



**Klare Gedanken und grübelndes Denken hatte uns der letzte Monat auf die Fahne geschrieben. Gut, wenn wir uns darum gekümmert haben, denn damit haben wir auch einen positiven Beitrag für unsere Gesundheit geleistet. In diesem Sinne werden wir im neuen Monat weitermachen. Schauen wir da jetzt genauer hin.**

Fangen wir mit dem Offensichtlichen an, mit dem, was wir jeden Tag beobachten können, dem Wetter. Hoffentlich gut sieht dieses am 2. Tag aus, denn „Mariä Heimsuchung wird's bestellt, wie's Wetter vierzig Tag's sich hält“. Hoffen wir, dass der Juli ein recht sonniger und angenehmer Monat wird, denn Regen am 04., 10., 17., und 22. Tag wirft nasse Schatten voraus. Zusätzlich bekommen wir aber deutliche Hinweise auf das Wetter zum Jahresende. Am 25. Juli heißt es „St. Jakobi klar und rein, wird das Christfest frostig sein“, am letzten Tag des Monats „So wie Ignaz stellt sich ein, wird der nächste Januar sein“. Schauen mer amoal.

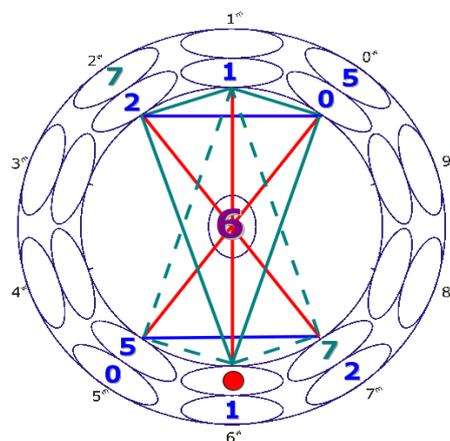
Ein vitaler Monat steht uns ins Haus, ein Monat, in dem sowohl unser Berufs- wie auch unser Privatleben gleichermaßen mit Leben gefüllt werden sollen. Dem wollen wir uns stellen und kreativ, voller Schwung und Elan, vielleicht auch mit ein wenig Ungeduld unser Bestes geben, damit weder Familie noch Beruf zu kurz kommen.

Und wenn wir dieses Gleichgewicht als Herausforderung empfinden, dann nur, weil wir impulsiv, manchmal auch rast- und ruhelos meinen, alles zeitverzugslos bewerkstelligen zu müssen. „Eile mit Weile“, kann ich da nur sagen, das Zauberwort mit den 2 't' heißt ganz bestimmt nicht 'jetzt'!

Was auch immer wir tun, wie auch immer wir etwas tun, wir müssen auch etwas für uns selbst tun.

Gesundheit ist nämlich ein sehr wichtiges Thema in diesen Monat. Bei allem Idealismus und Einsatz für andere, muss auch was für uns rauspringen. Das hat mit Egoismus nichts zu tun, sondern mit Selbsterhaltung. Wenn ich immer nur gebe und nicht nehme, ist, bildlich gesprochen, das Gefäß aus dem ich schöpfe, irgendwann leer. Und dann kann ich mit den besten Absichten geben wollen, es ist nichts mehr da, was ich geben könnte. Lassen wir es nicht soweit kommen. Fangen wir an, das Gefäß wieder aufzufüllen, bevor es leer wird. Gönnen wir uns etwas, tun wir uns selbst etwas Gutes.

Die Natur ist auf Ausgleich bedacht und arbeitet ständig daran, überall ein Gleichgewicht herzustellen und es zu wahren. Treten Störungen auf, die ein Ungleichgewicht erzeugen, werden entsprechende Gegenmaßnahmen ergriffen, damit das Gleichgewicht wieder hergestellt werden kann. Genau das müssen wir auch für uns selbst tun, wir müssen für uns für Ausgleich sorgen. So wie der Tag auf die Nacht folgt, müssen Momenten der Anspannung Momente der Entspannung folgen. In dem Augenblick, in dem wir etwas geben, müssen wir auch etwas nehmen. Manchmal ist ein „Danke“ ausreichender Ausgleich, manchmal eine Handreichung die angemessene Gegenleistung, manchmal kann es auch Bezahlung sein. Ausgleich muss sein. Und wenn alles, was wir tun, immer „nur“ als selbstverständlich angenommen wird, müssen wir den Mut haben, einen adäquaten Ausgleich zu fordern. Auch wenn uns das vielleicht schwer fällt, aber diese Schwelle müssen wir überwinden, damit auch in Zukunft kraftvoll und gesund geben können.



## 2015 – der Juli in Zahl3n



Auf eine nicht immer als angenehm empfundene Art der Gattung Mensch möchte ich noch aufmerksam machen, die sich im Juli wieder öfter an die Öffentlichkeit wagen wird: die Maulhelden. Sie reißen ihre Klappe auf und verkünden, oft lautstark, was sie schon alles geleistet haben und wozu die Welt ohne sie niemals im Stande wäre. Mit wohlklingendem Ausdruck wollen sie Eindruck schinden, halten klug klingende Reden, aber ihre Versprechen nicht, und wir uns am besten von ihnen fern. Da ist es manchmal hilfreich zu wissen, dass auch Maulhelden auf die Schnauze fallen können.

Mögen wir einen ausgewogen Monat erleben und uns selbst im Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen.

[Bodo Trieb](#)