



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

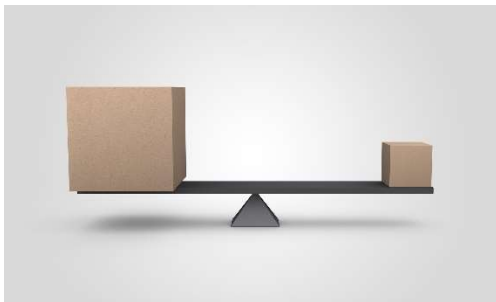
13.03.2023

Balance finden – im Gleichgewicht sein

Vor einigen Tagen habe ich alte Kindheitsfotos angesehen. Ich erinnerte mich an die Sonntagsspaziergänge, bei den wir nicht selten auf einem Spielplatz landeten. Meine kleine Schwester und ich liebten es unter anderem, auf der Wippe zu wippen. Dies Wechselspiel von Abstoßen und in der Luft schweben, machte uns Spaß. Wir ärgerten uns auch gerne, in dem wir die andere nicht gleich wieder hinunterließen. Spannend war immer der Versuch, sich so auf der Wippe zu verteilen, das diese im Gleichgewicht blieb und wir beiden mit unseren Füßen in der Luft. Dazu rutschten wir vorsichtig auf der Wippe herum. Mit Ausdauer, gegenseitiger Hilfe und Konzentration schafften wir es meist, die Wippe auszubalancieren. Wenn auch oft nur für einen kurzen Moment stand die Wippe ganz ruhig in der Luft. Was für ein beglückender Moment!



Als Kinder schafften wir sichtbar etwas, an dem ich als Erwachsene im übertragenden Sinne nicht selten scheitere: Balance finden!



Die Balance *zwischen* Verstand und Gefühl,
zwischen Arbeit, Engagement und zur Ruhe kommen,
zwischen der Zeit für andere und der Zeit für mich,
zwischen Bewährtes zu bewahren und Neues zu wagen,
zwischen Verzicht und Genießen
zwischen der unbedingten Zuversicht, dass fast alles zu schaffen ist und dem Erkennen von Grenzen,
zwischen dem, was ich an mich heranlasse, und dem, wovor ich mich schützen sollte.

Ich muss genau hinschauen, immer wieder die Stellschraube ändern, auf mich und auf die anderen achten. Das kann anstrengend sein. Und so einfach ein „Entweder- Oder“, oder ein „Schwarz oder Weiß“ gibt es ja auch nicht! Bin ich nur für andere da und achte nicht darauf, dass meine Quelle sich nicht leert, werde ich krank.

Als Christin schenkt mir Jesus Orientierung. Jesus hat in dieser Balance gelebt. Er wendete sich den Menschen zu, aber zog sich immer wieder in die Einsamkeit zurück. Von ihm stammen die Worte:

Liebe deinen Nächsten!

aber eben auch:

Liebe dich selbst!

Beides ist wichtig, so höre ich das. Und beides will immer wieder neu ausbalanciert werden. Der Blick auf Jesus kann helfen, in vielem die Balance zu finden und damit ins Gleichgewicht zu kommen und einen sicheren Stand im Leben – im Alltag zu haben. Und dies hoffentlich länger als nur einen kurzen Moment wie bei der Wippe. .

Versuchen Sie es. Einfach ist es nicht. Aber die Lebensfreude, die daraus erwächst, ist unbeschreiblich.

