

Das „Schlechte“ gehört dazu

Alles Gute hat auch seine Kehrseite

Text: Mag. Sabine Seiter

Bild: © Brian Jackson - Fotolia.com

In Balance sein und somit ausgeglichen, heißt für mich unter anderem auch, aus den extremen Polaritäten (himmelhochjauchzend - zu Tode betrübt) in eine gewogene Bewegung zwischen den Polaritäten zu finden. Ich meine damit anzuerkennen, dass das scheinbar „Schlechte“ genauso zum Leben dazu gehört, wie das oft idealisierte „Gute“.

Alles Gute hat auch seine Kehrseite. Das kommt auch in dem bekannten Aphorismus von Johann Wolfgang von Goethe zum Ausdruck: „Wo viel Licht ist, ist starker Schatten.“ Es macht Sinn, wenn wir uns bewusst halten, dass - um ein paar Beispiele zu nennen - das Licht ohne die Dunkelheit nicht sein kann, der Regen genauso wichtig ist wie die Sonne, Krankheit zum Gesund sein dazu gehört, die Freude ohne der Traurigkeit nicht existiert, es keine Ebbe ohne Flut gibt, der Tag ohne die Nacht keine Bedeutung hat, der Winter konsequenterweise dem Sommer folgt, das männliche und das weibliche Prinzip ein Ganzes ergeben.

Das aus der chinesischen Philosophie kommende Symbol „Yin und Yang“ bildet diese Zusammengehörigkeit der Gegensätze sehr anschaulich ab. Im dunklen Bereich (Yin) ist schon das Helle (Yang) angelegt, sowie im hellen Bereich bereits das Dunkle da ist. Beide Kräfte, obwohl gegensätzlich, ergänzen und bedingen einander. Das eine kann ohne das andere nicht sein.

Yin

weiblich, innen,
dunkel, kalt, Nacht,
Erde, unten,
Passivität, Ruhe,
Wasser, Ebbe, ...

Yang

männlich, außen,
hell, warm, Tag,
Himmel, oben,
Aktivität, Bewegung,
Feuer, Flut, ...

Unsere westliche auf Leistung und Wachstum ausgerichtete Gesellschaft ist geprägt von einem starken Streben nach Perfektionismus. Ideale Vorstellungen dienen uns als Wegweiser, stark sein, schön sein, erfolgreich sein, der perfekte Body-Mass-Index - entsprechen in jeder Hinsicht. Die andere Seite wird „abgewertet“, verurteilt - ist nicht erstrebenswert. Wir sollen immer gut drauf sein, top fit, schneeweiße Zähne haben, uns nicht ärgern, nur Karotten essen, keine Haare auf den Beinen haben, dürfen nicht wütend sein, keine Schwäche zeigen, nicht müde sein, sollen diszipliniert sein, immer höflich, das Essen von links servieren, den Rotwein nur aus dem großen Glas trinken, ... Die Gesellschaft sagt uns was das Ideale und Richtige ist und wir versuchen dem zu entsprechen. Ganz klar - auch menschlich, denn wir wollen ja dazu gehören und respektiert werden. Durch unseren Drang diese perfekten gesellschaftlichen Ansprüche zu erfüllen, vergessen wir oft auf uns selbst als Individuen mit eigenen Werten und Ansprüchen. Es entsteht ein Ungleichgewicht, d. h. nach außen hin kommen wir dem gewünschten Ideal vielleicht schon sehr nah, aber der Preis dafür - die Kehrseite - ist die Aufgabe unserer Individualität - das Innen verkümmert. Für mich ist das gleichbedeutend mit der Verleugnung von ganz natürlichen Anteilen unseres

Selbst und somit auch auslösend für ein Lebensgefühl, das etwa so beschrieben werden kann: „Es geht mir zwar gut, aber so richtig wohl fühle ich mich auch nicht.“

Die angestrebte Balance zwischen den Polaritäten zu erreichen, kann als eine „Kunst“ gesehen werden, deren Herausforderung vor allem darin besteht, einen Nutzen am scheinbar „Negativen“ oder „Schlechten“ zu erkennen, statt es einfach weg haben zu wollen oder es zu verleugnen. Das Annehmen, im Sinne einer konstruktiven Auseinandersetzung mit dem „Störenden“, ist der erste Schritt zur Lösung und Beginn von positivem Wachstum und Veränderung. Meine KollegInnen und ich unterstützen Sie gerne dabei.

Buchempfehlung: Watzlawick, Paul: Vom Schlechten des Guten oder Hekates Lösungen. Piper: München & Zürich.



Mag. Sabine Seiter

Wiener Schule für
Kinesiologie
Kinesiologie & Mal-
und Gestaltungsthera-
pie in freier Praxis

Kontakt:

1030 Wien,
Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70

E-Mail: info@kinesiologieschule.at
Home: www.kinesiologieschule.at

Quellen: Grandjean, Dr. Michael und BIRKER, Dr. Klaus (1997): Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde, Joy Verlag GmbH: Sulzberg.