

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Gelassen bleiben

Wer möchte das nicht: Ruhe bewahren im stressigen Alltag, mit Humor auf Kritik reagieren, sich in Auseinandersetzungen nicht provozieren lassen. Doch nichts scheint schwerer als das. Woran liegt es? Haben wir eine falsche Vorstellung von Gelassenheit?

VON INGRID STROBL



01. JAN 2017

„Du musst das alles gelassener sehen!“ Mit diesem Satz kann man einen gestressten Menschen in den Wahnsinn treiben. Als würde sich nicht jeder nach innerer Ruhe und Gelassenheit sehnen! Nur: Wie gelangt man in diesen Zustand? Und was genau ist damit gemeint? Worüber sprechen wir, wenn wir über Gelassenheit reden?

„Gelassenheit ist eine dynamische Geschichte“, sagt der Philosoph und Theologe Lukas Niederberger: „Die hat man nicht einfach einmal wie eine Fremdsprache für immer. Sondern Gelassenheit muss ich immer wieder neu erkämpfen. Jedes Mal, wenn ich auf die Palme gehe, wenn mich Probleme herausfordern, wenn mich andere Menschen ärgern, wenn mich eine kritische Bemerkung verletzt, bin ich neu gefordert, gelassen zu werden.“

Es ist tatsächlich schwierig, Gelassenheit zu erlangen und zu bewahren, bestätigt der amerikanische Neuropsychologe Rick Hanson...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
