

Inhalt

7 **Leben in Balance**

- 8 Von der Möglichkeit und Unmöglichkeit zu balancieren
- 10 Der Jahreskreislauf und die Balance
- 12 Balance und Spiel
- 14 Das »Und«
- 18 Familienphasen und Familienbalancen
- 22 Zwischen Ideal und Wirklichkeit
- 24 Balancieren zwischen Himmel und Erde

27 **Erziehungsbalancen**

- 30 Halten und Freigeben
- 37 Gerecht und barmherzig sein
- 42 Fördern und lassen
- 49 Ordnung leben und Spielraum ermöglichen
- 55 Weibliches und Männliches verbinden
- 63 Verantwortung tragen und Verantwortung abgeben

69 **Partnerbalancen**

- 74 Eltern werden und Partner bleiben
- 82 Nähe und Ehrfurcht empfinden
- 88 Bindung eingehen und Freiheit gewähren
- 96 Geben und Nehmen
- 103 Gemeinsames gestalten und Eigenes pflegen
- 111 Kleine Schritte gehen und den Blick fürs Ganze wahren

118 Alltagsbalancen

- 119 Spannung und Entspannung suchen
- 125 Miteinander und ohne einander unterwegs sein
- 132 Großfamilie und Kleinfamilie sein
- 139 Das Leben planen und spontan reagieren
- 146 Ernsthaft leben und den Humor bewahren
- 153 Den Alltag gestalten und Festzeiten genießen

160 Religiöse Balancen

- 160 Geborgen sein und aufbrechen
 - 167 Kind und Partner, Partnerin Gottes sein
 - 171 Beten und handeln
 - 178 Glauben und zweifeln
 - 185 Die eigene und andere Religionen miteinander ins Gespräch bringen
 - 190 Gebote achten und Liebe leben
-
- 197 Schlussbemerkungen und Dank
-
- 199 Q uellennachweis

Leben in Balance

*Der wahre Weg geht über ein Seil,
das nicht in der Höhe gespannt ist,
sondern knapp über dem Boden.
Es scheint mehr bestimmt, stolpern zu machen
als begangen zu werden.
(Franz Kafka, Schriftsteller)*

*Das Seil soll nicht mehr deine Fähigkeit testen,
auf der schmalsten Basis die Balance zu halten,
es hat dir eher zu beweisen,
dass du, wenn du zu sicher daherkommst,
schon beim Geradeausgehen stürzen wirst.
Dasein als solches ist eine akrobatische Leistung,
und niemand kann mit Gewissheit sagen,
welche Ausbildung die Voraussetzungen liefert,
um sich in dieser Disziplin zu bewähren.
(Peter Sloterdijk, Philosoph)*



Ein Leben in Balance – das ist genau das, wonach wir Menschen uns sehnen. In dem kleinen Wort »Balance« schwingt vieles von dem mit, was wir uns für unser Leben wünschen: Ausgeglichenheit, im Lot sein, die goldene Mitte finden, in Gleichgewicht und Harmonie sein. Zur Balance gehört auch, das Leben und die Arbeit in einen guten Ausgleich zueinander bringen, was aktuell mit dem Begriff »Work-Life-Balance« umschrieben wird. Der Begriff Balance wird definiert als »Gleichgewicht von zwei entgegenwirkenden Kräften«. Er steht für einen Zustand innerer Ruhe, in dem ich im inneren Frieden und daher zufrieden sein kann.

Fast zu schön, um wahr zu sein, zu ideal, um Realität zu werden, denn die hundertprozentige Balance gibt es nicht. Deutlich wird dies, wenn wir uns das Bild der Waage mit den beiden Schalen vor Augen führen: Selten liegt auf beiden Waagschalen des Lebens gleich viel, meistens gibt es ein Schwan-ken und ein Hin und Her. Nur selten existiert eine gleichbleibende Ruhe, wie man es von dem Messinstrument her kennt, wenn das aufgelegte Gut durch gleich viele Gewichte ausgeglichen wird. Balancen im Leben sind immer Annäherungen an das Gleichgewicht, nie die »reine« Balance.

So möchten wir schon ganz zu Beginn dieses Buches betonen: Das Bild von der Balance darf nicht überstrapaziert werden. Viel wichtiger als der ausgeglichene Stillstand ist das Spiel der Kräfte, das heißt, dass die beiden Waagschalen mal mehr und mal weniger ausgeglichen sind, mal die eine, mal die andere tiefer steht. Es kommt darauf an, dass die beiden Waagschalen mit ihren verschiedenen Inhalten aufeinander bezogen und miteinander im Spiel bleiben. Dann können wir unsere Balance finden, sie aber bisweilen auch wieder verlieren. Wir bleiben beweglich und finden in der Bewegung unseren persönlichen Sinn, den in Bewegung und Beweglichkeit schaffen Spielraum. Wenn Gegensätze miteinander in einem lebendigen Austausch sind, gibt es Spielraum zum Handeln, zum Entscheiden, zum Leben. Der Spielraum ermöglicht das wechselseitige Zueinander der Balancen. Ein Leben im Spielraum vermittelt Dynamik und Lebendigkeit und wird daher als sinnvoll erlebt.

Von der Möglichkeit und Unmöglichkeit zu balancieren

*Es mag ein Recht auf Unvollkommenheit geben,
ein Recht auf Trivialität besteht nicht.
(Peter Sloterdijk, Philosoph)*



Manchmal machen uns die Lebenssituationen, die wir zu bewältigen haben, oder auch unsere ganz individuellen Möglichkeiten einen Strich durch die Rechnung. Die vorgegebene Situation lässt keine Balance zu oder unsere eigenen Begrenztheiten stehen uns im Weg. Wir geraten an Grenzen, die unseren Handlungsspielraum bisweilen massiv einschränken.

Wenn zum Beispiel ein Kind sehr viel Aufmerksamkeit braucht, weil es längere Zeit körperlich krank oder psychisch belastet ist, dann fällt es Eltern oft schwer, die eigene Partnerbeziehung im Blick zu behalten. Die Balance zwischen der notwendigen Sorge für das Kind und der Sorge für die Partnerbeziehung ist für eine Weile gestört. Das mag eine Zeitlang gut gehen, aber was geschieht, wenn das Ungleichgewicht andauert und der Spielraum, dies zu ändern, ziemlich klein ist? Ein anderes Beispiel: In der eigenen Herkunftsfamilie hat das Fordern einen so großen Stellenwert eingenommen, dass man nur dieses Handlungsrepertoire gelernt hat und das Lassen niemals eingeübt werden konnte. Wie soll man dann die Balance zwischen Fördern und Lassen leben und weitergeben? Es gibt zahlreiche Situationen und per-

sönliche Dispositionen, die den Balanceakt besonders schwierig und die Balance na hezu aussichtslos erscheinen lassen. Vielleicht halten sich die Unmöglichkeit und die Möglichkeit zu balancieren ebenfalls die Waage. Vielleicht aber manchmal nicht einmal das.

Da mag es den Blick weiten, wenn wir uns bewusst machen, dass es nicht nur eine Balance gibt. Unser Leben findet in unterschiedlichen »Welten« statt und setzt sich aus mehreren »Teilwelten« zusammen. Sogar innerhalb der einzelnen Welten leben wir zwischen verschiedenen Polen. Diese Erkenntnis kann entlastend sein. Gerade wenn das Gleichgewicht in einer Welt für eine bestimmte Zeit schwierig ist, kann diese »Schieflage« durch die Balance in einer anderen Welt ausgeglichen werden. Auch innerhalb einer Welt können sich verschiedene Balancen ausgleichen. Außerdem gibt es Synergieeffekte: Die eine Balance kann die andere befördern, die Balance in der einen Welt kann sich auf die Balance in einer anderen positiv auswirken: die Berufswelt, die Familienwelt, die Welt der Freizeit, das nahe Umfeld und das weitere. Stress im Beruf kann zeitweise durch eine ausgeglichene Freizeitgestaltung kompensiert werden, Schwierigkeiten mit den Kindern können ein Zusammenwachsen der Partner befördern, gerade weil sie intensiv über diese Schwierigkeiten sprechen müssen. Zufriedenheit im beruflichen Alltag kann sich positiv auf den Umgang mit den Kindern auswirken.

Andererseits macht das moderne Leben in unterschiedlichen Welten unser Leben auch vielschichtig und bisweilen kompliziert. Da dies von uns ganz viele verschiedene Entscheidungen und Verhaltensweisen zur gleichen Zeit fordert, droht es uns manchmal auch zu überfordern. Manchmal fehlt die Klarheit und Geradlinigkeit, die sich viele für ihr Leben wünschen. Man ist hin- und hergerissen und verliert bisweilen den Überblick über das, was im Leben denn nun wirklich Priorität hat und ihm eine Richtung und ein Ziel geben kann. Den noch gilt: Viele Balanceakte vergrößern den Spielraum. Man ist nicht festgelegt auf das Gelingen einer Balance, sondern kann ausgleichen, auch einmal springen und sich in Bewegung erfahren, selbst wenn ein Teilbereich des Lebens starr geworden zu sein scheint.

Wenn viele Balancen im Lebensspiel sind, kann man besonders die pflegen und üben, die einem generell oder in einer bestimmten Situation leichter fallen. Warum nur an den Schwächen ansetzen und sich abarbeiten, anstatt sich an den eigenen Ressourcen zu orientieren? Die Balancen, die einem leicht von der Hand gehen, können auch das Leben insgesamt erleichtern. Aus ihrem Gelingen können Kräfte erwachsen, um sich den schwierigeren Balancen zuzuwenden und an ihnen zu arbeiten. So kommt es wesentlich

darauf an, dass die beiden Seiten einer Balance miteinander im Spiel bleiben und man dabei selbst beweglich bleibt.

Der Jahreskreislauf und die Balance

*Die Diagonale vom 21. März zum
21. September teilt das Jahr in zwei Hälften.
In der sommerlichen Hälfte sind die
Kräfte des »Diesseits« mächtig:
die Kräfte der Natur, der materiellen Wirklichkeit,
der Außenwelt, der Außenwendung der Erde.
In der Winterhälfte treten diese Kräfte
eher zurück und machen Platz für die
Kräfte des »Jenseits«, der spirituellen Wirklichkeit;
für die Kräfte der Innenwelt, der Innenwendung,
für die Kräfte des Himmels.
(Annedore Barbier-Piepenbrock,
Diplomtheologin, Diplompsychologin)*



Auch die Natur zeigt uns, dass die »reine« Balance die Ausnahme ist, die Annäherung die Regel und ein großer Anteil der Tage im Jahreskreis sozusagen Schlagseite hat. Im gesamten Jahreslauf gibt es genau zwei Tage, an denen der Tag so lange dauert wie die Nacht und die Nacht so lange wie der Tag. Das sind die Tagundnachtgleichen im Frühjahr und im Herbst. Die Tage und Wochen um diese beiden »Balancetage« sind Phasen der Annäherung, bis im Sommer der längste Tag und im Winter die längste Nacht erreicht sind. In der Natur gibt es keinen Stillstand, jedes Datum im Kalender hat eine andere Balance von Nacht und Tag. Diese beiden, die wir als Gegensätze erleben, sind immer miteinander im Spiel: Tag folgt auf Nacht, Nacht auf Tag. Gerade der scheinbar ewige Kreislauf ermöglicht das Vertrauen, dass auch auf die längste Nacht, also auch auf die geringste Balance zwischen Tag und Nacht wieder eine Zeit folgen wird, in der es mehr Ausgeglichenheit geben wird. Auch wenn es noch eine Weile dauert, so ist es doch nur eine Frage der Zeit. Die Natur ist immer schon eine gute Lehrmeisterin in Bezug auf das Leben gewesen. Sie zeigt uns auch, dass es auf die Perspektive ankommt: Mitten im Geschehen empfinden wir einen Tag als kurz und eine Nacht als lang. Mit etwas Abstand betrachtet liegen um diesen kurzen Tag

längere Tage. Mit noch mehr Abstand wahrgenommen, kommt immer mehr Balance in den Blick. Auf das ganze Jahr gesehen kann eine Balance wahrgenommen werden, die man ohne Abstand fast gar nicht, mit immer größerem Abstand immer mehr zu sehen vermag.

Auch in der Religion spielt im übertragenen Sinn die Balance von Tag und Nacht eine Rolle. Das Christentum weiß, dass auch die längste Nacht von zahlreichen Lichtern erhellt werden kann: In einer der dunkelsten Nächte, am 24. Dezember, erstrahlt das Lichtermeer am Weihnachtsbaum, Dunkel und Licht geraten in ein neues Spiel, in eine neue Balance. An einem der hellsten Tage, am 24. Juni, feiert die katholische Kirche Johannes den Täufer, den sogenannten Vorläufer Jesu. Sein Lebenssinn drückt sich in folgendem Satz aus, der dem Johannesevangelium (Johannes 3,30) entstammt: »Er muss wachsen, ich aber muss kleiner werden.« Johannes der Täufer verweist auf seinen Nachfolger Jesus und erkennt dessen zentralere Rolle an. Das Bild, das er dafür nutzt, ist die Balance in der Natur: Am hellsten Tag gibt es bereits einen Fingerzeig – Johannes wird öfters mit einem besonders langen Zeigefinger dargestellt – auf die längste Nacht, die Nacht der Geburt Jesu.

Auch in dieser Verbindung zwischen dem 24. Juni und dem 24. Dezember, zwischen Johannes und Jesus wird deutlich, dass die Perspektive verändert werden kann, ja verändert werden muss. Es gehört zu den Fähigkeiten des Menschen, ein paar Schritte zurückzutreten und zu unterscheiden zwischen heute und morgen, zwischen Einzelnem und vielem. Nur wer ein paar Schritte zurücktritt, kann das Ganze in den Blick nehmen und sieht dadurch mehr – mehr vom Leben und mehr von sich selbst.

Wenn ich mich zum Beispiel heute in einer geringen Balance erlebe, dann kann ich daran vielleicht wenig ändern. Aber ich kann ein paar Schritte zurücktreten und mehr in den Blick nehmen als den heutigen Tag, als die aktuelle Erfahrung. Dann kann ich sehen, dass ich auf diese heutige Erfahrung nicht festgelegt bin.

Die Verbindung zwischen 24. Juni und 24. Dezember und besonders der 24. Dezember lehren uns noch etwas anderes: Die Religion geht über die Natur hinaus. Sie schafft innerhalb der natürlichen Gegebenheiten Spielraum. Auf den ersten Blick gibt es am 24. Dezember keinen solchen Spielraum: Der Tag ist kurz, die Nacht ist lang, die dunkle Zeit bestimmt das Leben, der Mensch muss sich gleichsam fügen.