

Gott ist treu! Auch gegenüber uns fehlerhaften und manchmal sogar vorsätzlich bösen Menschen. Er hält seine Versprechen, und seine Liebe zieht uns in seine Nähe.

NATASCHA SCHMIDT

GELASSENHEIT LERNEN

Was ist Gelassenheit?

„Gelassenheit ist eine innere Einstellung; die Fähigkeit, vor allem in schwierigen Situationen die Fassung oder eine unvoreingenommene Haltung zu bewahren. Sie ist das Gegenteil von Unruhe, Aufgeregtheit, Nervosität und Stress“ (Wikipedia). Schon in der antiken Philosophie wurde das Erreichen der Seelenruhe (Ataraxie) als erstrebenswert angesehen. Dabei bezeichnet Ataraxie den seelischen Zustand der Affektlosigkeit und Gelassenheit gegenüber Schicksalsschlägen, die das Glück des Weisen gefährden (Wikipedia). Bedeutet Gelassenheit also, alles mit stoischer Ruhe, gewissermaßen apathisch und lethargisch, über sich ergehen zu lassen? Ist Gelassenheit einfach ein schöneres Wort für Trägheit, Stumpfheit oder Gleichgültigkeit?

In diesem Zusammenhang ist die Wortherkunft aus dem Mittelhochdeutschen sehr interessant. Gelassenheit kommt von *gelāzenheit* (Gottergebenheit). Das Wissen um einen Gott, der mein Leben in seiner Hand hält, gibt mir die Gelassenheit, im Hier und Jetzt zu leben. Nicht als Schicksalsergebener, der alles ungerührt oder ohnmächtig über sich ergehen lassen muss. Sondern als Befreiter, der nicht für alles die Verantwortung trägt, aber Herausforderungen mit Zuversicht angeht.

Doch wie kommen wir dahin? Wie schaffen wir es, in den Spannungsfeldern unseres Alltags gelassen zu sein?

Im Buch Prediger finden sich ein paar hilfreiche Gedankenanstöße:

1. Eine gute Portion Selbstwertgefühl!

Nimm dich an mit deinen Stärken und Schwächen. Gott tut das schließlich auch! Prediger 9,7: „Geh hin, iss dein Brot mit Freude und trink deinen Wein mit frohem Herzen! Denn längst hat Gott Wohlgefallen an deinem Tun.“

Gott hat dich mit deinen Gaben gemacht und gewollt, so wie du bist. Du kannst nicht alles, und das musst du auch nicht! Ein Beispiel: Früher wünschte ich mir, Smalltalk mit Wildfremden zu beherrschen. Mittlerweile habe ich akzeptiert, dass mir dabei immer unwohl sein wird. Das können andere besser. Darum überlass ich es ihnen und schreibe lieber einen Artikel!

2. Lass auch mal fünf gerade sein!

Du denkst, das sei eine unbiblische Haltung? Dann lies mal Prediger 7, 16a.17a: „Sei nicht allzu gerecht und gebärde dich nicht übermäßig weise! Sei nicht allzu ungerecht und sei kein Tor.“

Ein sehr pragmatischer Ratsschlag, um einen guten Mittelweg zu finden! Ohne dass Sünde dabei gerechtfertigt wird.

3. Erkenne Gottes Führung an!

Im Buch Prediger (7,13.14) steht: „Ja, wer kann gerade machen, was er gekrümmt hat? Am Tag des Glücks sei guter Dinge! Und am Tag des Unglücks bedenke: Auch diesen hat Gott ebenso wie jenen gemacht.“

Nimm die Dinge so, wie sie kommen. Freue dich an dem Guten, das Gott dir schenkt. Genieße es ohne schlechtes Gewissen und sei dankbar dafür. Blicke nicht ängstlich in die Zukunft. Auch in schweren Zeiten wird Gott mit dir sein.

4. Scheitern ist erlaubt!

Klar, jeder ist lieber erfolgreich. Deshalb sollte man sich schon die Frage stellen, ob ein Ziel mit den zur Verfügung stehenden Mitteln überhaupt zu erreichen ist. Mit einer Aufgabe, die von vorneherein zum Scheitern verurteilt ist, braucht man keine Zeit und Energie zu verschwenden. Den Ärger und Stress kann man sich sparen. (Aus diesem Grund schreibe ich kein Buch, sondern nur einen Artikel!) Trotzdem ist Scheitern kein Weltuntergang. Lieber etwas anpacken, als ewig nur abzuwägen. Hören wir noch mal auf den Prediger (11,4f): „Wer auf den Wind achtet, wird nie säen, und wer auf die Wolken sieht, wird nie ernten.“

Damit ist das Thema längst nicht umfassend behandelt. Es gäbe noch sehr viel mehr dazu zu sagen, vor allem von Fachleuten. Nichtsdestotrotz sind mir persönlich diese Tipps eine große Hilfe, manches gelassener zu sehen. Ich finde es unglaublich entlastend zu wissen, dass ich Gottes Wohlgefallen habe, nicht mit dem Kopf durch die Wand muss, auch Fehler machen darf und nicht die ganze Welt ändern muss!



Natascha Schmidt (Jg. 1976), absolvierte ein Pharmaziestudium, ist verheiratet und hat zwei Söhne. Sie wohnt in Bad Endbach (Hessen).