

## BESINNLICHES

# In Balance leben

von Pfarrer Wilfried Ranft, Hattingen

Ich lade Sie zu einem kleinen Experiment ein:

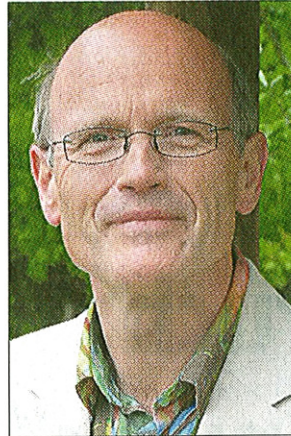
Versuchen Sie einmal, etwa eine Minute lang auf einem Bein zu stehen und mit dem anderen ausladende Kreisbewegungen in der Luft zu machen, ohne umzufallen.... Haben Sie es geschafft? Herzlichen Glückwunsch! Oder gehören Sie zu denen, die anfangen zu wackeln und sich festhalten müssen, um nicht hinzufallen? Willkommen im Club!

Die Übung gelingt, wenn Sie fest geerdet stehen, zentriert in Ihrer Mitte mit einem guten Gefühl für Ihren eigenen Körper.

Diese kleine Übung ist ein Sinnbild für unser Leben. Unser Körper, unser Lebensstil, unsere Beziehungen, unsere Arbeit, ja der ganze Kosmos ist auf Balance, auf Ausgleich angelegt:

Ruhe und Bewegung, Schlaf und Aktivität, Festhalten und Loslassen, Trauer und Freude, Angst und Wut, Essen und Fasten, Männliches und Weibliches, Pluspol und Minuspol, Hitze und Kälte, Licht und Dunkelheit, Führung und Hingabe, Stärke und Schwäche, oben und unten, Anspannung und Entspannung, Aufladung und Entladung, sich öffnen und schließen, quirliges Leben und Stille – alles strebt nach Ausgleich, will in die Balance kommen. Wir alle wissen und spüren: wenn nur die eine Seite dominiert, kommt das ganze System aus dem Gleichgewicht, gerät ins Trudeln, stürzt ab.

Der durch den Menschen verursachte Klimawandel und in Folge die Zunahme



von Naturkatastrophen ist ein Beispiel. Wenn der Mensch selbst aus der Balance gerät, wird er krank oder fällt einfach um.

In Balance, in Ausgleich zu leben ist eines der großen Naturgesetze, in das wir eingewoben sind. Wenn wir uns danach richten und daran halten, wird die Welt nicht aus den Fugen geraten und unser Leben nicht aus dem Gleichgewicht.

Wenn geben und nehmen, schenken und empfangen, Arbeit und Freizeit, reden und schweigen ausgeglichen sind, stehen die Chancen gut, dass Körper, Seele und Geist in Einklang sind und heil bleiben oder wieder werden.

Das wusste schon der Prediger Salomo im dritten Kapitel seines Buches. Dann mag ein kleines bisschen mehr Frieden einkehren – in uns und unsere Welt.

Ein schönes Wochenende wünscht Ihnen

**Ihr Pfarrer Wilfried Ranft,  
Krankenhausseelsorger im  
Evangelischen Krankenhaus  
und in der Klinik Blankenstein**