



einfach leben

Anselm Grün

Zur inneren
BALANCE
finden

Was das Leben leichter
macht

HERDER

Gleichgewicht bringen. Dieses Gleichgewicht ist jedoch nicht etwas Statisches. Psychologen sprechen vielmehr vom „Fließgleichgewicht“. Wir müssen dieses lebendige Gleichgewicht immer neu finden.

In der spirituellen Tradition war es im letzten Jahrhundert vor allem der Religionsphilosoph Romano Guardini, dem es um die richtige Spannung und das rechte Gleichgewicht im Menschen ging. Seine Spiritualität fußt dabei auf

einer Philosophie des Gegensatzes, die er entwickelt hat. Guardini zeigt darin auf, dass alles Lebendige sich als Gegensatz darstellt: als Gegensatz von Dynamik und Statik, von Form und Fülle, von Ganzheit und Einzelheit, Ursprünglichkeit und Regel, Immanenz und Transzendenz. Das Leben ist immer zweiseitig, polar. Und doch verlangt es nach Einheit. Aber diese Einheit hebt den Gegensatz nicht auf, sondern erzeugt eine gesunde Spannung, ein gutes

Gleichgewicht. Daher war Guardini gefeit gegen alle Übertreibungen, wie sie in der katholischen Spiritualität immer wieder vorkamen. Guardini steht dabei in einer guten und langen Tradition. Denn schon die frühen Mönche meinten: „Alles Übermaß ist von den Dämonen.“ Ihre Einsicht: Wenn ich nur fromm bin und meine menschlichen Bedürfnisse überspringe, werden sich in meine Frömmigkeit oft sehr banale Bedürfnisse mischen, etwa das

Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung, nach Macht und Geltung. An der Wahrheit dieser Einsicht hat sich bis heute nichts geändert.

Man könnte dieses kleine Buch auch als „Kleine Lebensschule“ bezeichnen. „Nicht für die Schule lernen wir, sondern fürs Leben“, sagt man seit alters. Vom lebenslangen Lernen sprechen Pädagogen heute, wenn sie die immer neuen Anforderungen der modernen Gesellschaft im Blick

haben. Wir lernen heute viel, aber das elementare Lebenswissen kommt zu kurz, das, was früher durch Tradition oder persönliches Vorbild weitergegeben wurde.

Denn nicht nur um anwendbare und verwertbare Fertigkeiten geht es. Zumindest nicht, wenn wir von einem gelingenden oder guten Leben sprechen. Sondern es geht, wenn wir danach fragen, was ein glückendes und sinnvolles Leben ausmacht, auch um die rechte Balance, um den Ausgleich