

## Die Balance ist lebenswichtig

Von Ruth Cohn, einer bedeutenden Vertreterin der Humanistischen Psychologie, stammt der Satz: „Ich bin wichtig - du bist wichtig - die Welt ist wichtig - die Balance zwischen alledem ist lebenswichtig.“

Es geht um das Leben in einem Gleichgewicht, das ich nur herstellen kann, wenn ich die einzelnen Lebenselemente wichtig nehme.

### „Ich bin wichtig“

Zunächst mutet diese Aussage seltsam an, sie hat den Beigeschmack von Egoismus und Selbstverliebtheit. Das ist aber sicherlich nicht damit gemeint. Jeder von uns ist ein Original. Jeder Mensch ist auf seine Art unverwechselbar, einmalig und einzigartig. Dies sollte ich mir zugestehen und es mir auch ab und zu einmal sagen. In den Spiegel schauen und mich so sehen, wie ich bin, mit meinen Schwächen und Fehlern, aber auch mit meinen Begabungen und Talenten. Das kann schmerzlich sein, aber auch Mut machen, mich und mein Leben ehrlich zu sehen und es zu gestalten.

### „Du bist wichtig“

Und damit sind wir schon bei der problematischen Seite der Medaille. Ich lebe nicht auf einer Insel, allein für mich. Jeder Mensch ist Teil eines Wir. Ich stehe immer mit anderen Menschen in Beziehung. Und das ist auch der schwierigste Teil unserer Gleichgewichtsübung. Die einst so viel gerühmte Solidargemeinschaft („Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“) ist auf dem Weg in eine Gesellschaft sozialer Kälte („Du musst ein Schwein sein in dieser Welt!“). Argwohn, Misstrauen und Neid haben das vertrauensvolle Miteinander schon lange abgelöst. In einer Zeit hoher Arbeitslosigkeit und vieler zerbrochener Familien wäre es wichtig, sich auf lebenswichtige Werte zu besinnen: Vertrauen, Ehrlichkeit, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Zivilcourage, Rücksichtnahme, Dankbarkeit.

### „Die Welt ist wichtig“

Jeder Mensch wird in eine konkrete Mitwelt (Globe) hineingeboren, er wohnt in einem Land, spricht eine Sprache, ist Teil einer bestimmten Kultur. Und es sind bestimmte Themen, Interessen und Vorgaben, die uns mit anderen Menschen verbinden, das kann das Dorf, der Verein oder der Beruf sein. Dieses Umfeld, in dem ich lebe, prägt und bestimmt mein Leben ganz entscheidend.

### „Die Balance zwischen alledem ist lebenswichtig“

Damit meine Leben gelingen kann, müssen die vorgestellten Faktoren in Einklang gebracht werden. Sobald der Schwerpunkt sich weg von der Mitte verlagert, droht das Leben umzukippen, aus der Bahn zu geraten. Deshalb ist es wichtig, mein Leben in Balance zu halten und im Gleichgewicht zu leben: mit sich selbst, den Mitmenschen und der Welt. Denn es geht um das gute und geglückte Leben.

Was bringt unsere Welt (z. B. Armut - Reichtum, Umwelt) in ein Ungleichgewicht?

Was oder wer bringt dein Leben in ein Ungleichgewicht?

Welche Möglichkeiten siehst du, wieder eine Balance herzustellen?

