Naturheilpraxis für Körper, Geist & Seele
Adelheidstraße 38, 80796 München
www.equalance.de

INFO –
Leben in Balance: „Der Weg in die Mitte führt über unsere Grenzen“



Balance-Erfahrungen

Haben Sie schon mal so richtig Ihr körperliches Gleichgewicht verloren? Beispielsweise auf einem Schiff bei hohem Wellengang oder nach einer turbulenten Achterbahnfahrt? Bestimmt erinnern Sie sich, wie Sie sich damals fühlten: von Schwindelgefühlen bis hin zu Übelkeit oder Gehversuchen mit höchster Unsicherheit. Was war passiert? Sie haben Ihr äußeres Gleichgewicht, Ihre Bodenhaftung verloren. Der Körper reagiert darauf mit starken "Alarmsignalen".

Oft verlieren wir im Leben nicht die äußere sondern die innere Balance: wir fühlen uns verunsichert, gestresst, handlungsunfähig, verängstigt - buchstäblich von den Wellen des Lebens hin und her geworfen. Wir wünschen uns Sicherheit, Halt, Orientierung und Hilfe, um wieder Boden unter den Füssen zu spüren. Manchmal finden wir diese Hilfe im Außen, die uns - zumindest temporär - ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Oft ist der Schlüssel jedoch die eigene, innere Sicherheit (wieder) zu finden.

Was uns aus der Balance wirft

In vielen Fällen sind es einschneidende Ereignisse oder Erfahrungen, die uns aus der Balance werfen: Wir verlieren Menschen oder Dinge im Leben, die uns sehr wichtig sind; es treten große Veränderungen ein, die durchaus positiv sein können: z.B. ein Umzug in eine andere Stadt, Familienzuwachs, neuer Job etc. Auch wenn es eine willkommene Veränderung ist, fühlt es sich manchmal so an, als ob wir über Nacht mit einer neuen Situationen konfrontiert sind, die unsere ganze Kraft, Kreativität, Anpassungsleistung erfordert. Zu viel Gewohntes ist weggefallen, zu viel Neues stürmt auf uns ein. In einer solchen Situation bewegen wir uns an der Grenze unserer "Komfortzone", machen buchstäblich eine Grenzerfahrung.

Oft ist es jedoch gar nicht so einfach zu bemerken, was oder wer uns aus der Balance wirft. Es ist ein "schleichender Prozess" der Veränderung, derer wir uns zusehends bewusst werden: Wir fühlen uns einfach nicht mehr so glücklich wie früher, sind gereizt, übermüdet oder auch antriebslos, wie ferngesteuert. Was ist passiert? Vielleicht haben wir wichtige Dinge in unserem Leben aus den Augen verloren, vielleicht haben wir uns zu sehr um andere (Beruf, Familie, Eltern etc.) und zu wenig um uns selbst gekümmert? Wir haben vielleicht gar nicht gemerkt, dass wir uns sukzessive über unsere Grenzen hinweggesetzt und uns in eine Richtung bewegt haben, die uns nicht (mehr) gefällt oder gut tut.

Der Weg in die Mitte führt über unsere Grenzen

Immer wieder seine Grenzen überschreiten, immer wieder seinen "inneren Komfortraum" zu verlassen ist nicht nur unvermeidbar sondern sogar der natürliche Weg, um wieder gut in die eigene Balance zu finden. Wenn wir die Mitte immer direkt ansteuern, entwickeln wir uns nicht weiter, werden schnell "mittelmäßig": unser Leben fühlt sich dann vielleicht langweilig, eintönig, sehr vorhersehbar an. Der Weg in die Mitte führt über unsere Grenzen! Nur so können wir diese besser kennenlernen und in manchen Bereichen auch erweitern. So passiert Lernen und Weiterentwicklung. Wenn wir uns jedoch zu lange und zu weit über unsere Grenzen bewegen, überfordern wir uns: wir ermüden, verletzen uns, fühlen uns vielleicht leer und ausgebrannt.

Balance ist nichts Statisches sondern etwas Dynamisches

Wenn wir den Weg in die eigene Mitte suchen, dann ist dies kein statisches, punktuelles Ziel, das wir suchen und möglichst nie mehr verlassen, wenn wir es gefunden haben. Nein, im Gegenteil: Es geht darum, immer wieder den Weg in die Mitte anzutreten und diese auch wieder zu verlassen. "Heimkehren kann nur, wer sich auch in die weite Welt wagt" - so ist es auch mit unserer inneren Mitte. Sie ist ein Raum innerer Geborgenheit und

Naturheilpraxis für Körper, Geist & Seele
Adelheidstraße 38, 80796 München
www.equalance.de

Sicherheit, der uns Kraft gibt, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, um sich von Ihnen auch wieder zu erholen ...

In diesem Sinne gewinnen wir vielleicht ein neues Verständnis von Balance - nämlich kein "unbewegtes" Dasein zu führen sondern in Bewegung zu sein und dabei unser persönliches Gleichgewicht zu finden.

Den richtigen Zeitpunkt finden, umzukehren

Die wohl größte Herausforderung ist es, immer wieder von Neuem zu erkennen, wann es an der Zeit ist "umzukehren": wann es besser ist zu warten und Dinge reifen zu lassen, anstatt sie erzwingen zu wollen; oder aber auch, wann es angezeigt ist, die Initiative zu ergreifen, und Worten Taten folgen zu lassen, anstatt noch zuzuwarten. Es geht darum zu erkennen, wann welche Kraft in unserem Leben (oder auch in unserer täglichen Arbeit, unseren Beziehungen etc.) gefragt ist und wann wir damit über das Ziel hinaus schießen. Letztendlich geht es um die Frage, wann ich meine Grenzen erweitere und wann ich sie missachte und mich dadurch überfordere.

Balance und Gesundheit

Das Prinzip „Balance“ gilt auch für unsere Gesundheit. Unter Gesundheit verstehen wir einen Zustand körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, den wir letztendlich immer durch eine individuelle Ausgewogenheit im Leben erreichen. Denn unser Körper (mit seinen unterschiedlichen grob- und feinstofflichen Ebenen) strebt nach Homöostase bzw. Gleichgewicht. Wenn unsere Energie sowohl körperlich als auch psychisch ungehindert fließen kann, fühlen wir uns rundum wohl, lebendig und glücklich.

Der Weg in die gesundheitliche Balance führt über unsere Bedürfnisse: Durch achtsames Hinspüren, Hinhören und Hinsehen bemerken wir, was unser „Körpersystem“ braucht: welche Nahrung uns gut tut, wieviel Aktivität/ Ruhe wir brauchen, mit welchen Menschen wir uns umgeben wollen. Unsere Bedürfnisse geben uns also wertvolle Hinweise, wie der Weg in die eigene Balance aussieht. Je besser wir lernen, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch zu erfüllen, umso besser kommen wir in unsere eigene, körperliche und psychische Balance.

Unser Leben verläuft in Polaritäten

Je mehr wir uns bewusst sind, dass unser Leben in Polaritäten verläuft, die sich gegenseitig bedingen - so wie Nähe und Distanz, Freude und Trauer, Licht und Dunkel, Anspannung und Entspannung etc. - umso mehr können wir erkennen, worauf es gerade ankommt. Je länger wir uns an einem "Pol" aufhalten, umso mehr verspüren wir manchmal den Impuls bzw. das Bedürfnis, auch den gegenteiligen Pol zu leben. Wenn wir z.B. über einen langen Zeitraum hinweg sehr intensiv gearbeitet haben, sehnen wir uns nach Urlaub, einer Auszeit, einer längeren Pause. Nach einem Schlemmer-Urlaub genießen wir es, wieder leichter, weniger und gesünder zu essen und verzichten freiwillig auf Alkohol und andere Genussmittel. Wenn wir oft in Gesellschaft waren, wünschen wir uns wieder mehr Rückzug und Stille.

Nur wenn wir beide Pole einer Polarität kennen, wissen wir auch, wo unsere individuelle Mitte liegt.

Gleichgewicht gibt unserem Leben Sicherheit

Warum ist eine gut funktionierende Balance in unserem Leben so wichtig? Gleichgewicht führt nicht nur zu Gesundheit und Wohlbefinden sondern gibt Bodenhaftung, Orientierung und letztendlich Sicherheit. Besonders in einer Zeit, in der im Außen alles in Bewegung und dadurch oft instabil ist, brauchen wir diese innere Sicherheit, um mit der äußeren Unsicherheit besser zu Rande zu kommen.

Äußere Sicherheiten sind oft nur Illusionen - Sicherheiten, die "auf Sand gebaut" sind, z.B. der "sichere" Arbeitsplatz, der „allwissende Arzt“ oder die "stabile" Beziehung. Oft sehen wir uns schneller als erwartet mit Veränderungen konfrontiert, die wir uns vor ein paar Jahren noch nicht einmal im Traum vorstellen konnten. In solchen Momenten oder Lebensphasen gibt uns die Fähigkeit gut zu "balancieren" viel Kraft, Sicherheit und letzten Endes auch Zuversicht. So ist unser inneres Gleichgewicht ein wertvolles "Fundament", auf dem wir zu gegebener Zeit wieder "neue Häuser" bauen können!

(Februar 2018, überarbeitete Ausgabe des „Wandel gestalten“ Newsletter 07-2012 Christa Beyrer, Beratung.Coaching.Training)