

GLEICHGEWICHT *ist eine Aktivität*

Gleichgewicht ist kein Ding, was man hat oder nicht hat, es ist eine Aktivität

Unsere Gleichgewichtssinne stellen Körperhaltung und Orientierung im Raum fest. Dafür nutzen wir ein Gleichgewichtsorgan im Innenohr, es erkennt die Richtung, aus der die Schwerkraft oder Beschleunigung kommt. Wir nutzen das Hören und Sehen, um zu erkennen, wo im Raum wir uns befinden. Tastsinn, Muskulatur und Faszien sowie Fußsohlen und Gelenke, manchmal sogar auch das Gesäß, helfen uns bei der Orientierung im Raum. Es ist ein ziemlich ausgeklügeltes System von ständigen Rückmeldungen im Körper. Gleichgewicht ist also etwas, um das wir ununterbrochen bemüht sind und das wir sowohl in der Ruhe als auch in der Bewegung empfinden können.

Gleichgewicht ist etwas, das wir als Kinder lernen und was wir auch als Erwachsene noch üben und verfeinern können. Es gibt Erkrankungen, die unser Gleichgewicht stören, doch dies kann häufig vom Gehirn ausgeglichen werden, einfach weil wir auf so vielfältige Art und Weise Informationen für unser Gleichgewicht zusammentragen.

Das Gleichgewicht einer Waage stellt sich dar, wenn beide Waagschalen auf einer Höhe hängen,

dabei spielt die Mitte eine wesentliche Rolle. Denn nicht nur unterschiedliche Gewichte in den Schalen würden eine Seite sinken lassen, auch wenn man die Mitte zwischen den beiden Schalen verschiebt, würde dies das Gleichgewicht verändern. Um Gleichgewicht zu empfinden, braucht es also eine Bewusstheit für unser Selbst und unsere Mitte. Wenn eine Schale gesunken ist und die andere aufgestiegen, möchte man die eine Schale leeren oder die andere füllen, um wieder ein Gleichgewicht herzustellen? Mit welcher Seite befassen wir uns? Und ist es eine Option, seine Mitte zu verschieben? Ist es dann noch eine Mitte?

Es gibt Zustände im Leben, die wollen wir nicht missen und in denen sind wir ganz klar nicht im Gleichgewicht, zum Beispiel wenn wir schlafen, dann überwiegt ein Bewusstseinszustand und ein anderer ist fast nicht vorhanden. Aber auf die 24 Stunden eines Tages verteilt, bekommen wir womöglich ein ausgewogenes Verhältnis von Schlafen und Wachen zustande, sodass Gleichgewicht und Ungleichgewicht auch eine Frage des Zeitraums ist, den man betrachtet. Fühlt man sich im Ungleichgewicht, hilft es womöglich, den Rahmen zu vergrößern, das Blickfeld zu erweitern. Verliebtsein ist auch so ein Zustand des Ungleichgewichts. Wir suchen manchmal geradezu das Ungleichgewicht, weil es uns Lust oder Freude bereitet. Warum gucken manche Menschen Horrorfilme oder fahren Achterbahn? Wenn dann ihr Magen noch auf dem Weg nach oben ist, während ihnen das Herz bereits in die Hose rutscht, dann ist ganz klar einiges im Ungleichgewicht – und genau das verursacht manch einem Gefühle, die er gerne haben möchte.

■ *Innere Ruhe*

Psychisch ist mit Gleichgewicht oft Gelassenheit gemeint oder innere Ruhe. Wir empfinden uns im Ungleichgewicht, wenn wir außer uns geraten, unangenehme Gefühle haben, unsere innere Mitte verlieren oder wenn wir meinen, nicht mehr adäquat reagieren zu können, das heißt, wenn wir meinen, nicht mehr unseren eigenen oder den vermeintlich Ansprüchen oder Absichten anderer genügen zu können.

Gelassenheit hat mit lassen können zu tun, ohne steuernd eingreifen zu wollen, und dem Vertrauen darauf, dass der Lauf der Dinge, die man zulässt, grundsätzlich in Ordnung ist. Wenn die Dinge so laufen, wie man es mag oder für rich-





Foto: © AdobeStock_122877932

tig hält, dann ist es keine Kunst gelassen zu bleiben. Doch meistens läuft es anders und je zielstrebigter wir etwas Bestimmtes verfolgen oder je mehr Vorstellungen wir uns von etwas machen, wie es sein sollte, oder an unseren Vorstellungen festhalten, desto wahrscheinlicher ist es, dass es anders kommt.

Auch verhindern wir Gelassenheit durch unsere ständige Denkarbeit, denn je intensiver wir mit Denkvorgängen beschäftigt sind, desto weniger richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was gerade tatsächlich geschieht, um die Ereignisse erst einmal zu erkennen, die man dann zustimmend geschehen lassen könnte. Wir entziehen der Wirklichkeit beim Denken einen Teil jener Achtsamkeit, mit der man sie erkennen könnte, und verstricken uns obendrein in Annahmen und Vorstellungsbilder, die wir für die Wirklichkeit halten. Schließlich steht der Gelassenheit unser Umgang mit empfundenem Leid entgegen. Wir sträuben uns gegen unangenehme Gefühle und das ist das Gegenteil von Gelassenheit. Tritt Leid auf, dann reagieren wir meist mit ausgeprägter Betriebsamkeit, wir wollen das Leid weg haben, so schnell wie möglich. Wer ist schon bereit, sein Leid zuzulassen und zu erforschen wie ein Weltreisender ein fremdes Land?

Wir identifizieren uns meistens mit unserem Selbstbild und es fällt uns schwer zu erkennen, dass dieses Bild nicht wir sind, sondern nur ein Bild, ein Ausdruck von uns, beschnitten um alles, was nicht sein darf oder was wir uns nicht vorzustellen erlauben. In dem Moment, wo dieses Bild von der Wirklichkeit bedroht wird, ist es mit der Gelassenheit meist geschehen, denn es zu verteidigen wird, je mehr wir uns damit identifizieren, eine Frage von Leben und Tod.

Foto: © Ulrike Schamoni



■ *Ein Moment der Wirklichkeit*

Der Körper löst die Aufgabe, immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen, über ein ständig ablaufendes Rückmelde-system, laufend wird unser Verhältnis zur Wirklichkeit überprüft, die Wirklichkeit muss dabei zuerst erkannt werden und dann akzeptiert, nur so können wir zu einer angemessenen Handlung finden.

Auf psychischer Ebene können wir genauso vorgehen. Was geschieht jetzt gerade wirklich? Wir trennen das, was gerade geschieht, von dem, was wir befürchten, hochrechnen, vermuten, beurteilen. Und wir akzeptieren es. Wir akzeptieren, dass dies die einzige Wirklichkeit ist, mit der wir umgehen können. Wir lösen uns von all den inneren Abers und Gedanken und Annahmen wie: das darf man nicht, das geht doch nicht, das macht er nur weil..., das ist aber gemein, unfair, das habe ich nicht verdient, das steht mir zu etc. Erst dann können wir adäquat handeln, anstatt die ganze Zeit mit unseren Annahmen beschäftigt zu sein, warum etwas geschieht, wie etwas eigentlich sein müsste, wie wir uns oder die anderen sehen wollen, im Guten und im Schlechten. Derweil bliebe nämlich alles wie es ist, während wir mit unseren Bildern fechten.

*„Ihre Stabilität ist genauso groß wie
Ihr Wille sie zu riskieren und sie zu verlieren
im Vertrauen darauf, dass Sie in einer anderen Position
wieder Stabilität finden.“*

*Ruthy Alon (1995), Besser leben ohne Rückenschmerzen –
Bewegen in(!) Einklang mit der Natur. Feldenkrais-Lektionen II (S. 22)*

Man könnte die nächste Gedankenflut unterbrechen, indem man in die reine Aufmerksamkeit geht, Aufmerksamkeit ohne Worte, einfach sehen, hören, fühlen, schmecken, gewahr werden. Wo sind meine Füße, wo und wie nehme ich Berührung wahr, was kann ich entdecken, einfach ein einziges Lauschen und Aufnehmen sein.

Wahrscheinlich ertappt man sich mehrmals dabei, wie man immer wieder in die alte Gedankenflut zurückkehrt, dass man in Wor-

ten denkt, anstatt zu spüren oder wahrzunehmen. Worte sind beschreibende Bilder, häufig mit einer großen unbewussten Ladung versehen, und nicht die Sache selbst. Man könnte auch versuchen, alles gleichzeitig wahrzunehmen, alle Sinneindrücke gleichzeitig zuzulassen. Gelingt einem das für einen kurzen Moment, ist dies ein Moment in der Wirklichkeit, das ist das, was jetzt gerade ist, frei von jeder Beurteilung, Absicht oder Identifikation. ■

Anne Barthelmeß arbeitet als Feldenkrais-Lehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in Berlin.