Gesundheitsmetaphern (2)
von Gerhard Tiemeyer

Balance

Bilder für Balancen sind zum Beispiel: ein Mobile, eine schwebende Wippe, eine Waage im Gleichgewicht, Fließgleichgewichte in Geräten und lebendigen Systemen. Nicht zu vergessen die Fähigkeiten: Fahrradfahren oder auf einem Seil oder dem Bordstein balancieren zu können.

- In der Praxis ist es sehr sinnvoll, zuallererst genauer zu fragen, welche Teile in Balance kommen sollen, zum Beispiel: Körperteile, Widerstreitende Gefühle, Streitende Gedanken, Wille und Können, Männliches und Weibliches, Lust und Kontrolle…?

- Dann wird es sehr interessant, genauer zu klären, welches Bild von Balance stimmig und anregend ist. Waage, Mobile…?

Wenn ein Bild für ein Balancemodell und für die Teile, die in Balance sein sollen gefunden ist, dann kann die Metapher weiter befragt werden:

- Wie sind die einzelnen Teile einer Balance und die Balance selbst entstanden? In einem natürlichen, biologischen Prozess? In der Dynamik von Anpassung für Überleben? Durch Gewohnheiten, dass immer wieder dasselbe gemacht wurde? Durch äußere Notwendigkeiten oder Zwänge?

- Wie reagiert das Balancesystem auf Außenimpulse? Was wäre, wenn man etwas verändert?
- Wie reagiert es auf Veränderungen der einzelnen Teile? Was wäre, wenn sich z.B. männliches in einer Balance verändert? Zum Beispiel im Älterwerden?

- Was sind die ‚Aufhänger' oder die Balance-Punkte? Eine unsichtbare Mitte? Ein höheres oder tieferes stabiles System (z.B. bei einem Mobile oder einer Wippe) (hierzu mehr unten im Absatz: Stabilisierende Balancen)

- Das Ende einer Balance: **Imbalance**
  gilt in vielen Modellen und im Alltag als ‚die' Ursache für Symptome und Krankheiten Oft ist diese Sichtweise Teil eines Teufelskreises: Eine Imbalance wird identifiziert; eventuell auch deren Ursache. Dies führt zu Maßnahmen, die wieder Balance herstellen oder die eine Ursache der Imbalance beseitigen sollen. („Wieder in Balance kommen" oder „Die Ursachen der Imbalance heilen") Dann zeigt sich, dass diese Maßnahme zu einer neuen Imbalance z.B. zwischen Wollen und Können führt oder zu Wirkungen, die andere Balancen stören. Denn wenn ich in einem komplexen lebendigen System etwas verändere, kann dies weitreichende Einflüsse haben. Bei Interventionen einen ‚Ökocheck' zu machen ist ganzheitlich gesehen enorm wichtig.

Balancemodelle sind Teil sehr vieler Methoden und von Welt- und Menschenbildern

Zum Beispiel

- In der TCM (die 5 Elemente und Yang und Ying);
- in der Naturheilkunde, Homöostase/Fließgleichgewichte

- In der Psychologie (Balance der Gefühle und Fähigkeiten)
- In der Ökologie
- aber auch in Politik und Wirtschaft: Gleichgewicht des Schreckens, ausgeglichene Bilanzen, paritätisch besetzte Gremien…

Balancen und ihre Bewertung

Im Umgang mit Balancen spielen Bewertungen eine große Rolle

- In der Regel gilt eine gelingende Balance als ‚gut'
- Einige Richtungen wollen ‚Balance' möglichst ‚fixieren' und ‚halten'
- Andere Richtungen bevorzugen ein ständiges Balancieren, da sie von einem Lebensprinzip der Veränderung ausgehen.

In der Praxis sind die entsprechenden Wertungsmodelle sehr wirksam, denn sie lenken die innere Verarbeitung des Erlebens. In der Gesundheitspraxis [DGAM] sollten dynamische Modelle, die die Anpassungs- und Veränderungsmöglichkeiten von Balancen als ‚gesund' bewerten, Vorrang haben. Dabei sind dann die Systemteile, die Balancen ‚tragen' von größter Bedeutung:

Stabilisierende Balancen und ‚sich selbst' balancieren

Systemteile oder Systeme, die aus sich heraus starke regulierende Wirkungen entfalten können, sind zum Beispiel:

- die Wirbelsäule mit ihrer Schwingungsfähigkeit
- die Fähigkeiten zum körperlichen Gleichgewicht z.B. im Gehen, Tanzen…
- das Identitätsgefühl *(Ich bleibe ich, auch wenn sich in mir und um mich herum vieles verändert.)*
- Schwingungen oder Rhythmen, die wie ein Grundklang wirken ….
- die mentale Fähigkeit, ‚sich zu erden' und/oder ‚an ein Höheres oder Weiteres' anzubinden.

Das Erleben solcher Systeme wird manchmal auch ‚wie in der Mitte sein' dargestellt. ‚Die Mitte' ist eine Metapher für das Zentrum, um das herum sich viele Teile bewegen können.

Ich persönlich achte in der Praxis und in der Supervision sehr darauf, dass diese ‚basalen' Systeme als eigene Lebewesen gespürt und erlebt werden. Ich erlebe oft, dass auch diese ‚Mitte' oder ‚Geerdet sein' usw. wie Ziele und wie Orte oder Gegenstände betrachtet werden, die ‚man macht'. Ein Satz wie ‚Ich bin in meiner Balance' deutet für mich auf einen folgenschweren Irrtum hin: ‚Ich spüre, wie ich getragen werde' ist etwas ganz anderes als zu meinen, man könne sich selbst tragen'.

Wenn jemand behauptet, einen Menschen wieder ‚in Balance' zu bringen, so entspricht das zwar oft Erwartungen, ist aber gelinde gesagt irreführend. Jemand kann Impulse geben, dass die Eigenbalancen (Rhythmen, Wirbelsäule, Kreislauf…) aktiviert und gestärkt werden.