



Bärbel Fening

KLEINE ANLEITUNG FÜR MEHR

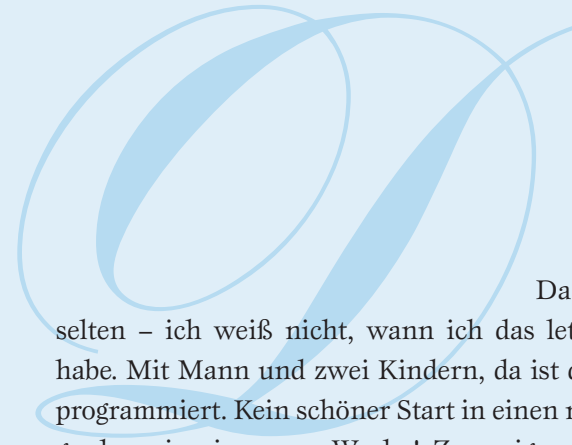
Gelassenheit

schlütersche

INHALT

Einleitung	9
Das Leben auf sich regnen lassen	12
Den Sorgen nicht zu viel Raum geben	22
Sich von Lasten befreien – Aufrecht gehen	36
Den eigenen Brunnen zum Sprudeln bringen	46
Wer gelassen sein möchte, muss loslassen können	58
Leben wie ein Baum am Wasser – Das eigene Leben, die eigenen Wünsche und Ideen gelassen verwirklichen	74
Frisch und fröhlich durch den Tag	88
Die Melodie Gottes in unserem Leben	100
Das eigene Profil schärfen – Spuren hinterlassen	112
Sich entfalten – LEBEN	122
Regelmäßig einen Ruhetag einlegen	136
Der Zauber der kleinen Dinge	146
Gelassen sein – das Leben feiern, Gottes Nähe spüren	160
Quellenverzeichnis	180
Literaturverzeichnis	185

EINLEITUNG



Das passiert mir nur selten – ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal verschlafen habe. Mit Mann und zwei Kindern, da ist der Stress gleich vorprogrammiert. Kein schöner Start in einen neuen Tag, geschweige denn in eine neue Woche! Zwanzig vor acht war es heute Morgen. Um halb neun mussten wir alle aus dem Haus sein – und irgendwie haben wir's tatsächlich geschafft.

Hetze am frühen Morgen – die mag ich gar nicht, das gemütliche Frühstück mit der Familie ist mir wichtig. Später am Tag werden Kinder, Beruf und Haushalt noch genügend Nervenstärke und Organisationstalent von mir verlangen; da bleibt kaum Zeit, Luft zu holen, abzuschalten, tiefer zu tauchen. Viel zu selten schaffe ich es, mir wenigstens am Abend Zeit für mich zu nehmen, um aufzutanken. Manchmal lese ich dann kurze Texte, die mir gut tun, die die Erlebnisse des Tages relativieren und mir ganz schnell klar machen, wie unwichtig oder nebensächlich manche Dinge sind, die im Trubel des Tages viel Kraft gekostet haben. Manchmal sind es nur einige Zeilen, die mich für ein paar Minuten dem Hier und Jetzt entziehen und anders zurückkehren lassen.

Einige dieser Texte, Gedanken und Gebete möchte ich mit Ihnen teilen, weil ich von ihrer Kraft überzeugt bin und hoffe, dass sie zu kleinen Atempausen in Ihrem Alltag werden, die Ihnen zu ein wenig mehr Gelassenheit verhelfen.

Sie werden in diesem Buch einige meiner Freunde und Bekannten kennen lernen, die ähnliche Probleme mit der Gelassenheit haben, wie Sie sie wahrscheinlich kennen. Daran sehen Sie: Es ist nicht so leicht, immer gelassen zu reagieren, viele Menschen tun sich damit schwer.

Den Titel „Kleine Anleitung ...“ habe ich bewusst für dieses Buch gewählt. Es ist ein kleiner, aber sehr geduldiger Ratgeber. Er stellt Ihnen Fragen, er gibt Ihnen die Möglichkeit, Übungen zu machen (wenn Sie mögen).

Kurzum: Blättern Sie gelassen um. Sie werden sehen, dass Gelassenheit, oder vielmehr der Mangel daran, ein sehr altes Problem ist. Doch zu allen Zeiten haben Menschen Mittel und Wege gefunden, gelassener zu werden. Sie können das auch!

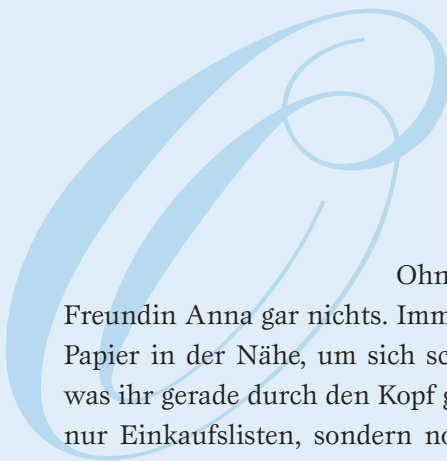
Bärbel Fening



*Sorgt euch also nicht um morgen,
denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.*

(Mt 6, 34)

DAS LEBEN AUF SICH REGNEN LASSEN



Ohne Notizzettel geht bei meiner Freundin Anna gar nichts. Immer und überall hat sie Stift und Papier in der Nähe, um sich schnell aufschreiben zu können, was ihr gerade durch den Kopf geht. Sie macht sich keineswegs nur Einkaufslisten, sondern notiert auch sonst alles: Was zu tun ist, wen sie dringend anrufen oder besuchen möchte, was sie im Internet recherchieren will, welche Termine zu vereinbaren, welche Geschenke zu besorgen und welche Abrechnungen zu überprüfen sind ...

Nicht enden wollende Listen sind es, mit denen Anna versucht, den Alltag zu bändigen, als sei er ein wildes Tier. Zugegeben, sie hat ihr Leben tatsächlich ganz gut im Griff, der Preis dafür aber ist hoch: Ständig denkt sie darüber nach, was zu tun ist.

Statt an einem schönen Frühlingstag an die frische Luft zu gehen und die ersten Sonnenstrahlen zu genießen, arbeitet Anna ihre Liste ab und freut sich, wenn sie am Abend die Punkte „Fenster putzen“ und „Gardinen waschen“ durchstreichen kann. Sie deckt sich zu mit wichtigen und unwichtigen Aufgaben und schafft es nicht, im Hier und Jetzt zu leben: sich einfach fallen zu lassen, den Augenblick zu genießen und sich – mit all ihren kleinen und großen Sorgen – gut aufgehoben zu wissen.



Es ist ja tatsächlich nicht einfach, im Alltag alle Gedanken beiseite zu schieben und nur den Augenblick auszukosten. Doch wie sinnvoll ist es eigentlich, alles bis ins Kleinste zu planen und stets perfekt durchorganisiert zu sein, wenn einem dabei der Genuss des Lebens abhanden kommt? „Es gibt kein Gestern, es gibt kein Morgen – es gibt nur das Jetzt“, sagen die Zen-Buddhisten. Was hilft es uns da, sorgenvoll in die Zukunft zu schauen? Wir können nur wenig beeinflussen und das sollten wir uns gelegentlich bewusst machen. Ein Text aus dem Matthäus-Evangelium sagt sehr nachdrücklich, dass wir nicht alles „regeln“ können und unser Glück nicht mit noch so viel Sorgen oder mit noch so viel Arbeit erzwingen können:

„Deswegen sage ich euch: Sorgt euch nicht um euer Leben und darum, dass ihr etwas zu essen habt, noch um euren Leib und darum, dass ihr etwas anzuziehen habt. Ist nicht das Leben wichtiger als die Nahrung und der Leib wichtiger als die Kleidung?

Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern? ... Sorgt euch also nicht um morgen, denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug eigene Plage.“ (Mt 6, 25-27.34)

Klare Worte: Lassen Sie sich in Ihrem Leben nicht von Sorgen auffressen. Sonst übersehen Sie, wie vielfältig das Leben ist! Leben Sie im Heute, im Hier und Jetzt. Seien Sie gelassen und denken Sie daran, dass Gott für Sie da ist.

Jeder Tag bietet viele kleine Chancen, das Leben gelassener zu leben. Der Anfang ist einfach: Holen Sie tief Luft, atmen Sie aus und machen Sie bewusst eine Pause. –

Schauen Sie sich um: Scheint die Sonne? Wann haben Sie das letzte Mal wirklich ganz gelassen in der Sonne (oder im Schatten) gesessen? Es kommt nicht darauf an, wie viele Minuten Sie da sitzen. Es kommt lediglich darauf an, dass Sie ganz bewusst dort sitzen und die Sonne (oder den herrlich kühlen Schatten) spüren. Sie werden merken, dass Ihnen diese fünf Minuten keinesfalls fehlen. Sie haben keine Zeit „verloren“, wie wir so gern sagen. Sie haben fünf Minuten ganz für sich gehabt!

Meine Freundin Ute schafft das – sie ruht in sich selbst und lässt sich vom Alltag nicht stressen. Egal, ob sich Besuch angekündigt hat oder beruflich wichtige Termine anstehen, Ute lebt im Hier und Jetzt: Sie baut voller Hingabe mit ihrem Sohn eine Fähre aus Legosteinen, diskutiert mit ihrem Mann das Für

und Wider einer Erhöhung der Mehrwertsteuer und setzt sich noch für fünf Minuten mit der Zeitung auf die Gartenbank, bevor sie sich auf den Weg ins Büro macht. Das hat sichtbare Konsequenzen: Bei Ute liegt schon mal ein Wäscheberg vor der Waschmaschine und es ist auch nicht alles perfekt aufgeräumt – „Bei uns sieht es nach Leben aus und das Leben hinterlässt Spuren!“, sagt sie immer wieder. Ute lässt sich nicht von den Alltagsorgen auffressen, sondern Tag für Tag vom Leben überraschen.



Die Schriftstellerin Rahel Varnhagen nahm das Leben offensichtlich ähnlich leicht. Auf die Frage: „*Was machen Sie?*“ antwortete sie, sicherlich zur Überraschung des Fragenden: „*Nichts. Ich lasse das Leben auf mich regnen.*“

Diese schlichte Aussage bringt eine ganze Lebenseinstellung zum Ausdruck! So ist es kein Wunder, dass Johann Wolfgang von Goethe, der Rahel Varnhagen kennen lernte, voll des Lobes über sie war: „*Sie ist, soweit ich sie kenne, in jedem Augenblick sich gleich, immer in einer eignen Art bewegt und doch ruhig – kurz, sie ist, was ich eine schöne Seele nennen möchte.*“

REFLEXION

Leben Sie im Hier und Jetzt?



Was hält Sie davon ab? Was beschäftigt Sie so sehr, dass Sie es nicht schaffen, den Augenblick zu genießen?



Welche Alltagsorgen sind es, die Sie auffressen?



Was können Sie ändern?



Wo können Sie kleine Verschnaufpausen für sich einbauen, um gelassener zu sein?



Wie möchten Sie das Leben genießen?

Um zu mehr Gelassenheit zu finden, müssen Sie zunächst wieder lernen, ganz im Jetzt zu sein. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken ständig in der Zukunft oder in der Vergangenheit sind, dann sagen Sie zu sich: „Jetzt – jetzt – jetzt.“

Spüren Sie dem Jetzt genau nach: Was fühlen Sie? Was hören Sie? Ist Ihr Atem schnell und flach? Dann atmen Sie bewusst tief ein und aus und sagen Sie: „Jetzt.“

Wiederholen Sie dieses bewusste Atmen und „Jetzt“-Sagen so lange, bis sie merken, dass Ihre Gedanken und Gefühle sich beruhigen.

Klären Sie dann für sich ab, was jetzt wichtig ist und erledigen Sie diese Arbeiten ruhig und gelassen. Nehmen Sie sich bewusst Zeit, seien Sie ganz bei der Sache.

Wann immer Sie in Hektik kommen, atmen Sie bewusst und sagen Sie: „Jetzt – jetzt – jetzt.“

Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde sei, die der Mensch erlebt, welches der bedeutendste Mensch, der ihm begegnet, und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautete: Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht, und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckehart



Brief eines kalifornischen Mönches

Könnte ich mein Leben nochmals leben, dann würde ich das nächste Mal versuchen, mehr Fehler zu machen.

Ich würde mich entspannen, lockerer und humorvoller sein als dieses Mal.

Ich kenne nur sehr wenige Dinge, die ich ernst nehmen würde.

Ich würde mehr verreisen. Und ein bisschen verrückter sein.

Ich würde mehr Berge erklimmen, mehr Flüsse durchschwimmen und mir mehr Sonnenuntergänge anschauen.

Ich würde mehr spazieren gehen und mir alles besser ansehen.

Ich würde öfter Eis essen und weniger Bohnen.

Ich hätte mehr echte Schwierigkeiten und weniger eingebildete.

Müsste ich es noch einmal machen, ich würde einfach versuchen, immer nur einen Augenblick nach dem anderen zu leben, anstatt jeden Tag schon viele Jahre im Voraus.

Ich gehörte immer zu denen, die nie ohne Thermometer, Wärmflasche, Gurgelwasser, Regenmantel und Aspirin aus dem Haus gingen.

Könnte ich nochmals von vorne anfangen, würde ich viel herumkommen, viele Dinge tun und mit wenig Gepäck reisen.

Könnte ich mein Leben nochmals leben, würde ich im Frühjahr früher und im Herbst länger barfuß gehen.

Und ich würde öfter die Schule schwänzen.

Ich würde mir nicht so hohe Stellungen erarbeiten, es sei denn, ich käme zufällig daran.

Auf dem Rummelplatz würde ich mehr Fahrten machen und ich würde mehr Gänseblümchen pflücken.

Verfasser unbekannt