

## **Im Gleichgewicht bleiben**

Was bedeutet mir mein Leben noch jenseits von den alltäglichen Mühen, es abzusichern, das Überleben zu gewährleisten? Manchmal reichen die Kräfte wirklich nur gerade für die tägliche Arbeit, durch die man sich das Bezahlen der Miete, das Kaufen der Lebensmittel usw., für manchen auch die weitgehende Unabhängigkeit von aufstockender Hilfe durch Ämter, ermöglicht. Doch dann kommen Zeiten, wo man eher noch Kapazitäten frei hat für das, was man noch wichtig findet im Leben.

Ich helfe mir, indem ich in mich reinspüre, was an Bedürfnissen hindrängt, zur Priorität zu werden, zumindest für eine Zeit lang. Prioritäten können sich auch immer mal wieder ändern oder manches zieht sich sogar durch verschiedene Lebensphasen durch. Mehr Lebenserfahrung zu haben, schon ein gewisses Lebensalter erreicht zu haben kann helfen, seine Entscheidungen für das, was man noch leben möchte, klarer und schneller zu treffen. Mit manchem halte ich mich nicht mehr unbedingt auf. Wenn ich z. B. erlebt habe, dass Menschen, die ich kannte und mochte, schon gestorben sind, wird mir bewusster, dass auch mein Leben begrenzt ist. Ich kann nicht alles ausleben, was an Potential in mir schlummert, ich kann nicht vom ganzen „langen, vielfältigen Buffet des Lebens probieren“. Eigenartigerweise betrübt oder lähmt mich das aber weder, noch treibt es mich in Torchlusspanik. Es setzt eher eine gewisse Klarheit und Nüchternheit frei, bewusster mit meinen Kräften und meiner Zeit umzugehen und da Einfluss zu nehmen, wo ich Spielraum habe. Das kann meine Wochenstruk-

tur verändern oder auch mir Schwung geben für spontane Dinge, die ich mir erlaube, weil ich sie wirklich will.

Ich kann Überlegungen anstellen: Was ist echt wichtig?

Viele finden die Bewegung ihres Körpers wichtig, beim Spaziergehen, Wandern, Radfahren, Tanz, Fitness-Sport u. a.... Dies führt



Lebenswege

zu einer positiven Rückkoppelung: Ich habe ein anderes Körpergefühl, fühle mich fitter, lebendiger, widerstandsfähiger. Unterstützend für mein Wohlbefinden ist auch, meinen Leib auf gute Weise zu ernähren, zu pflegen, Gesundheitsfürsorge wahrzunehmen.

Im Hinblick auf mein psychisches Gleichgewicht will ich mich nicht überlasten. Ich will mein eigenes Maß finden, das zu mir passt. Ich muss z. B. wahrnehmen, was ich tatsächlich bewältigen kann, auch in Bezug zu meiner ganz persönlichen Stresstoleranz. Daraus ergibt sich dann vielleicht von selbst, was ich ggf. lassen werde, selbst wenn ich es erst wollte, dann aber merke, dass ich es nicht schaffe. Doch ist es wichtig für mich, möglichst nicht in einen psychischen Burnout zu geraten, daher macht dieses Achten auf mich Sinn.

Wichtig finde ich auch, soziale Kontakte zu haben, besonders für Singles; das Leben ein Stück weit

mit Menschen zu teilen, je nachdem eben, was und wieviel man mit anderen teilen möchte. So mag ich gern Kontakte mit Menschen in Gruppen oder Vereinen, mit denen mich gewisse gemeinsame Interessen verbinden und darüber hinaus brauche ich so noch Bekannte und Freunde. Außerdem lege ich Wert darauf, Kontakt zu meiner Herkunftsfamilie zu pflegen (die Eltern, Geschwister, Verwandte).

Auch ohne die Gene an eigenen Kinder weiterzugeben, hat man Einfluss auf die Erde, auf die Geschichte und man trägt mit zur Veränderung bei. Ich glaube, dass jeder Mensch Teil des Kosmos ist, man gehört da mit hinein in das Große Ganze und fällt da nicht heraus. Ich möchte gern in der Zeit meines Lebens in irgendeiner Form für Werte im menschlichen Zusammenleben eintreten, die mir wichtig sind. Mich im göttlichen Geheimnis geborgen zu fühlen und meiner spirituellen Seite Ausdruck zu geben, ist mir ein wesentliches Bedürfnis.

Eine bevorzugte Freizeitbeschäftigung, ein Hobby auszuüben, etwas ohne Pflichtgefühl machen zu können, ist wohl für jeden ein sinnvoller Ausgleich zu „des Tages Plage“.

Eine oder mehrere Arbeiten auszuführen, die man möglichst irgendwie sinnvoll findet, ist sicher ein Grundstreben des Menschen – und sei es, sich dem ganz zu widmen, die Arbeit im eigenen Haushalt und die eigene Versorgung zu praktizieren. Dass ich mich in meiner eigenen Wohnung wohlfühlen kann, ist ein grundsätzliches Bedürfnis. Viele fühlen sich besser, wenn sie auf jeden Fall noch außerhalb des eigenen Zuhauses eine

Aufgabe ausführen können, sei es in einem Verein, einer selbstorganisierten Gruppe, in einer ehrenamtlichen Funktion.

Wenn ich das auslebe, was meinem eigenen Sinnempfinden entspricht, bin ich innerlich ruhiger, lasse mich nicht so leicht aus der Bahn werfen. Ich brauche mir z. B. nicht die Frage zu stellen: ‚Wozu mache ich das?‘

Um herauszufinden, was mir wichtig ist und was ich gern leben möchte, kann ich mich mal nach meinen Motiven fragen, aus denen heraus ich handle. Habe ich da einen Anspruch? – Ist es was Eigenes oder etwas Übernommenes? Vielleicht treiben mich Ansprüche und Forderungen anderer oder ich treibe mich selbst mit einem zu hohen Anspruch an. Möchte ich jemanden zu Gefallen etwas machen? Wenn ja, was hoffe ich, dadurch zu bekommen? Ist das realistisch?

Ich brauche Mut, für mich individuelle Entscheidungen zu treffen. Mit was will ich mich wirklich beschäftigen und wie intensiv? Welchen Anforderungen will ich gerne nachkommen und welche delegiere ich oder nehme sie einfach nicht in mein eigenes Alltagsleben auf? Bei allem muss ich ausgehen von meinen konkreten Bedingungen, meinem Handlungsradius, sehen, welcher Spielraum mir bleibt... meine Ressourcen (Geld, Zeit, Kraft, Fähigkeiten...) spielen da nicht zuletzt auch eine Rolle. In meinem Leben befinde ich mich immer wieder in dem Spannungsfeld des einerseits zur-Ruhe-Kommens („So wie es ist, ist es auch schon gut.“) und des andererseits in-Bewegung-Seins durch eine positive Neugierde, die noch etwas entdecken will... (S.L.)