

Lebensführung

Mit diesen neun Tipps widerstehen Sie allen Extremen

Von überall her prasseln grelle Botschaften und verlockende Rekorde auf uns ein. Unsere Kolumnistin schätzt die Verlässlichkeit des Mittelwegs im Alltag – und verrät, wo Sie diesen finden.

Patricia Thielemann
02.08.2024 - 04:00 Uhr



Es ist nicht immer einfach, einen Mittelweg zu finden.

Wir alle kennen sie: die grellen Botschaften, die unsere Aufmerksamkeit fesseln. Fünf Prozent mehr Rendite als anderswo, die endgültige Trendwende, die Cutting-Edge-Methode schlechthin, sieben Kilogramm abnehmen in zwei Wochen. Die Versprechen sind übertrieben und doch verlockend. Auch wenn wir es eigentlich besser wissen, wecken solche Botschaften unser Interesse oder sorgen für ein gewisses Unbehagen,

weil sie einfache Lösungen für komplexe Probleme versprechen.

Im Grunde ist uns bewusst, dass das, was so imposant klingt, oft nur aufgeblasen und meist nicht wesentlich ist. Aber ein kleiner Funken Glauben, dass der große Hype wider Erwarten bahnbrechend sein könnte, bleibt bestehen. Warum lassen wir uns von diesen Extremen so leicht ablenken?

In einer Zeit, in der Extreme und Polarisierung unsere Gesellschaft dominieren, ist das Streben nach einer ausgewogenen Mitte von entscheidender Bedeutung. Moderate oder gemäßigte Positionen werden oft als langweilig oder unentschlossen abgetan und weniger mit umsichtigem, reflektiertem Handeln in Verbindung gebracht.

Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



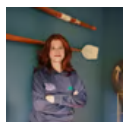
H+ Erdinger Weißbier

35 Jahre Kampf, auch mal im Nachtclub – Wie diese Frau Erdinger Weißbräu in die Welt brachte



H+ USA

Jede Kopie des Silicon Valley wird scheitern – gut so!



H+ Olympia

Was die Sportpsychologin des Gold-Ruderers Managern rät



Dabei zeichnet sich eine gesunde Mitte durch Achtsamkeit, Flexibilität und die Fähigkeit aus, die Mehrdimensionalität und Widersprüchlichkeit des Lebens anzuerkennen und in das eigene Tun und Handeln zu integrieren. Diese Balance ist besonders wertvoll, denn sie hilft, in einer komplexen Welt fundierte Entscheidungen zu treffen und tragfähige Lösungen zu entwickeln. Deswegen gilt:

”

Der Mittelweg ist kein biederer, konturloser

Einheitsbrei.

Er mag oberflächlich schwammig und bequem wirken, doch richtig verstanden ist er ein spannungsgeladener Balanceakt, der ständiges Ausloten und Wachheit erfordert. Ein ausgewogener Ansatz ist oft der sinnvollste Weg, um in einer komplexen Welt klarzukommen und eine fundierte, reflektierte Haltung zu entwickeln.

Damit der ausgewogene Mittelweg gelingt, hier neun Tipps zur Umsetzung:

1. **Eigenständiges und bedachtes Denken fördern** Folgen Sie nicht unhinterfragt der Masse oder der Mehrheit, sondern denken Sie selbstständig. Ergründen Sie in Ruhe, was Sie für wirklich sinnvoll und wesentlich erachten. Seien Sie kritisch und selektiv in Ihrer Akzeptanz neuer Entwicklungen und hinterfragen Sie bestehende Ansichten kritisch.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

2. **Umsichtige und reflektierte Entscheidungsfindung** Bilden Sie sich keine vorschnellen Meinungen. Beleuchten Sie die verschiedenen Sichtweisen und Perspektiven, um zu einer tragfähigen und gut fundierten Haltung zu gelangen, insbesondere bei wichtigen gesellschaftlichen und politischen Fragen. Auch wenn Eindeutigkeit ein Gefühl von Sicherheit vermittelt, ist es oft wichtig, mit ungelösten Fragen zu leben und sich auf den Moment zu konzentrieren.

3. **Inspirierende Vorbilder suchen** Nehmen Sie sich ein Beispiel an hochgeachteten Persönlichkeiten wie Willy Brandt, die für eine Politik des Ausgleichs und der Verständigung standen. Ebenso können große Denker aus Kultur, Philosophie und anderen Bereichen als Vorbilder dienen, die zeigen, wie wichtig es ist, eine mittlere Position zu finden, die Extreme vermeidet und Brücken baut.

4. **Flexibilität kultivieren** Entwickeln Sie die Bereitschaft, sich an veränderte Bedingungen anzupassen. Flexibilität im Denken und Handeln ermöglicht es, sich

aus festgefahrenen Extremen zu lösen und neue, ausgewogenere Wege zu finden.

5. **Achtsame Kommunikation** Eine offene und respektvolle Kommunikation fördert das Verständnis und die Zusammenarbeit. Durch aktives Zuhören und wertschätzende Rückmeldungen kann ein harmonisches und ausgewogenes Miteinander entstehen.

6. **Vielfalt wertschätzen** Lernen Sie, unterschiedliche Perspektiven und Meinungen zu integrieren und wertzuschätzen. Dies fördert ein Verständnis für die Komplexität des Lebens und hilft, eine ausgewogene Haltung einzunehmen.

7. **Maßvolle, gesunde Ernährung** Eine ausgewogene Ernährung trägt ebenfalls zur inneren Balance bei. Achten Sie darauf, Ihren Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, um physisch und mental in Ihrer Mitte zu bleiben.

8. **Balance Training (Yoga)** Durch regelmäßiges Üben von Balance-Übungen, wie sie unter anderem im Yoga praktiziert werden, wird deutlich, dass das In-der-Mitte-Ruhen kein fixer Zustand ist. Es ist ein dynamischer Prozess, ein Balanceakt, der immer wieder neu gefunden werden will. Das stete Ausjustieren stärkt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

9. **Ganzheitliche Balance** Wir bewegen uns gewöhnlich auf der horizontalen Ebene – im Getriebe der Welt durch Information, Job und Entertainment. Was häufig zu kurz kommt, ist die vertikale Achse – tiefe Verwurzelung sowie Inspiration und eine Art spirituelle Anbindung. Diese Analogie, die aus der symbolischen Bedeutung des Kreuzes stammt, zeigt die Notwendigkeit, beide Ebenen in Einklang zu bringen, um eine ganzheitliche Balance zu erreichen.

Innere Balance und maßvolle, moderate Positionen werden oft mit klischeehaften Bildern von biegsamen Yoga-Models oder veganes Mandelmilch-Eis essenden Menschen am Strand in perfekt inszenierter Zufriedenheit assoziiert. Solche plakativ oberflächlichen Bilder verkennen die tiefere Relevanz und den echten Sinn des Mittelwegs.

Mehr: [Dopamin: So widerstehen Sie j](#) **Feedback** [rollten Versuchung](#)