

Timothy Patterson
Gelassenheit gewinnt



Timothy Patterson

Gelassenheit gewinnt

Entdecken Sie das Geheimnis des Erfolgs

humboldt



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-899994-155-5

Der Autor: Timothy Patterson, geboren 1965 in Newcastle upon Tyne, aufgewachsen im kanadischen Vancouver, hat in Cambridge und Paris Psychologie und Film- und Theaterwissenschaften studiert. Er arbeitet als Therapeut (Eheberatung und Lebensberatung), Vortragsredner und Seminarleiter. Seine Methode beruht auf der Kombination seiner Studienfächer.

Bisher ist dieser Titel bei humboldt erschienen:

In guten wie in schlechten Zeiten. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen, ISBN 978-3-899994-156-2



© 2008 humboldt

Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: getty images
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Artpres Druckerei GmbH, A-6600 Höfen



Inhalt

Einleitung	8
Wie Sie mit diesem Buch arbeiten	10
Die Suche nach Gelassenheit	15
Die Antike	16
Die Zyniker	17
Die Epikureer	18
Die Stoiker	18
Der Ferne Osten	19
Konfuzius	19
Laotse	20
Buddha	21
Das Christentum	23
Warum sich Gelassenheit lohnt	25
Die Dinge wachsen lassen	32
Perfektion ist nicht das Ziel	36
Freiraum gewinnen	38
Konfliktbewältigung	41
Abwarten und zuschauen	43
Die wichtigen kleinen Dinge	46
Kleine und große Katastrophen	48
Die zwei Seiten des Informiertseins	49
Entscheidungen treffen	53
Nachlässigkeit ist erlaubt	54
Großzügigkeit	56
Mein Feind ist mein Lehrer	58
Höflichkeit hilft	61

Es kommt, wie es kommt	64
Mit Souveränität durchs Leben	65
Lächeln wirkt Wunder	68
Zufall?	73
Sich gelassen aufregen	75
Eile mit Weile.	76
Kommunikation ist alles	81
Echte Freundschaften.	82
Unsere Gegner.	85
Emotionale Erpressung	86
Regeln gezielt brechen.	89
Siegen durch Nachgeben	93
Das Gegenteil tun	96
Die anderen als Spiegel unseres Verhaltens	99
Ergebnisse und Abmachungen	101
Das Ende der Welt?	104
Glück und schlechte Laune	108
Gnadenlose Vergebung.	111
Die Sünderkartei löschen	116
Ich streite aber gerne!	118
Kritik anbringen	120
Der Umgang mit Geld	124
Sinnvolle Finanzpolitik.	127
Mehr als ein Zahlungsmittel.	129
Geld verstehen lernen	133
Geld verdienen oder Geld machen?	137
Ethisch investieren	141
Geld ist nicht real.	143
Opfer bringen und profitieren	145

Unsere inneren Kraftquellen	151
Die Habenseite der Erinnerungen	152
Kein Experte sein wollen	154
Jeden Tag einmal allein sein	155
Die Welt anhalten.	157
Die Welt ist eine Bühne	160
Die richtigen Fragen stellen	163
Das richtige Körpergefühl	166
Atmen	167
Essen und Trinken	168
Ruhe und Schlaf.	170
Sport	172
Sauna und Bäder	173
Askese im Kopf	175
Die großen Dinge im Leben	177
Leben und Tod als Perspektive	177
Die Liebe als Herausforderung.	178
Eros	179
Philia	181
Agape	181
Wahrheit und Wahrhaftigkeit	184
Krankheit und Verletzungen	185
Angst und Hoffnung	186
Wir sind spirituelle Wesen	186
Kreativität	188
Die Zeit vergessen lernen	188
Charakterbildung durch Niederlagen	192
Der echte Kampf: Mission possible!	196
Neuland erobern	199

Einleitung

Gelassenheit ist eines der großen Geheimnisse des Erfolgs, ganz gleich, um welche Art von Erfolg es sich handelt: Sei es beruflich-finanzieller Erfolg, privater Erfolg mit anderen Menschen, Erfolg mit sich selbst, in Gesellschaft und Politik, der Familie, bei der Aufzucht von Tieren oder in der Kunst, Erfolg im Sport – wo auch immer.

Die Suche nach innerer Ruhe, Kraft und Gelassenheit ist ein Thema, das die Menschen seit jeher beschäftigt. Die Philosophen der griechischen Antike, römische Kaiser, fernöstliche Lehrer und christliche Heilige haben sich damit befasst, und interessanterweise gelangten sie fast alle zu ähnlichen Ansichten.

Gelassenheit hat mit Entschleunigung, Vereinfachung und Verinnerlichung zu tun, also dem Bestreben, diejenigen Faktoren, die unsere Gefühle beeinflussen können, in das eigene Innere zu verlegen. Nicht mehr äußere Dinge, Handlungen anderer Menschen, von uns unabhängige Ereignisse, das Wetter oder was auch immer, sondern das, was in uns vorgeht, soll bestimmen, wie wir uns fühlen.

Häufig erwarten wir aus irgendeinem Grund, dass es die anderen sind, die sich verändern sollten. Sie sollen gefälligst rücksichtsvoller, leiser, pünktlicher, effektiver, und was nicht noch alles sein. Wie dumm, dass die anderen genau das Gleiche von uns erwarten.

Wer dieses Spiel mitspielt, begibt sich in eine strategische Falle seiner eigenen Gefühle, weil er sich und seine Regungen von

den Handlungen anderer abhängig macht. Die daraus erwachsende Passivität und Abwartehaltung kann dazu beitragen, dass Frustration entsteht. An diese „Regeln“ halten sich viele von uns, ohne sich darüber klar zu sein, dass es eben Regeln sind, Regeln, die man für oder gegen sich einsetzen kann.

Wer hingegen gelernt hat zu verstehen, nach welchen Regeln und Gewohnheiten wir Menschen das Spiel, das wir Leben nennen, spielen, kann leichter sachte aber gestaltend eingreifen, ohne dass der Eingriff als solcher wahrgenommen wird: Freunde gewinnen, sich Respekt erarbeiten, zu Wohlstand kommen, Selbstbewusstsein und Liebe schenken, um sie wieder geschenkt zu bekommen.

Diese „großen Ziele“ kann man erreichen, indem man kleine Schritte macht und sich Tag für Tag mehr der Grundeinstellung der Gelassenheit hingibt. Mal klappt es besser, mal wieder nicht, das sollte man von Anfang an einkalkulieren und sich nicht darüber ärgern.

Der Sinnspruch „Es ist besser zu ziehen als zu schieben“ versinnbildlicht unsere Botschaft am besten. Wir „schieben“, wenn wir Dinge erwarten, Vorwürfe machen, Druck aufbauen, Befehle geben, Unzufriedenheit äußern und zu emotionaler Erpressung greifen – jeder von uns hat das schon einmal getan. Und wir „ziehen“ unsere Mitmenschen durch unser Vorbild und unsere Bereitschaft, den ersten Schritt zu tun, wenn es darum geht, festgefahrene Konstellationen zu verändern oder einer Beziehung neuen Schwung zu geben. „Ziehen“ bedeutet auch, jemanden an die Hand zu nehmen und sanft zu leiten oder die Zeit arbeiten zu lassen, anstatt zu versuchen, die Abläufe zu beschleunigen. Wenn alle um uns herum schieben,

dann kann derjenige, der auf einmal beginnt zu ziehen, erstaunliche Veränderungen bewirken.

Sobald man einmal erfahren hat, wie gut es sich anfühlt, wenn man seine Außenwirkung sozusagen „umdreht“, so verschwindet die schlechte Laune mit einem Schlag aus dem Leben, ebenso Selbstmitleid, schlechtes Gewissen und Langleweiligkeit, und an ihre Stelle treten Kreativität, Mut, Liebe, Energie und Geduld.

Wie Sie mit diesem Buch arbeiten

Wer gelassen ist und die Nerven behält, ist klar im Vorteil. Wie man Gelassenheit Schritt für Schritt erreichen und verbessern kann, erfahren Sie in diesem Buch. Sie werden verschiedene Strategien und Denkhilfen kennen lernen, die Ihnen auf dem Weg zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe behilflich sein können.

Sie finden konkrete Techniken, Übungen und Tricks, Hinweise auf kleine Optimierungen, die in der Summe dramatische Veränderungen hin zum Guten haben können, und kleine Aufgaben, anhand derer Sie überprüfen können, wie weit Sie auf dem Weg zu mehr Gelassenheit fortgeschritten sind: Es ist nicht anstrengend, es ist nicht zeitraubend, sondern in erster Linie ein Spiel, das im Kopf stattfindet.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie daher immer wieder folgendes Zeichen sehen: 

Dieses Zeichen bedeutet, dass eine kleine Übung folgt, mit der Sie auf verschiedene Art und Weise umgehen können: Oft wird es Ihnen schon genügen, kurz über den Sinn der Übung nach-

zudenken, um zu brauchbaren Ergebnissen zu kommen. Manchmal ist es aber auch ratsam, sich ein wenig Zeit zu nehmen und schriftlich zu formulieren, was man antworten würde.

Erfahrungsgemäß arbeitet niemand ein Sachbuch tatsächlich von A bis Z durch – ich jedenfalls habe es noch nie geschafft, auch nicht in der Schule, als ich es wirklich musste. Mein Vorschlag ist daher: Sehen Sie das Buch als eine Art Supermarkt, wo man durch die Regale läuft und hin und wieder das, was man braucht, in den Einkaufswagen legt, und die Dinge, die man gerade nicht benötigt, einfach im Regal stehen lässt.

Die allerbeste Art und Weise, an unserem Projekt zu arbeiten, ist jedoch die folgende: Kaufen Sie sich ein Notizbuch oder legen Sie ein Text-Dokument auf Ihrem Notebook an und nennen Sie es „Gelassenheit“. Hier kann man eine ganze Liste von Beobachtungen festhalten, sozusagen ein Tagebuch der Gelassenheit, oder einen Blog, in dem Sie sich mitteilen, denn ein Grundsatz der Gelassenheit lautet, dass maximale Offenheit uns ruhiger, selbstbewusster und stärker macht.

Je autobiografischer wir mit dem Thema „Gelassenheit“ umgehen, desto größer sind unsere Erfolgchancen, weil Gelassenheit daraus entsteht, dass wir das eigene Leben so gut verstanden haben, dass wir mit seinen Widersprüchen und Rissen leben können. Selbstakzeptanz benötigt Selbstkenntnis. Man könnte auch sagen: Menschenkenntnis in Bezug auf uns selbst. Deswegen ist die autobiografische Methode des Tagebuchs ziemlich gut geeignet.

Hier kommt eine Übung zur Probe:



Wann sind Sie gelassen? Schreiben Sie bitte drei Situationen der letzten Tage auf, in denen Sie durch und durch gelassen waren. Sie können sich diese Situationen auch denken oder laut sagen. Ich kann den Anfang machen, wenn Sie möchten: jetzt hier allein am Schreibtisch; nach einem guten Frühstück; im Auto allein auf der Autobahn oder beim Joggen im Park ... jetzt Sie!

Ich wette, dass es Situationen waren, in denen es um wenig ging, in denen Sie es geschafft haben, gelassen zu bleiben. Vermutlich stand kaum etwas oder nichts auf dem Spiel. Das kann auf verschiedene Art und Weise geschehen: Allein sein, mit Freunden in vertrautem Umfeld und in Situationen, in denen wir es mit Unterlegenen zu tun haben, zum Beispiel, wenn wir mit einer Katze spielen. Das ist die eine Seite. Vielleicht haben Sie aber auch eine Situation genannt, in der Sie selbst so hoffnungslos unterlegen waren, dass es keine Rolle spielte, wie gut oder schlecht Sie waren?

Nehmen wir einmal mich: Ich kann nicht gut Tennis spielen, ich bin eine absolute Niete. Aus genau diesem Grund kann ich mich wunderbar auf dem Tennisplatz und bei Turnieren amüsieren, weil ich ohnehin keine Chance habe. Es macht mir nichts aus, beim Tennis zu verlieren, gerade weil ich nicht gut

spiele und immer Letzter werde. Fast jeder kann gegen mich gewinnen. Das befreit mich ungemein.

Vielleicht haben Sie auf die Frage auch geantwortet „Ich und meine Gummiente allein in der Badewanne.“ Warum nicht? Denn in der Badewanne, wo wir uns unbeobachtet fühlen, wo wir allein sind, körperlich entspannt und gut gelaunt, sind wir dem Ziel der idealen Geisteshaltung ziemlich nahe. Das ist der körperliche Weg zur Gelassenheit. Genauso entspannt zu sein, jederzeit, aber außerhalb der Wanne, das ist das Ziel.

Der Badewannensänger ist nicht umsonst ein legendäres Bild: Ein ansonsten vielleicht sogar unmusikalischer Mensch singt glücklich aus voller Brust: Singen, als würde keiner zuhören. Gelassenheit ist dann nötig, wenn wir zu viel darüber nachdenken, was andere über uns denken. „Gelassenheit“ – das ist ein Wort, das wir oft hören, von Fußballspielern und Ministern, von allen möglichen Leuten im Fernsehen. Meistens fällt der Begriff in Zusammenhang mit Fehlern, also zum Beispiel wenn der Fußballspieler gerade mittels roter Karte vom Feld geschickt wurde oder wenn der Minister in einen parlamentarischen Untersuchungsausschuss geht, wo man ihm an den Kragen will ... „Wir sehen dem Verfahren gelassen entgegen“, „Wir werden das Urteil mit Gelassenheit abwarten“ und dergleichen kann man täglich hören.

Hier kommt gleich noch eine Übung, die diesen Zusammenhang verdeutlichen soll:



Nennen Sie für sich selbst drei Situationen, die einmal in Ihren Augen richtig schlimm waren und über die Sie heute lächeln können oder die Ihnen heute vollkommen egal sind.

Hier sind meine: Schlechte Noten in der Schule. Ein Lehrer, der mich drangsalierte. Als Student aus Kneipen geflogen. Streit mit einem Kumpel aus dem Kindergarten, mit dem ich heute noch in enger Freundschaft verbunden bin. Als Teenager bei meiner ersten Liebe, Marion, vor versammelter Mannschaft abgeblitzt. Hallo, Marion, weißt du noch?

Wie war es bei Ihnen? Ihre Eltern wollten Ihnen ein wirklich tolles Spielzeug nicht kaufen und Sie wollten damals am liebsten sterben? Lächerliche Konkurrenzkämpfe im ersten Job? Auch abgeblitzt bei Marion?

Es gibt so viele Situationen in unserem Leben, die mit der Zeit zu Anekdoten werden, und je schneller dieser Prozess einsetzt, desto gesünder ist das für uns. Die Bedingung hierfür ist, dass man den Schmerz irgendwie vergisst, jedoch das Andenken daran behält und zu einem Baustein der eigenen Biografie umarbeitet, so wie auf einem Komposthaufen sich abgeschnittenes Unkraut in wertvollen Boden verwandeln lässt. Dieser Prozess benötigt Zeit, aber mittels der Gelassenheit gelingt es uns, ihn zu beschleunigen.

Die Suche nach Gelassenheit

Die Suche nach Gelassenheit und innerem Frieden ist eine Unternehmung, die seit Anbeginn der Geistesgeschichte existiert. Fast alle Religionen und Philosophien begegnen sich in diesem Punkt, und daher sind die Erkenntnisse der einzelnen Denker wie Buddha, Epikur oder Augustinus kulturübergreifend anwendbar.

Leider ist das fernöstliche Wissen hier bei uns in Europa immer ein wenig esoterisch belastet. Viele von uns denken, wenn sie das Wort „Buddha“ hören, zunächst an Räucherstäbchen und Typen mit langen Haaren, die tagelang meditierend im Schneidersitz verharren. Aber darauf lässt sich die Geistesgeschichte des Fernen Osten nicht reduzieren. So wenig wie es möglich ist, sich als in Europa aufgewachsener Mensch ganz in einen indischen Yogi zu verwandeln, so wenig nützt es auch, sich vom bloßen Abbrennen von Räucherstäbchen die Erleuchtung zu erwarten. Es geht um die Frage, was wir ganz konkret und inhaltlich von diesen alten Denkschulen übernehmen können, ohne den Kontext unserer Kultur zu verlassen oder so zu tun, als wäre das überhaupt möglich.

Schon immer haben sich Menschen Gedanken darüber gemacht, wie sie ihr Leben „richtig“ gestalten sollen, wie sie mit Leid, Tod, Angst und all den anderen Gefühlen umgehen können, um die Qualität des Daseins ganz allgemein zu verbessern. Die Antworten auf diese Fragen bilden den Berührungspunkt nicht nur zwischen den verschiedenen Weltreligionen, sondern auch zwischen den Religionen und der Philosophie, insbesondere der Ethik.