämlich glücksfähig, ausgeglichen und gelassen. Er kam zu mir, um sich mit Hilfe von einigen Beratungsstunden seelische Ausgeglichenheit zu erwerben. Das ist natürlich nicht möglich. Gelassenheit ist kein leicht käuflicher Konsumartikel, genauso wenig wie Liebe. Sexualität mag käuflich sein, aber nicht Liebe. Eine Technik ist käuflich, wie z. B. das von mir sehr geschätzte autogene Training, aber nicht Gelassenheit. Eine Technik wirkt momentan entspannend, aber sie macht die Seele nicht wirklich frei und gelassen. Gelassenheit ist etwas Umfassendes. Sie ereignet sich nicht, vermittelt durch ein äußeres Hilfsmittel, sondern geschieht in der Tiefe der Seele. Sie ist nicht mit gutem Willen herbeizuzaubern, sie ereignet sich ohne Anstrengung, sie ist keine Leistung.

Gelassenheit stellt sich von selbst ein, wenn ein bestimmter seelisch-geistiger Zustand erreicht ist. Man kann nicht nach Gelassenheit streben, denn gerade wenn man nicht an sie denkt, wenn man absichtslos einer Beschäftigung nachgeht, wenn man in einer Beobachtung völlig aufgeht, ist sie plötzlich da. Sobald man sie bemerkt und bewußt festhalten will, ist sie sofort wieder weg - verfliegen, verdunstet.

Es erscheint jetzt sicher manchem Leser seltsam, daß ich über so etwas Ungreifbares wie die Gelassenheit dennoch ein

Buch schreibe. Kann man Gelassenheit aus einem Buch lernen? Ja, aber es gibt keine technisch klare Anleitung zur Gelassenheit, die man nur peinlich genau befolgen müßte, und dann würde sich die ersehnte seelische Ausgeglichenheit automatisch ereignen. Wir müssen uns dem Phänomen auf vielen Umwegen nähern wie einem Schmetterling, der sich immer wieder jedem direkten Zugriff entzieht. Je mehr man sie herbeizwingen will, um so weiter weicht sie zurück. Gelassenheit geschieht durch Loslassen. Der Verstand mag das zwar erfassen, aber durch das bloße sachliche Zur-Kennntnis-Nehmen allein ist nichts gewonnen. Wir müssen »begreifen«, was mit dieser einfachen, schlichten Tatsache zusammenhängt. Nicht nur der Verstand allein muß erfassen, sondern auch das Herz, die Gefühle wollen beteiligt sein, auch die Sinne, der ganze Körper und der Kern der Seele, dann geschieht mehr als Verstehen, nämlich Erkenntnis.

Erkenntnis kann blitzlichtartig aufleuchten, sie kann sich aber auch langsam aufbauen, Steinchen auf Steinchen - ein wunderbares Wachstum, Ausreifung der Persönlichkeit und der Selbsterkenntnis. Ich möchte Impulse geben, damit dieses Wachstum gefördert wird. Meine Worte sind vergleichbar mit einem Düngemittel, das der Erde hinzugefügt wird, damit Wachstum intensiviert und angeregt werden kann.

Die Erde ist in diesem Bild Seele und Geist. Es bedarf allerdings einer großen Aufgeschlossenheit und Aufnahmebereitschaft, sonst können die Gedanken nicht fruchtbar werden. Hierauf habe ich natürlich keinen Einfluß. Aus den vielen Leserbriefen, die ich täglich erhalte, weiß ich, daß viele Menschen bereit sind, zuzuhören und seelisch zu wachsen, hierüber bin ich sehr glücklich, und das erleichtert mir die Arbeit des Schreibens.

Ende der Leseprobe.

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)