



Thomas Hohensee

# 100 x gelassener

Hundert Fragen und Antworten,  
die Ihr Leben verändern können

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)



Originalausgabe September 2015

© 2015 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Ralf Lay

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic®, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-65783-6

2 4 5 3 1

## *Einleitung*

Jeder sollte ein Buch so lesen, wie er mag. Ich persönlich tue das auch, unabhängig davon, was der Autor mir rät. Manche Bücher lese ich Wort für Wort, von der ersten bis zur letzten Seite. Bei anderen blättere ich weiter, wenn mich der Inhalt gerade nicht interessiert, und setze meine Lektüre erst fort, sobald mich die Sätze wieder gefangen nehmen. Ich habe auch schon Bücher von hinten nach vorne gelesen, weil mir das reizvoller schien. Dann wieder schlage ich die Seiten einfach irgendwo auf und beginne dort, wo es der Zufall will. Deshalb will ich keine Empfehlung aussprechen, wie Sie dieses Buch lesen sollten. Ich will Ihnen nur sagen, worauf Sie sich bei den verschiedenen Möglichkeiten einlassen. Wenn Sie sich nur einzelne Fragen und Antworten herauspicken, verpassen Sie vielleicht Informationen, die Ihnen das Verständnis erleichtern würden. Im Übrigen spielt die Reihenfolge keine besondere Rolle. Ich habe die Fragen und Antworten nur lose gruppiert, ohne dies nach außen deutlich zu machen.

Mir persönlich macht es mehr Spaß, wenn es etwas zu entdecken gibt, wenn ich die Antworten auf meine Fragen an Stellen finde, wo ich es nicht vermutet hätte. Sonst lässt mein Interesse schnell nach. Die Entdeckerfreude hält mein Interesse wach.

Über das Thema »Gelassenheit« habe ich drei Bücher geschrieben. Aus meiner Sicht bilden sie eine Trilogie, auch wenn es natürlich nicht zwingend ist, sie alle zu lesen. Im ersten Band, »Gelassenheit beginnt im Kopf«, habe ich das Grundkonzept dargestellt. Sie finden es in diesem Buch in verkürzter Form wieder. (Ich verrate jedoch nicht, auf welchen Seiten.)

Im Buch »Das Gelassenheitstraining« geht es darum, das Grundkonzept täglich zu üben. Manche glauben, es sei damit getan, einen psychologischen Ratgeber zu lesen. Alles andere

ergebe sich von selbst. Diesem verbreiteten Irrglauben wollte ich mit dem zweiten Buch entgegentreten und Ihnen eine praktische Anleitung an die Hand geben. »Gelassenheit beginnt im Kopf« und »Das Gelassenheitstraining« verhalten sich wie Theorie und Praxis zueinander. Die Trennung ist allerdings keineswegs strikt. Viele LeserInnen haben allein durch das erste Buch zu mehr Gelassenheit gefunden.

Das erste Buch dieser Reihe erschien 2004. Seitdem habe ich zahlreiche Interviews gegeben, Seminare abgehalten und Menschen im Einzelcoaching geholfen, sich von ihrem Stress zu befreien. Dabei sind bestimmte Fragen immer wieder aufgetaucht. Einerseits um mir die Mühe zu sparen, meine Antworten ständig wiederholen zu müssen, andererseits um das offensichtlich bestehende Interesse zu befriedigen, habe ich einige der häufigsten Fragen hier zusammengefasst und sie um weitere ergänzt, die mir zur Abrundung des Themas sinnvoll erschienen.

Ich lese in Zeitschriften als Erstes die Interviews. Falls Ihnen das ähnlich geht, kommen Sie hier auf Ihre Kosten. Im Grunde genommen können Sie es als ein langes Interview mit mir lesen, was es in Ausschnitten ja tatsächlich war.

Für diejenigen LeserInnen, die den Reiz noch etwas steigern möchten, wäre es eine gute Idee, jede Frage erst einmal selbst zu beantworten, zumindest in Ansätzen. Danach können Sie Ihre Antwort mit meiner vergleichen. Sie würden damit dem Eindruck entgehen, Sie hätten alles schon gewusst, was ich in diesem Buch schreibe. Manche Antworten mögen selbstverständlich erscheinen – meist allerdings erst, nachdem man sie gelesen hat.

Meine Theorie der Gelassenheit zu verstehen ist nicht besonders schwer. Sie leuchtet vielen sofort ein. Das Problem beginnt, wenn es darum geht, in Stresssituationen daran zu denken, um dann anders reagieren zu können. Das erfordert wie gesagt ein tägliches Training. Niemand käme wohl auf die Idee, Fitness zu erlangen, ohne etwas dafür tun zu müssen. Gelassen und entspannt zu bleiben, wenn andere an die Decke

gehen, erhoffen sich dieselben Menschen jedoch ohne entsprechende Übung.

Eigentlich ist es nicht einmal meine Theorie. Die Erkenntnis, wie man gelassen bleiben kann, ist sehr alt. Das Alter steht allerdings in keinem Verhältnis zu ihrer Verbreitung. Noch immer weiß nur eine Minderheit, wie man Stress wirksam bewältigen kann. Was dieses Problem angeht, sind wir leider weitgehend Analphabeten. Ich freue mich deshalb, dass Sie sich entschlossen haben, zu den Gelassenheitskundigen zu gehören. Sobald Sie es selbst können, bringen Sie es bitte anderen bei. Die Menschheit ist in keinem guten Zustand und könnte angesichts der vielen Kriege und Krisen dringend mehr Entspannung vertragen.

Ich habe den Eindruck, dass ich beim Schreiben dieses Buchs gelassener geworden bin. Vieles ist mir noch bewusster geworden. Ich hoffe, dass es Ihnen beim Lesen ebenso geht.



**Hundert  
Fragen und Antworten,  
die Ihr Leben  
verändern können**



## *1. Warum sind wir immer wieder so gestresst?*

Für die meisten ist Stress heute zu einer Gewohnheit geworden. Auf bestimmte Herausforderungen des Lebens reagieren wir automatisch gereizt, obwohl es eigentlich nicht nötig wäre. Es fehlen die Vorbilder, unter äußerem Druck innerlich entspannt zu bleiben. Die wenigsten haben Alternativen vor Augen, um anders als ärgerlich, verängstigt oder deprimiert auf Situationen antworten zu können, die sich nicht so entwickeln, wie sie das gerne hätten.

Die Einstellung zu Stress ist in unserer Gesellschaft zwiespältig. Man kommt sich wichtig vor, wenn man sehr eingespannt ist, wenig Zeit hat und alle Aufgaben des Alltags gerade so eben auf die Reihe bekommt. Dann kann man sich gegenseitig erzählen, wie schwer man es hat. Kaum jemand möchte da abseitsstehen. Es wird beispielsweise allgemein erwartet, dass Menschen vor Prüfungen aufgeregt sind. Ist es jemand nicht, wird dies mit Verwunderung, ja Misstrauen gegenüber seiner Einstellung vermerkt.

Erst wenn der Stress ernsthafte Schäden an Körper, Geist und Seele nach sich zieht, ändert sich die Bewertung. Während man zuvor noch halb damit kokettierte, so unter Druck zu stehen, will man plötzlich alle Lasten loswerden. Man hat mit dem Feuer gespielt. Jetzt merkt man, dass es ungemütlich heiß geworden ist.

Wenn der Stress chronisch geworden ist, kommt man jedoch nicht so schnell aus seinen Mustern heraus. Der bloße Vorsatz, das Leben zu ändern und mehr Entspannung zuzulassen, reicht jedenfalls nicht. Die alten Gewohnheiten im Denken, Fühlen und Handeln holen einen schnell wieder ein.

Nur große Entschlossenheit kann Wege zur Gelassenheit öffnen. Halbherzige Versuche führen dagegen zu nichts. Erst wenn man die eigenen Stressmuster im Denken und Handeln

Situation für Situation auflöst, wird dauerhafte Entspannung zur gelebten Realität.

Gelassenheit kann man genauso wie körperliche Fitness trainieren. Das wissen viele noch nicht. Manchmal sind sie auch einfach zu bequem, aktiv zu werden. Sie hoffen, der Stress möge sich von allein auflösen. Diese Hoffnung ist jedoch illusorisch.

## *2. Waren die Menschen früher entspannter?*

An den Grundtatsachen des Lebens hat sich nichts geändert. Menschen bekommen nicht immer das, was sie sich wünschen. Im Gegenteil: Oft bekommen wir, was wir nicht haben wollen, wie zum Beispiel Krankheiten, eine Trennung oder Scheidung, Unfälle und Naturkatastrophen. Altern und Sterben sind unvermeidlich. Damit muss sich jeder Mensch auseinandersetzen, egal, ob er heute lebt oder vor 5000 Jahren auf der Welt war. Wir vermuten das glückliche, entspannte Leben häufig in der Vergangenheit. Wie schön muss alles gewesen sein, bevor es Terminkalender gab! Bestimmt lagen die Menschen unter hohen Bäumen im Gras und gaben sich dem Wohleben hin. Die unzerstörte Natur gab ihnen alles, was sie brauchten. Keine Kriege, nur grenzenlose Harmonie!

Ach, wenn es doch so gewesen wäre! Leider besagen die Zeugnisse, die wir aus früheren Zeiten besitzen, etwas anderes. Das Leben war noch vor wenigen Jahrzehnten viel beschwerlicher als heute. Es gab keine Waschmaschinen, keine Geschirrspüler, keinen Pizzaservice, keine Autos, keine Telefone und keine Computer. Wenn jemand in Not war, kam nicht binnen Minuten ein Arzt.

Die hygienischen Verhältnisse waren in den Dörfern und Städten oft katastrophal. Sie bildeten einen Nährboden für die grassierenden Seuchen, die ständig wiederkehrend einen Großteil der BewohnerInnen bereits in jungen Jahren dahinflahten.

Das Essen und Trinken war kein Genuss. Die meisten mussten mit einfachen Getreidebreien, Brot, Kartoffeln und Wasser vorliebnehmen. Aber bereits das war ein keineswegs selbstverständliches Privileg; denn die Angst zu verhungern war angesichts von schlechten Ernten oder plündernden Soldatenbanden jederzeit vorhanden.

Nie waren die äußeren Voraussetzungen für ein entspanntes

Leben besser als heute. Leider sind die Umstände keine Garantie für mehr Gelassenheit. Sonst müssten die meisten Menschen vor Entspannung und Glück schier platzen. Wir haben uns Wohn- und Lebensverhältnisse geschaffen, von denen frühere Generationen nur träumen konnten. Sie wären unglaublich neidisch auf uns gewesen.

### *3. Werden wir irgendwann in einer Welt ohne Stress leben?*

Das hängt davon ab, wie viele Menschen lernen, sich in Situationen zu entspannen, in denen sie bisher mit Stress reagiert haben. Von allein wird das nicht passieren. Könnte man Gelassenheit in Tüten kaufen, wäre das Problem längst gelöst. Aber durch Geld oder materiellen Besitz ist Entspannung nicht zu bekommen. Sonst hätte sie in den letzten Jahrzehnten ständig zunehmen müssen. Das Gegenteil scheint jedoch der Fall zu sein. Erschöpfungszustände und Burn-out haben nie gekannte Ausmaße angenommen. Das moderne Leben scheint vielen nicht gutzutun.

Gelassenheit ist ausgeschlossen, wenn man mit seinen Emotionen nicht zurechtkommt. Ständige Sorgen, Ängste, Aggressionen, Enttäuschungen und andere belastende Gefühle machen anhaltende innere Ruhe unmöglich. Leider sind wir, was unsere Gemütsbewegungen angeht, so etwas wie emotionale Analphabeten. Den meisten ist überhaupt nicht klar, wie Gefühle entstehen und vergehen. Sie haben den Eindruck, ihnen hilflos ausgeliefert zu sein.

Der Vergleich mit der Alphabetisierung gibt jedoch einen gewissen Anlass zur Hoffnung. Noch vor hundert Jahren konnte nur eine kleine Minderheit lesen und schreiben. Diese Situation hat sich durch die Etablierung eines Bildungssystems weltweit gewandelt. Daher ist ohne weiteres denkbar, dass Entspannung und Gelassenheit zu selbstverständlichen Fähigkeiten werden.

Derzeit sind unsere Schulen noch zu einseitig darauf ausgerichtet, Sprachen und Naturwissenschaften zu unterrichten. Der Umgang mit Gefühlen und die Vermittlung sozialer Fähigkeiten steht noch nicht auf dem Lehrplan. Es bleibt jedem selbst überlassen, ob er herausfindet, wie man in schwierigen Situationen gelassen bleiben kann. Die meisten LehrerInnen

sind nicht wesentlich besser dran als ihre SchülerInnen, wenn es darum geht, mit Stress klarzukommen.

Aber erste Ansätze für eine Ausbildung in Gelassenheit sind bereits erkennbar. Einzelne LehrerInnen, Schulen und Universitäten bieten die Möglichkeit an, Meditation, Entspannung oder Glück zu lernen.

#### *4. Stress ist doch unvermeidbar. Was soll das Gerede über Gelassenheit?*

Richtig ist, dass ein gewisses Maß an Stress zum Leben gehört. Wenn eine Gefahr droht, ist Angst eine gesunde Reaktion. Ebenso können Aggressionen notwendig sein, um sich angemessen zu verteidigen. Enttäuschungen signalisieren einem, dass bestimmte Erwartungen in Zukunft besser unterbleiben sollten.

Aber solche Situationen stellen die Ausnahme dar. Die Welt ist nicht besonders gefährlich. Sonst hätte die Menschheit nicht auf sieben Milliarden anwachsen können. Natürliche Feinde kommen selten vor, so dass Aggressionen fast nie angemessen sind. Sehr viele Menschen können sich so viele Wünsche erfüllen, dass Enttäuschungen eigentlich keine große Rolle spielen sollten.

Die tatsächlichen Gefahren stehen in keinem Verhältnis zu den eingebildeten. Viele Leute sind nicht deshalb so genervt, weil der Alltag so schwierig wäre, sondern weil sie Kleinigkeiten überbewerten. Wenn man häufig enttäuscht ist, liegt es vielleicht nur daran, dass die Erwartungen an die Umwelt überzogen sind.

Unter dem Strich bedeutet das, dass ein Großteil des Stresses durch eine realistischere Einstellung vermeidbar wäre. Ständige Sorgen sind in vielen Fällen eine schlechte Angewohnheit und damit völlig unnötig.

Würde sich die Menschheit zu mehr Kooperation statt Konkurrenz entschließen, ließe sich das Ausmaß des Stresses weiter verringern.

Die Zügelung der Gier könnte ebenfalls dazu beitragen, dass die Welt friedlicher würde. Die Jagd nach Erdöl und anderen Bodenschätzen bringt immer wieder neue Kriege mit sich. Dabei wäre heute schon die Umstellung auf alternative Energiequellen möglich. Ein sparsamerer Umgang mit

Ressourcen könnte an die Stelle maßloser Verschwendung treten.

Die durch Gier, Hass und Unwissenheit hervorgerufenen Stresserscheinungen könnten weitgehend überwunden werden. Sie sind weder gottgewollt noch der Natur des Menschen zuzurechnen. Daher wäre ein entspannterer, freundlicherer Umgang miteinander äußerst wünschenswert.

Sehr viel Stress ist vermeidbar. Gelassenheit ist eines der wichtigsten Gegenmittel gegen unnötige Aufregung.