## Balanceübung für daheim

zum Hl. Blasius 2021

Zusätzlich zum Streben nach körperlicher Unversehrtheit bzw. Genesung gilt es auch, sorgsam die Aufmerksamkeit auf seelische Ausgeglichenheit und innere Balance zu richten, um Zeiten großer Herausforderungen und Sorgen durchzustehen.

**Balanceübung**

Sie brauchen dazu einen Kleiderbügel mit Querstange (oder einen langen Kochlöffel) und drei kleine Haushaltsgegenstände.

1. Nehmen Sie den Kleiderbügel so, dass der Haken nach unten gerichtet ist und befestigen Sie an den Enden der Querstange rechts und links jeweils einen der Gegenstände.
2. Versuchen Sie nun die Querstange mit einem Finger so zu halten, dass der Kleiderbügel in der Balance ist. Was tun Sie, damit ihnen dies gelingt?

**Gehen Sie den folgenden Fragen nach.**

Wenn Sie problemlos die Kleiderbügel-Balance gefunden haben:

* Gelingt es mir, die schweren Seiten des Lebens

mit den schönen und leichten in Einklang zu bringen?

* Wenn ja, wie? Auf welche positiven, hilfreichen Erfahrungen kann ich dabei zurückgreifen?

Wenn Sie beim Kleiderbügel einfach den Haltepunkt verändert oder die schwere Last näher zur Mitte gerückt haben, wodurch ein anderes Gesamtbild entstanden ist:

* Wie gelingt es mir, einen neuen, veränderten Blick auf die Sorgen und Ängste zu gewinnen, um diese zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen?
* Wie kann *ich* *selbst* an der Situation zum Besseren verändern, was nicht?

Wenn Sie der „leichten“ Seite mehr Gewicht gegeben haben (den dritten Gegenstand dazu gehängt):

* Wie kann ich mehr von den schönen Seiten des Lebens entdecken
bzw. ihnen größere Bedeutung zumessen?

Wenn sie die zweite Hand zu Hilfe genommen haben, um Stabilität zu erreichen:

* Wo kann ich mir Hilfe holen?
* Bei wem finde ich Unterstützung?
* Gibt es jemanden der/die meine Unterstützung braucht?

**HINWEIS**

Nichts und niemand kann Sie zwingen, sich von den gegenwärtigen Herausforderungen runterziehen zu lassen. Sie haben das Recht, glücklich zu sein. So werden Sie auch anderen Hoffnung und Zuversicht schenken können.