

Sylvia Wetzels

Gelassenheit

Mut und Zuversicht inmitten
von Krisen finden

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben
Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

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

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Nikita Biserov / shutterstock
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1581-5

Inhalt

Zur Einstimmung 7

Teil Eins Gelassenheit und Gleichmut

1 Die Vielfalt von Lassen 18

Loslassen, weglassen, verlassen, zulassen 18 |
Meister Eckhart 19 | Abgeschlossenheit und Loslassen 21

2 Vier Heilende Haltungen 23

Liebe, Freundlichkeit und Wohlwollen 24 |
Mitgefühl 28 | Freude, Mitfreude, Dankbarkeit 31 |
Begeisterung und die Acht weltlichen Anliegen 37 |
Gleichmut und Gelassenheit 39

3 Vertrauen 43

Hören und Lesen, Nachdenken und Überprüfen 43 | Vier
Schritte der Meditation 46 | Übung: Der Tod ist sicher 47

4 Gelassenheit und ihre Verwandten 50

Achtsamkeit 51 | Drei Arten von Geduld 53 |
Freude und Energie 56 | Humor 59 | Spielen, Stimmigkeit,
Kompetenz 61

5 Zeitgeist, Fallen und Missverständnisse 64

Perfektionismus 64 | Masterpläne 66 | Der Traum
vom Himmel auf Erden und einer heilen Welt 67 |
Authentizität und Einsamkeit 68 | Grübeln 69

6 Wege und Auswege aus Unruhe und Sorgen 72

Beziehungen im Wandel der Zeiten 73 | Konsum
und Acht weltliche Anliegen 75 | Ohnmacht und Ängste,
Wut und Feindbilder 77

7 Weitere Ansätze für Neugierige 80

Die Welt als Spiegel 82 | Überzogene Erwartungen und ungültige Konzepte 83 | Das Ende des Haderns 86 | Entsagung, Bodhicitta, Leerheit 87 | Tetralemma oder: je nachdem 95

Teil Zwei Übungen für den Alltag

Hinweise zu allen Übungen 100

Drei Grundübungen 102

Atem und Körper spüren 102 | Aufhänger, Stimmung, Hintergrund 103 | Sternstunden 104

Reflexionen 105

Gleichmut und Gelassenheit 105 | Loslassen und Weglassen 105 | Zulassen und Staunen 105 | Liebe und Anhaften 106 | Täuschungen und Enttäuschungen 106 | Vier Schritte 107 | Schuldzuweisungen und Feindbilder 107 | Probleme, die ich nicht habe 108 | Dankbarkeit und Verbundenheit 109 | Prioritäten finden und setzen 109 | Der Tod als Ratgeber 109 | Die Drei Daseinsmerkmale 110 | Natürliches und zusätzliches Leiden 110 | Machermentalität und Kontrollwahn 111 | Das Ende des Haderns schenkt Frieden 111 | Der Tod ist sicher 112 | Vorbilder und Menschen, denen ich traue 112 | Meine Lebensfragen 113 | Vertrauen ins Große Ganze 113 | Geduld und Ungeduld 114 | Freude am heilsamen Tun 114 | Humor und spielerisches Tun 115 | Perfektion ist ein Gedankending 115 | Masterpläne oder: Es geht nur so! 116 | Ich will den Himmel auf Erden 116 | Meine Beziehungen 117 | Feinbilder: Wer ist schuld? 117 | Was kann ich tun? 118 | Die Welt als Spiegel 118 | Entsagung und der Wunsch nach Freiheit 119 | Bodhicitta: Ein Leben zum Wohle aller 119 | Radikale Offenheit und Konventionen 120 | Das Tetralemma oder: je nachdem 120

Anhang 122

Leseempfehlungen 122 | Bücher von Sylvia Wetzels 125 | Zusammen mit Luise Reddemann 126 | Über die Autorin 127 | Informationen zum Buddhismus 128

Zur Einstimmung

Leben ist kein Wellnessurlaub, und kaum jemand bleibt verschont von kleineren und größeren Konflikten. Zudem bringen Krisen und Umbrüche in unserem Umfeld und in der Welt immer wieder unser Leben und unsere Pläne durcheinander. Dann bröckelt unsere Zuversicht. In all diesen Situationen hilft Gelassenheit.

Die Gelassenheit – buddhistisch Gleichmut – hat bei vielen jedoch keinen guten Ruf, denn sie wird leicht mit Gleichgültigkeit verwechselt. Aus Angst vor Schmerzen und Konflikten, vor Herausforderungen und notwendigen Veränderungen bauen wir Mauern um uns herum. Wir schotten uns ab, wollen nicht aus unserem Gewohnten gerissen werden, und vieles ist uns dann scheinbar egal.

In diesem Buch geht es aber um *konstruktive* Gelassenheit oder Gleichmut im Sinne von relativer Ausgeglichenheit und Zuversicht mitten in und trotz aller Krisen. Darum, wie wir diese Haltung einnehmen und ein entsprechendes Verhalten mehr und mehr leben und fördern können.

Konstruktive Gelassenheit ist kein Selbstläufer. Sie wird aber möglich, wenn wir sie zusammen mit drei weiteren Haltungen einüben: Wohlwollen oder Güte, Freude und Mitgefühl.

Traditionell spricht man von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Manchmal werden diese vier Haltungen – im indischen *pali brah-mavihara*, wörtlich „Ort von Gott Brahma“ – auch etwas romantisch als „himmlische Gefühle“ übersetzt. Sie können durch Wertschätzung und Vertrautheit und vor allem durch regelmäßiges Üben zu einer großen Inspiration und Ressource im Umgang mit schwierigen, aber auch schönen Erfahrungen werden.

Konstruktive Gelassenheit wird möglich, wenn wir uns und die Welt einigermaßen *realistisch* einschätzen können. Dazu gehört aus buddhistischer Sicht und auch nach meiner Erfahrung die Wahrnehmung und Akzeptanz von Leiden. Der Buddhismus unterscheidet natürliches und zusätzliches Leiden. Natürliches Leiden gehört zum Leben, weil keine Erfahrung oder Einsicht dauert, sondern sich immer wieder verändert. Das hängt damit zusammen, dass nicht nur das moderne und postmoderne Leben, sondern Leben überhaupt so komplex ist, dass niemand es völlig in den Griff bekommt.

Wir können aber lernen, klug und konstruktiv, mitfühlend und geduldig damit umzugehen und das Beste aus allen Herausforderungen und Schwierigkeiten zu machen. Das reduziert das zusätzliche Leiden, das wir durch Jammern und Klagen, Vorwürfe und Abwehr, Träume von einer

heilen Welt usw. erzeugen. Eine gute Portion Humor und Vertrauen ins Große Ganze helfen dabei sehr. Über all diese Themen möchte ich in diesem Buch sprechen und dazu passende Übungen vorschlagen.

Zur Einstimmung umreiße ich im ersten Kapitel einige Bedeutungen des Schlüsselwortes „lassen“ und seiner vielen sprachlichen und auch inhaltlichen Geschwister: zulassen und sich einlassen, weglassen und loslassen, verlassen usw. Sie wirken mit, wenn wir Gelassenheit entdecken und schätzen lernen. Dann stelle ich Ihnen kurz den mutigen Mönchsgelehrten und Mystiker Meister Eckhart vor, der uns das neue Wort von der „Gelassenheit“ im 13. Jahrhundert geschenkt hat.

Im zweiten Kapitel geht es um die Vier Heilsamen oder Heilenden Haltungen im Detail. Jede dieser vier Haltungen kann ihre volle Wirkung erst dann entfalten, wenn die anderen drei jeweils im Hintergrund mitschwingen. Neben Mitgefühl für unsere eigenen Schwierigkeiten und denen anderer brauchen wir für Gelassenheit oder Gleichmut daher viel Freundlichkeit oder Wohlwollen und vor allem Freude. Wir entdecken und erleben sie, wenn wir die zahlreichen guten Erfahrungen in unserem Leben und die Bedingungen dafür wahrnehmen und schätzen und dankbar dafür sind.

Gelassenheit und ihre drei Geschwister sind auch deshalb so kostbar und wirken heilend, weil sie kein Gegenteil haben. Allerdings gibt es sogenannte nahe und ferne Feinde, mit denen wir sie leicht verwechseln. Der *nahe* Feind von Gleichmut ist die Gleichgültigkeit, mit der wir uns vor unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen schützen und durch die wir uns abschotten wollen. Sie schlägt schnell in ihr Gegenteil um, in Unruhe und Aufregung, und das gilt als *ferner* Feind der Gelassenheit. Gelassenheit und echter Gleichmut entstehen also nur dann, wenn drei weitere Haltungen im Hintergrund mitwirken: Freundlichkeit, Mitgefühl und Freude.

Im dritten Kapitel spreche ich über drei Dimensionen von Vertrauen, denn diese Dimensionen sind die Grundlage einer heiteren und kraftvollen Gelassenheit, zu der ich Sie in diesem Buch inspirieren möchte. Wir brauchen Vertrauen zu anderen Menschen, zu uns selbst und ins Große Ganze. Darin sehe ich eine Parallele zur untrennbaren Verbindung von christlicher Nächstenliebe und Gottvertrauen.

Im vierten Kapitel beschreibe ich weitere unterstützende Faktoren für die Entwicklung robuster Gelassenheit. Dazu gehören eine erfahrungsgesättigte Kenntnis einiger Gesetze des Lebens und ein paar sehr hilfreiche Fähig-

keiten wie Achtsamkeit und Geduld, Ausdauer und Humor und eine spielerische Haltung beim Ausprobieren und Einüben neuer Perspektiven und Verhaltensweisen.

Leben ist und bleibt auch in relativ wohlhabenden Gesellschaften eine Herausforderung, denn Krankheiten und Verluste gehören zum Leben, weil Erfahrungen und Bedingungen unbeständig sind und sich immer wieder verändern. Zudem ist unser Leben so komplex, dass es uns nie gelingen wird, es wirklich zu kontrollieren und zu lenken. Der Begriff „Achtsamkeit“ gehört inzwischen zu unserem alltäglichen Wortschatz, und wir brauchen sie auch jeden Tag, um zu bemerken, was gerade geschieht, und herauszufinden, wie wir das Beste aus einer Situation machen können.

Durch kurze Momente des Innehaltens und vor allem durch eine regelmäßige Praxis der Achtsamkeit können wir eine überraschende Entdeckung machen: Wir bemerken ab und zu, dass Gedanken und heftige Emotionen von allein kommen, aber auch von allein wieder gehen, wenn wir sie nicht festhalten. Wie wir dieses unbewusste und zwanghafte Festhalten bemerken und ab und zu loslassen können, beschreibe ich vor allem in den Kapiteln vier, fünf und sechs.

Geduld und Ausdauer gehören nach unserem allgemeinen Verständnis ebenfalls zu Gelassen-

heit. Humor ist jedoch auch sehr hilfreich, denn das meint die wunderbare Fähigkeit, sich und die Welt aus einer freundlichen und wohlwollenden Distanz zu betrachten. Und wenn wir Überlegungen und Übungen, die uns inspirieren, spielerisch ausprobieren, finden wir leichter heraus, was zu uns passt und zum Leben hilft.

Im fünften und sechsten Kapitel weise ich auf einige typische Fallen und Missverständnisse hin – persönliche und psychologische, aber auch soziale und politische, die mit unserem Zeitgeist zu tun haben und die bei jeder Art regelmäßiger Übung auftauchen können: Perfektionismus, überzogene Ansprüche und Erwartungen, Einsamkeit und Grübeln. Weniger stabile Beziehungsnetze, ein Übermaß an Informationen und Zerstreuungen und Konsum fördern jedoch ebenfalls Gefühle von Überforderung und Ohnmacht. Dann suchen wir Schuldige und konstruieren Feindbilder. All das kann die Entwicklung von Gelassenheit behindern oder ganz blockieren.

Das siebte und letzte Kapitel richtet sich an Personen, die bereits mit buddhistischen Lehren und Übungen vertraut sind. Es enthält weitere Überlegungen, die das Einüben von Gelassenheit und Gleichmut unterstützen können. Falls Ihnen das zu viel Information und zu kom-

plex ist, ignorieren Sie diesen Abschnitt und gehen Sie weiter zu Teil zwei.

Gelassenheit ist eine komplexe und anspruchsvolle Haltung, daher lässt sie sich nicht in zwei Wochen oder Monaten mit ein paar netten kleinen Übungen erlernen. Es liegt mir deshalb sehr am Herzen, unterschiedliche Zugänge für unterschiedliche Menschen vorzustellen. Lesen Sie einige Abschnitte und schauen Sie, welche zu Ihnen passen und probieren Sie diese Übungen aus.

Manche fühlen sich vielleicht überwältigt oder abgeschreckt von den vielen Zugängen, Listen und Fachbegriffen aus dem Buddhismus. Die Erfahrung lehrt uns aber, dass gute Absichten, ein paar kleine Übungen und das Spüren und Ausdrücken authentischer Gefühle nicht ausreichen, um das Beste aus unserem Leben zu machen, für uns und alle Beteiligten. Es braucht auch gute Theorien als grobe Orientierung und dazu passende Übungen, die uns helfen, eigene Muster und Vorurteile, Vorlieben und kulturelle Prägungen zu bemerken und zu ändern.

Im zweiten Teil des Buches finden Sie allgemeine Hinweise zum regelmäßigen Üben und alle Reflexionen, die ich am Ende jedes Kapitels nenne, in alphabetischer Reihenfolge. Diese thematischen Übungen wollen und sollen Ihnen

helfen, die vorgestellten Überlegungen anhand Ihrer Lebenserfahrungen zu überprüfen.

Sie können eine der Reflexionen, die Sie anspricht, eine Woche lang vier, fünf Mal morgens oder abends ausprobieren. Reservieren Sie sich dafür zehn, zwanzig Minuten Zeit, lesen Sie die Übung jedes Mal kurz durch, lassen Sie die Fragen und Vorschläge auf sich wirken und schauen Sie, was sie auslösen. Machen Sie sich bei Bedarf ein paar Notizen in ein spezielles Meditationstagebuch. So werden diese Übungen Teil Ihres Alltags.

Ich praktiziere diese Art thematischer Übungen seit Sommer 1977, also seit beinahe fünfzig Jahren, und sie unterstützen mich dabei, möglichst konstruktiv und mitfühlend, klug und kreativ mit den Herausforderungen meines Lebens umzugehen. Bestimmte Hinweise und Ansätze wiederhole ich immer und immer wieder, denn Wiederholung ist der Schlüssel zu einem neuen Leben, zu einem heilsamen und heilenden Verhalten in Bezug auf Körper, Rede und Geist, oder, in christlichen Begriffen, in Gedanken, Worten und Werken.

Kluge Ideen und gute Vorsätze sind wichtig, aber sie reichen nicht aus, wenn wir Gelassenheit und Gleichmut oder eine andere neue hilfreiche Haltung entwickeln wollen. Es braucht dazu die regelmäßige Übung und immer wieder

die Begegnung mit Menschen, die diesen Weg mit uns gehen und mit denen wir uns darüber austauschen. Sehr hilfreich ist auch eine gute Begleitung durch erfahrene Lehrerinnen und Mentoren.

Ich weise immer wieder auf Autorinnen und gute Bücher hin, die mich bei der kulturellen Übersetzung buddhistischer Lehren und Übungen inspiriert haben und weiter inspirieren, und auch auf eigene Bücher, die bestimmte Themen und Übungen genauer beleuchten.

Fachbegriffe nenne ich, wenn nicht anders vermerkt, im indischen Pali oder Sanskrit. Da eine mechanische Gendersprache aus meiner Sicht nicht das Nachdenken über unterschiedliche Identitäten und deren Wertschätzung fördert, wechsele ich, manchmal auch provokativ, zwischen unterschiedlichen Formen.

Ich danke Dr. Christiane Neuen für die Einladung zu diesem Buch und meiner Lektorin Marlene Fritsch für das sorgfältige Lektorat und kluge Fragen und Vorschläge. Und allen Menschen, die meine Kurse besuchen und mich mit ihren Fragen und Rückmeldungen in meiner freien Interpretation des Buddhismus für heute inspirieren.

Schwarzwald, 1. Advent, 1. Dezember 2024
Sylvia Wetzels

Teil Eins

Gelassenheit und
Gleichmut

1 Die Vielfalt von Lassen

Loslassen, weglassen, verlassen, zulassen

Die zentrale Bedeutung des Grundwortes *lassen* ist der implizite Hinweis darauf, dass etwas *geschieht*, was nicht völlig in unserer Macht liegt: loslassen, weglassen, verlassen, zulassen usw.

Wir lassen etwas *los*: Vorstellungen und Erwartungen, Dinge und Beziehungen und vieles mehr. Wir lassen dadurch manchmal etwas *weg*, was bislang zu unserem Leben gehörte. Aber auch das geschieht nicht einfach nur, weil wir es wollen. Es geschieht, wenn wir selbst oder die Lebenssituation reif dafür sind. Manchmal *verlassen* wir einen Ort, eine Person oder einen Arbeitsplatz, weil wir nicht länger dableiben wollen und können, weil uns die Situation überfordert und unsere Entwicklung blockiert. Das ist nicht leicht, aber auch das gehört zum Leben, und die bewusste Entscheidung ist meist nur der Endpunkt eines komplexen Prozesses, dessen Elemente wir nicht alle sehen und verstehen.

Wenn wir einigermaßen offen und entspannt sind, lassen wir manchmal eine Erfahrung *zu*, mit der wir nicht gerechnet haben – die zufällige

Begegnung mit einer Freundin, einen Einfall, der uns hilft, einen Konflikt besser zu verstehen, oder ein Gefühl von Dankbarkeit für den freundlichen Blick der Verkäuferin, die uns einen guten Tag wünscht. Wir staunen vielleicht darüber und freuen uns. Manchmal erschrecken wir auch, wenn eine Erfahrung unseren Wünschen und Erwartungen widerspricht, bemerken dadurch aber vielleicht zum ersten Mal, was wir eigentlich *erwartet* haben, von uns selbst und von einer Person oder Situation.

Je mehr uns solche vielleicht manchmal erhofften, aber auch unerwarteten angenehmen und unangenehmen Erfahrungen bewusstwerden und wir sie annehmen können, desto eher lernen wir, offener und gelassener mit neuen und schwierigen Situationen umzugehen. Dazu will Sie dieses Buch ermutigen, und es möchte Sie auf diesem nicht immer leichten Weg unterstützen.

Meister Eckhart

Den Begriff „Gelassenheit“ hat uns der deutsche Mystiker Meister Eckhart geschenkt (ca. 1260–1327). Der Dominikanermönch war ein sehr charismatischer, hochgebildeter und Neuem gegenüber sehr aufgeschlossener Mann. Er lehrte

als Professor an zwei der gerade erst entstandenen Universitäten von Köln und Paris, riskierte radikale und komplexe Bibelinterpretationen und debattierte sie mit seinen Studenten in langen und gründlichen Gesprächen.

Er liebte Herausforderungen und war einer der Ersten, der Predigten auf Deutsch hielt. So gelang es ihm, auch einfache Menschen in den neu entstandenen Städten zu erreichen. Er brachte sie auf den Weg der Selbstverantwortung und des tiefen Vertrauens in das „Seelenfünklein“, wie er es nannte, und meinte damit die Erfahrung, den unfassbaren Schöpfergott im eigenen Herzen zu spüren und zu finden.

Zudem unterrichtete er viele Nonnen in den in dieser Zeit entstehenden Frauenklöstern, sowie einige Beginen: einzelne Frauen oder Frauengemeinschaften in den Städten, die wirtschaftlich selbstständig lebten und in diesen nicht klösterlichen Gemeinschaften ihren eigenen spirituellen Weg gingen.

Spannenderweise entdeckte ich das kleine Reclam-Büchlein „Vom Wunder der Seele“ im Oktober 1977 in einem Antiquariat in Kathmandu in Nepal, und das einige Tage, bevor ich meinen ersten vierwöchigen buddhistischen Meditationskurs, den legendären *Novemberkurs*, bei Lama Thubten Yeshe und Lama Zopa

im Kloster Kopan in der Nähe der großen Stupa von Boudhanath besuchte.

Nach den ziemlich komplexen, auf Englisch gehaltenen buddhistischen Vorträgen und Übungsanleitungen tagsüber las ich abends gerne eine der tiefen und anregenden Predigten von Meister Eckhart auf Deutsch. Ich war begeistert und inspiriert von den vielen Parallelen christlicher Mystik und tibetisch-buddhistischer Lehren. Zur Entdeckung von Gelassenheit gehört für Meister Eckhart die Erfahrung von Phasen der Abgeschiedenheit. Eckhart lobt sie mehr als die Demut, denn: „die Abgeschiedenheit zwingt mich dazu, dass ich für nichts anderes empfänglich bin als für Gott ... (Sie ist) ... nichts anderes, als dass der Geist in allen Zufällen der Liebe und des Leids, der Ehre und der Schande so unbeweglich steht wie ein breiter Berg gegen einen großen Wind“ (zitiert nach Haas/Binotto, S. 23f.).

Abgeschiedenheit und Loslassen

Abgeschiedenheit klingt für unsere Ohren heute einerseits etwas antiquiert, andererseits nach Einsiedlertum und Abwendung von der Welt.