

Auf dem Pfad der Gelassenheit

Eines der besten Mittel gegen Stress ist die innere Ruhe. Eine Anleitung zur Gelassenheit.

Von Gauri S. Baumann

Gelassenheit wurde bereits von Sokrates als eine der grössten menschlichen Tugenden gepriesen. Heute ist diese Tugend aktueller denn je. Glücklich kann sich schätzen, wer sich von den Schreckensmeldungen über die Wirtschaftskrise, über pandemische Viren und andere Übel nicht in Unruhe versetzen lässt.

Von Krisenmeetings und Kaffeeflecken

Auch der ganz normale Arbeitsalltag hält viele Situationen bereit, in denen Gelassenheit nützlich wäre. Man kommt entspannt am Montagmorgen ins Büro. Schon beim Aufschalten des Computers taucht ein Kollege im Türrahmen auf. Er braucht dringend die Projektkennzahlen aus dem Vorjahr. Liebenswürdig, wie man ist, sucht man sofort in den alten Ordnern nach den gesuchten Informationen.

Doch plötzlich wird man durch das Telefongeklingel aus der Suche gerissen: Ob man die Mails schon gelesen habe, um 11 Uhr gebe es ein dringendes Meeting. Nein, natürlich hat man die Mails noch nicht gelesen. Was? Eine Präsentation und Vorschläge für das weitere Vorgehen werden fürs Meeting benötigt? Tief durchatmen, wie haben die sich das nur gedacht? Also geht man erst mal auf die Toilette, da schießt die



Kollegin mit einer Tasse Kaffee um die Ecke – und der Kaffee landet auf dem eigenen hellgrünen Jupe. Panik kommt auf, wie soll man im Meeting mit einem Fleckenjupe einen guten Eindruck machen?

Unabhängig von äusseren Ereignissen

Es geht auch anders. Alte Yogis und indische Mönche zeigen eine Alternative auf: Gelassenheit, eine trainier- und lernbare Fähigkeit. Wer es schafft, auch in herausfordernden Situationen die Ruhe zu behalten, hat viel gewonnen. Durch Gelassenheit entspannt sich der Körper, die Atmung wird ruhiger, der Blutdruck senkt sich und das Herz schlägt ruhig und regelmässig. Es entstehen ein Gefühl von innerer Ruhe

und ein Wohlbefinden, unabhängig von den äusseren Ereignissen.

Den Überblick bewahren

Dies hat äusserst positive Wirkungen auf den Arbeitsalltag. Gelassene Menschen behalten einen kühlen Kopf, können auch unter grossem Druck klare Entscheidungen treffen und bewahren in chaotischen Situationen den Überblick. In unserer obigen Geschichte könnte das so aussehen, dass man dem Kollegen ein freundliches Lächeln schenkt und ihm einen heissen Tipp gibt, wo er die Zahlen alleine finden kann. Der Telefonanruferin würde mit völliger Gelassenheit erklärt, dass man sich der dringenden Angelegenheit sofort annehmen werde. Anstatt jedoch wertvolle Zeit mit dem Editieren von

Auch in stürmischen Bürozeiten kann man jederzeit zurücklehnen und in Gedanken eine kühle, beruhigende Brise geniessen.



Gelassenheit
beginnt im Kopf.

AUTORIN

Gauri S. Baumann ist die Gründerin der Mandala Yoga- und Meditationsschule in Zürich. Sie unterrichtet Yoga und Meditation in Unternehmen und für Private. Besonders beliebt sind die «Yoga Relax & Antistress»-Kurse für Firmen, welche Yogaweisheiten, wie die Gelassenheit, praxisnah in den Arbeitsalltag übersetzen. Auch die Yoga-Nidra-Tiefenentspannungs-Workshops erfreuen sich einer grossen Beliebtheit. www.mandalayoga.ch

Powerpoint-Folien zu verbringen, setzt man sich mit einer Tasse Kaffee ruhig hin und verschafft sich einen Überblick über die wichtigsten Eckpunkte für die Präsentation, welche man gegebenenfalls direkt auf dem Whiteboard notiert. Ach ja, und der hellgrüne Jupe ist unversehrt. Denn wer gelassen den Gang entlanggeht, hört die Kollegin schon von Weitem.

Kreativ, zielgerichtet, vertrauenswürdig

Die zweite Version dieser Geschichte mag auf den ersten Blick unwahrscheinlich erscheinen. Doch in der Tat kann man immer wieder beobachten, dass gelassene Menschen Probleme kreativer lösen, zielgerichteter handeln und sich weniger ins «Bockshorn» jagen lassen.

Auch Kunden und Geschäftspartnerinnen reagieren ganz anders auf gelassene Menschen, denn diese strömen eine innere Ruhe aus, welche jede Situation entspannt. Lieber trifft man sich mit einem Kollegen zum Mittagessen, der entspannt und aufmerksam ist, als mit jemandem, der nur darauf wartet, ins Büro zurückzurennen.

In einer gelassenen Atmosphäre entsteht eher Vertrauen, was wiederum zu neuen Aufträgen führen kann oder zumindest eine gute Basis für eine Zusammenarbeit bildet. Denn Menschen, die gelassen sind, können sich einer Aufgabe oder einem Gesprächspartner mit voller Hingabe widmen, jedoch ohne sich selbst aufzugeben; ohne die innere Mitte und die innere Ruhe zu verlieren. Dadurch kommen bessere

und effizientere Resultate zustande, als wenn Aufgaben gestresst und angespannt angegangen werden.

Schritt 1: ein bewusster Entscheid

Doch nun die Gretchenfrage: Wie kommt man zu dieser wunderbaren Gelassenheit? Nachhaltige Gelassenheit beginnt im Kopf. Die regelmässige Anwendung von Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation, Autogenem Training oder Ähnlichem kann den Körper und Geist zusätzlich unterstützen. Der erste Schritt jedoch sind ein bewusster Entscheid und der Wille, den eigenen Stress zu reduzieren und die Gelassenheit zu «trainieren», zum Beispiel mittels nebenstehender Übung. Solange man den eigenen Freunden oder Ar-

beitskolleginnen immer wieder mitteilt, wie gestresst man ist, solange hat das Umdenken noch nicht begonnen. Im Gegenteil, durch diese Äusserungen – auch wenn sie korrekt sein mögen – gibt man dem Hirn immer wieder eine negative Affirmation, dass tatsächlich Stress besteht. Das Hirn übersetzt dieses Signal automatisch mit der Ausschüttung von weiteren Stresshormonen.

Schritt 2: Gelassenheits-Affirmation

Der zweite Schritt besteht darin, die eigenen Stress-Gedankenmuster aufzulösen und jedes Mal, wenn ein Gedanke wie «Das ist ein Stress» auftaucht, diesen zu unterbinden und eine gegenteilige Information ans Hirn zu senden. Beispielsweise: «Ich bin völlig gelassen und entspannt.» Eine solche Gelassenheits-Affirmation mag im Moment nicht dem entsprechen, was man fühlt. Doch sie hat mit der Zeit

eine unglaubliche Wirkung auf die eigene Gelassenheit und kann die eigenen Denkmuster wie auch die Handlungsmuster nachhaltig verändern.

Zur Ruhe kommen mit dem 10-Jahre-Trick

Das ursprüngliche Wort «Gelassenheit» stammt übrigens aus dem Mittelalter und bedeutet «Gottergebenheit». Mystiker verwendeten den Begriff, um ein vertrauensvolles Loslassen und Sich-Ergeben in den Willen Gottes zu beschreiben. Ebenfalls ein Gelassenheitstrick: Man nahm sich der täglichen Aufgaben mit voller Hingabe an, überliess das Resultat jedoch einer höheren Instanz.

Zu guter Letzt ein wunderbarer Notfalltipp eines indischen Mönchs, Swami Govinda: «Würdest du dich auch in zehn Jahren noch über die jetzige Situation aufregen? Falls nicht, dann lass es doch lieber schon jetzt bleiben!» ••

«MAN FINDET IMMER EINEN GRUND, NICHT GELASSEN ZU SEIN»

Judit Villiger praktiziert seit einem halben Jahr die untenstehende Gelassenheitsübung. Sie erzählt, was ihr die innere Ruhe im Alltag bedeutet.



Judit Villiger
Künstlerin und Lehrerin für bildnerisches Gestalten

«Mir ist kürzlich auf der Strasse eine Freundin begegnet. Sie habe Krebs, sagte sie mir, werde nicht mehr lange leben, ob wir uns nochmals treffen wollen? Dank der Gelassenheit, mit der sie sprach, ist mir klar geworden, wie umfassend das Thema ist: Gelassenheit bedeutet für mich, jede Lebenssituation so akzeptieren zu können, wie sie ist. Egal, ob es sich um einen Computerabsturz handelt oder ob es darum geht, dem eigenen Tod in die Augen zu schauen.

Gelassenheit ist für mich ein Thema, seit mir vor Jahren klar wurde, dass mich harmlose Alltagssituationen stressten. Ich wollte eine dringende Bewerbung per E-Mail abschicken, aber das Internet funktionierte nicht, ich rastete aus. Da habe ich mich gefragt: Was ist los mit mir, warum kann ich die Dinge nicht gelassener nehmen?

«Wenn das Internet jetzt funktionieren würde und ich mehr Zeit hätte, könnte ich es ganz ruhig angehen», dachte ich mir. Ich habe also meine innere Ruhe an Bedingungen geknüpft. Man findet immer einen Grund, nicht gelassen zu sein. Gelassenheit heisst für mich aber, sich von solchen Bedingungen zu lösen. Dadurch gewinnt man eine innere Freiheit.

«Wenn das Internet jetzt funktionieren würde und ich mehr Zeit hätte, könnte ich es ganz ruhig angehen», dachte ich mir. Ich habe also meine innere Ruhe an Bedingungen geknüpft. Man findet immer einen Grund, nicht gelassen zu sein. Gelassenheit heisst für mich aber, sich von solchen Bedingungen zu lösen. Dadurch gewinnt man eine innere Freiheit.

«Gelassenheit bedeutet, dem eigenen Tod in die Augen schauen zu können.»

Ich mache seit zwölf Jahren Yoga. Die Gelassenheitsübung praktiziere ich seit einem halben Jahr. Nicht nur in der wöchentlichen Yogastunde, sondern auch zu Hause. Je öfter ich die Visualisierung übe, desto stärker drückt sie im Alltag durch. Desto eher realisiere ich also in der konkreten Situation, wenn ich die innere Ruhe verliere und mich in etwas hineinzusteigern beginne.

Sobald ich merke, dass es in die falsche Richtung geht, fokussiere ich auf meine Wahrnehmung: Was passiert jetzt gerade mit mir? Ich nehme dann meist den Körper wahr und merke, wie ich atme – oberflächlich statt tief –, die Schultern tun mir weh, ich bin nicht bei mir. Um die Situation zu ändern, atme ich tief durch. Das erdet mich, ich kann wieder klar denken.» ••

Aufzeichnung fm

GELASSENHEITSÜBUNG



Nehmen Sie sich für die folgende Übung fünf Minuten Zeit. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, atmen Sie ein paar Mal tief durch, entspannen Sie sich. Lesen Sie jeden Schritt einzeln durch. Nehmen Sie sich mit geschlossenen Augen für jeden Schritt einen Moment Zeit. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 eine Woche lang jeden Morgen nach dem Aufstehen. Beobachten Sie, was sich im Alltag verändert.

1. Definition

Definieren Sie: Was bedeutet Gelassenheit für Sie? Was sind die Vorteile von Gelassenheit? Wo sind die Grenzen von Gelassenheit?

2. Gelassene Persönlichkeit

Stellen Sie sich eine reelle oder fiktive Person vor, welche völlige Gelassenheit ausstrahlt. Stellen Sie sich vor, wie diese Person handelt, und überlegen Sie sich, woran Sie merken, dass sie gelassen ist.

3. Visualisierung

Stellen Sie sich vor, dass Sie plötzlich völlig gelassen sind. Was würden Sie dann tun? Wie fühlt sich das an? Lassen Sie das Gefühl stärker werden.

4. Affirmation

Wiederholen Sie drei Mal die Affirmation «Ich bin gelassen».