von Yella Weber

Innere Balance – was ist das?

Das Thema dieser Ausgabe ist „innere Balance“ – ein Schlüsselthema für die meisten am Leben auf dem Familienlandsitz interessierten Menschen, wie ich finde. Denn was ist es, das dich den Wunsch fühlen lässt, naturnah auf und mit einem Hektar Land zu leben? Es ist die Sehnsucht, das Sich-hingezogen-Fühlen zur Natur mit ihren gottgegebenen Kreisläufen und Rhythmen. Die Hingabe an die Rhythmen des Lebens hat für mich sehr viel mit der eigenen inneren Balance zu tun. Das kannst du natürlich auch, wenn du inmitten einer Großstadt lebst und auch dort kannst du vollkommen in deiner Mitte und in Frieden mit allem sein, eine wirklich menschengerechte Umgebung ist das aber natürlich nicht. Meiner Erfahrung nach wird in der Stadt eher das Ego stimuliert, und wenn dieses sich gut fühlt, dann wird das schnell verwechselt mit innerer Balance. Selbst wenn ein Städter sich spirituell mit sich selbst beschäftigt, dann geschieht das in der Regel in Interaktion mit anderen Menschen, sei es durch Kurse oder Gruppen zur Weiterbildung, für Yoga etc. oder durch herzerwärmende spirituelle Retreats, auf denen durchaus tolle Erfahrungen gemacht werden können. Was aber jeder dieser Beschäftigungen zugrunde liegt, ist eine Orientierung nach außen. Es findet unweigerlich ein Abgleich mit anderen und anderem statt und der Fokus auf Impulse, die von außerhalb ins eigene System gelangen, lenkt vom eigenen Inneren ab. Die allgemeine städtische Reizüberflutung durch Licht, Geräuschpegel, Verkehr usw. trägt dann noch ihren Teil dazu bei. Bemerkbar macht sich diese Tatsache, sobald ein Ereignis stattfindet, das dem Ego nicht gefällt – dann fällt der dazugehörende Mensch ganz schnell aus seiner Mitte.

Für mein Empfinden gelangt der Mensch zu wahrer innerer Balance, wenn er sich tatsächlich auf sich selbst bezieht. Natürlich darf auch hier die Balance gehalten werden, es geht mir nicht darum, dass wir uns nun alle auf unserem Familienlandsitz verbarrikadieren und den ganzen Tag Innenschau betreiben

sollen. Das wäre ja nun überhaupt nicht in der Mitte – gesund ist meiner Auffassung nach, wenn ich als Mensch alles aushalten und annehmen kann, seien es ganz allgemein die Lebensumstände, oder aber auch spezifische Aspekte wie beispielsweise die Ernährung.

Jedoch sind wir natürliche Wesen, die einen natürlichen Teil der Natur darstellen und als solche auch in diese gehören. Es ist selbstverständlich auch möglich, sich auf dem Familienlandsitz total im Außen zu verlieren und sich sein Hamsterrad in grün zu kreieren, aber früher oder später holt die Natur jeden runter. Runter aus dem Kopf, hinein in den Bauch und ins Fühlen. Für mich ist der Bauch als körperliche Mitte die logische Anknüpfstelle meines geistigen Anteiles mit dem weltlichen. Nicht umsonst reden wir vom Bauchgefühl – wenn ich mich darauf fokussiere, beispielsweise bei Entscheidungen, dann komme ich automatisch in meine Mitte, in die innere Balance zwischen Denken und Fühlen. Dazu hat die Schöpfung es mal wieder genial eingerichtet, indem sie zwischen Kopf und Bauch noch das Herz gepackt hat – so bekommen unsere (im besten Falle) rationalen Überlegungen auf dem Weg zum Da-Hineinfühlen automatisch noch eine große Portion Liebe ab, die mit ihrem bedingungslosen und allumfassenden Wesen überhaupt ein ganzheitliches Fühlen erst möglich macht.

Diese Kopf-Herz-Bauch-Verbindung stellt für mich quasi die Autobahn in die alltägliche innere Balance

dar. Damit ich überhaupt die Kapazität für ein vollwertiges Denken und Fühlen habe, brauche ich innere und äußere Freiräume, die ein naturnahes Leben auf natürliche Weise bringt, während ich sie mir in der Stadt bewusst schaffen muss. Im natürlichen Kreislauf von Tag und Nacht, den Jahreszeiten und den individuellen Rhythmen ergeben sich ganz automatisch Zeiten der Ruhe, der Einkehr und der Innenschau. Wenn morgens nicht der Wecker klingelt, der dich aus deinem natürlichen Schlafrhythmus an die Arbeit zwingt, dann erwachst du mit der Sonne oder vielleicht mit dem Hahnenschrei oder ganz einfach dann, wenn dein Organismus genug Schlaf bekommen hat. Wenn du deinen Tag nicht künstlich verlängerst, dann wirst du müde und möchtest schlafen gehen, sobald es dunkel wird. Diese Erfahrung mache ich beispielsweise gerade. Nach 14 Jahren mit sehr wenig künstlichen Lichtquellen im Haus, haben wir seit kurzem eine neue Lichtleiste, die zwar immer noch autark auf 12 Volt läuft, aber sehr viel heller ist, als das, was ich jetzt ein gutes Jahrzehnt lang gewohnt war. Ich bin dankbar für dieses Licht, wenn ich abends noch etwas machen möchte, das Licht und genaues Hinschauen (im Außen) erfordert, aber ich bemerke schon jetzt nach kurzer Zeit, wie mich diese Helligkeit am Abend aufwühlt und mir das Einschlafen erschwert, sodass ich direkt wieder dazu übergegangen bin, diese Lichtleiste tatsächlich nur anzuschalten, wenn ich mich bewusst für helles Licht entscheide, ansonsten stelle ich lieber wieder mein gewohntes Schummerlicht an.

Der weibliche Zyklus ist ein weiterer wichtiger Taktgeber für uns als Frauen, der uns die Chance bietet, uns einmal monatlich auf uns selbst zu besinnen und uns in unserer inneren Balance zu verankern. Auch das wird natürlich im städtischen Leben erschwert. Dort hast du immer und gleichmäßig zu funktionieren, kaum ein Arbeitgeber wird es wohl mitmachen, wenn du sagst: „So, Chef, ich hab´ meine Tage und ziehe mich dann jetzt mal für den Rest der Woche zurück in mein kuscheliges Heim.“ Aber wenn wir während der Menstruation in uns hineinspüren, dann bemerken wir in der Regel (im wahrsten Sinne des Wortes), dass da ein Bedürfnis nach Ruhe, Stille, Frieden und Sinnlichkeit (im Sinne von: körperliche Abläufe spüren und annehmen) besteht. Eingebettet in ein Leben auf dem Familienlandsitz kannst du dir diese Rückzugszeiten nehmen und deine weiblichen Batterien wieder aufladen.

Und auch außerhalb des weiblichen Zyklus ist es bei einem naturnahen Leben sehr viel besser möglich, sich selbst und seine Bedürfnisse wahrzunehmen und ihnen gerecht zu werden. Mein Mann Christoph beispielsweise kommt oft mitten am Tag plötzlich ins Haus und meint, er habe eine „Krise“ (nach anfänglichem Erschrecken habe ich mittlerweile gelernt, dass das der schweizerdeutsche Ausdruck für „ich bin auf einmal total platt“ ist), lässt sich aufs

Sofa plumpsen und ist dann für 20 Minuten im Land der Träume. Dafür lässt er wirklich buchstäblich den Hammer fallen und ich finde es klasse, dass er das so fühlen und dem nachgeben kann.

Ein weiterer, für mich ganz wichtiger Aspekt der inneren Balance ist das Drücken auf den Lichtschalter für die Beleuchtung im eigenen Keller. Also im inneren Keller, da wo die vielzitierten Leichen liegen. Ob wir wollen oder nicht, wir tragen alle unseren ureigenen, individuellen Rucksack mit uns herum – vollgepackt mit Glaubenssätzen, Traumata usw. Für eine stabile Balance braucht es das Belichten des Rucksackinhalts. Das ist ja schon auf der rein bildlichen Ebene klar – wenn ich einen schweren Rucksack auf dem Rücken trage, zieht er mich immer nach hinten und vor allem, wenn der Weg mal steil oder holprig wird, macht sich dieser Rucksack besonders bemerkbar. Die Balance zu halten wird so viel schwieriger. Die auf lange Sicht leichtere Variante – auch wenn unser System immer erstmal „Licht aus“ schreit – ist das Auspacken dieses Rucksackes. Ich habe das, glaube ich, schon einmal in einem früheren Artikel geschrieben, wiederhole es jetzt aber nochmal, denn ich empfinde es als wichtig, sich Gedanken dieser Art zu machen: Wir haben häufig beobachten können, dass frisch auf den Familienlandsitz gezogene Bekannte dachten, dass jetzt alles anders wird, jetzt, da sie ihr altes Umfeld verlassen hatten und einen kompletten Neuanfang starteten. Aber er ist eben nicht komplett neu, denn du nimmst deinen Rucksack voller Glaubensmuster, Gewohnheiten und Denkstrukturen mit und meist bekommst du in der neuen Umgebung erst so richtig die Gelegenheit, diesen Rucksack auszupacken und dessen Inhalt vor dir auszubreiten, woran dann dein Umfeld – vor allem aber du selbst – ganz besondere „Freude“ hat. Auch das ist natürlich eine Chance und ein Angebot zur Weiterentwicklung, für ein Lernen zum höchsten eigenen Wohl.

Dies ist eins der großen – erst auf den zweiten Blick erkennbaren – Geschenke deines Familienlandsitzes an dich: Zeit, um dich deinen inneren Prozessen widmen zu können. Aber dieses Geschenk muss natürlich auch angenommen werden. Wenn du das tust, dann hast du die Garantie, dass dein Leben nie langweilig wird, denn wenn du dich richtig drauf einlässt, ist die Ent-Wicklung deines wahren Selbst nervenkitzelnder als jede Achterbahnfahrt. Außerdem kommst du mit leerer werdendem Rucksack in den Genuss, die restlichen darin enthaltenden Geschenke mit viel mehr Stabilität und Annahme auszupacken – Annahme ist für mich ebenfalls eine Schlüsseleigenschaft, um innere Balance zu erlangen und zu halten. Ganz nach dem Motto: „frei ist, wer will, was er muss“.

So erleben wir das zumindest nach einem Jahrzehnt Leben auf dem Familienlandsitz – es ist keineswegs

leichter als ein Leben in der Stadt. Herausforderungen und ein Sich-immer-wieder-neu-Entscheiden für den selbst gewählten Weg sind auch bei uns an der Tagesordnung. Es ist dabei spannend zu erleben, wie das Leben die anstehenden Lernaufgaben an uns heranträgt – es ist gar nicht möglich, ihnen aus dem Weg zu gehen, egal wie und wo man lebt. Also gilt es, sich für „ab durch die Mitte“ zu entscheiden, mutig in den Fluss des Lebens zu springen, sich ein Beispiel am Wasser zu nehmen und sich den Untiefen, Strömungen und Stromschnellen hinzugeben. Dafür muss auch ich mich immer wieder neu entscheiden und ich bemerke jedes Mal, wieviel leichter es sich anschließend lebt, nachdem ich meine Widerstände aufgegeben habe.

In diesem Sinne wünsche ich dir einen klaren Kopf und durch das Herz geläutertes Fühlen aus deiner Mitte heraus als dein eigener Leuchtturm in turbulenten Zeiten!

Wenn du mehr über unser Leben in Ungarn erfahren möchtest, dann schau doch mal vorbei auf unserer Webseite (www.eibenheim.eu) – dort teilen wir im Blog schon viele Erfahrungen mit dir und falls du darüber hinaus das Gefühl hast, dass bei dir noch Fragen im Raum stehen, zu deren Beantwortung du dir Unterstützung von jemandem mit dem entsprechenden Wissen und der Erfahrung wünschst, dann melde dich gern bei uns! Falls du telegram hast, kannst du auch mal auf unserem Kanal „Eibenheim“ vorbeischauen – dort zeigen wir dir unter anderem Schritt für Schritt die Entstehung unseres Hauses, welches wir komplett selbst gebaut haben.

Yella Weber