



Willkommen zum „HeilSein“-Impuls am 21. Juli 2011

Vom Wert des Inneren Gleichgewichts

Wir lesen heutzutage so viel vom „inneren Gleichgewicht“. Aber was ist das innere Gleichgewicht eigentlich? Mein erster Gedanken-Impuls ging in Richtung Work-Life-Balance, worüber ich schon mehrmals Vorträge gehalten habe.

Balance bedeutet sprachlich Waage, Ausgewogenheit oder Gleichgewicht. Unter „Work-Life-Balance“ ist in diesem Verständnis die Ausgeglichenheit zwischen Arbeit/Pflichten auf der einen Seite und Leben (Sport, Familie, Hobbies, Entspannung, und alles was Freude macht) auf der anderen Seite gemeint.

Nach einigem Nachdenken, hinspüren, brainstormen bin ich allerdings zu der Erkenntnis gekommen, dass dieses „Bild“ für das Leben gar nicht zutreffend sein kann. Denn, wenn ich gewichten oder abwägen muss zwischen Arbeit und Leben, impliziert dies ja, dass die Arbeit nicht zum Leben gehört. Nur was ist sie dann? Und ist dann nicht das Leben schon per se im Ungleichgewicht?

Außerdem kann eine Waage oder ein Aufwiegen bzw. Ausbalancieren von zwei Seiten immer nur ein Status Quo, also eine Momentaufnahme sein. Darin ist uns die Natur das beste Vorbild – Status bedeutet Stillstand. Und Stillstand bedeutet Tod oder zumindest Lähmung. Beispiele dafür sind „stehenden Gewässer“ oder wenn uns sprichwörtlich der Atem stockt oder das Blut in den Adern stehen bleibt/gerinnt.

Deshalb handelt es sich bei dem inneren Gleichgewicht unseres Lebens vielmehr um ein offenes System, und das Gleichgewicht ist ein Fließgleichgewicht. Neue Einflüsse von außen kommen hinzu, und das System (z. B. unser Körper) reagiert so ähnlich wie ein Pendel darauf, so lange bis der Zustand wieder ausgewogen ist. Wir können – zumindest auf Dauer gesehen – nur soviel Energie ausgeben, wie hineinkommt. Oder anders herum, wir müssen dafür sorgen, dass wir mindestens genau so viel Energie tanken, wie uns abverlangt wird oder wir von uns abverlangen.

Bei sich verändernden Umständen – wie es im Leben permanent der Fall ist – wird die individuelle Fähigkeit des Menschen, sich bei solchen Veränderungen auf die neue Situation einzustellen, ohne dass das ganze System „zusammenbricht“, auch Resilienz genannt. Resilienz ist dabei nicht etwa eine Fähigkeit die man hat oder nicht (wie zum Beispiel die Fähigkeit des menschlichen Körpers, den Blutdruck, den Blutzucker sowie die Herz- oder Atemfrequenz an verschiedenen Belastungs- oder auch Stresssituationen anzupassen). Sondern Resilienz ist – vergleichbar einem Muskel – trainierbar.

Aber Gleichgewicht hat schließlich auch etwas damit zu tun, verschiedenen Dingen einen gleichen Stellenwert einzuräumen, damit sie gleich-gewichtig sind. Oder zumindest gleich-wertig, denn den Stellenwert oder das Gewicht erhalten sie ja letztendlich durch unserer Be-Wert-ung.

Mehr Informationen und Anregungen, was Sie tun können und welche Einflussfaktoren es gibt, um an Ihrer inneren Ausgeglichenheit zu arbeiten oder Ihren Resilienzmuskel trainieren zu können, erhalten Sie zum Beispiel auf meinem „Stress-lass-nach“-Wochenende.

Aktuelle Termine finden Sie in unserer Rubrik „**Vorträge & Seminare**“



Eines sollte allerdings klar sein: Wer den Zugang zu Ausgewogenheit und Gleichgewicht im Außen sucht, sei es durch exzessives Sport treiben, das Konsumieren von Lifestyle-Artikeln oder Fernsehshows, der wird sein „inneres Gleichgewicht“ bedauerlicherweise nicht finden.

Denn das innere Gleichgewicht wird nur zu finden sein – und das impliziert bereits der erste Teil der Bezeichnung – wenn wir bereit sind, in unserem Inneren danach zu suchen. Nicht umsonst enthält das Wort Gleichgewicht sogar gleich zweimal das Wort ICH.

Sind Sie neugierig geworden?

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Suche nach Ihrem GleICHgewICht und bin Ihnen gern behilflich.

Herzlichst, Ihre Christina Bolte