denkraeume.
Angewandte Philosophie · Dialog · Beratung

Health on Top X
Der SKOLAMED Gesundheitskongress
Fit für die Zukunft

Gelassenheit als Kompetenz oder die Kunst, das Lassen zu tun.

Dr. Ina Schmidt

Was ist (meine) Philosophie?

- Philosophie ist nicht der Weg zur Wahrheit, sondern zu sich selbst.

- Karl Jaspers

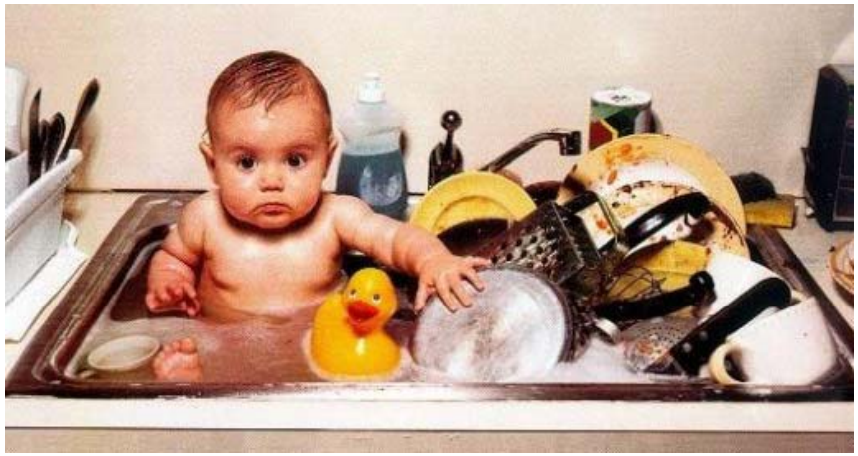
Gelassenheit ist Teil seelischer Gesundheit

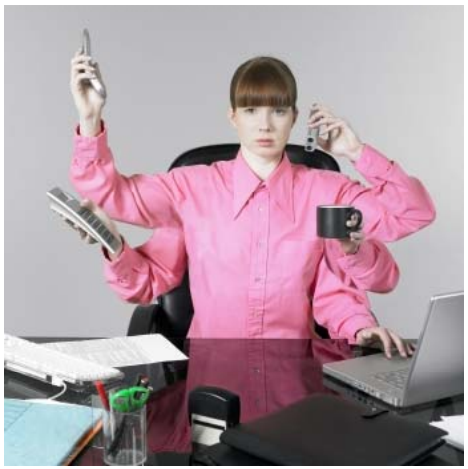
Das höchste Gut ist die innere Harmonie der Seele mit sich selbst.

Seneca

... und bedarf ständiger Übung!

Wann brauchen wir diese Kompetenz:
Herrscher im Chaos, Multitaskingexpertin, Konfliktlöser?





Aber wie geht „Gelassenheit“ ... ?

... im Umgang mit Komplexität und Überforderung?

... im Umgang mit Unsicherheit und Angst?

... im Umgang mit Veränderung und Wandel?

„Nichts ist beständig als
die Unbeständigkeit“

I. Kant

1. wichtige Einsicht:
Leben ist Vielfalt und Veränderung – immer.

Gelassenheit ist die Kompetenz, damit umgehen zu lernen: Nicht die Vermeidung von Veränderung, sondern der bestmögliche Umgang mit dem, was sich ändert, ist das Ziel einer gelassenen Lebenshaltung.

Die Philosophie ist eine Hilfestellung: eine „Inkompetenzkompensationskompetenz“ (Odo Marquard).

Stress und Konflikte verhindern Gelassenheit...

Was ist Stress?

Was steckt dahinter:

Welches Weltbild haben wir?

„Alles Gescheite mag schon siebenmal gedacht worden sein. Aber wenn es wieder gedacht wurde, in anderer Zeit und Lage, war es nicht mehr dasselbe.“

Ernst Bloch

„Das einzige, was Komplexität reduziert ist...“

VERTRAUEN

Niklas Luhmann

Wem oder was vertrauen Sie ?

Formulieren Sie - laut oder leise - drei Dinge, Werte oder Personen, auf die Sie vertrauen.

Vertrauen ist gut... Kontrolle ist schlechter !

Was verhindert Vertrauen und damit Gelassenheit?

Der Glaube, dass wir immer etwas tun können bzw. müssen – Handeln ist nicht immer der Weg zum Erfolg: Dauerhafte Zerstreuung, Ablenkung oder Aktionismus sind das Gegenteil der Gelassenheit

Kein neues Thema:
Lieber irgendetwas tun, als nichts...

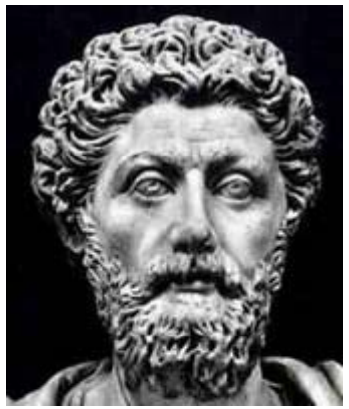
(...) Man schämt sich jetzt schon der Ruhe; das lange Nachsinnen macht beinahe Gewissensbisse. Man denkt mit der Uhr in der Hand, wie man zu Mittag isst, das Auge auf das Börsenblatt gerichtet, — man lebt, wie Einer, der fortwährend Etwas "versäumen könnte". "Lieber irgend Etwas tun, als Nichts" — auch dieser Grundsatz ist eine Schnur, um aller Bildung und allem höheren Geschmack den Garaus zu machen. (...)

F. Nietzsche // Fröhliche Wissenschaft

Gelassenheit ist eine Kunst...

„Das meiste (...) von dem, was wir sagen und tun, ist nicht notwendig, und wenn man es weglässt, wird man mit schönerer Mußezeit und geringerer Unruhe leben. Man muss also bei jeder Gelegenheit sich daran erinnern: ist vielleicht dies etwas Unnötiges? Man muss aber nicht nur die unnötigen Betätigungen weglassen, sondern auch derartige Vorstellungen. [...]“

Marc Aurel (römischer Kaiser) in seinen Selbstbetrachtungen



Die stoische Gelassenheit und das rechte Maß

Die Notwendigkeit einer inneren Balance: Die Besinnung auf das, was wir sind und nicht das, was wir tun, eröffnet neue Wege und Perspektiven: ein kreatives Potential!

Muße ist kein Luxus, sondern notwendiges Korrektiv:

"Muße ist die Übereinstimmung zwischen mir und dem, worauf es in meinem Leben an kommt“

Helga Nowotny

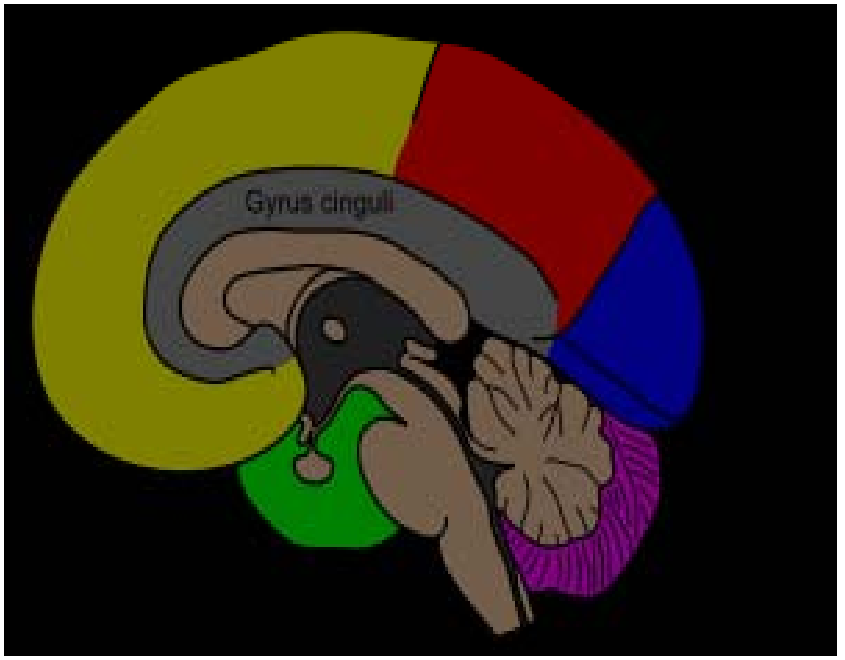
(österreich. Wissenschaftlerin)

Alte Philosophie und aktuelle Hirnforschung...

sind sich einig:

Wir brauchen Momente der Muße und einen gelassenen Blick auf die Dinge, um auf neue Ideen und Gedanken kommen zu können.

(G.Hüther)



Gelassenheit ist eine andere Form der Aktivität: Lebenskunst und philosophische Selbsttechniken

nach Michel Foucault

- Tägliche Lektüre
- Regelmäßige Bewegung
- Bewusste Ernährung
- Reflexion des eigenen Tages:

  Was ist gut gelaufen, was weniger – und warum?
- Seien Sie gut zu sich selbst!

Seien Sie mutig genug für den Versuch!

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor – denken Sie einfach einmal nur an heute! Trauen Sie dem Versuch ebenso viel zu, wie dem Ergebnis – es kommt oft nur darauf an, eine neue Sichtweise zu wagen, einen anderen Weg denken zu lernen und auf das Gute zu vertrauen, was wir möglicherweise noch gar nicht kennen:

„Das ist die moderne Tapferkeit“ (Karl Jaspers)