



Das Leben schaukeln

„Was wünschst du dir denn zu Weihnachten?“ fragte vor einiger Zeit mein Mann. Spontan fiel mir nichts ein, aber seit heute weiß ich

es: ich wünsche mir eine Schaukel!
Jawohl! Leider ist Weihnachten jetzt vorbei...
Geschaukelt habe ich schon immer gern. Ich mag Hängematten und Schaukelstühle. Wippen auch, aber noch lieber Hollywoodschaukeln und Nestschaukeln, Schiffschaukeln auf der Kirmes – und solche mit ganz langen Seilen, mit denen man fast bis in den Himmel schaukeln kann.
Ja, eine Schaukel- das wär's! Eine für mich, aber wenn Gäste und Nachbarskinder sie mal nutzen wollen, na, warum denn nicht? Ich weiß ja, dass das kein typisches Geschenk ist für eine erwachsene Frau, aber danach sehne ich mich nun mal im Moment.
Und ich glaube diese Sehnsucht ist nicht nur eine rein körperliche „Schaukelsehnsucht“, nein, sie besteht auch innerlich: Ich möchte mein Leben gut schaukeln!
Ich möchte nicht auf eine Richtung oder eine Priorität festgelegt sein.

Ich möchte mal dem einen und mal dem anderen meine Aufmerksamkeit widmen, mal hin, mal her, mal kreuz, mal quer, mal zick, mal zack.
Es scheint mir, dass das Leben zu viele Bereiche und Pole hat, als dass man es sich erlauben könnte, sich auf Dauer auf einen Schwerpunkt zu konzentrieren.
Wenn ich dies schreibe, denke ich an einen Masterplan, den ich hin und wieder in der Beratung benutze. Dabei geht es darum, für verschiedene Lebensbereiche Ziele zu entwickeln: für meinen Körper, meine Seele, meinen Geist, meine Beziehungen, meine Aufgaben, meine Finanzen, meinen Glauben und vieles mehr. Um meinen Körper kann ich mich dann auf verschiedene Arten kümmern: durch Sport, Ernährung, Schlaf, Vorsorgeuntersuchungen, usw. Und auch die anderen Bereiche lassen sich ganz individuell unterstützen.

Das Leben lässt sich gut schaukeln, wenn kein Bereich hinten runter fällt und jeder immer wieder ein bisschen Aufmerksamkeit bekommt, sei es durch eine gute Gewohnheit und Planung oder durch gelegentliche Aktionen.

Doch die Frage bleibt: Wie passt es zu mir? Und was ist hier und jetzt für mich dran? Oder anders ausgedrückt: Wie kann ich kreuz+quer leben so wie es zu mir passt?

Es gibt wohl keine kurze, schnelle Antwort auf diese Frage. Und auch keine, die für immer Bestand hat. Aber dennoch braucht diese Frage Beachtung, wenn man nicht gelebt werden will. Immer wieder mal. Nicht nur einmal.

Der Jahresanfang ist eine typische, aber gute Gelegenheit, Rückblicke zu machen und auf dieser Basis die nächsten Schritte zu planen. Oft reichen ein paar Fragen, um sich auf die Spur zu kommen. Vielleicht diese:

- Was soll so bleiben wie es ist, weil es so gut ist?
- Was soll wachsen?
- Was soll abnehmen?
- Was ist jeweils der erste Schritt dahin?

Einfach ist das nicht, finde ich. Um dem Ganzen etwas Leichtigkeit zu verleihen, ist bestimmt eine Schaukel ganz gut.

Und deswegen wünsche ich Dir frohes Schwingen, bewegte Gedanken und schließlich feste, zielführende Entscheidungen- auch wenn alles etwas kreuz+quer zu laufen scheint.

Petra Koch 2019 ©