

# Was uns im Gleichgewicht hält

Balanceübungen für die  
Achterbahnfahrten des Alltags

Schönstatt-Frauenbewegung  
(Hrsg.)

**Autorinnenteam:**

*Deutschland:* M. Nurit Stosiek

*Österreich/Ungarn:* M. Gertraud Evanzin

*Schweiz:* Ursula-Maria Bitterli

**Schönstattbewegung**

**Frauen und Mütter**

Berg Schönstatt 8

56179 Vallendar

Fon: 0261/6506 - 2202

Fax: 0261/6506 - 82202

Mail: [info@sbfum.de](mailto:info@sbfum.de)

[www.sbfum.de](http://www.sbfum.de)

Foto Cover: Shutterstock/Pavel Pustina

# INHALT

<b>Hinführung</b> .....	<b>4</b>
Die Basis für die Balanceübungen	
<b>1 Kopf hoch:</b>	
<b>Die Krone balancieren!</b> .....	<b>12</b>
Übung: Minderwertigkeitsgefühle mit dem Gold der Krone aufwiegen .....	16
<b>2 Gegen Schwindel:</b>	
<b>Den Blick zum Horizont richten</b> .....	<b>21</b>
Übung: Meine persönliche Sinnskala .....	28
<b>3 Nimm's als Abenteuer:</b>	
<b>Laufen auf der Slackline Gottes</b> .....	<b>29</b>
Übung: Lächle zurück und vieles wird leichter .....	40
<b>Zwischensumme</b> .....	<b>41</b>
<b>4 Balancieren:</b>	
<b>Das Unsichere wagen, um sicherer zu werden</b> .....	<b>42</b>
Übung: Mein tägliches Brot ... ..	48
<b>5 Die Kunst, das Beziehungsmobile im Lot zu halten</b> .....	<b>50</b>
Übung: Beziehungsmobile ausbalancieren .....	55
<b>6 Ohne Sicherheitsbügel geht es nicht</b> .....	<b>56</b>
Übung: „Nein-Bügel“ anlegen .....	58
<b>Schlussgedanke</b> .....	<b>62</b>
Ein Mensch, der unerschütterliche Ruhe ausströmt	

*Das Vaterunser ist der „rote Faden“ dieses Heftes. In den Kapiteln werden die einzelnen Vaterunser-Bitten im Blick auf das innere Gleichgewicht entfaltet.*

# DIE BASIS FÜR DIE BALANCEÜBUNGEN

## Unser Alltag als Achterbahn

Warum steigen wir freiwillig in die Achterbahn und bezahlen sogar noch dafür? Die Neugier und der Spaß am Nervenkitzel sind größer als die Angst vor der Höhe, der Geschwindigkeit, den Sekunden des freien Falls. „Achterbahn! Adrenalin und Fieberwahn, weil's uns bestimmt gleich aus der Kurve trägt!“, so beschreiben die Wise Guys dieses Gefühl in ihrem Song „Achterbahn“ auf der gleichnamigen CD. Und dann, am Ende des Songs: „Die Fahrt ist rum, sind wieder da, war'n gerade noch dem Tod so nah. Ich steige aus. Bin froh, dass ich's noch kann. Das war brutal, das ist wohl wahr, und viel zu kurz. Doch eins ist klar: Wir stellen uns sofort noch einmal an.“

Auch da, wo wir unseren Alltag als Achterbahn bezeichnen, klingt nicht nur Negatives mit: Eine gesunde Portion Spannung und Aufregung gehören zur Lebensqualität. Manchmal erklimmen wir auch im Leben plötzlich Höhen und genießen den weiten Ausblick. Ein anderes Mal geht es steil abwärts. Da läuft etwas gut, wir sind im Hochgefühl, und im nächsten Moment kommt ein Stoß, der die Lage zu kippen scheint. Aber dann geht es doch wieder zur Höhe. In manchen Phasen beschleunigt sich alles so, dass man das Gefühl hat, aus der Bahn geworfen zu werden. Unser Leben hat tatsächlich manche Ähnlichkeit mit dem Achterbahnfahren.

Aber während es da genaue Sicherheitsregeln gibt und wir selbst abschätzen können, wann wir einsteigen und wann wir es lieber bleiben lassen, sind wir in der Achterbahn des Lebens einfach drin. Wir haben nicht – wie beim Fahrgeschäft – die Garantie, dass es mit großer Wahrscheinlichkeit harmlos abgeht. Je nach-

dem, wie schnell alles aufeinander folgt, kann es schwer sein, das seelische Gleichgewicht zu behalten. Wir kommen aus dem Lot. Seelischer Schwindel stellt sich ein. Wir werden unruhig, spüren Unsicherheit, Zerstreutheit, unbestimmte Ängste.

## **Der individuelle Gleichgewichtspegel**

Jede von uns hat seelisch ihren eigenen Gleichgewichtspegel. Je nach Typ kann ein und derselbe Umstand positiv-stimulierend oder schwindelerregend wirken: Ein geschäftiger Mensch, der ständig in Bewegung und unermüdlich aktiv ist, wird durch außergewöhnliche Herausforderungen geweckt und lebt auf, während ein Typ, der Ordnung, Berechenbarkeit und Übersicht braucht, dadurch leicht aus dem Lot gerät. Ihm hingegen helfen Zeitplanung und sichere Absprachen, innerlich im Gleichgewicht zu bleiben. Wer einen starken seelischen Radar nach außen hat, wird in seinem inneren Gleichgewicht vor allem darauf angewiesen sein, dass im Miteinander „die Chemie stimmt“. Konflikte oder unklare Beziehungen können bei diesem Typ die seelische Balance nachhaltig irritieren. Mehr phlegmatische Typen bleiben am besten im Lot, wenn sie nicht unter Druck stehen, sondern den Alltag in einem ruhigen Fluss gestalten und genießen können; wenn sie einfach liegen lassen können, was nicht geht. Dagegen kann eine solche Lebenshaltung den geschäftigen oder den konsequent-strukturierten Typ aus der Balance bringen, denn beide sind stark ergebnisorientiert.

Hier wird deutlich, dass das Zusammenleben der Menschen mit ihren unterschiedlichen „Gleichgewichtsbedingungen“ ebenfalls seine Klippen hat.

Jede von uns hat über ihren Typ hinaus nochmals eine ganz individuelle Gleichgewichtsmischung, die es herauszufinden gilt.

Das zeigt: Seelische Balanceübungen sind viel schwieriger auf die Einzelnen abzustimmen als körperliche. Und doch gibt es ein Grundprogramm, das auf jeden Menschen spezifisch eingestellt werden kann. Darum wird es in diesem Heft gehen.

## **Mein innerer Schwerpunkt – die Lektion des Stehaufmännchens**

Unser körperliches Gleichgewicht ist ein Bild für das seelische: Es ist etwas Dynamisches, muss mit jeder Bewegung neu eingestellt und ausbalanciert werden. Wer sich „steif hält“, bekommt leicht Muskelverspannungen.

Ähnliches gilt für unser inneres Gleichgewicht: Es ist ständig am Fließen und muss in jedem Augenblick neu hergestellt werden. Dabei kommt es vor allem auf den Schwerpunkt in der Tiefe der Persönlichkeit an. Der Blick auf ein einfaches Spielzeug, das Stehaufmännchen, ist hier hilfreich: Wie immer man es bewegt und nach unten drückt – das Stehaufmännchen bringt sich sofort wieder in die aufrechte Stellung. Der Grund: Es hat in seinem Innern einen sehr tief liegenden Schwerpunkt. Jede Veränderung der Lage führt somit zu einem Anheben dieses Schwerpunktes. Da er durch die Schwerkraft augenblicklich wieder nach unten gezogen wird, richtet sich das Stehaufmännchen von selbst wieder auf.

Dieses Bild lässt sich auf unser seelisches Leben anwenden. Pater Kentenich<sup>1</sup> betont immer wieder: Die Schwerkraft, die uns anzieht, ist die Liebe. Wo sie wirksam ist, wird vieles leichter. „Die Liebe verwandelt das Dunkel in Licht, durch Liebe verliert selbst das Leid an Gewicht“, so heißt es in einem Lied. Aber damit wir von dieser Schwerkraft angezogen und immer neu „auf-

---

1 *Pater Josef Kentenich (1885 – 1968), Gründer der internationalen Schönstattbewegung.*

gerichtet“ werden können, muss auch in der Tiefe unserer Persönlichkeit die Liebeskraft der Schwerpunkt sein. Wenn wir realistisch auf unser Leben schauen, liegt hier ein Problem: Unsere Gesellschaft gibt uns ganz andere Schwerpunkte vor, zum Beispiel Wohlstand, Aufstieg, Ansehen, Leistung, Spaß.

Je nachdem, wie stark wir uns davon bestimmen lassen, können wir leicht unser seelisches Gleichgewicht verlieren. Pater Kentenich spricht in seinen Zeitdiagnosen sogar von „Gleichgewichtsstörungen in unerhörtem Maße“ als „Charakteristik der heutigen Zeit- und Seelenlage“. Diese Störungen äußern sich durch „eine ins Endlose wachsende Haltlosigkeit, Wurzellosigkeit, Heimatlosigkeit ... So wankt die heutige Menschheit einher, überstürzt sich, überschlägt sich, torkelt umher“ (J. Kentenich). Pater Kentenich räumt ein, dies sei sehr drastisch gezeichnet. Er wolle damit deutlich machen, wohin eine Welt treibt, die sich von Gott, ihrem Schöpfer, löst.

Der entscheidende Dreh in unserem Innern liegt darin, in der Tiefe der Seele die Liebe als Schwerpunkt zu entdecken und uns darin festzumachen. Das ist das große Geschenk unseres christlichen Weges, das große Geschenk unserer Taufe: Wir werden seelisch neu geboren aus der Liebe Gottes. Jesus Christus nimmt uns in sich hinein. In ihm werden wir zum geliebten Kind Gottes, seines und unseres Vaters. Der Heilige Geist, der die Liebe zwischen Vater und Sohn ist, wird in uns wirksam. Er macht uns vertraut mit Gott unserem Vater, legt uns immer neu das kindliche Wort „Abba“ – Papa – ihm gegenüber ins Herz (vgl. Röm 8,15), lässt uns persönlich erleben, wie tief der Vater uns kennt und liebt.