

# Gleichmut – die 3. Dimension

Walter Häge

Wie schon ausgeführt sind Probleme *innerhalb* eines bestehenden Systems nicht wirklich lösbar. Die eine scheinbare Lösung zieht immer wieder ein neues Problem nach sich, das dann wieder gelöst werden muss: Wenn ich *verliere und fliehe* erwächst daraus ein (neues) Problem, wenn ich *kämpfe und siege* erwächst daraus ebenfalls ein (neues) Problem.

**Die Lösung jedes Problems liegt in der Ebene *über* der Problemebene, und diese Meta-Ebene ist durch jenen Geisteszustand zu erreichen, den man Gleichmut nennt.**

Dieser uralte Begriff bedeutet, dass man sich nicht in die vordergründigen, dualen Möglichkeiten hineinziehen lässt. Die Wortbedeutung ist: Ich bin mutig indem ich gleich bleibe; ich reagiere nicht spontan.

- Im Außen mag das wie Distanziertheit aussehen, ohne Beteiligung, vielleicht sogar kalt, interessenlos, *aber gerade dies ist es auf keinen Fall*: Ich lasse mich nicht verwickeln, ich ziehe mich von der Aktion zurück, entziehe mich einer Verstrickung *und handle dann aus mir selbst heraus*. Es ist nicht wichtig, ob dies jemand versteht; ich handle nicht, um irgendjemanden einen Gefallen zu tun, ich benötige auch keine Zustimmung: ich bin autonom.

Autonomes Handeln kann in vielen Fällen bedeuten NICHTS zu tun. Aktives Nichtstun ist auf jeden Fall die Zeitverzögerung zwischen Impuls und Reaktion. EIN Atemzug, zwei, drei. Eine Stunde warten. Eine Nacht darüber schlafen.

Bin ich gleichmütig, erkenne ich, welche Reaktion von mir erwartet wird, bevor ich rede oder handle. Ich durchschaue die Motivation des Gegenübers. Ich handle, wenn irgend möglich, ohne ihn zu verletzen.

- Die Handlungsverzögerung ist unendlich wichtig, denn nur dann kann ich, - ohne schnelle Reaktion -, alles mit meinem scharfen Verstand abwägen. Und dann werde ich versuchen meinen denkenden Verstand abzuschalten, soweit dies irgend möglich ist, *um mich in die Situation hineinzufühlen*. Ich suche die Ebene *hinter* dem Verstand und lasse sie auf mich wirken; erst *dann* werde ich handeln.

Angewandter Gleichmut ist Handlungsdistanz. Diese ist (auch und gerade) in allen kleinen Dingen des täglichen Lebens unendlich wichtig. Sie gibt mir die Freiheit, ganz entspannt und sicher alles zu bewältigen, was mir begegnet. Jener tägliche 100fache Ärger über Kleinigkeiten verschwindet vollkommen. Welch ein Segen für das

vegetative Nervensystem, für den Blutdruck, den Herzschlag, die Magensäure, den Blutzucker, das Cholesterin usw. usw.

Die [Bhagavad Gita](#) gibt uns in allen Dingen, den Gleichmut betreffend, beste Auskunft! Die Bhagavad Gita „der Gesang Gottes“ gilt als das älteste Buch der Erde, einige tausend Jahre alt. Die folgenden Zitate sind aus: „[Bhagavad Gita, der Gesang Gottes](#)“, [Goldmann-Verlag](#), deutsche Erstausgabe, übersetzt von Peter Kober. (Es gibt viele Übersetzungen; ich empfehle *diese!*)

Gleichmut beendet die Verwirrung des Geistes, welche durch die scheinbar verschiedenen Lösungsmöglichkeiten eines Sachverhaltes entstehen.

- „Für den Menschen mit ruhig gefestigtem Sinn gibt es immer nur *einen einzigen* Entschluss“ (Gita 2, 41)

Ist mein Geist klar, ruhig und fest, dann gibt es bei jedem Entschluss, den ich fassen muss, keine Alternative. Ich kann nicht mehr *das tun oder* das tun. Nichts ist mehr von Nützlichkeiten im Außen abhängig. Ich tue das Einzige, was ich in der jeweiligen Situation tun kann, – da gibt es keine Alternative dazu. Lebt man so authentisch, bleibt der Erfolg nicht aus:

- „Für den Menschen mit ruhig gefestigtem Sinn gibt es immer nur einen einzigen Entschluss; aber für das zerfahrene, in tausend Richtungen gezerrte Denken finden die Entscheidungsmöglichkeiten, die es plagen, kein Ende, und sie erschöpfen die geistige Kraft des Betreffenden. *Menschen mit unstetem Sinn scheitern letzten Endes zwangsläufig; solche mit unerschütterlichem Sinn erzielen großen Erfolg.*“ (Gita 2, 41)

Fragt jetzt jemand, woher ich weiß, dass genau diese Entscheidung die Richtige ist und nicht die Alternative dazu, dann antwortet die Bhagavad Gita:

- „Die persönliche Pflicht im Leben ... ist mit der Erfordernis verbunden, dass man *niemals* etwas tut, das im Widerspruch zu diesem wahren inneren Selbst steht.... (Gita 2, 31)

Normalerweise erwarte ich für jede meiner Handlungen eine persönliche Belohnung. Ich handle auf ein Resultat hin, das mich hervorhebt. Wenn ich im Handeln immer nur die einzig richtige Entscheidung – im Einklang mit meinem Selbst – umsetze, dann werde ich gleichmütig auch dem Resultat gegenüber. Dieses ist keine Belohnung für mich, sondern eine logische Folge.

- „Du kannst dich bewusst dazu entschließen, nicht an den Resultaten zu hängen oder dich durch sie beeinflussen zu lassen, ob sie nun günstig oder ungünstig sind“. (Gita 2, 47)

Erhalte ich eine Belohnung, dann scheint das Resultat für mich günstig... Scheint das Resultat ungünstig, dann fühle ich mich entwertet...

„Wenn die Handlungen eines Menschen nicht auf dem Wunsch nach persönlicher Belohnung basieren, kann der Betreffende sein Denken mühelos beruhigen und es auf den Atman, das wahre innere Selbst ausrichten.“ (Gita 2 Vers 41)

- „Begierde nach den Früchten des eigenen Handelns bewirkt Besorgnis über möglichen Misserfolg, – das unruhige Denken. Wenn du mit deinen Gedanken bei den Endergebnissen bist, begibst du dich aus der Gegenwart in eine vorgestellte Zukunft.... Man erreicht große Ziele in irgendeiner demnächst eintretenden Zukunft. Nur in der Gegenwart kannst du wirklich etwas vollbringen.... Das Ideal besteht darin, intensiv tätig zu sein und gleichzeitig keine egoistischen Beweggründe zu haben, keine Gedanken an persönlichen Gewinn oder Verlust... Das führt zu innerem Frieden und gesteigerter Wirksamkeit.“ Gita 2, 47

„Arbeit, die mit ängstlicher Besorgnis um Resultate verrichtet wird, ist weitaus weniger wert als Arbeit, die in einem Zustand innerer Ruhe ausgeführt wird. Gleichmut, der heitere, ruhige Geisteszustand, ist frei von Neigungen und Abneigungen, Regungen des Hingezogenseins und des Abgestoßenseins, – ist wahrhaft die ideale Einstellung, in der man sein Leben führen sollte. In diesem Gemütszustand sein heißt, im Göttlichen zu wohnen. Bedauernswert sind jene, die von den Früchten ihres Handelns gegängelt werden.“ (Gita 2, 49)

- „Menschen im Gleichmut „kommen beharrlich ihren Verpflichtungen nach. Sie scheuen weder vor dem Unangenehmen zurück, noch sehnen sie sich nach dem Angenehmen. Sie erledigen einfach, was ansteht.“ (Gita 18, 10)

Um gleichmütig zu werden, muss ich mich vom Denken in Gegensätzen befreien. Das was für den einen, – aus seinem Blickwinkel heraus –, gut ist, ist für den nächsten schlecht und umgekehrt. Natürlich stelle ich in aller Schärfe fest, was da ein anderer Mensch tut. Ich kann diese Tat für mich absolut ablehnen. Aber ich verwickle mich nicht, indem ich sie bewerte und mich hineinziehen lasse. Natürlich hat dieser Gleichmut Grenzen dann, wenn andere Menschen geschädigt werden und ich eine Verpflichtung habe einzugreifen.

Hier gilt:

- „Das Richtige nicht zu tun, wenn es erforderlich ist, das ist schlimmer als das Falsche zu tun“. (Gita 2, 33)

„Konzentriere dich darauf, dich von der Tyrannei der Gegensatzpaare zu befreien. Löse dich davon, immer alles bewerten und beurteilen zu wollen. Mach dich los von deinem Verhaltensmuster, die Dinge als gut oder schlecht, liebenswert oder hassenswert, angenehm oder unangenehm und so weiter anzusehen. Die Neigung,

in die Falle von Scheingegensätzen zu geraten, ist ein alltägliches und schwächendes Übel. Bleibe statt dessen innerlich ruhig und im Selbst zentriert. (Gita 2, 45)

### **Ein wichtiger Bestandteil des Gleichmutes ist freudiger Verzicht.**

„Verzicht“ ist hier der völlig verkehrte Begriff, aber es gibt im Deutschen keinen anderen: Der Vorgang meiner Befreiung von einem Zwang ist kein Verzicht.

- Verzicht heißt in unserer Denkweise „Mangel leiden“. Das ist völliger Unsinn und eine Bedeutungsverdrehung: Ich verzichte auf ein Angebot, das mich knechtet. Ich verzichte um frei zu sein. Verzicht ist in diesem Sinne ein positiver Akt des Abgebens: ich will es nicht haben, um keinen Preis!

Dieses nicht Annehmen eines Angebots geschieht aus einem Akt der Freude heraus. Verzicht und Freude sind hier gekoppelt – ebenso wie Verzicht und Freiheit gekoppelt sind.