

Das Leben - ein Balanceakt?

Wie die Kunst der Steinbalance zur Lebensgestaltung und Lebensbalance anregen kann.

Das Leben liebt Gleichgewicht

steht auf einer Bildkarte in meinem Büro. Der Satz wird dort Laotse zugeschrieben. Wie auch immer. Im Leben geht es, angefangen vom Aufrichten im ersten Lebensalter ständig um Gleichgewicht, Ausgleich, Balance. Persönliche Ausgeglichenheit gilt uns als erstrebenswerter Zustand, da fühlen wir uns wohl.

Doch wir erleben zur Zeit viele Extreme, Übertreibungen und Unausgewogenheiten.

Im politischen, sozialen, wirtschaftlichen, sportlichen und privaten Raum hat dies erhebliche finanzielle und gesundheitliche Auswirkungen. Zwei Beispiele sind hierfür die staatliche finanzielle Schieflage und die dramatische Zunahme psychischer Krankheiten. Burn out ist in aller Munde.

Was kann der Einzelne tun, um die Balance zu bewahren oder wieder zu gewinnen?

Meines Erachtens ist es wichtig, im persönlichen Bereich zu beginnen. Mit diesem Beitrag möchte ich zeigen, wie die Steinbalance hier einen konkreten, unterstützenden Beitrag leisten kann.

Menschen und Steine in Balance

Als ich 1998 am Bodensee das Spiel mit den Steinen für mich entdeckte, spürte ich die Faszination dieser gestalterischen Tätigkeit in der Natur, in Seen und Flüssen. Es wurde eine reizvolle Herausforderung, aus zufällig im Wasser gegriffenen Steinen ohne Hilfsmittel Figuren zu errichten. Dabei zeigte sich, dass der Aufbau um so besser gelingt, je sicherer die Basis, der Grundstein der Figur ist. Das Gefühl und der Blick, wie und warum sich die nächsten Steine zusammenfügen lassen, wurde immer klarer.



In der Alb, Karlsruhe

Diese Figur lädt ein zu ein paar Überlegungen:
Wo bist du Spitze?
Was richtet dich auf?
Was hält dich zusammen?
Auf wen und was kannst du bauen? Was trägt dich?
Was ist dein Fundament?
Und: Du brauchst einen guten „Grund“ zum Leben, zum Arbeiten, zum Führen...

Als Managementberater und Coach arbeite ich seit 1970 mit Menschen in Organisationen und im persönlichen Bereich an Veränderungen, besser gesagt an Entwicklungen. Dabei geht es u.a um die Anpassung an neue Bedingungen in Markt, Gesellschaft oder Partnerschaft, um die Vorbereitung auf zukünftige Herausforderungen sowie um die Bewältigung von Krisen.

Das Erstellen von Steinfiguren, das Ausbalancieren, Stein für Stein, erinnerte mich mehr und mehr an die schrittweisen Beratungsprozesse. Je mehr sich innere Balance bei den Beteiligten einstellt, um so mehr kann sie sich im Außen zeigen. Das Bewusstsein für Balance wächst. Das Wort taucht bei Politikern und Unternehmern vermehrt auf, wenn es zum Beispiel

um den Ausgleich von Bedürfnissen und Interessen geht. Das ist mir als Konfliktberater vertraut. Eine gute, nachhaltige Lösung sollte für beide Seiten Nutzen und Zufriedenheit bedeuten und die Klärung von Beziehungen.

Im neuen Buch von Ralf Caspary „Zukunft jetzt“ heißt es: „Leistungsfähige und zukunftsfähige Unternehmen sind gut ausbalanciert.“

Lebenskunst und Balance

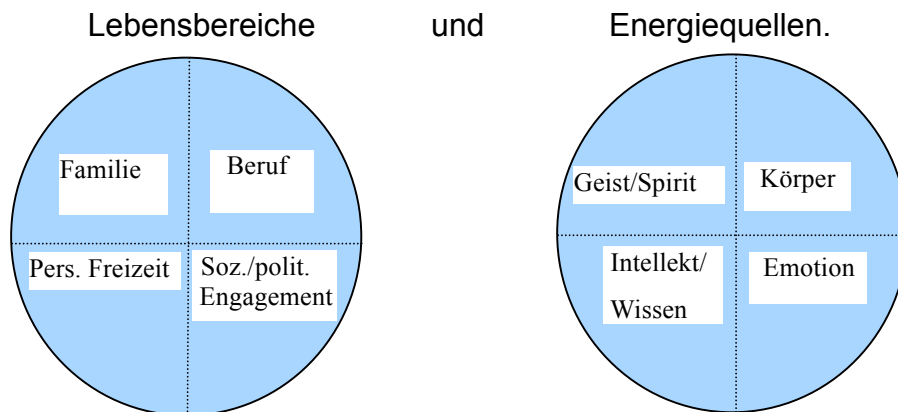
Wilhelm Schmid, der Berliner Philosoph schreibt in „Die Kunst der Balance“: "Die größte Herausforderung der Lebenskunst ist, in all dem Durcheinander gegensätzlicher und widersprüchlicher Erfahrungen eine Art von Balance zu finden und zu wahren. Lebenskunst ist die Kunst der Balance z.B. zwischen Angst und Unerschrockenheit, Beharrlichkeit und Beweglichkeit, Lust und

Schmerz, Alleinsein und Zusammensein, Frieden und Krieg, Sinn und Sinnlosigkeit . Die Kunst der Balance zielt nicht darauf, die Polarität des Lebens aus der Welt zu schaffen, sondern diese von Grund auf anzuerkennen und mit dem Wechselspiel zwischen den Polen zu leben und sei es nur

in der inneren Haltung, das "Positive" wie auch das "Negative" zu umgreifen. Auf der Suche nach Balance eröffnet sich ein Weg des Lebens, der erfüllend werden kann. **Erfülltes Leben ist Glück**

Von der Work-Life-Balance zur Lebensbalance

Mehr als 20 Bücher widmen sich diesem Thema. Zeichen für eine Modewelle oder für einen großen Bedarf? Leider festigt der Titel den scheinbaren Gegensatz von Arbeit und Leben. Ist es nicht sinnvoller, Arbeitszeit als Lebenszeit zu begreifen und die Arbeit entsprechend so zu gestalten, dass unter anderem die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtert wird? Ich ziehe den Begriff Lebensbalance vor. Sie umfasst:



Dies ist ein Modell. Gewichtigkeit und Zeitanteile der einzelnen Quadranten sind natürlicherweise nicht gleich, je nach Alter, Lebens- und Arbeitssituation. Das Verhältnis zueinander ist jedoch wichtig für das Balanceempfinden. So verändern ein Berufseinstieg oder -wechsel, die Erweiterung der Partnerschaft um ein Kind, die Änderung eines Hobbys oder die Übernahme einer Funktion in einem Verein das Verhältnis der Lebensbereiche zueinander. Bei den Energiequellen können berufliche oder persönliche Veränderungen sowie seelisch-körperliche Herausforderungen z.B. Stress das Gleichgewicht beeinflussen. Ein Ausgleich wird oft nicht herbeigeführt oder in der Partnerschaft nicht offen besprochen. So bleiben wichtige Bedürfnisse unerfüllt. Störungen und Konflikte sind dann die Folge.

In der Beratung arbeite ich mit diesem Modell im Konzept „Lebensbalance und persönliches Energiemanagement“. Hier zeigen Gespräche, dass viele Menschen im Alltag nicht genügend und ganzheitlich für sich sorgen, z. B. rechtzeitig „auftanken“.

Die Schlüsselfrage für unsere Lebendigkeit und Lebensfreude ist:

„Wer oder Was gibt mir Energie?“ und „Wer oder Was nimmt mir Energie?“

Damit können die Betroffenen herausfinden, wo und wie sie konkret aktiv werden können, um wieder Ausgeglichenheit zu erleben.

Der Vorteil der Steinbalance ist, dass dies konkret erlebt wird, verbunden mit wohltuenden Naturerfahrungen. Das Ergebnis wird begleitet durch Erfolgsgefühle.

Steinbalance fordert und fördert lebenswichtige Eigenschaften

„Ich kann mir nicht vorstellen, soviel Geduld und Ausdauer aufzubringen“, sagen erstaunlich viele Menschen, die die Steinbalancearbeit erleben. „Die Ruhe und Konzentration hätte ich gar nicht, abgesehen vom nötigen Fingerspitzengefühl.“

Neben der Kreativität und Risikobereitschaft beim Aufbau der Steingestalten gehört das Loslassen dazu, wenn etwas zusammenfällt und der Mut zum Neubeginn. Wie sonst im Leben auch. Lassen sich Menschen ermutigen, das Spiel mit den Steinen auszuprobieren, erfahren sie Ruhe und Geduld. Das Zusammenfügen der Steine erfordert volle Konzentration. Das ist nicht nur für Erwachsene, sondern vor allem für Kinder eine wichtige Erfahrung. „Das ist ja reine Meditation“, sagt eine Spaziergängerin am Fluss. Ja das ist es. Die Arbeit im strömenden Wasser erlebe ich selbst oft als Flowerlebnis. Das bedeutet: Eine reizvolle Aufgabe, die mich total mit allen Fähigkeiten und in der Konzentration fordert, in bin ungestört, es lässt mich die Zeit vergessen. Tiefe Zufriedenheit und Freude, ja auch Gelassenheit begleiten mich auf dem Weg nach Hause.

Es geht nicht gibt es erst mal nicht

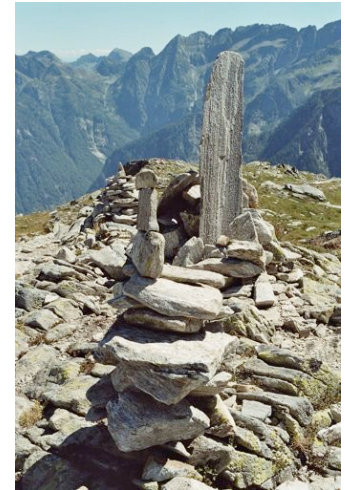


Ostsee, Steilküste bei Niendorf

Im ZEN sagt man "Der Weg entsteht im Gehen". Hier ist es so, dass sich die Steingestalten beim Bauen entwickeln. Das prägt von Anfang an den Blick, das Gefühl für die Steine. Es ist faszinierend, wie sich fast Unmögliches zusammenfügen, aufrichten lässt und – was entsteht. Die Steine selbst inspirieren durch ihre Form und Eigenschaft. Sind die Möglichkeiten des Aufbaus ausgeschöpft, zeigt sich, was entstanden ist.

Zu 95 Prozent lassen sich mehr oder weniger zufällig gegriffene Steine zusammenfügen. Das ist doch auch eine wichtige, ermutigende Lebenserfahrung, nicht wahr? Es kommt also auf das Erkennen der Möglichkeiten und auf das geschickte Zusammenfügen an. Das lässt sich auf Lebenssituationen direkt übertragen. Steine wie Fähigkeiten sollten sich zu einem sinnvollen, interessanten Ganzen zusammenfügen.

Das "Steinebauen" ist meines Erachtens eine urmenschliche kreative Ausdrucksform. Das Aufrichten, Aufschichten, Auftürmen von Steinen, das Bauen von Steinfiguren ist eine uralte, archaische Art des Menschen, sich kreativ auszudrücken. In vielen Ländern reizt es auch heute Menschen mit Steinen zu spielen, sie als Symbole oder für Rituale zu nutzen, mit Steinen Zeichen zu setzen, als Orientierung in der Landschaft bis hin zu Kunstobjekten. In Bergen und steinigen Tälern, an Flüssen und Seen reizt es also Menschen, Steine aufzurichten, Spuren zu hinterlassen. Andere, die diese Steingestalten sehen, werden angeregt, es selber auszuprobieren.



Steinzeichen im Tessin

Steingestalten sind voller Symbolkraft



Die entstandenen Figuren einzeln oder in Gruppen lassen den Betrachtern Raum für die eigene Fantasie.

Über Bemerkungen "Das sieht doch aus wie..." und „Das erinnert mich an..." entwickelt sich manch interessantes Gespräch am Fluss. In meinen Workshops zu „Menschen und Steine in Balance“ geht es darum, bewusst zu gestalten, dann zu reflektieren, um die eigene Wahrnehmung zu vertiefen. Ein wichtiger Punkt dabei ist nicht bewerten, zu beurteilen.

Werden die „Werke“ in der Gruppe betrachtet, geht es darum, von den gängigen Beurteilungen „schön“ „gut“ „richtig oder falsch“ weg zu kommen. Vielmehr geht es darum, die Einzigartigkeit der Steinfiguren, die Vielfalt der Ausdrucksmöglichkeiten schätzen zu lernen. Die Gestalten von verschiedenen Seiten zu betrachten regt an, auch bei Menschen andere Seiten zu entdecken...

Übung im Loslassen

Steinbalance in der Natur ist Kunst für kurze Zeit. Aufbauen und vergehen lassen gehören dazu. Wenn eine gerade gelungene Figur zusammenfällt, ist das für jeden eine Herausforderung. Wir haben die Wahl: Wir ärgern uns oder wir sehen die Chance für einen Neubeginn. Dabei entsteht erfahrungsgemäß nach ein oder zwei Anläufen ein noch interessanteres, spannenderes „Werk“. So fördert die Steinbalance auch die Frustrationstoleranz. Das ist Stoff für die Lebensgestaltung: Altes Loslassen – Mut entwickeln, um Neues zu gestalten, dabei aus den Erfahrungen lernen. Das kann für berufliche und private Situationen heilsam sein. Es richtet auf, fördert Risikobereitschaft, Intuition und Kreativität.

Erfahrungen weitergeben

Die Steingestalten im Fluss, am See und am Meer vergehen. Viele leben in Bildern weiter und konnten bisher in Fotokunstaussstellungen Menschen auf vielfältige Weise anregen. Eine Auswahl ist in einer Onlinegalerie zu sehen: <http://www.libra-kunstgalerie.de/>

Seit einigen Jahren gebe ich meine Erfahrungen weiter, sei es bei Begegnungen am Fluss, wie in der Karlsruher Alb oder in Works-hops in Unternehmen und Schulen. Mit mobilen Steinbalancefeldern sind Aktionen bei Garten- und Landschaftsbauunternehmen möglich, wie hier im Bild. Inzwischen gibt es, als Folge dieser Aktivitäten, seit 2008 das erste gemauerte Steinbalancefeld in einem Unternehmen in Karlsruhe, in dem sich MitarbeiterInnen und KundenInnen in Balance ausprobieren können. Mehrere Sonder- und Förderschulen sind unter dem Thema „Gestalten und lernen“ aktiv geworden. 2010 ist in einer Mannheimer Schule ein gemauertes Steinbalancefeld entstanden. LehrerInnen und SchülerInnen sammeln hier praktische Erfahrungen.

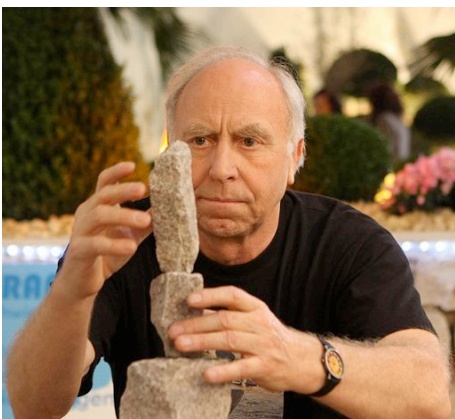


Aktion im Natursteinpark Seib, Karlsruhe

Steinbalance - ein Beitrag zur Entschleunigung

Der Zeitgeist ist durch Geschwindigkeit und Schnelligkeit geprägt. Der Sinn dieser Beschleunigung ist äußerst fragwürdig. Viele Menschen kommen da nicht mehr mit, sie kommen aus dem Rhythmus, fühlen sich überreizt und überfordert, mit gesundheitlichen Auswirkungen.

Eine junge Frau fasst die Erfahrung mit den Steinen beispielhaft zusammen: „Heute ist vieles so schnell geworden. Beim Ausbalancieren von Steinen kann ich inne halten und zur Ruhe kommen. Die Tätigkeit erfordert das Einlassen, die volle Aufmerksamkeit und Konzentration. So kommt auch das Denken zur Ruhe, die Gedanken (und auch Sorgen) können in den Hintergrund treten. Das ist insgesamt erholsam, erfrischend und klärend...“



Eckhard Sültemeyer, Karlsruhe, Management- und Gesundheitsberater; Steinbalancekünstler

Kontakt: E.Sueltemeyer@t-online.de

Bildergalerien unter: www.faszination-der-balance.de

<http://www.libra-kunstgalerie.de/index.php?id=425>