



Gelassen sein

PIERRE STUTZ

KREUZ

- Bewusstes Suchen meiner Wachstumschance, meiner Persönlichkeitsreifung? Auch wenn ich anfangs nicht viel ändern kann, so ist die Entscheidung zum bewussten Aushalten dieser Spannung schon ein erster Schritt, um aus der Opferrolle hinauszuwachsen.
- Nach Lösungen suchen, um Alternativen, örtliche Veränderungen zu wagen? Distanz in Beziehungen wagen?

Engagierte Gelassenheit wächst, wenn ich zunächst wahrnehme, was in und um mich herum vorgeht. Denn nur so kann ich wirklich das (Los-)Lassen einüben, indem ich auf meine Ressourcen, meine

Lebenskräfte achte.

**Bei zunehmendem Druck:
sich nicht im
Sündenbockmechanismus
verlieren**

Das Prinzip ist bekannt: je mehr Druck von oben kommt, umso mehr geben wir ihn weiter nach unten. In Zeiten hoher Belastung richte ich mein Augenmerk auf mich selbst und überprüfe, wie ich mit den Menschen um mich herum umgehe. Ohne zu wollen, reagiere ich an ihnen vielleicht

ab, was gar nichts mit ihnen zu tun hat. So werden sie zum Sündenbock meiner unbefriedigenden Situation. Die Gefahr der Eskalation liegt nahe, wenn ich überfordert bin. Ich bin darum zu meinem Wohle und zum Wohle der Atmosphäre verpflichtet, mir Freiräume zu schaffen. Dies ist kein egoistisches Tun, sondern verantwortungsvolles Handeln, um nicht unbewusst Druck an jene weiterzugeben, bei denen ich es mir erlauben kann, weil sie mir nahe sind und mich glücklicherweise auch mit meinen Schattenseiten annehmen. Auch bei Schwächeren sind wir geneigt, ungerecht Druck abzuladen. Auf der gesellschaftlichen Ebene ist der zunehmende Rassismus ein klares

Beispiel dafür, wie Fremde zum Sündenbock werden für all unsere ungelösten Probleme – weil wir uns zu wenig mit Rückgrat der zunehmenden Ungleichheit und auch Armut entgegenstellen. Der

Sündenbockmechanismus setzt oft auch ein bei Menschen, die mir unsympathisch sind oder mit denen ich mich schwer tue.

„Liebe deinen Nächsten, denn er ist wie du!“, übersetzt Martin Buber das doppelte Liebesgebot aus der Bibel. Es hilft mir, die Spirale des Sündenbockmechanismus zu überwinden. Es bedeutet, das, was mich stört beim andern, auch in mir zu entdecken; es bedeutet, bei mir anzufangen, die Unzufriedenheit, die Überforderung, die Ängste

wahrzunehmen. Es bedeutet, die Tür zu meinen Gefühlen zu öffnen und, falls ich den Schlüssel verloren habe – was für uns Männer oft zutrifft –, ihn mit Nachdruck und Behutsamkeit zu suchen: indem ich Momente des Innehaltens fördere, die mir helfen, meine Motivation und meinen Umgang mit mir und anderen zu überprüfen.

Gelassen der Mensch
der seine Gefühle wahrnimmt
damit er nicht von ihnen bestimmt wird
sondern sie gestalten kann
um Unrechtsmechanismen zu
durchbrechen
und eine menschlichere Atmosphäre
zu fördern