

Mit Gelassenheit und Mut den Stress abbauen

Gefühle wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Ausgeliefertsein sind bedeutende Stressfaktoren. Ein altes Gebet weist uns den Weg, wie wir mit Gelassenheit und Mut diesen Gefühlen begegnen und den Stress abbauen können.

«Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.»

Das berühmte Gelassenheitsgebet, hier in seiner Kurzfassung wiedergegeben, hat der amerikanische Theologe und Philosoph Reinhold Niebuhr vor 80 Jahren verfasst. Dank seiner frappierenden Einfachheit ist es bis heute präsent und in vielen beruflichen und privaten Situationen ein willkommener Ratgeber.

Im täglichen Leben erfahren wir viele Ungerechtigkeiten, und nicht selten fühlen wir uns dabei als Opfer. Da hilft es, unsere Gedanken und unser Handeln auf das zu lenken, was wir selber beeinflussen können. Auf diese Weise können wir Stress abbauen, der durch Hilflosigkeits- und Ohnmachtsgefühle verursacht wird. Was ausserhalb unserer Einflussmöglichkeiten liegt, sollten wir gelassen annehmen als das, was es nun mal ist. So kommen wir zur inneren Ruhe, sorgen gut für uns selber und sparen Energie. Denn diese Energie benötigen wir, um eben in jenen Dingen vorwärts zu kommen, die im Bereich unserer eigenen Veränderungsmöglichkeiten liegen.

Jürg Minger
Fürsprecher und Coach

Senior Berater bei der
Federas Beratung AG in Bern.
Das Unternehmen bietet
Beratungen und Dienstleistungen für Institutionen mit öffentlichen Aufgaben an.



Kontakt: juerg.minger@federas.ch
www.federas.ch

In einem empfehlenswerten Büchlein beschreibt der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid*, dass es ein Schritt zur Gelassenheit ist, wenn man den verschiedenen Zeiten des Lebens die Zeit gibt, die sie sich ohnehin nehmen. Nach dem Motto «carpe diem» hat jede dieser Lebenszeiten, ob man sie nun als Tagesablauf auf einer Uhr oder als Jahreszeit in einem Kalender betrachtet, ihre Bedeutung und Berechtigung.

Zusätzliche Kraft und Energie erhalten wir aus der Erkenntnis, Dinge durch eigene Bemühungen beeinflussen zu können. Sie stärkt unsere Zuversicht und erhält uns gesund. Aus der Glücksforschung ist bekannt, dass der Körper Glückshormone produziert, wenn angestrebte Veränderungen gelingen, wenn durch eigene Einflussnahme Ziele erreicht werden. Wer sich damit schwer tut, dem sei einmal mehr versichert: «Mut tut gut!»

* Wilhelm Schmid, «Gelassenheit – Was wir gewinnen, wenn wir älter werden», Insel Verlag, 2014