

# Balance

Psychologie, Fitness  
& Gesundheit

Wir alle bekommen gern **Anerkennung** für das, was wir sind und tun. Wenn wir allerdings zu sehr im Außen orientiert sind und alles möglichst perfekt machen wollen, wird nichts Großartiges entstehen

TEXT MELANIE WOLFERS

## S

Seit geraumer Zeit sitze ich vor dem leeren Bildschirm meines PCs. Verschiedenste Einleitungsentwürfe für diesen Artikel habe ich bereits gelöscht. Eigentlich will ich mutig schreiben, was mir wichtig ist. Aber das Schielen darauf, ob der Text gut ankommt, bremst mich aus. Bis mir irgendwann dämmert: Der Kampf, den ich gerade mit mir ausfechte, führt schon mitten hinein ins Thema. Denn hinter meiner Schreibhemmung verbirgt sich eine recht gewöhnliche Angst: dass ich keine Glanzleistung hinlege und hinterher kritisiert oder müde belächelt werde.

Die eigene Außenwirkung kontrollieren zu wollen ist normal. Es tut gut, sich im Wohlwollen und vielleicht gar in der Bewunderung anderer zu sonnen. Und wenn es darum geht, eigene Schwachstellen zu verbergen oder andere für sich zu gewinnen, polieren wir wohl alle ein wenig unsere Oberfläche. Glanz wird physikalisch dadurch erzeugt, dass Licht von außen auf eine Oberfläche fällt und diese spiegelnd reflektiert. Und der Wunsch, glänzend dastehen zu wollen, verdankt sich ebenfalls einer starken Orientierung nach außen. Denn es kommt ja vor allem auf den glänzenden Eindruck an, den man auf andere hinterlässt. Glanzleistungen sollen uns Kritik und Ablehnung vom Hals halten und stattdessen Anerkennung und Bestätigung verschaffen. Doch der Drang, glänzen zu wollen, wirft einen Schatten auf unser Leben. Denn er beeinträchtigt

unsere Kreativität und schwächt unseren Mut, Neues zu wagen.

Angenommen, eine Modedesignerin hat eine neue Produktidee entwickelt und will diese im Arbeitsteam vorstellen. Sie ist sehr aufgeregt, weil sie bewusst oder unbewusst ihren ganzen Selbstwert daran knüpft, wie die anderen ihre kreative Leistung beurteilen: Wenn die ihre Idee gut finden, erlebt sie sich selbst als wertvoll und toll; wenn nicht, empfindet sie sich als mickrig und wertlos. Wenn das die Lebenseinstellung ist, kann das in drei Richtungen führen – die leider alle Sackgassen sind.

Erstens: Ich halte hinterm Berg mit dem, was ich geschaffen oder entwickelt habe. Und wenn ich mich doch mal traue, werde ich die ungewöhnlichsten Aspekte meines Werkes unterschlagen und meine wildesten Einfälle verschweigen. Die Sorge vor einem negativen Echo und der Versuch, das fragile Selbstwertgefühl zu schützen, werden zum Kreativitätskiller.

Zweitens: Findet meine Idee keine positive Resonanz, dann fühle ich mich niedergeschlagen, wertlos, zu klein

geraten oder sonst wie „daneben“. Und schwöre mir, beim nächsten Mal unauffällig zu bleiben.

Drittens: Meine kreative Leistung wird geschätzt und mit einem staunenden „Was für eine glänzende Idee!“ aufgegriffen. Ich erlebe mich als anerkannt und wertvoll. Was für ein Glück, könnte man meinen. Doch leider bringt uns auch das nicht weiter. Denn wenn wir unser Selbstwerterleben nur an Anerkennung koppeln, brauchen wir immer mehr davon. Wir werden zu Junkies: Wir hängen am Tropf unserer Begabung, die unentwegt in Beifall und Erfolg verwandelt werden muss. Trüffelt dieses Suchtmittel mal nicht, stürzen wir ab und fühlen uns wertlos. Wir müssen daher zwanghaft versuchen, unsere eigene Leistung zu steigern bis zum Gehtnichtmehr.

Zusammengefasst: Der Drang, vor anderen glänzend dastehen zu wollen, raubt uns nicht nur den Mut, unsere Kreativität ins Spiel zu bringen und Neues zu wagen. Sondern es bedeutet für alle Lebensbereiche, was schon Laotse wusste: Wer zu glänzen versucht, verdunkelt sein eigenes Licht.

Und wie bringen wir unser eigenes Licht zum Strahlen?

Wenn uns eine Tätigkeit sinnvoll und bedeutsam erscheint, dann entsteht Energie für Echtheit und Glaubwürdigkeit. Wenn wir für eine Sache brennen oder einem Menschen echtes Interesse entgegenbringen, anstatt ängstlich auf unsere Außenwirkung zu schielen – dann kann das eigene Licht leuchten. Wenn wir uns von etwas Größerem ergreifen lassen, dann werden wir unsere Talente und Gaben mutig

## Nicht glänzen, sondern leuchten!

**Wenn uns eine  
Tätigkeit bedeutsam  
erscheint,  
entsteht Energie für  
Glaubwürdigkeit**

## GESTRESSTE AUGEN AM BILDSCHIRM?

Homeoffice  
=  
Bildschirmzeit!



**EINZIGARTIG<sup>1</sup>  
BEI TROCKENEN  
AUGEN!**

EvoTears® Augentropfen

**WIE BALSAM FÜR  
TROCKENE AUGEN**



<sup>1</sup> aufgrund Perfluorhexyloctan und Wasserfreiheit evotears.com

URSAPHARM Arzneimittel GmbH, Industriestraße 35, 66129 Saarbrücken

einbringen. Wenn anderes wichtiger ist als die Angst um unser Ich, dann gewinnen wir eine neue schöpferische Freiheit: Wir richten unser Bemühen auf das, was wir tun – anstatt darauf, wie wir bei den anderen ankommen. Wir werden fähig, das zu geben, was nur wir zu geben vermögen. All das verleiht eine tiefe innere Zufriedenheit. Und diese Zufriedenheit trägt auch dann noch, wenn das Ergebnis nicht so ausfallen sollte wie erhofft.

**D**ie Zen-Meisterin Silvia Ostertag schildert in ihrem 1981 erschienenen Buch „Einswerden mit sich selbst“ so ein Erlebnis. Sie spielte damals Cello in einem Streichquartett und nahm an einem Meisterkurs für Musik teil, der in der Nähe von Lissabon stattfand. Die erste Kammermusikstunde wurde geleitet von dem berühmten Dirigenten Sándor Végh. Da diese Stunde gleichzeitig auch die Eröffnung des gesamten Kurses war, war nicht nur ein relativ großes Publikum mit den Teilnehmern aller anderen Klassen und Lehrern anwesend, sondern sogar Hörfunk und Fernsehen. Silvia Ostertag hatte davon vorher nichts gewusst und hoffte nun sehnlichst, am besten gar nicht dranzukommen. Stattdessen sollte ihr Streichquartett gleich den Auftakt machen.

Silvia Ostertag erzählt: „Gleich zu Beginn hatte das Cello ein Solo zu spielen – besser gesagt: Hätte ich ein Solo zu spielen gehabt. Ich höre noch heute das laute und empörte ‚Halt‘ von Sándor Végh. ‚Das Cello ist zu schlecht, fangt nochmals

**Wer zu glänzen versucht,  
verdunkelt  
sein eigenes Licht**

an!‘ Die erste Geigerin lächelte mir ermutigend zu, aber das unterbrechende ‚Halt‘ ertönte jetzt noch früher als zuvor. Végh schrie mir zu: ‚Sie spielen zu schlecht! So kann ich überhaupt nicht unterrichten!‘ Wäre da ein Spalt im Boden gewesen, ich wäre blitzartig hinein versunken. Stattdessen schrie ich – zu meiner eigenen Überraschung – zurück: ‚Ich habe Angst!‘ ‚Angst?‘, das klang beinahe höhnisch: ‚Dann spielen Sie so lange allein – immer den gleichen Ton –, bis Sie keine Angst mehr haben!‘ Ich begann die leere Seite zu streichen. Der Bogen holperte vor lauter Zittern. Schweiß und Tränen rannen mir herunter. Und die Kamera kam dicht an mich heran, um das sensationelle Zittern in Großaufnahme festzuhalten. Ich weiß nicht mehr, wie lange ich so hin- und

FOTOS SAMUEL HICKS /GALLERY STOCK (2), PRIVAT



hergestrichen habe, aber mit einem Mal dachte ich: ‚Mehr kannst du dich nicht in deinem ganzen Leben blamieren. Alle wissen jetzt, dass du eine Null bist, völlig fehl am Platz. Jetzt hast du alles verloren.‘“

Doch zu ihrer eigenen Verwunderung fühlte sich Silvia Ostertag nach diesem Gedanken auf einmal wie befreit. Der Tiefpunkt war erreicht, sie konnte und wollte nichts mehr verbessern und gewinnen. Eine große Ruhe und Selbstverständlichkeit breitete sich in ihr aus. „Ich schaute ins Publikum und sah, dass es nicht Feinde waren, sondern Menschen, die mir geholfen hatten, hindurchzugehen.“ Als Dirigent Végh endlich das Zeichen gab, wieder mit dem ganzen Quartett weiterzumachen, konnte sie ohne einen Anflug von Angst weiterspielen – und, wie sie schreibt, auch in einer für sie völlig anderen Qualität. „Die ‚Hoffentlich kann ich das‘-Ebene mit ihren erbärmlichen Angst- und Siegesgefühlen war nicht mehr da, störte nicht mehr die Hingabe an die

Arbeit, Töne in ihrer Lebendigkeit wiederzugeben.“

Was können wir daraus lernen? Es kann Krisen geben, in denen in unserem Leben etwas zu Bruch geht. Aber wie schon Leonhard Cohen in seinem Song „Anthem“ sagt: „Forget the perfect offering / There is a crack in everything / That’s how the light gets in.“ Das heißt: Alles hat Risse. Und dadurch kommt das Licht hinein.



**Melanie Wolfers** lebt in einer Ordensgemeinschaft in Wien. Sie ist Autorin mehrerer Sachbücher zu Lebenshilfe und Spiritualität, u. a. „Trau dich, es ist dein Leben!“ (bene Verlag)

**DECKEN SIE EINFACH + SCHNELL  
IHREN MAGNESIUM-BEDARF!**



**BIO-AKTIVE  
MAGNESIUM  
IONEN**

**Fruchtig-lecker und direkt für den Körper verfügbar: Mit dem hochdosierten Magnesium im praktischen Direct Stick von Bioelectra® decken Sie Ihren Magnesium-Bedarf ganz ohne Flüssigkeit.**

- **Schnell** – Einnahme ohne Wasser
- **Bequem** – nur 1x täglich
- **Bewährt** – gut verträglich



Auch mit Zitronengeschmack erhältlich

**BIOLECTRA® MAGNESIUM. QUALITÄT AUS DER APOTHEKE.**

Bioelectra® Magnesium 400 mg ultra Direct Orangengeschmack. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Verzehrsempfehlung: 1x täglich den Inhalt eines Sticks verzehren. Die Micro-Pellets direkt auf die Zunge geben, langsam zergehen lassen und schlucken. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken. Stand: November 2013