

SWR2 MANUSKRIFT

ESSAYS FEATURES KOMMENTARE VORTRÄGE

SWR2

Gelassenheit

Erkundungen zur inneren Ruhe

Von Ingrid Strobl

Sendung: Donnerstag, 18.12.2014, 08.30 Uhr, SWR 2 Wissen

Redaktion: Anja Brockert

Regie: Günter Maurer

Produktion: SWR 2014

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Service:

SWR2 können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter www.swr2.de

Die **Manuskripte** von SWR2 gibt es auch **als E-Books für mobile Endgeräte** im sogenannten EPUB-Format. Sie benötigen ein geeignetes Endgerät und eine entsprechende "App" oder Software zum Lesen der Dokumente. Für das iPhone oder das iPad gibt es z.B. die kostenlose App "iBooks", für die Android-Plattform den in der Basisversion kostenlosen Moon-Reader. Für Webbrowser wie z.B. Firefox gibt es auch sogenannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books:

Mitschnitte aller Sendungen der Redaktion SWR2 sind auf CD erhältlich beim SWR

Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.

Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Regie:Leise, aber hektische Musik, ggf. mit Tönen, die für heutigen Stress stehen (Autos, Handyklingeln, PC o.ä.), geht über in entspannte Musik, darüber:

O-Ton 1 (Lukas Niederberger)

Es gibt die gute Gelassenheit, die quasi eine innere Ruhe ist, eine Seelenruhe. Und es gibt natürlich eine Gelassenheit, die ist versteckte Gleichgültigkeit.

Erzählerin:

Lukas Niederberger, Philosoph und Theologe

O-Ton 2 (Ursula Staudinger)

Ich glaube, es ist wichtig, sich klar zu machen, dass man mit Gelassenheit nicht geboren wird oder sie hat oder nicht hat. Sondern ich glaube, Gelassenheit ist ein sehr gutes Beispiel dafür, was sich im Laufe des Lebens entwickeln kann.

Erzählerin:

Ursula Staudinger, Altersforscherin

Zitator 1:

Am besten bekommt es dem Menschen, wenn er sein Leben so viel wie möglich in frohgemuter Gelassenheit zubringt und sich so wenig wie möglich missmutiger Stimmung überlässt. Dies wäre zu erreichen, wenn einer seine Freude nicht bei vergänglichen Dingen suchte.

Erzählerin:

Demokrit, griechischer Philosoph

Ansage:

Gelassenheit. Erkundungen zur inneren Ruhe. Von Ingrid Strobl.

Regie: Ggf. Stressgeräusche noch einmal hoch

Erzählerin:

"Du musst das alles gelassener sehen!" Mit diesem Satz kann man einen gestressten Menschen in den Wahnsinn treiben. Als würde sich nicht jeder nach innerer Ruhe und Gelassenheit sehnen! Nur: wie gelangt man in diesen Zustand? Und was genau ist damit gemeint?

O-Ton 3 (Ursula Staudinger)

Man muss vorausschicken, dass Gelassenheit ein Begriff ist oder eine Eigenschaft, die in der Alltagssprache ne durchaus große Bedeutung hat, in der wissenschaftlichen Psychologie eher weniger.

Erzählerin:

Ursula Staudinger ist Psychologin, Altersforscherin und Gründungsdirektorin des Columbia Aging Center an der Columbia University in New York.

O-Ton 4 (Ursula Staudinger)

Das Schöne, was wir aus der Forschung wissen, ist, dass wir mit zunehmendem Alter immer größere Widerstandsfähigkeit entwickeln, mit widrigen Umständen, aber

auch mit uns selbst letztlich besser umzugehen. Wenn es Einbrüche gab zum Beispiel durch Krankheitserlebnisse oder durch den Verlust von lieben nahestehenden Personen gelingt es uns mit zunehmendem Alter immer besser, wieder uns unser Wohlbefinden zurück zu erobern und ne neue emotionale Balance zu erlangen. Das ist eine Stärke, die wir in unserer Psyche eingebaut haben in gewisser Weise, das heißt, sie betrifft die Mehrheit von uns. Aber leider gibt es natürlich immer die Ausnahmen, denen das nicht gelingt.

Regie: Leise, entspannte Musik, darüber:

Zitator 1:

Wenn wir immer ein offenes Herz hätten das Gute zu genießen, das uns Gott jeden Tag bereitet, wir würden alsdann auch Kraft genug haben, das Übel zu tragen, wenn es kommt.

Johann Wolfgang von Goethe

Regie: Leise Musik weg

O-Ton 5 (Lukas Niederberger)

Gelassenheit ist eine dynamische Geschichte. Das hat man nicht einfach einmal, wie eine Fremdsprache für immer. Sondern Gelassenheit muss ich immer wieder neu erkämpfen, also jedes Mal, wenn ich quasi auf die Palme geh, wenn mich etwas herausfordert, wenn mich etwas ärgert, wenn mich etwas oder jemand verletzt, bin ich immer wieder neu gefordert, gelassen zu werden.

Erzählerin:

Lukas Niederberger leitet ein Bildungszentrum in Luzern. Dort lehrt der Philosoph und Theologe auch, wie man einem Burn-out entgehen kann. Viele der Kursteilnehmer arbeiten im sozialen oder medizinischen Bereich und sind dort sehr gefordert. Sie fragte er: "Was bedeutet Ihnen Gelassenheit?" Aus den Antworten und seinen eigenen Überlegungen entstand sein Buch über "Die Kunst engagierter Gelassenheit".

O-Ton 6 (Lukas Niederberger)

Engagierte Gelassenheit ist die Gelassenheit, die ich bewahre, auch wenn ich mittendrin bin, wenn ich im Stress bin, wenn ich vielleicht sozial engagiert bin, oder eine Mutter mit ihrem Kind emotional total involviert ist. Und doch gleichzeitig sich eben nicht ausbrennen lässt oder sich nicht lähmen lässt oder sich ganz auffressen lässt.

Erzählerin:

Diese Gelassenheit bedeutet nicht, dass man alles hinnimmt. Sondern dass man erkennt, was zu verändern ist - und was man nicht verändern kann. Ganz im Sinne des berühmten Gebets des Religionspädagogen Reinhold Niebuhr:

Regie: Leise Musik, darüber:

Zitator 1:

Gott, gib mir die Gelassenheit,

die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Verleih mir den Mut,
die Dinge zu ändern,
die ich ändern kann.
Und schenk mir die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.

Erzählerin:

Diese Gelassenheit hilft auch, so Lukas Niederberger, mit Konfliktsituationen konstruktiver umzugehen. Das kann zum Beispiel heißen:

O-Ton 7 (Lukas Niederberger)

Dass ich offen bin in der Frage, wie komme ich von A nach B. Ich find´s wichtig, dass man im Leben Ziele hat, und dass man auf die Ziele losgeht. Aber zum Beispiel wie Sie auf einen Berg kommen, da gibt es meistens mehrere Wege. Und dass man da nicht zu fixiert ist in Bezug auf den Weg, dass man unbedingt auf diesem Weg jetzt dazu kommen muss. Und das sind auch oft die politischen Streitereien.

Erzählerin:

Eine "engagierte Gelassenheit" ermöglicht beides: sich zu empören, wo tatsächlich Unrecht geschieht. Sich in der Empörung aber nicht zu verrennen. Und in harmloseren Situationen auch mal Fünf gerade sein zu lassen, selbst wenn man sich im Recht fühlt.

O-Ton 8 (Lukas Niederberger)

Meine Frau sagt oft, wenn wir uns über eine Sache nicht einig sind, sagt sie, ja, willst du jetzt recht haben oder glücklich sein? Und dann müssen wir jeweils beide schmunzeln. Oftmals ist es ja wirklich so, wir wollen einfach gern recht haben. Und es ist ja doch meist nicht möglich, dass zwei recht haben, wenn der eine A und der andre B behauptet. Gelassenheit kann viel mit der Fähigkeit zu tun haben, die eigene Position auch zu reflektieren und zu relativieren.

Zitator 1:

Wir müssen die Dinge, die in unserer Macht stehen, möglichst gut einrichten, alles andere aber so nehmen, wie es kommt. *Epiktet, Stoiker*

O-Ton 9 (Rick Hanson, engl.)

In a way it´s easy to have equanimity if we are just sitting on a meditation cushion...
...How do we have equanimity in our real life?

Zitator 2 (voice over)

Es ist relativ einfach, gelassen zu sein, wenn wir auf unserem Meditationskissen sitzen oder in unserem Fischerboot, und alles ist easy. Aber wie können wir gelassen zur Arbeit fahren oder ein Unternehmen aufbauen oder mit gesundheitlichen Problemen umgehen? Wie können wir in unserem ganz normalen Leben gelassen sein?

Erzählerin:

In seinem Buch "Das Gehirn eines Buddha" erklärt der Neuropsychologe Rick Hanson, wie das gehen kann. Obwohl wir dafür eigentlich gar nicht gemacht sind.

O-Ton 10 (Rick Hanson)

From an evolutionary standpoint it's unnatural in a way.....hurry up and get pleasant quickly.

Zitator 2 (voice over)

Von einem evolutionären Standpunkt aus gesehen ist es eigentlich unnatürlich, über Gelassenheit zu verfügen. Vor allem über tiefe Gelassenheit. Während es ganz und gar natürlich ist, nach dem Angenehmen zu streben, das Unangenehme zu bekämpfen oder davor zu fliehen und zu wünschen, dass das, was wir als neutral erleben, bitte ganz schnell zu etwas Angenehmem wird.

Erzählerin:

Unsere Vorfahren wollten essen, trinken, möglichst im Trockenen sitzen und ihre Gene weitergeben. Vor allem aber mussten sie immer wieder in Bruchteilen von Sekunden entscheiden, ob etwas ihr Leben oder das ihrer Nachkommen gefährden könnte. Deshalb reagiert die Amygdala, die "Alarmglocke" des Gehirns am stärksten auf das, was wir als unangenehm und damit als potentielle Bedrohung erleben.

O-Ton 11 (Rick Hanson)

Mother nature wants her little animals to always feel..... being very aware of the real threats around us.

Zitator 2 (voice over):

Mutter Natur möchte, dass ihre Tierchen sich immer ein wenig unbehaglich und ängstlich fühlen. Auch, wenn es gar keinen Grund dafür gibt. Denn so bleiben sie wachsam und sprungbereit. Aber in unserer heutigen Zeit können wir es uns die meiste Zeit über leisten, diese grundlose Ängstlichkeit loszulassen. Während wir uns gleichzeitig der echten Gefahren um uns herum bewusst sind.

Zitator 1:

In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten. Mark Twain

Erzählerin:

Doch auch wenn es Mutter Natur vielleicht nicht gefällt: Es ist dem Menschen möglich, Gelassenheit zu entwickeln. Und es ist auch sinnvoll:

O-Ton 12 (Rick Hanson)

It's important to understand that when we deepen in equanimity... Having sailed a boat with no keel and capsized I am a major fan of keels.

Zitator 2 (voice over)

Mit einer vertieften Gelassenheit können wir das Leben besser bewältigen und es auch intensiver leben. Manche denken, Gelassenheit stünde im Widerspruch zu einem leidenschaftlichen, ambitionierten, sozial engagierten Leben. Aber das Gegenteil ist der Fall. Je tiefer unsere Gelassenheit wird, desto besser sind wir in der Lage, große Herausforderungen zu meistern. Ich denke, Gelassenheit ist wie der Kiel eines Segelboots. Und nachdem ich einmal mit einem Boot ohne Kiel gekentert bin, bin ich ein großer Fan von Kielen.

Regie: Ggf. Musik

Erzählerin:

Mit der Gelassenheit befassen sich die Menschen schon lange. Vor allem Philosophen, Mystiker und Dichter fragten: Woher kommt sie, wie äußert sie sich? Und wie ist sie zu erlangen?

Zitator 1:

Die Unruh kommt von dir,
nichts ist, das dich bewegt,
du selbst bist das Rad.
das aus sich selbst läuft
und keine Ruhe hat.
Angelus Silesius, Mystiker

Regie: Musik langsam weg

Erzählerin:

Im Indien des 5. vorchristlichen Jahrhunderts lehrte Siddharta Gautama, genannt der Buddha, vier "göttliche Verweilzustände": liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Darin sollten sich seine Schülerinnen und Schüler kontinuierlich üben. Die amerikanische Meditationslehrerin Sharon Salzberg erklärt, was hier mit Gleichmut gemeint ist. Sie schreibt:

Zitatorin:

In Pali heißt Gleichmut Upekkha, was "Gleichgewicht" bedeutet, und es zeichnet Upekkha aus, dass es den Geist anhält, bevor er in Extreme verfällt. Meist reagieren unser Herz und unser Geist auf die zehntausend Freuden und die zehntausend Leiden, indem sie zwischen Hochgefühl und Verzweiflung hin- und herpendeln. Die Kraft des Gleichmuts basiert auf dem Wissen, dass die Konflikte und Enttäuschungen, die wir erleben, nicht Folge unseres persönlichen Unvermögens sind, sondern daher rühren, dass wir das Unkontrollierbare zu kontrollieren versuchen.

Erzählerin:

Unkontrollierbar aber ist nach der buddhistischen Lehre so gut wie alles. Der Mensch kann noch so akribisch planen - es kann immer auch anders kommen. Hierzulande würde man sagen: "Der Mensch denkt, Gott lenkt." Gelassenheit wäre dann ein Rettungsanker, der einen davor bewahrt, deswegen zu verzweifeln.

Zitator 1:

Den Menschen entsteht frohmütige Gelassenheit aus dem Maßhalten im Vergnügen und gleichmäßiger Lebensführung. Das Zuwenig und das Zuviel pflegt ins Gegenteil umzuschlagen und die Seele in große Erregungen zu versetzen. Jene nun, die starken Schwingungen entgegengesetzter Gefühlsbewegungen unterliegen, sind weder gleichmütig noch frohgemut.

Erzählerin:

Diese Sätze könnten von Buddha stammen. Tatsächlich aber notierte sie etwa 150 Jahre nach ihm der griechische Philosoph Demokrit. Ihm verdankt die abendländische Philosophie das älteste Verständnis von Gelassenheit. Demokrit sprach von "Euthymie" – vermutlich eine eigene Wortschöpfung, zusammengesetzt aus dem Altgriechischen "eu", gut, und "thymos", Seele, Gemüt, Mut. Der römische Stoiker und Naturforscher Seneca übertrug Demokrits „Euthymie“ als "tranquillitas animi", "Seelenruhe", ins Lateinische. In deutschen Übersetzungen wird meist der Begriff „Gelassenheit“ verwendet.

Zitator 1:

Schön ist in allem das Gleichmaß. Weder Übermaß noch Mangel gefallen mir.

Erzählerin:

Schreibt Demokrit. Der Philosoph beeinflusste Aristoteles, Epikur und Seneca; über sein Leben weiß man jedoch nur wenig. Demokrit wuchs Mitte des vierten vorchristlichen Jahrhunderts in Thrakien auf, seine Eltern waren reich und finanzierten ihm ausgedehnte Reisen. Zeitgenossen bezeichneten ihn als "lachenden Philosophen". Vielleicht, weil seine Philosophie so sehr auf heitere Gelassenheit abzielt. Und darauf, wie man sie erlangt.

Zitator 1:

Wer frohgemut leben will, darf sich weder im privaten noch im öffentlichen Bereich mit vielerlei Tätigkeiten abgeben, und was immer er tut, soll nicht seine Befähigung noch seine physische Kraft übermäßig beanspruchen. Auch soll man nicht viel Aufhebens von denjenigen machen, die Neid und Bewunderung hervorrufen, noch sich in Gedanken mit ihnen abgeben. Dann kann es niemals geschehen, dass die Seele durch die auf ein Mehr gerichtete Begierde Schaden erleidet.

Erzählerin:

Im Deutschen gibt es den Begriff Gelassenheit erst seit dem 13. Jahrhundert. Kreiert hat ihn höchstwahrscheinlich der christliche Mystiker Meister Eckhart. Er predigte über die "gelâzenheit":

Zitator 2:

Wer sich nur einen Augenblick gänzlich ließe, dem würde alles gegeben. Der Mensch, der gelassen hat und gelassen ist und der niemals mehr nur einen Augenblick auf das sieht, was er gelassen hat - der Mensch allein ist gelassen.

Erzählerin:

Nach Meister Eckhardt muss der Mensch, der die unio mystica, die mystische Einheit mit Gott erreichen will, zuerst „gelâzen han“, um schließlich „gelâzen zu sin“. Er muss sich selbst und alles, was den Geist ablenkt, loslassen, um für Gott Platz zu schaffen:

Zitator 2:

Ziehe dich ein wenig aus der Unruhe äußerer Werke. Fliehe und verbirg dich vor dem Gestürm innerer Gedanken, die ebenfalls zu große Unruhe in die Seele bringen. Gott bedarf nichts weiter, als dass man ihm ein ruhiges Herz schenke.

Erzählerin

Ein ruhiges Herz brauchte auch Meister Eckhardt selbst. Um 1260 geboren, trat er als junger Mann in ein Dominikanerkloster ein, promovierte zum Magister der Theologie und wurde schließlich als frater doctus, als gelehrter Bruder, mit einem Sonderauftrag nach Süddeutschland geschickt. Er sollte die dortigen Frauenklöster von ihrem mystisch-spirituellen Irrweg abbringen und auf den rechten Weg zurückführen. Doch Meister Eckhardt war selbst Mystiker, er lehnte die Spiritualität der Nonnen nicht ohne weiteres ab. 1326 wurde er der Häresie angeklagt. Zwei Jahre später starb er, bevor er verurteilt werden konnte. In ihrem Standardwerk "Gelassenheit. Geschichte und Bedeutung" schreiben Dieter Voigt und Sabine Meck über Meister Eckhardt:

Zitator 2:

Sein Leben scheint bewegt und anstrengend gewesen zu sein. Predigte er deshalb die Gelassenheit? Oder war er so gelassen, dass man gerade ihm die Bewältigung stressreicher Aufgaben zutraute?

Zitator 1:

Wo es Schönheit gibt, tritt auch Hässlichkeit hervor.
Wo es Rechtes gibt, tritt auch Falsches hervor.
Illusion und Erleuchtung sind nicht zu trennen.
'Ich will dies, ich will das' ist nichts als Torheit.
Ich sage Dir ein Geheimnis:
Alle Dinge sind vergänglich!
Ryōkan, Zen-Meister und Poet

Erzählerin:

Wer sich mit Gelassenheit beschäftigt, hat es mit unterschiedlichen Varianten zu tun: Der Gelassenheit im ganz normalen Alltag. Der Gelassenheit unter schwierigen und anstrengenden Umständen. Und der Gelassenheit angesichts existenzieller Herausforderungen wie einer unheilbaren Krankheit oder dem Tod eines geliebten Menschen. Das sind die Situationen, sagt der Philosoph Lukas Niederberger, in denen Gelassenheit am wichtigsten ist und am besten helfen kann. Oft fällt in diesem Zusammenhang das Wort „Loslassen“. Doch nicht alle finden diesen Begriff hilfreich:

O-Ton 13 (Lukas Niederberger)

Ich hatte in einem Kurs die Leiterin von einem Sterbehospiz, und die hat gesagt, ich kann das nicht mehr hören, alle reden vom Loslassen, die Angehörigen sollen loslassen, die Sterbenden sollen loslassen. Es geht doch überhaupt nicht darum loszulassen! Im Sinne jetzt von wie abschneiden von der Nabelschnur. Sondern es geht darum, frei zu lassen, dass man die Leute gehen lässt, wie Eltern, die ihre Kinder aus dem Elternhaus freilassen.

Erzählerin:

Alle Menschen sind bekanntlich sterblich. Sich dieser Tatsache zu stellen und ihr womöglich auch gelassen zu begegnen, gelingt nur wenigen. Das Bewusstsein unserer Endlichkeit verstärkt allerdings in vielen den Wunsch nach einer zufriedenen, gelassenen Lebenshaltung. Aber kann man die lernen? Die Antwort lautet übereinstimmend: Ja, wenn auch nicht ohne Mühe.

Zitator 1:

Der Gelassene findet Freude im Herzen,
selbst wenn die Zeit des Kummers kommt.
Rumi, Sufi-Mystiker

O-Ton 14 (Rick Hanson)

What we can do is condition the subcortical regions..... what's pleasant, unpleasant and neutral.

Zitator 2 (voice over)

Wir können die subkortikalen Regionen, namentlich die Amygdala und den Hippocampus, trainieren. Sie sind entscheidend für unsere Überreaktionen auf alles, was angenehm oder unangenehm ist.

Erzählerin:

Der Neuropsychologe Rick Hanson hat das Wellspring Institute for Neuroscience and Contemplative Wisdom in Kalifornien mitgegründet. Und er ist Buddhist. Zusammen mit dem Neurologen Rick Mendius untersucht er, wie man mit Hilfe kontemplativer Praxis, aber auch mit einfachen Übungen im Alltag das Gehirn in Richtung Gelassenheit beeinflussen kann.

O-Ton 15 (Rick Hanson)

Research shows that through things like mindfulness... that gradually calms down the amygdala. And it's not so reactive.

Zitator 2 (voice over):

Die Forschung zeigt:

Durch Achtsamkeitspraxis und indem wir bewusst positive Emotionen kultivieren, vor allem heilsame positive Erfahrungen - wie Dankbarkeit oder Freundlichkeit gegenüber anderen – können wir erreichen, dass die Amygdala sich beruhigt und nicht mehr so reaktiv ist.

Erzählerin:

Der Hippocampus wiederum spielt eine wichtige Rolle dabei, Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis zu überführen. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass sich im Hippocampus auch bei Erwachsenen neue Verbindungen zwischen bestehenden Nervenzellen bilden. Auf diesen Prozess hat Rick Hanson seine Methode aufgebaut. Sie besteht darin, kleine positive Erlebnisse, die man im Alltag macht - wie etwa ein freundliches Lächeln, das einem jemand schenkt, oder ein Akt der Hilfsbereitschaft - in große Ressourcen umzuwandeln.

O-Ton 16 (Rick Hanson)

By doing that repeatedly overtime... to be not so reactive when life is difficult and challenging.

Zitator 2 (voice over)

Wir nehmen eine kleine heilsame Erfahrung, die wir gerade machen, wahr. Bleiben zehn, zwanzig Sekunden dabei, damit sie wirklich tief einsinken kann und machen das ein paar Mal am Tag, immer wieder. Damit helfen wir dem Hippocampus, positive Alltagserfahrungen in dauerhafte Ressourcen zu verwandeln. Und bauen so

Widerstandskraft, mehr Selbstmitgefühl und einen Sinn für unseren persönlichen Wert auf. Was uns wiederum dabei hilft, nicht sofort zu reagieren, wenn das Leben uns vor Schwierigkeiten und Herausforderungen stellt.

Zitator 1:

Bevor Sie nicht wissen, woran Sie festhalten, können Sie auch nicht loslassen.
Sören Kierkegaard

Erzählerin:

Es gibt viele Gründe, die uns daran hindern, gelassen zu werden. Der Philosoph und Theologe Lukas Niederberger nennt sie "Gelassenheitshemmer". Einer ist zum Beispiel, dass wir meinen, wir müssten "fehlerfrei durchs Leben tanzen". Und es müsste uns immer alles gelingen.

O-Ton 18 (Lukas Niederberger)

In unserer Gesellschaft ist es ja quasi verpönt, zu scheitern oder Misserfolg zu haben. Und jemand, der sehr engagiert ist, der sich politisch, sozial oder wo auch immer, in der Familie, engagiert, der muss die Grundeinstellung haben, das Leben ist ein permanenter Lern- und Such- und Entwicklungsprozess. Und da gehört Trial und Error, Versuch und Irrtum, ganz wesentlich dazu.

Zitator 1:

Immer versucht.
Immer gescheitert.
Einerlei.
Wieder versuchen.
Wieder scheitern.
Besser scheitern.
Samuel Beckett

Erzählerin:

Es ist allerdings nicht unsere Schuld, betont der klinische Psychologe Paul Gilbert (engl. aussprechen), wenn wir uns aufregen, statt gelassen zu bleiben. Die Ursache dafür, schreibt er in dem Band "Achtsames Mitgefühl", liegt im Zusammenspiel der intelligenten neueren Teile unseres Gehirns mit drei emotionalen Systemen, die uns von der Evolution mitgegeben wurden:

Zitator 2:

Das Bedrohungssystem hilft uns, Bedrohungen und Gefahren wahrzunehmen und auf sie zu reagieren. Das Antriebssystem hilft uns, Ressourcen aufzuspüren, die für unser Überleben und Gedeihen wichtig sind. Das Beruhigungs- und Bindungssystem ist der Ursprung von Gefühlen der Entspannung, des Wohlbefindens, der Sicherheit und Verbundenheit.

Erzählerin:

Anders als ein Tier muss der Mensch nicht sofort automatisch auf Gefahr reagieren. Denn er verfügt neben dem "alten" evolutionären eben auch über ein "neues" Gehirn, das es ihm ermöglicht, eine Situation zu analysieren, anstatt sofort wegzulaufen oder zuzuschlagen. Es kann aber, so Paul Gilbert, die Probleme auch verstärken, und zwar dann

Zitator 2:

... wenn wir in den zerebralen Rückkoppelungsschleifen - altes Gehirn versus neues Gehirn - stecken bleiben. Wenn also Bedrohungsgefühle unser Denken befeuern, und diese Gedanken dann wiederum unsere Gefühle anheizen, die uns dann auch noch überfluten, wenn die Gefahr längst vorbei ist. Das führt dazu, dass wir uns nach einer Bedrohung, oder einem unangenehmen Erlebnis nicht nur sehr schlecht fühlen können, sondern auch weiterhin positive Erfahrungen ausblenden.

Erzählerin:

Wir ärgern uns also noch Stunden über den Autofahrer, der uns gerade geschnitten hat. Und vergessen völlig den anderen, der uns neulich den Vorrang ließ. Heute ist sei es aber vor allem das Antriebssystem, das uns die Gelassenheit raubt, meint Paul Gilbert:

Zitator 2:

Die westlichen Gesellschaften sind zu stark darauf fixiert, die Emotionen des Antriebssystems zu verstärken. Dieses Streben, Haben und Besitzen wollen ist fast wie eine Sucht, was zum Teil daher rührt, dass wir uns dadurch ständig unser sympathisches Nervensystem überstimulieren und damit unsere Dopamin-Ausschüttung anregen. Es gibt Menschen, die sich nur dann gut fühlen können, wenn sie ständig etwas erreichen oder ein Verlangen befriedigen wollen. Und es ist gar nicht ungewöhnlich, dass Menschen, die bewusst versuchen, zur Ruhe zu kommen, nervös und unruhig werden, fast als würden sie unter einem Dopamin-Entzug leiden.

Erzählerin:

Gleichzeitig gibt es zunehmend mehr Menschen, die unter dem Druck leiden, sich ständig beweisen zu müssen. Und Angst haben, nicht Schritt halten zu können. Beides – das ständige „etwas erreichen wollen“ und die Angst, nicht mitzuhalten, können zu dauerhaftem Stress bis hin zu psychischen Erkrankungen führen. Wie kann man dem entgegen wirken? Paul Gilbert wurde in seiner Forschung zu Mitgefühl fündig. Mitgefühl stimuliert das Beruhigungs- und Bindungssystem. Dadurch erzeugt es Zufriedenheit und Geborgenheit - und damit auch eine Basis für Gelassenheit.

Zitator 2:

Was beruhigt ein Baby, wenn es in einen Stresszustand geraten ist und sein Bedrohungssystem aktiviert wurde? Normalerweise sind das die fürsorglichen, liebevollen Handlungen einer anderen Person. Selbst wenn wir als Erwachsene gestresst sind, erleben wir das Verständnis und die Freundlichkeit anderer als echte Hilfe. Das hängt teilweise damit zusammen, dass unser Gehirn darauf ausgelegt ist, sich angesichts von Freundlichkeit zu beruhigen.

Erzählerin:

Ein freundliches Wort, eine liebevolle Berührung führen zur Ausschüttung von Endorphinen und von Oxytocin. Von Hormonen also, die mit innerer Ruhe und Wohlbefinden in Zusammenhang stehen und mit dem Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit. Und das gilt nicht nur für Freundlichkeit, die einem andere entgegenbringen. Die US-amerikanische Psychologin Kristin Neff forscht seit Jahren

zu Selbstmitgefühl. Sie fand heraus, dass dieser Prozess auch stattfindet, wenn man sich selbst in den Arm nimmt, streichelt oder etwas Freundliches sagt. Und je öfter man das tut, desto gelassener kann man auch auf schwierige Situationen reagieren.

Zitator 1:

Der Narr tut, was er nicht lassen kann.
Der Weise lässt, was er nicht tun kann.
Chinesisches Sprichwort

Erzählerin:

Dass ältere Menschen häufiger gelassen sind als jüngere, ist wissenschaftlich belegt. Doch diese Gelassenheit kommt nicht von selbst. Dazu gehört, dass man Erfahrungen nicht nur gemacht, sondern auch reflektiert hat. Das hilft auch dabei vorherzusehen, was bestimmte Situationen bei einem bewirken, sagt die Alterforscherin Ursula Staudinger:

O-Ton 19 (Ursula Staudinger)

All diese Einsichten, die ich im Laufe des Lebens gewinne, helfen mir dabei, meine emotionalen Reaktionen und auch die sozusagen motivationalen Besetzungen, also wie stark ich etwas erreichen will, wie wichtig es mir ist und wie entsprechend stark ich dann emotional auch reagiere, sukzessive zu verändern.

Erzählerin:

Zum Alter gehört auch, sich einzugestehen, dass man vielleicht bald nicht mehr selbst für sich sorgen kann und auf Hilfe angewiesen ist. Und dass man schließlich sterben wird.

O-Ton 20 (Ursula Staudinger)

Diese Auseinandersetzung bedeutet, dass ich lerne, mich mit dem zu arrangieren und auch mit dem zufrieden zu sein, was ich im Leben erlebt habe. Und sozusagen aus diesen Schätzen dann schöpfe. Und viel weniger darauf gerichtet zu sein, was alles noch kommen kann, und was ich noch gestalten kann. Im Alter ist es so, dass wir sehr viel beschäftigt sind mit loslassen und mit verabschieden aus sozialen Rollen. Das bringt mit sich natürlich zum einen einen Verarbeitungsprozess, auch einen gewissen Trauerprozess, aber auf der anderen Seite eben auch eine größere Distanz zu manchen der Dinge, die uns sehr viel Sorgen und auch sehr viel Energie gekostet haben.

Regie: Leise, entspannte Musik, darüber:

Zitator 1:

Du kannst die Wellen nicht aufhalten. Aber du kannst lernen zu surfen.
Yogi Swami Satchitananda

Regie: Musik langsam weg oder auf Schluss

* * * * *

Literaturangaben:

Rick Hanson (mit Richard Mendius): Das Gehirn eines Buddha. Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, Arbor Verlag, 19,90 Euro

Lukas Niederberger:

Die Kunst engagierter Gelassenheit. Wie man brennt, ohne auszubrennen, Kösel Verlag, 14,99 Euro

Dieter Voigt und Sabine Meck: Gelassenheit. Geschichte und Bedeutung, Primus Verlag, 7,90 Euro

Paul Gilbert:

Mitgefühl. Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein zu lassen, Arbor Verlag, 24,90 Euro

Pal Gilbert und Choden:

Achtsames Mitgefühl, Arbor Verlag, 24,90 Euro