



## Zärtlichkeit und Zorn

**Altes Denken:** Sie suchen Balance, indem Sie beispielsweise die Zärtlichkeit allein behalten, den Zorn hingegen loswerden wollen. Sie kennen das Resultat: Es geht nicht.

**Neues Denken:** Sehen Sie Balance als eine Abfolge, bei der auf Zeiten des Zorns immer wieder Zeiten der Zärtlichkeit folgen. Die Binnen-Balance sorgt dafür, dass sowohl Zorn als auch Zärtlichkeit ihr jeweiliges Maß finden – mit den üblichen Binnenschwankungen. Ein eventuelles Übergewicht des Zorns lässt sich durch ein Vielfaches an Zärtlichkeit aufwiegen. Das ist ein langer Prozess der Einübung. Entscheidend für die Balance ist Ihr Gespür dafür. Die Anlagen dazu tragen Sie in sich, aber sie bedürfen der Ausbildung – durch Erfahrungen und deren stets neues Überdenken. Je reicher Ihre Erfahrungen, desto feiner das Gespür, wo, wann und wie Sie etwas auszugleichen haben.



## Das symmetrische Leben

So kann eine Lebensbalance gelingen, die das jeweils Andere nicht ausschließt, sondern von Grund auf anerkennt. Eine Balance zwischen den Schwierigkeiten, die zu bewältigen sind und der Leichtigkeit, die Sie immer wieder erreichen können. Zwischen dem Ernst des Lebens und den komischen Seiten, die dem Leben abzugewinnen sind.

**Der Inbegriff dieser Balance ist Heiterkeit.** Sie ist das „symmetrische Leben“, von dem *Demokrit*, der Begründer der philosophischen Heiterkeit (*euthymía*), im 5./4. Jahrhundert v. Chr. sprach.

## Unterscheiden Sie heiter und fröhlich

Heiterkeit ist eine geistige Haltung, kein Gefühl. Sie kann allerdings Gefühle auslösen – doch nicht nur fröhliche, sondern auch traurige. Heiterkeit ist vorbereitet auf den möglichen Umschlag der Dinge in ihr Gegenteil. Mit ihr begeben Sie sich auf die Gratwanderung zwischen unaufhebbaren Widersprüchen. Manchmal ähneln Sie dabei dem Betrunkenen, der beim Versuch, die Balance zu wahren, mal links, mal rechts in den Straßengraben fällt, sich auf diese Weise aber etwa in der Mitte der Straße hält.

**Eine nüchterne Form von Trunkenheit: Das ist die Kunst der Balance.**

