

Zehn Wege zu mehr Gelassenheit

Freitag, 11.02.2022, 10:40



Getty Images/iStockphoto

Freitag, 11.02.2022, 10:40(<https://www.focus.de/archiv/gesundheit/11-02-2022/>)

Wider die Tyrannei von Ängsten, Wut und Erwartungen: Ausgeglichenheit lässt sich üben. FOCUS hat Ratschläge von Philosophen, Psychologen und Pädagogen zusammengestellt.

Gestresst und auf der Suche nach innerer Ruhe waren schon die alten Römer. Der **Philosoph**(<https://www.focus.de/thema/philosophie/>) Seneca, ein Starautor des ersten Jahrhunderts nach Christus und Erzieher des späteren Kaisers Nero, schrieb: „Was du sehnlichst wünschst, ist etwas Großes und Vollkommenes, etwas Gottähnliches: sich nicht erschüttern zu lassen.“ Die Griechen hätten diesen festen Zustand der Seele Euthymia genannt, wohlgenut zu sein, er selbst nenne ihn Gelassenheit.

Wie aber kommen wir dahin? Wie schaffen wir es, uns nicht vollkommen irre machen zu lassen vom Wahnsinn um uns herum, vom rasanten Takt der Neuigkeiten und all den Anforderungen und Erwartungen, die andere und wir selbst an uns stellen? Wie umgehen mit Belastungen, Wut und Ängsten? Die gute Nachricht ist: Wir können einiges dafür tun, um gelassener zu werden.

1. Kommen Sie ins Tun und trainieren Sie Ihren Optimismus

Wie ausgeprägt unsere Resilienz ist, also die innere Widerstandskraft, hängt von unseren Genen und unserer Erziehung, aber auch von unseren Lebensumständen und Aktivitäten ab. Kerstin Weidner, Direktorin der Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik [Dresden](https://www.focus.de/regional/dresden/) (<https://www.focus.de/regional/dresden/>), sagt, es sei wichtig, ins Handeln zu kommen: „Wir können beschließen, Verantwortung zu übernehmen und aktiv nach Handlungsspielräumen zu schauen, statt passiv in der Opferrolle abzuwarten, was passiert.“

Tätig zu werden stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit, betont die Ärztin. Es lässt uns zuversichtlicher und positiver in die Zukunft blicken, stattet uns mit einer freudigen „Erfolgserwartung“ aus. Da, wo wir nichts verändern könnten, sei Akzeptanz nötig: „Nicht endlos hinterfragen und grübeln, sondern die Situation als gegeben hinnehmen.“

2. Schrauben Sie Ihre Erwartungen herunter

Es müssen nicht immer 100 Prozent sein, oft reichen 80 und manchmal auch nur 50 Prozent oder weniger. Das können sich gerade Mütter oder Väter nicht oft genug sagen. Die Erziehungsberaterin Inke Hummel meint: „Die Ursache für mangelnde Gelassenheit bei Eltern sind häufig fehlende Kraftressourcen im Alltag, aber noch tiefer liegend sind es vor allem auch Ängste. Mache ich etwas falsch? Reicht das hier alles?“ Dagegen würden vor allem zwei Maßnahmen helfen.

Zum einen, sich Wissen darüber anzueignen, wie die kindliche Entwicklung abläuft und wie sie gut begleitet werden kann.

Zum anderen, die Familie nicht mit zu hohen Erwartungen zu beladen: „Gut genug reicht. Verausgabung und Perfektion sind nicht nötig.“

Im Umgang mit Kindern ist Vollkommenheit ohnehin eine Illusion. Meist gilt auch in Schule oder Job: Eine Zwei ist eine gute Note. Um die letzten paar Prozentpunkte zu erreichen, müssen wir oft überproportional viel Mühe aufwenden.

3. Treiben Sie Sport

Einen Weg zur Gelassenheit halten Experten für besonders zielführend: Bewegung und Sport. Aktivität wirkt positiv auf Geist und Körper gleichermaßen. Das Gehirn setzt Endorphine frei, Ängste und leichte Depressionen schwinden, es steigen Kraft, Selbstvertrauen und innere Ruhe.

Dirk Püschmann aus Dresden ist Sportler aus Leidenschaft und unterstützt als Coach „Push-Man“ Menschen dabei, in Bewegung zu kommen. Sein Tipp: „Regelmäßiges Training in der Gruppe erhöht die Chance, wirklich dabei zu bleiben.“ Es muss nicht Yoga sein. Sehr wirkungsvoll, um vom Alltagsstress abzuschalten, seien Sportarten mit „komplexen technischen Komponenten“, weil man sich auf die stark konzentrieren müsse - Tennis etwa oder Golf, aber auch Kraulschwimmen oder Nordic Walking.

4. Raus mit Ihnen! Tanken Sie die Kraft der Natur

In Japan kennt man das Konzept seit fast 40 Jahren: Shinrin-Yoku, das Waldbaden. Mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und tief durchzuatmen senkt [den Blutdruck](https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/blutdruck-so-hoch-darf-er-sein_id_7789385.html) (https://www.focus.de/gesundheit/praxistipps/blutdruck-so-hoch-darf-er-sein_id_7789385.html), reduziere Stresshormone und stärkt das Immunsystem, so die Experten.

Auch [Europas](https://www.focus.de/orte/europa/) (<https://www.focus.de/orte/europa/>) Wälder wirken wohltuend. Der österreichische Biologe und Buchautor Clemens Arvay sagt: „Der Wald hilft uns gegen Depressionen, gegen psychische Stressbelastungen und Burnout.“ Eine Studie der Universität Chicago kam 2015 zu dem Ergebnis, dass das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten

wie Herz-Kreislauf-Schwäche, Bluthochdruck oder [Diabetes](https://www.focus.de/gesundheit/lexikon/krankheiten/) umso höher sei, je weniger Bäume in einer Wohngegend zu finden seien.

5. Lassen Sie sich berühren. Fühlen Sie hin

Fünf Millionen Nervenenden der Haut können nicht irren: Berührungen aktivieren die Energie von uns Menschen und stärken unser Immunsystem. Wir schütten das Hormon Oxytocin aus, das uns entspannen lässt und wie ein körpereigenes Antidepressivum wirkt.

Der Philosoph Wilhelm Schmid ist überzeugt: „Gelassen macht nicht nur die tastende Berührung, sondern jede Art von Sinnlichkeit, die uns angenehm berührt: ein Gesicht, ein Bild oder eine Landschaft zu sehen, Musik zu hören oder selbst zu machen, für sich allein oder im Chor zu singen, einen Geruch wahrzunehmen, eine Speise zu schmecken.“ Mit dem Bauchgefühl seien diese Dinge gut zu erfassen. Es mache vieles intensiv erfahrbar.

6. Denken hilft. Erhöhen Sie Ihre Risikokompetenz

Wer Risiken vernünftig einzuschätzen vermag, kann gelassener leben: Davon ist der Psychologe Gerd Gigerenzer überzeugt. Er setzt deshalb auf „Risikokompetenz“. Menschen müssten idealerweise schon in der Schule lernen, Statistiken zu verstehen und zu begreifen, wie sie durch Emotionen wie Angst und Panik gesteuert werden. Erst dann können sie sich dagegen wehren.

„Mit der eigenen Angst umgehen zu lernen, sich nicht verunsichern oder einschüchtern zu lassen: Das halte ich in einer Demokratie für wichtig.“

7. Haben Sie keine Angst vor Stress. Er kann Ihnen guttun

Ruhepausen und Erholung sind zweifellos wichtig, um Kraft zu schöpfen. Zu großer und anhaltender Druck schadet. Aber steht Stress der Gelassenheit per se im Weg? Nein, sagt Helen Heinemann, Leiterin eines Instituts für Burnout-Prävention in Hamburg.

Der richtige, „gute“ Stress mache sogar glücklich. Es gehe darum, achtsam zu werden für die eigenen Bedürfnisse. „Werde aufmerksamer für deine Wünsche und Visionen, achte auf das, was schon Realität ist, und auf die Ziele, zu denen hin du wachsen willst. Mach nicht einfach weniger. Lebe mehr von dir selbst.“

8. Etablieren Sie Rituale

Sie halten Gesellschaften zusammen und helfen uns zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben: Rituale, also das Wiederholen von Handlungsabläufen, geben Halt und Orientierung. Der Religionswissenschaftler Michael von Brück sagt: „Rituale schaffen Ordnung in einer zufälligen Welt. Sie stabilisieren, auch wenn wir das Gefühl haben, alles sei belanglos.“ Besonders gut wirken wiederkehrende Abläufe, mit denen wir uns selbst dazu bringen, uns auf die guten Dinge im Leben zu konzentrieren oder Zufriedenheit herzustellen.

Etwa wenn wir uns angewöhnen, viel Gemüse zu essen, jeden Freitagmorgen joggen zu gehen oder jeden Abend drei gute Dinge aufzuschreiben, die uns am Tag widerfahren sind. Diese Übung schult den Blick auf das Positive und erhöht unsere Dankbarkeit dem Leben und unseren Mitmenschen gegenüber – eine wichtige Quelle der Gelassenheit.

9. Vertiefen Sie Ihre Beziehungen

Menschen brauchen das Gefühl der Zugehörigkeit, sie sind Herdentiere. Soziale Kontakte und den Austausch mit anderen. Schon Cicero schrieb: „Ohne Freundschaft ist das Leben nichts.“

Wichtiger als die Zahl der sozialen Kontakte ist ihre Qualität; vertrauensvolle, tiefe und authentische Beziehungen halten uns gesund. Unsere besten Freunde sind die Menschen, mit denen wir um ihrer selbst Willen zusammen sind und die uns so nehmen, wie wir sind. So sein zu dürfen, wie wir sind, uns nicht verbiegen zu müssen: Das schafft Gelassenheit.

10. Lassen Sie los. Auch sich selbst. Und lernen Sie den Raum der Freiheit kennen

Beständig glücklich sein? Das würde uns überfordern – der Rausch der Glückshormone taugt nicht als Dauerzustand. Gelassenheit bedeutet auch, gelegentlich aufzuhören mit der ewigen Suche nach dem Glück und dem Sinn des Lebens.

Das formulierte schon der mittelalterliche Philosoph und Theologe Meister Eckhart: „Darum fang zuerst bei dir selbst an und lass dich! Wahrhaftig, fliehst du nicht zuerst dich selbst, wohin du sonst fliehen magst, da wirst du Hindernis und Unfrieden finden, wo immer es auch sei.“ Der Mensch sei nicht gezwungen, einen allgemeingültigen Sinn des Lebens zu definieren, sagte sechs Jahrhunderte später der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor Frankl. Jeder könne für sich entscheiden, wie er mit Gefühlen umgeht und ob er sich etwa von Wut, Neid oder Ängsten überwältigen lässt.

Wenn uns etwas kränkt oder erzürnt, können wir Souveränität gewinnen, indem wir erst einmal durchatmen, innehalten und überlegen, wie es weitergehen soll. Zwischen Reiz und Reaktion, so präziserte Frankl, liege ein Raum. In diesem Raum hätten wir die Freiheit, auf verschiedene Weise zu reagieren: „Alles kann man einem Menschen nehmen, außer seine letzte Freiheit: seine persönliche Haltung, in jeder Situation selbst zu wählen.“

© BurdaForward GmbH 2022

[Drucken\(\)](#)

Fotocredits:

Getty Images/iStockphoto

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.