

Engagement und Gelassenheit

»Gelassenheit bewahrt vor großen Fehlern«

Dieses Sprichwort könnte aus dem Mund eines großen Zenmeisters stammen. Doch es steht so schon in der Bibel – im Buch des Predigers (Pred 10,4b). Eine kluge Lebensweisheit: gelassen sein, die Ruhe bewahren, den Ausgleich suchen. Diese Tugenden gehen im Alltagsgeschäft aber leicht unter. Oft genug verliert man sich im Aktionismus oder reagiert alles andere als ruhig, eher gereizt und nervös. In Stresssituationen fallen leicht Entscheidungen, die sich später als falsch oder vorschnell erweisen. Man macht Fehler.

Stattdessen: Nichts überstürzen, gelassen sein und dabei trotzdem viel erreichen: Wie der Bauer, von dem Jesus einmal erzählt hat (Mk 4, 26-29). Ein Bauer bestellt seinen Acker. Er wählt den richtigen Zeitpunkt für die Aussaat, pflügt die Erde um, düngt sie sorgfältig und streut die Saat aus. Er tut, was er kann und was ihn seine Erfahrung gelehrt hat. Dann geht er nach Hause. Er schläft und steht auf Tag um Tag, und langsam, er weiß nicht wie, geht die Saat auf. Irgendwann sprießen die Halme und später steht der volle Weizen in den Ähren. Jetzt, Monate später, ist Erntezeit. Nun schickt er seine Leute mit der Sichel aus.

Der Bauer hat nach allen Regeln der Kunst sein Bestes gegeben. Denn immerhin: von nichts kommt nichts. Aber nachdem die Saat ausgestreut ist, gibt es für ihn auf dem Feld nichts mehr zu tun. Die Pflanzen müssen selber aufgehen, wachsen und reifen. Es wäre völlig umsonst, liefe der Mann tagtäglich nervös mit einer Harke in der Hand zwischen den Halmchen umher auf der Suche nach den ersten Weizenkörnern.

Es muss nicht alles von mir kommen

Die Geschichte vom Bauern und der selbst wachsenden Saat lehrt mich die Spannung zwischen Engagement und Gelassenheit. Ich kann mein Bestes geben, aber nicht alles sofort erreichen. In der Familie oder im Beruf, bei den Kindern oder unter Kollegen kann ich Ideen anstoßen, aber ihre Verwirklichung nicht unbedingt beschleunigen.

Es kommt ein Punkt, an dem wir loslassen müssen, jeden Tag. Jeden Abend legen wir uns ins Bett und sinken in den Schlaf, wenn es gut geht. Vielen fällt das nicht leicht: wenn die familiäre Situation schwierig ist, die Arbeitsbelastung hoch, der Ärger über die Freunde oder die Angst, nicht gesund zu werden, groß. Besser, wir lassen irgendwann los, sonst gehen wir kaputt. Aber was sollen wir loslassen? Manche Dinge können wir nicht loslassen, weil wir Angst haben, sie für immer zu verlieren. Manche Dinge können wir nicht loslassen, weil wir uns einbilden, dass nur wir sie lösen können. Loslassen fällt schwer, wenn der Kalender schon voll gepackt ist mit Terminen und To-do-Listen.

Aber gerade dann brauche ich Zeiten und Orte, an denen ich mit mir alleine bin und Ruhe finde. Das scheint nicht produktiv zu sein.

Wenn ich manchmal aussetze, schaffe ich mehr

Das Gegenteil aber ist der Fall. Momente der Stille setzen Kreativität und neue Kräfte frei und erleichtern es mir, gelassen zu werden. Es muss auch nicht alles von mir kommen. Ich kann mir diese innere Balance auch schenken lassen.

In der Spannung leben von Engagement und Gelassenheit: Von dem amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr ist dieses Gebet überliefert: Gott, gib mir die Gnade der Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine von dem anderen zu unterscheiden.