



Ausgewogenheit – Leben im Gleichgewicht

Franz Sedlak

Ausgewogenheit heißt eine Balance herstellen z.B. zwischen dem, wie wir sind und wie wir uns zeigen, zwischen Qualität und dem Quantität, Wissen und Wollen, Veränderung und Bewahrung. Aber nicht nur diese Haltungen bedürfen des richtigen Maßes, der richtigen Form, der Ausgewogenheit, sondern auch die Verbindung vom Ich zum Du.

- Wann ist Beruf Berufung, und wann nur Job?
- Welches Extrem lebt sich leichter: Workaholiker oder Arbeitsflüchter?
- Dominiert bei den meisten Menschen das Realitätsprinzip (der Pflichterfüllung, der Regeln, Gesetze) oder das Lustrinzip (die ganze Welt als Animationsbühne und Selbstbedienungsladen)?
- Was ist unter ausgewogenen Beziehungen zu verstehen?
- Fallen mir Begebenheiten meines Lebens ein, in denen ich die Ausgewogenheit, die Balance verloren habe/ wiedergefunden habe?

Die Ausgewogenheit ist die richtige Dosis in der Lebensgestaltung. Es gibt eine Ethik der Mitte (Aristoteles) – diese ist nicht Lauheit (zwischen hot und cool), nicht ein erzwungener Kompromiss, sondern jene Mitte zwischen Extremhaltungen, die uns am ehesten entspricht. Wichtig ist hier die persönliche Richtschnur: Wir spüren unsere Mitte im Gewissen, dieses ist der Angelpunkt, um den sich unsere Entscheidungen drehen. Wenn wir uns in diesem Angelpunkt befinden, dann können wir ein bewegliches, d.h. situationsangepasstes Gleichgewicht herstellen innerhalb unser selbst und zu unseren Mitmenschen. Eine aus der Mitte gekippte Waage hängt dagegen schief und schwingt nicht mehr. Für C.G Jung ist Gesundheit die ganzheitliche Einstellung, mit der man beide "Seiten einer Medaille" berücksichtigt und sich nicht nur mit dem einen oder nur mit anderen Pol identifiziert.