

AUFBRUCH ZUR GELASSENHEIT

Bleib ruhig, sei gelassen!

„Ruhe ist die erste Bürgerpflicht!“ – diese Parole von Friedrich Wilhelm Graf von Schulenburg-Kehnert, die er 1806 nach der verlorenen „Schlacht von Jena und Auerstedt“ gegen die Truppen

Napoleons ausgab, ist als Sprichwort in die Geschichte eingegangen. Als preußischer Minister behielt er einen kühlen Kopf, obwohl die militärische Situation sich als katastrophal dar-

stellte. Die Geschichte sollte die Richtigkeit seiner Einstellung bestätigen. Keine zehn Jahre später musste Napoleon geschlagen abziehen.



Foto: © Dorned, fotolia.de

Es muss ja nicht immer gleich um große Schlachten gehen. Mich bringen schon viel harmlosere Umstände aus dem Gleichgewicht. Da habe ich es eilig, einen wichtigen Termin einzuhalten und vor mir fährt jemand, der sich seelenruhig beim Autofahren die Landschaft anschaut. Da vereinbare ich einen Gesprächstermin und stelle anderes zurück, aber der Gesprächspartner erscheint nicht. Als wir uns am nächsten Tag begegnen, lächelt er mich an und meint: „Gestern war ich so müde ...“ Ich denke jeder kann da von Erlebnissen berichten, wo man am liebsten aus der Haut fahren möchte. Die Gefahr, unruhig zu werden, ist dann besonders groß, wenn wir schon jahrelang für die Veränderung von Menschen oder Situationen beten und sich scheinbar gar nichts ändert. Dabei wünsche ich mir so sehr auf die Anforderungen und Erwartungen, die andere an mich stellen oder die ich selber an mich richte, viel gelassener zu reagieren. Dabei können wir uns als Christen doch auf die Verheißung unseres Herrn aus Matthäus 11,28 stützen: „Kommet her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben!“ Kurt Scherer schreibt in seinem Buch „Auf zu neuen Ufern“ Folgendes: „Gelassenheit ist gefragt. Viele hätten sie gerne. Doch nur wenige tun etwas dafür. Sie stellt sich aber nicht von selbst ein.“¹ Einerseits ist Gelassenheit also Geschenk, andererseits fällt sie uns nicht in den Schoß. Wie kommen wir dazu, die oben erwähnte Aufforderung Jesu zu beherzigen? Zunächst wollen wir deshalb folgender Frage nachgehen:

Was bringt uns aus der Ruhe?

Angst vor der Zukunft, Sorge, Nervosität, Eile, Neid, Ehrgeiz oder Selbstrechtfertigungen sind nur einige Dinge, die das Gegenteil von Gelassenheit darstellen und sie torpedieren. Sie bringen zum Ausdruck, dass wir nicht mehr über den nötigen Abstand und den Überblick verfügen, die in solchen Situationen nötig wären. Schauen wir uns Petrus an: Solange er auf Jesus blickte, konnte er auf dem Wasser gehen. Sobald er sich aber auf die Wellen und

seine Möglichkeiten konzentrierte, begann er zu sinken. Aus dieser Begebenheit lässt sich deutlich ableiten, dass wir von uns aus meist nicht in der Lage sind, Gelassenheit an den Tag zu legen. Gerade weil wir bewusst oder unbewusst von dem Wunsch bestimmt werden, alles in der Hand zu haben und managen zu können, beunruhigt es uns, wenn nicht alles nach unseren Vorstellungen und Wünschen läuft. Manche Dinge können wir nicht ändern und bei anderen gilt es, unseren Blickwinkel bzw. Standpunkt zu verändern. Dafür brauchen wir in der Regel Hilfe. Nehmen wir z.B. die Sorgen. Sie entstehen dadurch, dass wir nicht wissen, wie unsere Zukunft aussieht und durch die Angst, kommende Herausforderungen nicht eigenständig meistern zu können. So stehen wir in der Gefahr, hilflos zu resignieren. Sorgen verzerren eine realistische Sicht der Dinge, beeinträchtigen unser Denken, belasten Leib, Seele und Geist und lähmen unsere Tatkraft. Dabei bedeutet Christsein nicht, ein sorgloses Leben zu führen. Manche meinen und hoffen das zwar, werden aber bitter enttäuscht. Allerdings sind wir unseren Sorgen nicht hilflos ausgeliefert. Es kommt darauf an, dass wir lernen, richtig mit ihnen umzugehen. Wie kommen wir denn nun aber weiter auf dem Weg zur Ruhe, zur Gelassenheit? Zunächst ist es wichtig, aufzubrechen, d.h. sich auf Veränderungen einzulassen.

Aufbruch zur Gelassenheit

Gelassenheit resultiert aus Geborgenheit und Frieden. Deshalb hängt sie nicht zuerst von den Umständen ab, sondern von meiner Einstellung und Beziehung zu Gott. Ich weiß und verlasse mich darauf, dass Gottes Liebe zu mir, meinen Angehörigen und schwierigen Menschen größer ist als meine Fähigkeiten, meine

und ihre Probleme zu lösen. Er steht über den Dingen und Umständen, ich nicht. So ermutigt Jesus seine Jünger mit den Worten: „Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch ... Euer Herz werde nicht bestürzt, sei auch nicht furchtsam“ (Johannes 14,27). In Johannes 16,33 lesen wir: „Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis (Angst); aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.“ Menschen, die von Schicksalsschlägen heimgesucht werden, haben es besonders schwer, zur Gelassenheit zu finden, besonders dann,

wenn sie unverschuldetes Leid erfahren. Deshalb ist es wichtig, zu sehen, dass unser Herr Jesus Christus nicht nur von Ruhe und Frieden redet, sondern dass sein Lebensstil von ihnen geprägt war. Wenn wir ihn bei seinem Wirken beobachten, dann stellen wir weder Eile noch Nervosität

„Dies habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Bedrängnis (Angst); aber seid guten Mutes, ich habe die Welt überwunden.“

fest. Er erlaubte sich, sich aus der Menge der Leute zurückzuziehen, um zu beten. Er präsentiert sich nicht als „Superman“, den nichts erschüttern kann, sondern erhält seine Gelassenheit aus dem Gespräch mit seinem himmlischen Vater. In seinen seelsorgerlichen Gesprächen behält er stets den Überblick. Er nimmt es auch in Kauf, wenn Menschen nicht auf seine Aufforderungen eingehen, wie z.B. der „reiche Jüngling“. Jesus konnte noch am Kreuz loslassen, als er ausrief: „Vater, in deine Hände befehle ich meinen Geist“ (Lukas 23,46).

„Wer loslässt, wird gelassen“²

Gelassenheit beginnt da, wo ich mich auf Jesus einlasse, mich mit meiner Unruhe, meinen Ängsten und Sorgen, meinen Sehnsüchten und Verletzungen, meinem Versagen und meinen Krisen auf den Weg zu ihm mache. Ich überlasse Jesus, mit dem

:GLAUBEN AUFBRUCH ZUR GELASSENHEIT

zurechtzukommen, was mich belastet. Das stellt keinen Akt der Resignation dar, im Sinne von: „Mir bleibt ja nichts anderes übrig ...“, sondern führt in die Freiheit. Ich muss mich nicht krampfhaft an das klammern, was meinen eigenen Vorstellungen und Zielen entspricht, weil ich erkenne, dass es viel wichtiger ist, dass Gottes Wille in meinem Leben geschieht. Wenn wir uns auf Jesus verlassen, bleiben wir nicht bei uns selbst und damit allein, sondern erhalten Geborgenheit und Frieden. Ich muss nicht ständig um meine Vollkommenheit, Ehre und Anerkennung besorgt sein.

Nimm dich nicht so wichtig!

Manche Leute können es nicht ertragen, wenn sie nicht im Mittelpunkt stehen, nicht gefragt oder gelobt werden und meinen unersetzlich zu sein. Sie leben in der Angst, dass man sie hinterfragen oder kritisieren

könnte. Dabei unterscheiden sie nicht zwischen Sach- und Personenkritik. Sie bauen eine Mauer um sich herum, die sie unangreifbar machen soll. Das hat zur Folge, dass sie unnahbar erscheinen und damit eine Belastung für die Gemeinschaft

„Herr 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 von dem anderen zu unterscheiden.“

darstellen. Sie verbreiten eine unangenehme, steife Atmosphäre. Ihr verletztes „Ich“ lässt ihnen und anderen keine Ruhe. Bei jeder Gelegenheit hört man von ihnen: „Hättet ihr doch auf mich gehört!“ Ständig drohen sie, von ihrem Amt zurückzutreten, um ihren Willen durchzusetzen. Besserwisserei und Geltungsstreben hindern sie daran, entspannte Gemeinschaft zu erleben.

Oder da gibt es andere, die sich ständig verteidigen oder selbst rechtfertigen. Dauernd beschäftigen sie sich damit, ein positives Bild von sich an den Tag zu legen. Für alle ihre Fehler und alles Versagen suchen sie nach Erklärungen und Entschuldigungen. Das beunruhigt und kostet viel Kraft.

Es geht auch anders!

Zwei Zitate können hier zum Nachdenken anregen:

„Wer sich nicht selbst zum Besten haben kann, der ist gewiss nicht von den Besten.“ (Goethe)

„Zur christlichen Demut gehört ganz gewiss auch dies, dass man sich selbst und seine ganze Anstrengung einfach und schlicht mit Humor betrachten kann.“ (Karl Barth)

Eine heilsame Erfahrung kann z.B. sein, wenn ich nach längerer Krankheit oder nach dem Urlaub feststellen muss: Es ging auch ohne mich (vielleicht sogar besser)! Als sehr hilfreich erweist es sich, wenn wir

selber und mit anderen über unsere Stärken und Schwächen, Gaben und Begrenzungen nachdenken. Dabei kann ich erkennen, dass ich gar nicht alles tun und können muss. Andere können mich ergänzen und so meine Schwächen ausgleichen. Gelassenheit kann sich auch darin zeigen, dass ich es akzeptieren kann, wenn andere mit einer Aufgabe betraut werden, die ich auch hätte ausfüllen können. Unser falscher Ehrgeiz hindert uns manchmal daran zu erkennen, wie entlastend es sein kann, nicht immer die Leitung bzw. Verantwortung tragen zu müssen, sondern Leiter und Verantwortliche ergänzen zu können. Wir ernten Gelassenheit, wenn wir auf eigenwilliges und selbstsüchtiges Streben verzichten.

Dazu kann uns das bekannte Gebet von Friedrich Christoph Oetinger helfen:

„Herr 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 von dem anderen zu unterscheiden.“

Matthias Schmidt

Matthias Schmidt ist Lehrer für Neues Testament und Seelsorge an der Bibelschule Wiedenest.

¹ Scherer, Kurt, Auf zu neuen Ufern, Holzgerlingen 1999, S.90

² Scherer Kurt, Aufbruch a.a.O. S.91



:P

