Der besondere Gottesdienst

am 20.04.2008 LKG Greifswald

Leben im Gleichgewicht
Von der Möglichkeit gelassen zu sein

Anspiel: Wut im Bauch

Ist das nicht ein bisschen zuviel Gelassenheit, ein bisschen zu viel Selbstkontrolle und Beherrschtheit? Wie kann man nur angesichts solcher Erlebnisse und „Provokationen“ ruhig bleiben? Sehr extrem! Ich würde diese Reaktionen schon als Teilnahmslosigkeit bezeichnen. Ist es gar Realitätsverlust? Das grenzt mir schon an Gleichgültigkeit. Egal was kommt, ab über die linke Schulter.
Ich kann mir nicht vorstellen, dass jemand wirklich so leben kann.
Wer so reagiert, dem fehlt nicht nur Gelassenheit, der ist nicht nur aus dem Gleichgewicht geraten, der ist schon abgestumpft. Alles ertragen, einfach alles hinnehmen – ist das Gelassenheit?

Von der Möglichkeit gelassen zu sein. Gibt es echte Gelassenheit, die ein Gewinn für mein Leben ist?

Gelassenheit – was sie nicht ist
Gelassenheit spielt in vielen Denkrichtungen, Philosophien und Religionen eine zentrale Rolle.

Die Stoiker, ein griechische Philosophenschule, wollten durch Einübung emotionaler Selbstbeherrschung lernen, ihr Los zu akzeptieren und mit Hilfe von Gelassenheit und Seelenruhe zur Weisheit streben. Die spruchwörtlich gewordene „stoische Ruhe“ kommt von daher. Wir bezeichnen damit einen Menschen, der alles fast regungs- und teilnahmslos hinnimmt.

Ist Gelassenheit so eine Art „seelischer Zwang“, den man sich auferlegt? Eine Reaktionsweise, die man eintrainiert? Hat der Gelassene seine seelischen Regungen so im Griff, dass ihn nichts aus dem Gleichgewicht bringen kann?

Im Buddhismus spielt die Gelassenheit eine wichtige Rolle und bedeutet, dass man „loslässt, Impulse wahrnimmt, ohne ihnen gleich nachzugeben und zu reagieren“. Man schließt die Augen und schwebt über den Dingen und Ereignissen.

Gelassenheit hat nichts mit verschossenen Augen zu tun. Es geht nicht darum, dass wir in eine Art Gleichgültigkeit verfallen. Es geht nicht darum, dass wir einen Schalter umlegen und dann gewissermaßen im seelischen „Standby-Modus“ fahren.

Gelassenheit nimmt hellwach das Geschehen wahr, reagiert aber angemessen. Diese echte Gelassenheit lebt aus einer tiefen Ruhe, die ich in mir selbst nicht habe und letztlich auch nicht herstellen kann. Deshalb suchen alle danach!

Gelassenheit im NT
Im Neuen Testamet der Bibel (NT) gibt es ein Wort, das sehr schwer zu übersetzen ist. Paulus spricht im 2. Brief an Timotheus (1,7) davon, dass Gottes Geist ein Geist »der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit« ist.
Besonnenheit – „Sophrosyne“ – wird in den älteren Übersetzungen mit Zucht wiedergegeben. Die Elberfelder Übersetzung hat schon immer mit Besonnenheit übersetzt. LU84, GN und GNB tun es ebenso. Manche übersetzen mit Selbstbeherrschung.
„Sophrosyne“ bezeichnete bei den Griechen die überlegte, selbstbeherrschte Gelassenheit, »die in schwierigen oder heiklen Situationen den Verstand die Oberhand behalten lässt, um vorschnelle und unüberlegte Entscheidungen oder Taten zu vermeiden.«
Der Grundbegriff kommt von Verstand, von Denken. Besonnenheit, Gelassenheit ist also eine Auswirkung meines Denkens und daraus folgend meines überlegten Handelns. Beides setzt eine Haltung voraus, die nicht vorschnell agiert, sondern angemessen reagiert. Dabei bewahre ich die innere Ruhe. Sehe die Lage sachlich und nüchtern.

Eine interessante Unterscheidung zwischen Besonnenheit und Gelassenheit, die ich fand: Während *Besonnenheit* den *rationalen* Aspekt betont, betont *Gelassenheit* den *emotionalen* Anteil der innern Ruhe. Kann man so sehen. Beides aber kommt aus derselben Haltung. Zwei Seiten einer Medaille.

Um eine Sache zu bestimmen hilft es manchmal weiter, wenn sich mit dem Gegenteil beschäftigt.

Was wäre das Gegenteil von Gelassenheit?
Man könnte es umschreiben mit Unruhe, Nervosität, Aufgeregtheit. Das alles trägt nicht zu einem ausgewogenen Leben bei.

Gleichgewicht halten ist gar nicht so einfach. Das haben wir bei den kleinen Übungen am Anfang schon gesehen. Das will geübt sein! Das braucht Konzentration und Anstrengung. Von alleine kommt es nicht.

Leben im Gleichgewicht – danach sehnen sich Menschen in einer Zeit der Extreme, der Hetze und des schnellen Lebens.

Was wirft uns aus der Bahn? Was lässt uns die Balance verlieren? Was macht uns so rastlos?

Unter dem Stichwort „Gelassenheit“ fand ich auf der Internetseite eines katholischen Ordens eine schöne Formulierung. In einem Vortrag zum Thema „Gelassenheit“ sprach eine Schwester von „Gelassenheitszehrern“ und „Gelassenheitsmehrern“. Unter diesen beiden Stichworten wollen uns miteinander ansehen, was damit gemein sein könnte.

Zunächst als Erstes die Gelassenheitszehrer.

Beschleunigung
Wir leben in einer Zeit der Extreme. Veränderungen passieren in viel schnelleren Zyklen als noch in einer Generation vor uns. Alles wird immer schneller. Die neueste Technik, gestern gekauft, ist Übermorgen schon veraltet. Während man uns noch eine Sache als neusten Schrei verkauft, wird in den Labors und Werkstätten schon am Nachfolgemodell gebastelt.
Mich wundert immer, dass den Werbetextern die Slogans und Worte nicht ausgehen. Sie müssen das Nachfolgemodell doch immer als noch besser anpreisen. Da muss man sich nur einmal ein Waschmittel ansehen und wie dafür geworben wird. Das geht doch laut Werbung heute schon nicht mehr sauberer. Die kriegen die Sache aber morgen noch besser hin – und das schon jahrelang.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Wer kommt heute schon mit einem Beruf durchs Arbeitsleben. In einer Firma die Lehrzeit absolvieren, dann regulär in ein Arbeitsverhältnis übernommen werden und arbeiten bis zur Rente. Wo gibt es das noch? Da müsst man schon seine eigene Firma gründen – und auch dann ist es nicht sicher.

Dazu kommen steigende Forderungen, die Menschen ganz schnell als Überforderungen empfinden. In immer kürzerer Zeit immer mehr leisten.
Ich sah in er letzten Woche einen Beitrag über Fluglotsen. Darin war ein bemerkenswerter Satz: „Menschen machen Fehler.“ Eigentlich eine Binsenweisheit. Aber dieser Satz ging so weiter: „Fluglotsen dürfen keine Fehler machen.“ Welch ein Druck!

Das alles ist nicht auf das Berufsleben beschränkt. Es färbt ins Privatleben ab! Auch dort wird man immer schneller. Es muss was laufen. Man darf doch das Leben nicht verpassen.
Die Erwartungen, auch innerhalb von Ehen und Partnerschaften und Familien, steigen. Viele fühlen sich dem nicht mehr gewachsen und sind überfordert. Ehen, Partnerschaften zerbrechen – auch daran.

Hektik
Wer sich ständig und ständig schneller um die eigenen Achse dreht, verliert am Ende das Gleichgewicht. Probieren sie es aus! Je hektischer und getriebener unser Alltag wird, je mehr bleibt die Gelassenheit auf der Strecke.

Übermäßiges Verantwortungsbewusstsein
Wer meint, für alles zuständig sein zu müssen, ist am Ende überfordert. Wer sich für alles, was passiert verantwortlich weiß, hat am Ende kein ruhige Minute mehr. Warum wollen sie Gott spielen? Ich denke an eine Frau, die sich für alles verantwortlich fühlte, was in ihrer Familie und näheren Verwandtschaft schief gelaufen ist. sie wurde schwermütig. Kein Wunder. Sie erzählte mir dann einmal, dass ihr Arzt ihr gesagt hat, dass er das, was sie brauchte, ihr nicht auf Rezept verschreiben kann: „Wurstigkeitsgefühl“ – vornehmer ausgedrückt: Gelassenheit!

Angst etwas zu versäumen
Oft steht das eigene Lebenstempo im Gegensatz zu einer Lebensweise in Gelassenheit. Man will alles mitnehmen, was das Leben bietet, ja nichts verpassen. – „Man lebt ja nur einmal!“ „Man muss doch jetzt leben! Später kann ich das nicht mehr.“ Das stimmt zu einem gewissen Grad. Manches kann ich als Opa nicht mehr. Da sagt mein Enkel zu recht: „Opa, lass das!“
Aber das meine ich nicht.

Ich meine diese Haltung und Lebenswiese, die immer Angst hat, im entscheidenden Moment nicht am richtigen Platz zu sein.

Macher-Mentalität
In vielen Köpfen spuckt die Denkweise: Alles ist machbar. Ganz im Sinne: „Wo ein Wille ist … ist auch eine Brechstange!“ (Ich weiß, dass das Zitat anders endet. Aber ist es so nicht realistischer?)

Alles ist machbar. Das wird uns über die Werbung eingeredet. „Wir machen den Weg frei …“ Was dann über Bilder vermittelt wird ist aber nicht machbar. Wer sich noch einigermaßen einen klaren Kopf erhalten hat, kann das leicht erkennen. Nur, wir lassen uns eben gerne täuschen.

Alles, was du willst, wenn du nur willst, ist machbar. Das hinterlässt Leichen am Wege. Weil es nicht funktioniert bleibt Ohmacht und Wut, die ganz leicht in Gleichgültigkeit umschlägt. Die Balance unseres Lebens geht verloren. Die Gelassenheit ist hin.

Dabei will ich nichts gesagt haben gegen engagiertes Vertreten einer Sache. Damit wir uns nicht missverstehen. Ich habe bewusst von der Macher-Mentalität gesprochen. Das ist für mich eine Haltung, die so tut, als ob alles machbar wäre! Ist es nicht! Aber nur ins andere Extrem zu verfallen ist auch keine Lösung. Wer nichts mehr will, wird auch nicht erreichen. Mit Gelassenheit, Empfinden für das Machbare und etwas Augenmaß kommt man weiter!
In einer Zeit der Macher hat es die Gelassenheit sehr schwer.

Festhalten
An Zielen und Wegen und Absichten festzuhalten, die sich nicht verwirklichen lassen, wäre falsch und bringt uns in Unruhe. Nicht, dass es falsch wäre, solche zu haben! Im Gegenteil. Einer meiner Kollegen prägte einmal den Satz: „Wer kein Ziel hat landet dort, wo er nie hin wollte!“ Das ist auch nicht gerade begeisternd.
Aber man kann an Zielen und Wegen und Absichten festhalten, obwohl man längst erkannt hat, dass sie nicht weiterführen und in einer Sackgasse enden. Das geht ja meist nicht ohne Schmerzen ab.
„Ich weiß ja, dass ich falsch liege, aber ich kann nicht anders.“ Jemand der so redet, steht sich selbst (erst recht natürlich anderen) im Wege. Da ist die Unzufriedenheit vorprogrammiert.

„Schicksalsschläge“
Wem schlimme Ereignisses nicht zunächst den Boden unter den Füßen wegreißen, bei dem kann doch etwas nicht stimmen. Aber schweres Erleben nimmt uns nun einmal alle Gelassenheit und bringt uns aus dem Gleichgewicht.
Krankheit, Todesfälle, Trennungen, Enttäuschungen – sie sind mächtige „Gelassenheitszehrer“.

Ängste
… jedweder Art. Ein Thema für sich. Ich wollte es nur der Vollständigkeit halber als Gelassenheitszehrer der übelsten Sorte anführen, ohne groß auszuführen.

Wie wird man damit fertig? Wie geht man mit Gelassenheitszehrern um? Was sind die Gelassenheitsmehrer?
Bevor ich dazu Antworten gebe, möchte ich auf einige heute gängige Irrwege eingehen, die man meiden sollte.

Welche Irrwege sollten man meiden?

Psychologische Tricks
Man kann natürlich tief in die psychologische Trickkiste greifen. Man könnte sogar zu Medikamenten greifen. Aber ist das Hilfe? Einreden helfen nicht wirklich weiter. Natürlich kann ich mir sagen: „Bleib ruhig und reg dich nicht auf!“ Aber wieweit trägt das?

Esoterik
Dieser Irrweg bietet sich vielgestaltig an. Für mich ist immer wieder erstaunlich, was Leute mit sich machen lassen. Sie setzen sich diffusen Praktiken aus. Lassen sich das Geld aus der Tasche zeihen.
Von Mächten und Kräften wird da geredet, die über bestimmte Meister und Handlungsweisen in uns oder aus uns kommen. Mit viel Aberglaube und falschem Zauber versuchen die Menschen ihr Leben in den Griff zu bekommen. Sie geraten in Abhängigkeit von Mächten und Menschen!

Yoga
Yoga wird bei uns ja mehr als gymnastische Übungen zur Entspannung gesehen. Jeder Turnverein bietet das an.
Meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen und Atemübungen, einige Richtungen betonen die Askese.
Aber dahinter steckt ja eine ganze Philosophie

um nicht zu sagen Religion. Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Meditation und Askese umfasst. Der Begriff Yoga bedeutet „Joch“ (das Eigenschaftswort *yuj* für: „anjochen, zusammenbinden, anspannen, anschirren, “)
Yoga kann sowohl als „Vereinigung“ oder „Integration“ als auch im Sinne von "Anschirren" und "Anspannen" des Körpers an die Seele zur Sammlung und Konzentration verstanden werden.
Im Prinzip ist es ein Weg zur „Selbsterlösung.“ In der Beschäftigung mit mir selbst löse ich Blockaden, tanke ich Energie usw.

Reiki
Ähnlich ist es beim sich hier in Vorpommern zunehmend verbreitenden Reiki. Die Sache kommt aus Japan und stammt von einem Japaner. Der Begriff Reiki kommt von den japanischen Worten *rei* (Kosmos/Universum) und *ki* (Lebensenergie). Übersetzungen sind „Universale Lebensenergie" oder „Schöpferische/Heilende Kraft des Universums".
Reiki soll durch das Auflegen der Hände übertragen werden.
Reiki wird von Lehrer zu Schüler durch Initiation (man unterscheidet verschiedene Grade) weitergegeben und nur mündlich überliefert.
Als erstes Ziel von Reiki wird eine ganzheitliche körperliche und seelische Heilung angegeben. Wir merken: Die Leute suchen Lösungen für ihre Probleme.

Nun haben dies Leute nicht ganz unrecht. Einerseits hat Zuwendung und Konzentration noch nie jemand wirklich geschadet. Andererseits: Es gibt Kräfte und Mächte im Universum, die uns beeinflussen können, wenn wir uns ihnen öffnen. Aber erstens: Sie sind uns nicht einfach verfügbar. Zweitens: Sie sind nicht nur positiv zu bewerten. Drittens: Sie bringen uns in Abhängigkeit von Mächten und Menschen. Aber sie helfen nicht wirklich! Sie tragen teilweise zu weiterem seelischen Ungleichgewicht bei.

Und wie finden wir zurück ins Gleichgewicht?

Was hilft uns zur Gelassenheit? „***Gelassenheitsmehrer***“

Loslassen

- Enttäuschungen
  Im Blick auf Ehe, Familie und Beruf.
  An Enttäuschungen positiv ist ja, dass man von Täuschungen befreit wird. Ich muss akzeptieren, dass ich da nichts verändern kann.
  Meine Aufgabe ist aufgeben – loslassen: unrealistische Ideale, Illusionen, manche Träume. Sie werden zu Enttäuschungen. Ansonsten wird es mit der Gelassenheit nichts!

- Verletzungen
  Eltern, Ehepartner, Kinder, Freunde … da sind andere an uns schuldig geworden. Sie haben uns mit dem was sie sagten oder taten, weh getan, „verletzt“ – dem müssen wir uns stellen. Wo wir es verdrängen, wird es im Untergrund an uns nagen. Wir müssen sie uns eingestehen. Das kann Schmerzen bringen. Und dann müssen wir freigeben, loslassen, vergeben. Wer nicht vergibt „trägt nach“ und wird unter dieser Last leiden. Sein Leben wird eng und klein. Eine bittere Wurzel wächst in meinem Leben die mich und dann auch mein Umfeld vergiftet!

- Vergleichsdenken
  Sören Kierkegaard hat einen starken Satz geprägt: »Alle Not kommt durch das Vergleichen.«
  Ich würde ihn ein wenig abschwächen: „Viele Not …“
  Andere … Was nützt es denn mir, wenn andere mehr verdienen, mehr Freizeit haben, mehr …
  Ich kenne nicht wenige Leute, die haben damit ihr Leben zugebracht und kaputtgemacht. Sie haben sich ständig mit anderen verglichen – und natürlich schlecht dabei abgeschnitten.

  Man wird unzufrieden mit seinen Lebensumständen. Unzufriedenheit mit Gott. Der Neid ist übrigens der Zwillingsbruder des Vergleichens! Lass ab!
  (Bibl. Beispiel: Petrus und Johannes in Joh. 21)

- Schuld
  Es geht darum, auch die eigene Schuld wahrzunehmen – sich dazu zu stellen, zu bekennen und Vergebung in Anspruch nehmen vor Gott, und wo es sein muss auch vor Menschen. Das schafft das gute Gewissen für Gelassenheit – und ein Herz voller Barmherzigkeit, dass ich nicht mehr kleinlich aufrechne, sondern viel großzügiger werde mit dem Versagen und der Schuld der anderen!

- Sorgen
  Angst vor der Zukunft – Angst vor Verlusten: Arbeitsplatz, Gesundheit, materielle

Versorgung, Menschen … man malt sich eine Zukunft aus, die in der Regel doch nicht so eintrifft. Man kann im Moment nichts verändern … darum unbedingt loslassen – die Zukunft Gott überlassen!

- Falsche Erwartungen
  Wie viele Menschen rauben sich mit falschen oft unausgesprochenen Erwartungen den Seelenfrieden, die Gelassenheit. Loslassen! Aufgeben oder Aussprechen!

- Falschen Ehrgeiz loslassen
  Ich muss das doch schaffen!

- Falsche Ziele loslassen
  Ich will aber! Ich habe noch nie aufgegeben.

Zum Stichwort loslassen kommt ein zweites:

Entschleunigen
(1979 Jürgen vom Scheidt, Schriftsteller, Psychologe und Schreiblehrer)

Entschleunigung meint die Reduktion der Geschwindigkeit – so weit es an mir liegt. Ich muss nicht alles! Nicht alles mit und im gleichen Tempo.

»Mit Entschleunigung wird ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten „*Beschleunigung*“ des Lebens entgegenzusteuern, d.h. wieder langsamer zu werden oder sogar zur Langsamkeit zurückzukehren. Dem Streben nach Verlangsamung liegt die Auffassung zugrunde, dass die gesellschaftliche und vor allem wirtschaftliche Entwicklung in den entwickelten Industriegesellschaften eine Eigendynamik gewonnen habe, die Hektik und sinnlose Hast in alle Lebensbereiche hineintrage und dabei jedes natürliche und insbesondere menschliche Maß ignoriere.«

Man muss es ja nicht gleich so extrem machen wie im England des 19. Jahrhunderts, als man Eisenbahnen mit mehr als 10 Stundenkilometern Geschwindigkeit verbieten wollte.

Wenn wir viel unterwegs sind und reisen, sagen wir manchmal, dass zwar der Körper da sei, aber die Seele noch nachkommen müsse. „lass mich Mal erst richtig ankommen.“

„Immer mit der Ruhe“ ist ein gutes Rezept zum entschleunigen.
Was heißt hier sofort? Viele Aufgaben im Arbeitsalltag sind gar nicht so dringend, wie sie immer klingen. Klären Sie das Timing ab. Und wenn dann doch die Hütte brennt, bringt es gar nichts in Panik auszubrechen. Durchatmen wirkt Wunder. Mit Ruhe fällt das Denken leichter und die Aufgaben gehen einfacher von der Hand.

Zur Entschleunigung gehört ein Stück Besinnung auf das, was ich tue, warum und wie ich es tue. Dass ich die Dinge bewusst mache, darauf achte, wie ich sie mache.

Das dritte Stichwort:

Überlassen/Abgeben
Wie gehe ich mit dem, was mich belastet, um? Mit dem, was mir die Ruhe raubt? Mit dem, was mich umtreibt?

Psalm 37,5 rät uns:
Ps 37,5/LU *Befiehl dem HERRN deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohlmachen*.

Eine neue Übersetzung sagt es so:
Ps 37,5/Hfa *Vertrau dich dem Herrn an und sorge dich nicht um deine Zukunft! Überlass sie Gott, er wird es richtig machen.*

Loslassen und anvertrauen – nicht als tiefenpsychologische Übung, sondern als ein bewusstes Überlassen und Abgeben der Dinge, die mich beschäftigen: an Gott.

Ich befehle alles in Gottes Hand!
Ich darf mit allem kommen, alles sagen!

Hier kommt es zu echter Entlastung. Gelassen werde ich da, wo ich abgeben kann und mich angenommen weiß.
Das Vertrauen, dass Gott mich durchträgt, macht mich gelassen und stark. Ich mache mir ganz bewusst: Er weiß besser als ich, was ich brauche und was nicht, was ich nötig habe und was nicht. Ich kann ihm vertrauen.

Jesu Ruf (Mt 11,28): »*Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch Ruhe geben!*«
will uns bewusst machen: Bei ihm finden wir Ruhe, die Entlastung, die wir brauchen, Gelassenheit.

Abgeben – überlassen, da liegt für mich der wichtigste Schlüssel zur Gelassenheit und zur Balance meines Lebens.
Das gibt Kraft, auch Stress zu bewältigen, Anspannungen zu ertragen, angespannte Zeiten durchzustehen und nicht aufzugeben.

Wie können wir das leben? Was ist für unseren Alltag wichtig?

Was sind Komponenten eines Lebens in Gelassenheit?

Täglich stille Zeiten
Als Beispiel kann uns eine Bahnhofsuhr dienen. Was ist das Besondere, neben ihrem unverwechselbaren Design?
Wenn der Sekundenzeiger auf die 12 rückt, bleibt er einen kurzen Moment stehen, um dann wieder weiterzuwandern. Was ist der Grund: Die Uhr braucht diesen kurzen Moment, um den Impuls von der Atomuhr in Braunschweig zu empfangen, um danach wieder im richtigen Takt weiterzugehen.

Von der Bahnhofsuhr können wir lernen, eine Zeit innehalten, um den entscheidenden Impuls von Gott zu empfangen und dann wieder im Rhythmus weiterzugehen. Haben Sie Zeiten, wo Sie still stehen? Jeden Tag eine stille Zeit mit Gott: Bibellektüre und Gebet - Impulse empfangen (das geht nicht mal eben nebenher; du brauchst Zeit, um zur Ruhe zu kommen, um die innere Drehzahl zu reduzieren, um auf Empfang umzuschalten).

Achten Sie darauf, dass Sie **Pausenzeiten** nicht gleich wieder zuballern (brauchen Sie beim Joggen oder im Auto wirklich Musik auf die Ohren? Oder könnte zum Beispiel das Warten an der Ampel eine von vielen Zeiten sein, in denen Sie bei Gott mal kurz auf Empfang schalten?).

Pausenzeiten kann man auch für gute **Lektüre** nutzen. Man muss sie nicht vertun. Man muss nur daran denken, was Gutes mitzunehmen.

Jede Woche einen stillen Tag. Bei der Schöpfung gab Gott seinen Menschen den Sabbat! **Entdecken wir den Sonntag** – als wirklich freien Tag. Auch hier: Bitte nicht gleich wieder zuballern! Nutzen wir es zu Gesprächen, zu Besuchen …

Die Bahnhofsuhr braucht die stillen Impuls-Zeiten, um wieder richtig im Takt zu sein. Jesus brauchte die stillen Impuls-Zeiten mit Gott dem Vater, um Weisung für den Tag zu empfangen. Wenn Jesus das schon nötig hatte - wie viel mehr Sie und ich!

Ich glaube, unser Umgang mit unserem Lebenstempo könnte sich nach und nach wandeln, wenn wir diese stillen Impuls-Zeiten mit Gott intensiv auslebten. Denn da können wir "empfangen" - nicht nur Kraft für den Tag, sondern auch Durchblick. - Und manches erscheint plötzlich gar nicht mehr so bedrohlich oder gar nicht mehr so wichtig.
Lernen wir von der Bahnhofsuhr!

„Sport“
hilft zur Entspannung und damit zur Gelassenheit! Ich meine jetzt nicht den Hochleistungssport. So schwer es auch manchmal fallen mag – Sport ist gesund und eine Wunderwaffe in Sachen Stressabbau und Ausgleich. Ob Schwimmen oder Walking, Sport entstresst und tut gut.

„Abschalten“
Siegfried Fietz hat ein kleines Lied geschrieben, das uns zum Verweilen einlädt. Ein einfacher Text mit einer gefälligen Melodie.
Die Seele baumeln lassen tut so gut.
Gott schenkt dir wieder neuen Lebensmut.
Nimm Zeit für deine Seele,
nimm Zeit für deine Seele.

Gelassen leben …– das sagt sich so leicht. Es kann mir gelingen aus dem tiefen Vertrauen heraus, dass Gott mit mir auf dem Weg ist und ich ihm vertrauen kann; es hängt nicht alles von mir ab. Ich brauche auch nicht perfekt zu sein und darf Fehler machen.
Aus der Gelassenheit heraus kann ich dann handeln.

Ein Gebet, das fälschlicherweise und meist immer noch dem schwäbischen Pietisten Friedrich Christoph Oetinger zugeschrieben wird, ist inzwischen weit verbreitet. Es stammt von dem Deutsch-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr (1892-1971).
Es zeigt uns eine Haltung auf, die sich den Realitäten stellt und gleichzeitig nicht resigniert.

Gott gebe mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine
vom anderen zu unterscheiden.

Original engl.: *"God, **give us grace** to accept with serenity the things that cannot be changed, courage to change the things that should be changed, and the wisdom to distinguish the one from the other."*)

Jemand nannte diese Worte: »Ein guter Leitfaden für eine zwischen leichtfertigem Opti-

mismus und raschem Pessimismus ausgebreitete realistische Lebenseinstellung.«

Im englischen Original steht ein Wort, das in der deutschen Übersetzung fehlt. Wörtlich heißt es: „… gib uns die Gnade der Gelassenheit…“ Gelassenheit ist ein Geschenk der Gnade Gottes!

Zum Schluss will ich auf 10 ganz praktische Sätze von Johannes XXIII. hinweisen. Sie werden von ihm **Dekalog der Gelassenheit** genannt – 10 praktische Übungen.
Sie beginnen alle mit denselben Worten: *Heute, nur heute …*

1. Heute, nur heute werde ich mich **bemühen, den Tag zu leben, ohne die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen**.
2. Heute, nur heute werde ich auf ein **zurückhaltendes Auftreten achten**: ich werde niemanden kritisieren, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
3. Heute, nur heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich **für das Glück geschaffen** bin - nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.
4. Heute, nur heute werde ich mich **an die Umstände anpassen**, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen anpassen.
5. Heute, nur heute werde ich **zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen**; wie die Nahrung für das leibliche Leben notwendig ist, so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
6. Heute, nur heute werde ich **eine gute Tat vollbringen**, und ich werde es niemandem erzählen.
7. Heute, nur heute werde ich **etwas tun, wozu ich eigentlich keine Lust habe**; sollte ich es als eine Zumutung empfinden, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
8. Heute, nur heute werde ich **ein genaues Tagesprogramm aufstellen.** Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
9. Heute, nur heute werde ich fest daran glauben - selbst wenn die Umstände mir das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung **Gottes sich um mich kümmert**, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
10. Heute, nur heute werde ich **keine Angst haben**. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, **mich an allem freuen, was schön ist**, und **an die Güte glauben**.

Johannes XXIII. gibt dann noch als Rat mit:
Nimm dir nicht zuviel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und ohne Ungeduld.