

Wie entsteht heiligmässige Gelassenheit?

Dr. phil. Martha von Jesensky (2022)

Jeder kennt es: Gelassenheit ist Gegenteil von Aufregtheit, Nervosität und Stress. Gelassenheit wird definiert als innere Ruhe und Fähigkeit in schwierigen Situationen die Fassung zu bewahren. Auch das wissen wir. Doch der Alltag sieht anders aus. Es ist nämlich leichter über „*Gelassen-sein*“ zu reden, als tatsächlich gelassen zu bleiben. Der Journalist und Autor Jochen Mai (54), spezialisierte sich auf solche Themen. Er sagt: Es gibt viele Gründe aus der Haut zu fahren. Privat wie im Job. Allerdings mit unangenehmen Folgen: Statt Gelassenheit leidet man unter Verspannungen, Verwirrung, Kontrollverlust. Ordentlich Dampf abzulassen, bringt vielleicht kurzfristige Erleichterung - besser aber ist der Ärger erst gar nicht hochkochen zu lassen.

Um das zu erlernen bieten er und andere Experten Seminaren, Kurse und Vorträge an. Quintessenz dieser Überlegungen ist, dass **irgendwann nicht die Dinge sich ändern, sondern ihre Bedeutung.**

Schlussendlich geht es um eine neue Einstellung und um neue Prioritäten. Das ist richtig. Aber genügt das? Es gibt nämlich in der tiefsten Sphäre der Seele nebst schöne auch *unschöne Wahrheiten* (Paul Austin), über die man nicht gerne redet - aber auch Wunden, die einem in böser Absicht zugefügt wurden. Alle diese „Dinge“ der Seele können jederzeit *nolens volens*

die erlernte Gelassenheit torpedieren. Je mehr solche, oft unentdeckte oder nicht aufgearbeitete „Flecken“ sich in der Seele bergen, desto verletzlicher sind wir.

Was nun? Die Gelassenheit der Heiligen ist anders. Auch sie haben das Ringen um die Gelassenheit durchlitten, allerdings sie haben auch erkannt, dass wahre Gelassenheit weder lern -noch machbar ist, sondern sie **entsteht** durch die Einwirkung des Göttlichen.

Beispiel

Ein Meister der Seelenführung und christliche Schriftsteller Johannes vom Kreuz (1542-1591), Beichtvater von der heiligen Teresa von Avila, bringt sein Lebensprogramm auf dem Punkt: „Vor allem muss man wissen: Wenn der Mensch Gott sucht – vielmehr noch sucht Gott den Menschen“. (Vgl. *Lebendige Flamme de Liebe*, 3,28)

Von Gott her besteht also die Beziehung schon längst. Johannes vom Kreuz ist davon überzeugt, dass Gott selber den „Umformungsprozess“ vorantreibt.

In seinem Werk „*Die dunkle Nacht*“ spricht er zu Menschen, die ein ernsthaftes Interesse am geistlichen Leben gefunden haben, die sich beginnen zu lösen von der gezielten Gier nach Reichtum, Ehre und Anerkennung; die verstanden haben oder wenigstens ahnen, dass eine ehrliche Hinwendung zu Gott, „*der wirkliche Weg nach vorn*» bedeutet. (Vgl. Herder Spektrum Bd. 4374, S. 15-17)

Es geht hier um Veränderungsbereitschaft, die sich nicht nur auf bestimmte Bereiche bezieht, wie zum Beispiel diesen oder jenen Fehler ablegen und eine Tugend zu erwerben, sondern wie Dietrich von Hildebrand (1940) sagt, getragen von dem Willen, in die Nachfolge Jesu zu treten. Das unerhörte Abenteuer einer solchen Hingabe kann nur der wagen, der mit Paulus bekennt: *Scio enim cui credidi* („Ich weiss, wem ich geglaubt“)

Wer sich von Christus umformen lässt, wird bald merken, so sehe ich, dass mit seinem geistigen Fortschritt auch seine innere Gelassenheit zunimmt. So war es auch bei den Heiligen.
