



Balance halten

Description

Zeichen der Zeit

Foto: pixabay.com

Die Welt, die Menschen, sind vielfach aus dem Gleichgewicht geraten. Seit Jahren sprechen wir davon, dass das ökologische Gleichgewicht gestört ist. Langsam wird ein neues Bewusstsein wach für das ökologische Gleichgewicht. Auch in unserem ganz persönlichen Leben sind wir immer wieder, mehr oder weniger, herausgefordert uns in der Balance zu halten.

Im menschlichen Leben sind es vor allem drei Bereiche in denen es wichtig ist das Gleichgewicht zu erhalten. Man spricht heute von einem ganzheitlichen Gesundheitsbegriff, der sich auswirkt in einem

- physisch, körperlichen Gleichgewicht
- psychisch, geistigen Gleichgewicht
- sozialen Gleichgewicht

Das Bild eines Seiltänzers zeigt sehr gut, was Gleichgewicht bedeutet. Er bewegt sich über das Seil und balanciert mit seinen Armen das Gleichgewicht aus.

Wenn das Seil knapp über dem Boden verauft, kann er sich gut mit seinen Armen ausbalancieren. Wenn das Seil aber hoch über dem sicheren Boden gespannt ist, hat er oft eine lange und schwere Stange dabei. Die soll ihm helfen, nicht in die Tiefe zu fallen. Wenn er über das Seil läuft kippelt er ein bisschen nach rechts und links.

So lange er nach ein paar Schritten wieder zurück in die Mitte kommt, ist das kein Problem. Dabei hilft die lange Stange: Denn sie sträubt sich dagegen, bewegt zu werden. Sie ist richtig träge. Deshalb kann der Seiltanzler mit der Stange seine Bewegungen ausgleichen. Kippt er zu weit nach links, bewegt er die Stange dort ein bisschen nach unten. Dadurch kommt sein Körper nach rechts. Und umgekehrt genauso. So läuft er mit kleinen links-rechts Kippleien ganz entspannt auf dem Seil.

Diese Bild kann anregen, uns zu fragen:

Was ist "meine Stange" an der ich immer wieder ausbalanciere?

[Sr. M. Annetraud Bolkart](#)