

Anleitung zur Gelassenheit Entspannt leben in angespannter Zeit

Es lohnt sich, für oder gegen Verhältnisse, die sich ändern lassen, zu kämpfen. Bei allen anderen Zuständen empfiehlt sich Gelassenheit. «Entspannt euch!», fordert auch ein neuer Ratgeber.

Guido Kalberer

Publiziert: 28.10.2020, 06:00



Wenn wir ertragen, was wir nicht verändern können, und verändern, was wir nicht ertragen können, dann ist ein wichtiger Schritt getan – hin zu einer entspannten Haltung in einer angespannten Welt. Denn der Eindruck lässt sich nicht von der Hand weisen, dass wir zu viel

Zeit und Energie aufwenden, um uns an Dingen abzarbeiten, die sich ohnehin nicht ändern lassen. Darum seien hier sechs Schritte empfohlen zu mehr Gelassenheit.

Vieles ist Zufall

Ob wir Erfolg oder Misserfolg im Leben haben, hängt von vielen Faktoren ab – von solchen, die wir beeinflussen können, und von solchen, die wir nicht beeinflussen können. Der Zufall spielt schon vor unserer Geburt eine entscheidende Rolle: Über den Heimatort, die Eltern oder die Zeitumstände entscheiden nicht wir. Auch später können wir nicht alles, was wir erreichen, uns selbst zuschreiben. Denn vieles war schon da oder wirkte zumindest begünstigend.

Der amerikanische Moralphilosoph Michael Sandel hat die Neigung, Ruhm und Ehre als direkte Folge persönlicher Leistungen zu sehen, als gefährliche Eitelkeit verurteilt. Übertriebener Stolz auf eigene Leistungen sei daher genauso fehl am Platz wie übermässige Scham, welche Michael Schmidt-Salomon in seinem Ratgeber «Entspannt euch!» als nach innen gerichteten Zorn definiert. Da Selbstüberschätzung zu Überheblichkeit und Selbstzerknirschung zu Neid führt, eignen sich beide nicht, um auf dem Weg der Gelassenheit vorwärtszukommen.



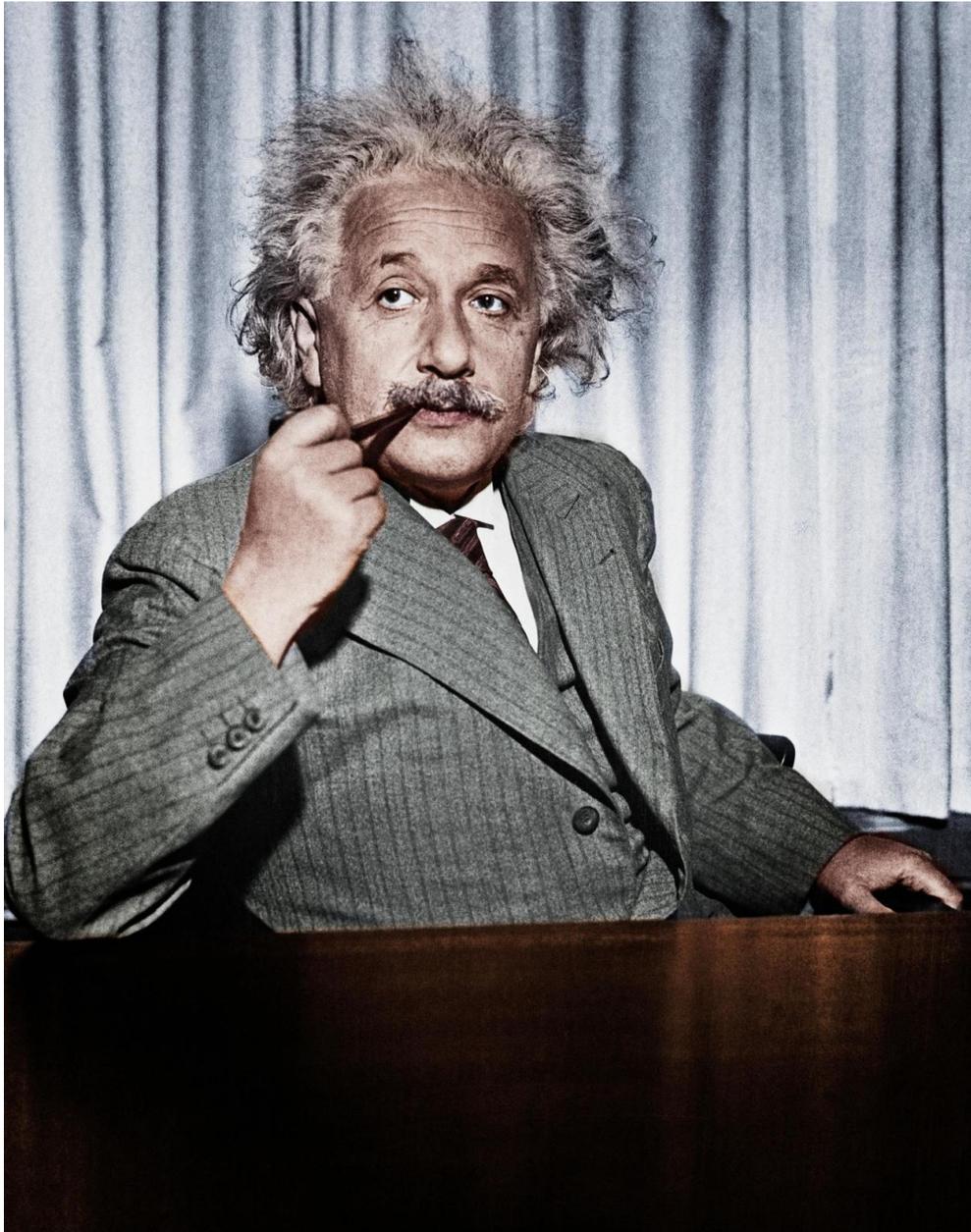
Es ist zwar nur ein Spruch, aber häufig trifft er zu: Das Leben ist ein Würfelspiel.

Foto: Getty Images/iStockphoto

Die Freiheit ist beschränkt

Da wir nicht jederzeit und überall unter beliebig vielen Möglichkeiten wählen können – es also keinen absolut freien Willen gibt, sondern bloss eine beschränkte Anzahl an Handlungsoptionen –, müssen wir bei der Beurteilung von Resultaten und Ergebnissen stets die Ausgangslage mit bedenken. Das hat zur Folge, dass wir mehr Toleranz aufbringen: für andere, aber auch für uns selbst. Die mildtätige Kunst der Vergebung tritt dann an die Stelle der Vergeltung.

Albert Einstein hat diese Veränderung im Buch «Mein Weltbild» beschrieben:
«Schopenhauers Spruch: «Der Mensch kann zwar tun, was er will, aber nicht wollen, was er will», hat mich seit meiner Jugend lebendig erfüllt und ist mir beim Anblick und beim Erleiden der Härten meines Lebens immer ein Trost gewesen und eine unerschöpfliche Quelle der Toleranz. Dieses Bewusstsein mildert in wohltuender Weise das leicht lähmend wirkende Verantwortungsgefühl und macht, dass wir uns selbst und die andern nicht gar zu ernst nehmen; es führt zu einer Lebensauffassung, die auch besonders dem Humor sein Recht lässt.» Im Humor, dieser unterschätzten Quelle der Toleranz, steckt nach Ansicht Einsteins, der sich selbst als «tief religiösen Ungläubigen» bezeichnete, viel Potenzial für Humanität.



Albert Einstein plädierte dafür, sich selbst und andere nicht allzu ernst zu nehmen. Das fördere die Toleranz.

Foto: Bettmann Archive

Empathie statt Empörung

Mehr Gelassenheit im Umgang mit sich und anderen hat den Effekt, dass wir uns weniger schnell und weniger häufig aufregen. Stéphane Hessels Plädoyer «Empört Euch!» ist zwar gut gemeint, als Handlungsanweisung ist der moralische Weckruf allerdings kaum empfehlenswert. Denn Empörung ist eine billige Emotion, die an jeder Hausecke feilgeboten wird: Sie verführt dazu, das Böse mit vermeintlich guten Gründen auf andere zu projizieren, wie Schmidt-Salomon schreibt. Die Empörung befriedigt zwar unsere Wut, hält uns aber davon ab, Energie dort zu investieren, wo es sich wirklich lohnt.

Bereits Friedrich Nietzsche hat die «Vermoralisierung der Welt», die heute ja erneut Hochkonjunktur hat, scharf kritisiert. Der Atheist Schmidt-Salomon plädiert – notabene in christlicher Tradition – für mehr Mitgefühl: Mitleid und Mitfreude sollen auch Menschen zukommen, die weiter von uns entfernt sind. Nächstenliebe dürfe nicht zu Fernstenhass führen.



Wieso nicht einfach mal fremde Menschen umarmen? Eine Vor-Corona-Szene von 2013 aus dem englischen Bournemouth.

Foto: Alamy Stock Photo

Ohne Du kein Ich

Anstatt das Ich aufzublähen, bis es platzt, sollten wir dessen Narzissmus bewusst in die Schranken weisen. Die Einsicht, dass es kein autarkes Selbst gibt, hilft, dessen Abhängigkeit von der Gemeinschaft zu akzeptieren. Es existiert kein unabänderliches Selbst, das sich selbst treu bleibend durch die Zeiten bewegt, wie es jüngst auch Michael Hampe in seinem philosophischen Roman «Die Wildnis, die Seele, das Nichts» darstellt. Auch wenn es widersprüchlich klingt: Erst der Abschied vom Ich führt hin zu ihm. Das Sein-Lassen ist ein

wesentliches Moment der Selbstfindung – und dies nicht im Sinne einer Askese, sondern einer Befreiung von eingebildeter Wichtigkeit. «Man muss erst lassen können, um gelassen zu sein», brachte es Meister Eckhart auf den Punkt.

Altruismus statt Egoismus

Das Loslassen vom eigenen kleinen und dennoch meist überschätzten Ich setzt Kräfte frei für andere Projekte. Wichtig ist das Engagement für Dinge, die nicht für einen selbst, sondern für andere oder anderes von Bedeutung sind. Glück kann sich gerade dann einstellen, wenn wir nicht für unsere Interessen eintreten. Schliesslich verbindet uns Menschen sehr viel mehr, als uns trennt. Norbert Elias hat den jahrhundertelangen Prozess der Zivilisation als einen fließenden Übergang vom aussen- zum innengeleiteten Menschen beschrieben. Angesichts der neuen globalen Probleme müsste jetzt ein weiteres Triebwerk gezündet werden: das vom innen- zum aussenengagierten Weltbürger.

Es braucht mehr Gemeinsinn

Wie einst die jahrhundertelange Zentrierung auf die Erde muss heute die historisch junge Fokussierung auf das Individuum gelassen relativiert werden. Auch wenn die Errungenschaften zur Aufwertung des Einzelnen notwendig waren, um Fortschritte zu erzielen, so stehen wir jetzt an einem Wendepunkt: Die einseitige Verherrlichung des Menschen als Krone der Schöpfung muss, um Letztere zu retten, überwunden werden. Das Individuum kann globale Probleme wie den Klimawandel oder die Pandemie genauso wenig lösen wie eine einzelne Nation. Es braucht darum nicht noch mehr Rechte und Freiheiten für die Individuen, wie es ewig gestrige Neoliberale erneut fordern, sondern mehr Gemeinsinn und transnationale Verbände, um überhaupt so etwas wie eine Zukunft zu haben. Gerade in unseren Zeiten zeigt sich, dass der einst so wichtige Individualismus pervertiert wurde: Auf ihn berufen sich vor allem diejenigen Leute, die verbindliche kollektive Auflagen – also auch Gesetze zum Schutz anderer – als Angriff auf ihre individuelle Freiheit sehen. Auch hier braucht es mehr Gelassenheit, um die wahren Dimensionen in den Blick zu bekommen.

Bücher zum Thema

1. Michael Schmidt-Salomon: Entspannt Euch! Eine Philosophie der Gelassenheit. Taschenbuch. Piper-Verlag, München 2020. 160 S. ca. 16 Fr.
2. Michael Sandel: Vom Ende des Gemeinwohls. Wie die Leistungsgesellschaft unsere Demokratien zerreisst. S.-Fischer-Verlag, Frankfurt am Main 2020. 448 S., ca. 38 Fr.
3. Michael Hampe: Die Wildnis, die Seele, das Nichts. Über das wirkliche Leben. Hanser-Verlag, München 2020. 304 S., ca. 38 Fr.