



23. Balance haben und halten

Die Mitte finden

Jule ließ sich ein süßes, kleines Piercing ins Ohr stechen. Und dann noch eins, und eins in die Nase, eins in die Lippe, dann auf der anderen Seite, eines in die Augenbraue und noch ein Paar und noch ein Paar. Hubert war groß, kräftig und etwas dick, wollte nur etwas abnehmen, deshalb schloss er den Vertrag mit dem Fitnessstudio. Heute bietet er gut Schatten für Arnold Schwarzenegger. Er trainiert zwei Mal täglich, sieben Mal die Woche, verzehrt für 250 Euro Nahrungszusätze und Eiweißpulver. Böse Zungen sagen: Er geht nicht mehr in die Gemeinschaftsdusche, weil man sonst die Nadeleinstiche sieht. Sie war neunzehn, fitschlank wie eine Tanne, 54 Kilogramm. Bis 24 hat sie dann jedes Jahr ein Kilo zugenommen. Preisfrage: Wie lange dauert es, bis sie 85 Kilo wiegt? Ihre



Freundin hungerte jedes Jahr ein Kilo weg – auch nicht besser. Es sind nicht nur Alkohol, Nikotin und Drogen, die süchtig machen. Ich höre sehr oft die Redewendung: Ich muss meine Mitte wieder finden. Das Hochseil ist die Mitte, der Artist kann links oder rechts abstürzen. Balanceverluste sind immer nach zwei Seiten möglich. Der Umgang mit Geld kann zu Geiz oder Verschwendungssucht führen. Extreme sind hier Kaufsucht und Kaufverweigerung, oder Merkmale wie zwanghaft und unzuverlässig, frigide und sexsüchtig, selbtherrlich und unterwürfig, dominant und hörig. Ihre Kinder können Sie mit Überfürsorge erdrücken oder vernachlässigen.

Wenn Sie Erfolg haben bei ihrem Tun, wird Ihr körpereigenes Belohnungssystem aktiv. Das erste Mal ist es am schönsten, dann muss es schon etwas mehr sein, sonst kickt es nicht mehr. Aus Spaß am Spiel wird Gewöhnung – es folgen feuchte Finger, Spielsucht und Ruin. Aus Entspannung und Erholung entwickeln sich Müßiggang, Langeweile, Faulheit und Trägheit, schließlich Apathie. Wehret den Anfängen! Einen kleinen Einwurf möchte ich noch geben. Die Dinge sind nicht per se gut oder schlecht. Wolf Schneider bezeichnet die Langeweile als „leiseste Form des Unglücks“, schlimm für den, der dazu gezwungen wird, zum

Beispiel durch plötzliche Arbeitslosigkeit oder auch das Rentnerdasein. Das gilt natürlich nur, wenn wir davon ausgehen, dass die Betroffenen etwas Sinnvolles tun wollen und unter der Langeweile leiden. Wer dagegen mitten im Arbeitsgetümmel steckt, sehnt sich nach dem süßen Nichtstun, dem „dolce far niente“, beispielsweise in der lange vermissten Sonne zu liegen oder die müden Glieder auf dem Sofa zu erholen.

Jeder Mensch hat vier Lebensbereiche. Am besten halten Sie auch da die Balance.

- **Körper und Gesundheit:** Ernährung, Sport und Bewegung, Erholung und Entspannung, geistige Fitness, Lebenserwartung.
- **Arbeit und Leistung:** Beruf, Ehrenamt, Hobbys, Geld, Erfolg, Besitz.
- **Familie und Kontakte:** Angehörige, Freunde und Bekannte, Zugehörigkeit, Zuwendung, Anerkennung.
- **Sinn und Kultur:** Selbstverwirklichung, Liebe, Philosophie, Religion, Zukunftsfragen.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Hat bei Ihnen jeder Bereich ein Viertel Gewichtung? Haben Sie einmal darüber nachgedacht?

Stellen Sie bitte Bilanz auf: Teilen Sie ein Blatt Papier in vier gleich große Felder und überschreiben Sie diese mit Körper und Gesundheit usw. siehe oben. Füllen Sie das Blatt im Lauf einer Woche aus. Immer wenn Ihnen etwas einfällt, schreiben Sie es hin. Dann bewerten Sie die vier Bereiche nach den Fragen: a) Wie wichtig ist mir das? b) Wie viel Zeit verbringe ich damit? Gibt es etwas, was sehr dominant in Ihrem Leben ist, vielleicht ohne dass Sie das wirklich wollen? Oder haben Sie etwas als besonders wichtig für Sie bewertet, aber Sie verwenden kaum Zeit dafür? Haben Sie weiße Löcher auf Ihrem Blatt Papier? Denken Sie einfach mal darüber nach. Balanceverluste beginnen ganz langsam, für die Betroffenen meistens unbemerkt.

Es lohnt sich immer, den kleinen oder sogar großen Balanceverlusten gegenzusteuern. Auch Sie werden welche haben. Vorsicht: Gleichen Sie genau so langsam aus, wie diese Dysbalancen entstanden sind! Sonst trifft Sie ein Naturgesetz: Das Pendel würde sehr kräftig über das Ziel in die andere Richtung ausschlagen.

Wie schafft man es nun, sich einerseits für eine Sache zu begeistern, sich hineinzustürzen, zu lernen, besser zu werden, es vielleicht bis zur Meisterschaft zu bringen, ohne Balanceverluste zu erleiden? Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur eine wirklich große Leidenschaft. Sie treiben Sport und sind dann länger verletzt. Sie fahren unglaublich gern schnell Auto und verlieren den Führerschein. Sie lieben das gute Essen abgöttisch und bekommen eine Stoffwechselerkrankung. Sie spielen virtuos Klavier und üben täglich viele Stunden und dann bekommen Sie Gicht oder verlieren das Gehör. Sie würden bei jedem dieser Beispiele in ein tiefes Loch fallen.

Die Treppe des Meisters zeigt es ganz genau: Immer wenn Sie sich gesteigert haben, gelangen Sie auf ein Plateau, ein Treppenpodest. Das ist nötig, damit Sie das Erlernte festigen und wieder frisch werden für Verbesserungen. Jede Abstinenz bewirkt, dass die Arbeit danach doppelt schön ist. Lernen Sie, gezielt für eine gewisse Zeit zu verzichten, machen Sie Hobbypause und vor allem seien Sie vielseitig. Wechseln Sie die Aktivitäten und Genüsse. Das Jahr und die Jahreszeiten geben doch den Rhythmus oft vor.

„Beim Balancieren müssen Sie ständig aufpassen und bereits kleine Schwankungen ausgleichen.“

Mein Rat

Literatur

<http://www.dpast.de/arbeitsblaetter.htm> (Abruf 7. Juni 2014)
Wolf Schneider, Glück, Hamburg, (Rowohlt), 2008