

# Gelassenheit

## Inspirationen anlässlich der International Aiki Peace Week 2013

### *Vorbemerkung*

Während der Aiki Peace Week (15. bis 21. September 2013) fand im Aikidojo Bochum e. V. ein Aikido-Training mit Lesungen und Austausch zum Thema „Gelassenheit“ statt. In Verbindung mit körperlichen Übungen zum Loslassen im Aikido entfalteten die vorgelesenen Texte im Training eine intensive Wirkung.

Leider hat der Hanser Verlag München trotz Zustimmung des Autors keine Publikations-erlaubnis der Zitate aus Thomas Strässles Buch „Gelassenheit“ erteilt, so dass hier statt der Textauswahl nur eine Zusammenfassung präsentiert werden kann.

### *„Zivilisatorisches ADHS“*

Jedem ist die triviale Aussage einsichtig: Friede ist nicht nur die Abwesenheit von Krieg oder Gewalt. Friede beginnt in jedem von uns. Wo innerer Friede herrscht, ist der äußere Friede nicht in Gefahr. Deswegen ist die Haltung der Gelassenheit eine wesentliche Voraussetzung von Frieden.

Doch gerade damit haben bei uns heutzutage viele Menschen Probleme. In einem Artikel mit dem Titel „Einfach treiben lassen“ im Süddeutsche Zeitung Magazin diagnostiziert Holm Friebe unserer Zeit ein „Klima der Hyperaktivität“. Was unsere Gesellschaft präge, sei „eine Art kulturelles oder zivilisatorisches ADHS“<sup>1</sup>. Unter solchen Umständen ist es verständlich, dass „Gelassenheit“ zu einem „Sehnsuchtsbegriff der Gegenwart“<sup>2</sup> geworden ist.

### *„Gelâzenheit“ – Meister Eckhart erfindet den Begriff*

Der deutsche Begriff „Gelassenheit“ stammt aus der christlichen Mystik des Mittelalters. Er steht also ursprünglich im Zusammenhang mit dem spirituellen Bestreben nach einer Vereinigung mit Gott. Zuerst lässt er sich bei Meister Eckhart (um 1260–1328) finden, einem Dominikaner und zeitweiligen Professor in Paris an der bedeutendsten Universität jener Zeit.

Eckharts Lehre von der Gelassenheit hat zwei Aspekte: Das Gelassen-Haben und das Gelassen-Sein. Thomas Strässle schreibt über das „gelâzen hân“ (= gelassen haben), die „aktive Seite der Gelassenheit“: „Was genau muss der Mensch lassen? In erster Linie sich selbst, und zwar ohne jegliche Absicht und ohne jeden Hintergedanken ... Wer sich selbst lässt, gewinnt Distanz zum Hier und Jetzt und zum Dies und Das seiner Kreatürlichkeit. Er befreit sich aus allem, was ihn bindet und beirrt...“<sup>3</sup>

Der Mensch muss gemäß dem christlichen Autor Eckhart selbst Gott „um Gottes Willen“ lassen. Nur dann wird es möglich, „dass im gelassenen Menschen alle Unterschiedenheit und Ungleichheit, alle Vielheit und Zufälligkeit aufgehoben sind und er in einen Zustand der Gleichheit und Einheit mit Gott eintritt – mit dem einen, reinen, ungeschaffenen Sein.“<sup>4</sup>

Durch das Gelassen-Haben stellt sich der passivische Zustand des Gelassen-Seins ein. „Es ist ein Zustand vollkommener Ausgeglichenheit und Unbewegtheit in sich selbst und ein Zustand größtmöglicher Seinsfülle. Wer ihn erlangt, hat alles gegeben und alles bekommen...“<sup>5</sup>

### *Der „gelassene Mensch“ lebt im Jetzt*

Heinrich Seuse (1295 oder 1297–1366), ein Mitbruder und Schüler Eckharts, entfaltete dessen Lehre von der Gelassenheit weiter: „Der gelassene Mensch zerstreut sich in kein Vorher und kein Nachher: Weder sinnt er dem nach, was vorbei ist und sich doch nicht ändern lässt, noch nimmt er vorweg, was erst auf ihn zukommt und ihn jetzt nicht zu beschäftigen braucht. Vielmehr hält er sich an die Gegenwart, ohne sich an etwas festzuklammern. Dadurch ge-

winnt er eine Freiheit, die ihn in allem Erfüllung finden lässt, im Kleinsten wie im Größten. Der ‚gegenwärtige Augenblick‘, in dem er lebt, ist kein besonderer Augenblick, der aus dem Kontinuum der Zeit hervorsticht; er ist der gewöhnliche Augenblick – frei von Ekstase, aber voller Intensität.“<sup>6</sup>

### *Der gelassene Mensch und der Mitmensch*

Die Gelassenheit hat nicht nur Folgen für den gelassenen Menschen, sondern sie wirkt sich unmittelbar auf sein soziales Umfeld aus. Denn der gelassene Mensch hat nach Seuse „Gemeinschaft mit anderen, ohne ihr Bild zu prägen. Er liebt sie, ohne an ihnen zu hängen. Er fühlt mit ihnen, jedoch nicht in Sorge, sondern in rechter Freiheit.“<sup>7</sup> So klammert er sich nicht an anderen an oder vereinnahmt ihn, sondern begegnet ihm liebevoll, mitfühlend und ohne Projektionen.<sup>8</sup>



### *Gelassenheit und die persönlichen Mängel*

Nun ist der Mensch aber mit Fehlern behaftet, die es ihm schwer machen, angesichts seiner selbst gelassen zu sein. Ein weiterer Eckhart-Schüler, Johannes Tauler (ca. 1300–1361), rät dazu: „Geh in deinen Grund und prüfe, was dich am meisten hindert, dich am meisten von der Erreichung dieses Zieles zurückhält: *darauf* richte deinen Blick“<sup>9</sup>. Doch es geht nicht darum, mit diesen Schwierigkeiten zu hadern oder dagegen anzukämpfen. Der Mensch soll nicht bei seinen Mängeln „verweilen und ständig auf sie schauen. Das fördert nur die Betrübnis und erstickt das Leben ... Er muss sich von ihnen lösen, um erlöst zu werden. Wer sich so in rechter Weise lässt und überlässt, der lässt damit auch alles, was ihn beschweren und worunter er leiden könnte – und erntet gerade dafür den Lohn Gottes.“<sup>10</sup>

### *Gelassenheit in der Kampfkunst*

Vieles von dem bisher Gesagten spielt auch im Aikido und in den anderen Budo-Künsten eine ausnehmend wichtige Rolle. Aufschlussreich ist beispielsweise die Erläuterung des Begriffs „sutemi“ durch den Zen-Meister Deshimaru:

„Es gibt viele verschiedene Schulen ... im Kendō, doch allen ist *sutemi* gemeinsam – den Körper aufgeben und fallenlassen, das Ich vergessen und allein dem kosmischen System folgen. Man gibt das Haften an den Dingen auf, die persönlichen Wünsche, das Ich. Man lenkt das Ich in objektiver Weise. Selbst wenn man irgendwo stürzt, braucht man weder Angst noch Furcht zu haben. Man muss sich *hier und jetzt* konzentrieren und darf keine Energie zurückhalten...“



Im Budō müssen Handlungen und Bewusstsein immer eine Einheit bilden. Anfangs übt man im Aikidō, im Kendō usw. immer wieder *waza*, die Techniken, und *kata*, die ‚Form‘ ...

Am Ende ist man dann so weit, dass man ohne persönliches Bewusstsein spielen kann, man haftet nicht mehr und bedient sich nicht mehr der Prinzipien. Man kann ganz natürlich und automatisch spielen. Aus dieser Weisheit heraus kann man schließlich auch etwas Neues schaffen. Das gleiche gilt im täglichen Leben.“<sup>11</sup>

### *„Fazit“ (von Strässle nach Tauler)*

Die Gelassenheit ist „ein Zustand, in dem man sich im strömenden Leben bewegt, in dem man das Leben durch sich hindurchströmen lässt. Der wahrhaft gelassene Mensch setzt das Sein über das geschäftige Tun.“<sup>12</sup>

### *Lektüre-Empfehlung*

THOMAS STRÄSSLE: Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt, München 2013

### *Podcast-Empfehlung*

ULRICH GROBER: Gelassenheit – eine Zeitreise zu den mystischen Wurzeln eines Modewortes (Sendung in der Reihe „Lebenszeichen“ in wdr 3 am 8.9.2013)

[http://gffstream-2.vo.llnwd.net/c1/radio/lebenszeichen/wdr3\\_5\\_lebenszeichen\\_20130908\\_0900.mp3](http://gffstream-2.vo.llnwd.net/c1/radio/lebenszeichen/wdr3_5_lebenszeichen_20130908_0900.mp3)

### Anmerkungen:

<sup>1</sup> HOLM FRIEBE: Einfach treiben lassen, in: Süddeutsche Zeitung Magazin Nr. 13 (16.8.2013) 20–23, hier: 21.

<sup>2</sup> THOMAS STRÄSSLE, Gelassenheit. Über eine andere Haltung zur Welt, München 2013, 13.

<sup>3</sup> EBD., 38 f.

<sup>4</sup> EBD., 40.

<sup>5</sup> EBD.

<sup>6</sup> EBD., 48.

<sup>7</sup> EBD.

<sup>8</sup> S. EBD., 49.

<sup>9</sup> EBD., 51.

<sup>10</sup> EBD., 52.

<sup>11</sup> TAISEN DESHIMARU-ROSHI: Zen in den Kampfkünsten Japans, Berlin 1978 und öfter, 79 f.

<sup>12</sup> STRÄSSLE, Gelassenheit, 50.

### Abbildungsnachweis:

Heinrich Seuse: wikimedia;

Buddha von Kamakura: Dirk Beyer, wikimedia

### Dank:

Für die erteilte Abdruckgenehmigungen danken wir herzlich: Werner Kristkeitz Verlag Heidelberg



Zusammengestellt vom Aikidojo Bochum e. V.

<http://www.aikido-bochum.de/>