

Hirn und Herz und Bauch von Dr. Wolfgang Hinz



Herz allein ist nicht genug. Der 40jährige Hajo Helfer ist stolz auf seine Hilfsbereitschaft. Wenn man ihn bittet, dann hilft er eben. Oft bietet er auch seine Hilfe aktiv an, wenn er sieht, dass er gebraucht wird. Er kann sich gut in andere Menschen hineinversetzen und empfindet Mitleid, wenn seine Mitmenschen leiden. Er weiß, dass sein Verhalten in hohem Maße gesellschaftliche Anerkennung genießt. „Wie schön könnte die Welt sein, wenn sich alle Menschen so vorbildlich verhielten wie ich“, denkt Hajo. Er hat in seinem Leben noch nie „nein“ gesagt. Er kann das einfach nicht. „Du musst mir jetzt helfen“ löst bei Hajo immer das Helferprogramm aus. Deshalb wird er auch oft ausgenutzt. Es gibt aber auch im Leben von Hajo Situationen, in denen nein sagen das bessere Verhalten wäre.

Wie wir sehen: Herz allein ist nicht genug. Auch Hirn und Herz ist für den Fortschritt im eigenen Reife- und Entwicklungsprozess nicht ausreichend.

Das Wertvollste und Wichtigste, das Du in Deinem Leben finden kannst, ist eine gesunde Balance im Denken, Fühlen und Handeln. Menschen, die diese Balance gefunden haben, werden entwickelte Persönlichkeiten oder auch psychisch gesund genannt. Das geschieht häufig unbewusst durch Erfahrungen, die ein Mensch macht. Den Weg hin zur gesunden Balance im Denken, Fühlen und Handeln kann jeder Mensch aber auch bewusst suchen und finden. Der Life-Balance-Test auf www.pbi-institut.org bietet dazu zuverlässig Orientierungshilfe.

Heike Helfer schreibt dazu: „Ich habe gelernt "nein" zu sagen und die Grenzen des Machbaren für mich zu erkennen. War ein hartes Stück Arbeit, aber es hat sich gelohnt. Als Burnout-Erfahrene weiß ich sehr gut, wie wichtig es für mich war, diesen Entwicklungsschritt zu machen und in Freiheit zu entscheiden, wo ich auch mal Grenzen setze. Das Schöne daran: Ich habe mehr Kraft und Lebensfreude und sag auch häufig "ja" - dann aber aus ganzem Herzen“. **Hirn und Herz und Bauch.**

