

# Leben im Gleichgewicht – Wege aus dem Burn Out

## *Frauenfrühstück 2014*

1. **Ehrliche Einführung:** Dieses Thema beschäftigt mich einstweilen seit über 15 Jahren. Damals hatte ich eine sehr schwierige Zeit, in der ich körperlich, emotional und auch geistlich sehr erschöpft war. Seit damals bin ich dafür offener geworden, mein Leben neu zu gestalten, mich korrigieren zu lassen und ich bin auch vermehrt bereit, Veränderungen zuzulassen. Ich lerne immer wieder neu dazu! Ich bin auf diesem Weg eine Lernende und eine, die vom Leben gelehrt wird. Ich stehe nicht über irgendjemand, ich möchte Menschen lediglich auf eine „Reise“ mitnehmen, die Einblick in meine Erfahrungen gibt + die vielleicht noch neue Perspektiven zeigt.

Beim Thema „Leben im Gleichgewicht“, geschieht es schnell, dass man ein Bild einer meditierenden, völlig in sich ruhenden Person vor Augen hat.  
Darf ich euch dazu andere Aspekte bringen?

2. **Zuerst ein kleiner Einstieg in das Thema:** Dieses Thema beschäftigt die Menschheit seit jeher. Das Thema wurde lediglich mit anderen Worten formuliert. Ältere Menschen kennen diesen Ausspruch sehr gut: „Die goldene Mitte oder der goldene Mittelweg ist das Beste“. 65v.Chr. – 8v.Chr. lebte einer der bedeutendsten römischen Dichter, der damaligen Zeit, Horaz, dieser formte schon die Worte „aurea mediocritas“, die dann auch von Ovid, auch einem römischen Dichter (43v.Chr. – etwa 17n.Chr.) etwa so formuliert wurden: „Die Wahrheit liegt in der Mitte“. Auch Platon (428 – 348), Aristoteles (384 – 322 v.Chr.), beide Philosophen, die weit vor Christus lebten, aber auch eine Hildegard von Bingen (1098-1179) etc. .... hatten alle schon den Gedanken über die „Mittelmäßigkeit und gute Mitte“.

Ein schöner, gut verständlicher Spruch über die „goldene Mitte“ im Heute ausgedrückt sind folgende Worte: „Dieses Haus ist sauber genug, um gesund zu bleiben und schmutzig genug, um glücklich zu sein.“

Auch diese kleine eindrückliche Geschichte veranschaulicht gut das Thema:

„Einmal kam ein besonders geiziger Mann in das Dorf und wollte von einem alten weisen Mann wissen, was er gegen seinen Geiz unternehmen kann.“

Der weise Mann hielt ihm die Faust vor das Gesicht und fragte ihn:

“Was würdest Du sagen, wenn meine Hand immer so wäre?”

Er erwiderte: “Ich würde denken, sie wäre verkrüppelt.”

Dann öffnete der alte Mann die Hand und fragte weiter:

“Und wenn sie immer so wäre?”

Er antwortete: **“Dann würde ich denken, sie ist auf eine andere Art ebenfalls verkrüppelt”.**

Der weise alte Mann schaute ihn liebevoll eine Zeit an, bis er in seinem Gesicht erkennen konnte, dass er begriffen hatte. Dann stand er auf und ging seiner Arbeit nach.

**Der Geizige konnte von diesem Augenblick an nicht mehr geizig sein. Manchmal was er sparsam, manchmal großzügig.**

**Das ist eines der großen Geheimnisse eines glücklichen Lebens:  
Der goldene Mittelweg.**

**3. Vielleicht war in der Schule „Physik“ nicht dein Lieblingsfach – meines auf keinen Fall – dennoch helfen uns zum Thema „Leben im Gleichgewicht“ nun einige Begriffe aus der Physik. Wir gehen weitere Schritte zu diesem Thema:**

Wir verabschieden uns aber vorerst ganz bewusst, bevor wir nun detaillierter in dieses Thema einsteigen, von dem „Meditationsbild“, von dem Bild, „Gleichgewicht bedeutet **völlige** Ruhe und Ausgeglichenheit“.

In der Physik unterscheiden wir verschiedene Gleichgewichtsformen. Diese helfen uns, das Thema „Leben im Gleichgewicht“ viel besser zu verstehen.

Vielleicht erinnert sich jemand ein wenig (außer LehrerInnen): es gibt a) **Das STABILE Gleichgewicht** b) **Das LABILE Gleichgewicht** und c) **Das INDIFFERENTE Gleichgewicht**. D.h. es ist alles „Gleichgewicht“ – aber dennoch gibt es Unterschiede!

Ich erkläre diese Formen des Gleichgewichts, demonstriere es (Glasschüssel + Kugel) und gebe sofort praktische Beispiele dazu:

a) Das stabile Gleichgewicht ist dadurch gekennzeichnet, dass bei geringer Abweichung des Körpers aus der Gleichgewichtslage eine Rückkehr in die Ausgangslage erfolgt. Das stabile Gleichgewicht ist daher leicht zu halten bzw. es stellt sich relativ schnell wieder von selbst ein.

D.h. Das stabile Gleichgewicht besteht aus Irritationen, aber diese Irritationen sind nur so leicht, dass sie zwar Veränderung bringen aber keine massiven. Z.B. Eine leichte Krankheit, unerwarteter Besuch von Freunden an einem Sonntagnachmittag, ein kleiner Streit in der Familie oder mit Freunden, kleine Entscheidungen und Herausforderungen im Leben..... Diese Situationen machen etwas mit dir, aber sie sind gut erträglich und wie gesagt: Es pendelt sich alles wieder ein.

- b) Das labile Gleichgewicht ist schwer zu halten, weil man ständig korrigieren muss.

Je kleiner die Standfläche (z.B. auf den Zehenspitzen stehen,...), desto schwieriger ist das Gleichgewicht zu halten. Alle Maßnahmen, die die Standfläche vergrößern, vergrößern auch die Stabilität. (z.B. auf dem ganzen Fuß stehen)

D.h. Das labile Gleichgewicht ist viel problematischer! Man ist schneller irritierbar! Das labile Gleichgewicht bedeutet, dass etwas in dein Leben kommen kann, dass dich sogar woanders hinbringt! Es bedeutet, dass du aus deiner Position herausbewegt wirst, vielleicht sogar heraus „geschossen“ wirst und vielleicht sogar ganz woanders „landest“. Z.B. durch eine schwere Krankheit. Ich erlebte im Jahr 2013 genau diese Situation! (Ich hatte drei OP's. Eine davon ziemlich groß. Zusätzlich fast 40 x Nachbehandlungen bei Ärzten) Ich hatte monatelange massive Schmerzen. Ich konnte meinen Beruf nicht mehr ausüben. Meine Kräfte waren völlig limitiert und die menschlichen Grenzen kamen sehr nahe. Ich wurde aus dem Gleichgewicht gebracht – ich musste mich neu orientieren). Es kann aber auch sein, dass du aus deinem Gleichgewicht gebracht wirst durch den Verlust eines dir wichtigen Menschen, durch einen Unfall, durch die Geburt von Kindern, vielleicht durch die Geburt eines behinderten Kindes, durch eine Scheidung oder große materielle Verluste.....

Du verlierst dein Gleichgewicht – UND du musst/du darfst/du bist gezwungen dein Gleichgewicht wieder neu finden. Die Kriegsgeneration, weiß wovon ich spreche. Auch solche „Großereignisse“ bedeuten genau das. Du musst dein Leben neu ansehen und sortieren, neu ausrichten und einrichten.

Das labile Gleichgewicht ist insofern viel gefährlicher, weil man nicht genau weiß, was weiter passiert. D.h. je mehr in deinem Leben zusammenkommt, je mehr Kräfte am labilen Gleichgewicht ziehen und zerrern, umso gefährlicher wird es. Du bist vielleicht selbst schwer krank, das bringt dich schon aus dem Gleichgewicht, dann kommt noch der Tod eines Angehörigen dazu und du kannst deinen Beruf nicht mehr so ausüben, wie du es gewohnt warst.....Diese Kräfte zerrern und ziehen an dir – sie bringen dich an einen völlig anderen „Platz“ und dort musst du erneut in dein Gleichgewicht finden! Dies ist wahrlich eine enorme, manches Mal überfordernde Sache!

- c) Beim indifferenten Gleichgewicht wird bei beliebigen Abweichungen das Gleichgewicht in jedem Fall beibehalten.

Ausspruch einer sehr lieben Freundin: „*Ich bin mit einem Eisenbahner verheiratet und seither verläuft mein Leben auf Schienen. ☺*“ Es geschehen im Leben Schwankungen, aber das Gleichgewicht ist so gut, dass dich nichts irritiert und aus der Bahn bringt.

*WIR SEHEN ALSO, Gleichgewicht ist nicht gleich Gleichgewicht!  
Und wir erkennen auch, dass der Faktor, wie sehr uns etwas aus dem Gleichgewicht bringt, auch davon abhängt, in welcher Gleichgewichtslage wir uns vor einem Ereignis befinden.*

*Ein sehr stabiler Mensch wird nicht so schnell aus dem Gleichgewicht gebracht. Kräfte können ziehen, aber sie haben nicht so eine Macht. Ein Mensch, der in einem labilen Gleichgewicht ist, hält auch nicht so viele ziehende und zerrende Kräfte aus.*

Diese Einsicht darf unter keinen Umständen wertend gedacht werden was besser oder schlechter ist, denn wie die Meisten wissen, hat jeder Mensch einmal diese und einmal die andere Phase. Die meisten Leben sind lange genug, um diese Erfahrung zu machen. Bzw. hängen diese unterschiedlichen Phasen auch mit sehr vielen Faktoren zusammen. (z.B. leben, spüren, verkraften hochsensible Menschen anders als nicht – hochsensible Menschen)

**4. Um zu dem Thema „Leben im Gleichgewicht“ einiges besser zu verstehen, möchte ich einen kleinen praktischen Unterricht geben und diesen kurz mit der alten Waage mit Gewichten demonstrieren**

- a) Damit etwas oder jemand ins Gleichgewicht kommen kann, muss es immer wieder Gegensätze(2 Waagschalen) geben, die sich ergänzen können, die sich entgegenstehen.

Was bedeutet das konkret? Es bedeutet:

Es gibt zum Tag – die Nacht; zum Mond – die Sonne; zur Erde – den Himmel; zur männlichen Seite – die weibliche; zur Ruhe – die Aktivität; zur Intuition(Bauchgefühl) – das Wissen; zur Kälte – die Hitze; Verpflichtung – Freiheit; zu unten – oben; zu innen – außen; zum Winter – den Sommer.....oder: zu Ärger + Wut – die Gleichgültigkeit, zu Ohnmacht + Hilflosigkeit – die Action + Initiative; zu Überfluss – den Hunger..... Man kann hier die Beispiele endlos fortsetzen.

Ich möchte auch Beispiele bringen, die uns im Leben vielleicht manches Mal im Bewusstsein näher sind. Diese Beispiele beziehen sich auf Partnerschaften, Beziehungen und Freundschaften. Häufig passiert es, dass sich Unterschiede „anziehen“. Fröhlich – nachdenklich; genau(pingelig) – oberflächlich; praktische Menschen – Menschen, mit zwei „linken Händen“; Herzmensch – Verstandesmensch; Tagmensch – Nachtmensch; introvertiert – extrovertiert; pünktlich – unpünktlich.....

Was kann das im Leben bedeuten?

Z.B.in einer Partnerschaft: Am Anfang ist „Verliebtheit“. Ich verliebe mich in Teile des Partners, die mir vielleicht abgehen, nach denen ich mich sehne. Mit der Zeit kann es aber zu massiven Spannungen und Problemen kommen, wenn man sich nicht ergänzen/ausgleichen lernt. Eben ein „Leben im Gleichgewicht“ lernt.....Es kommt dann zu Kämpfen, zur Resignation, zum „Gegeneinander“ oder auch zu einem Leben in extremen Gegensätzen.

**Immer nur lachen, immer nur lustig sein, immer nur glücklich sein, das ist nicht die Lebenswirklichkeit. Es gibt auch Zeiten, in denen wir Trauer, Schmerz und Schatten empfinden.**

**Aber wir dürfen wissen: Die Sonne wird wieder scheinen.**

**Immer nur auf dem Weg sein, um Ziele zu erreichen, um Träume zu verwirklichen, um Visionen nachzujagen, ermüdet uns.**

**Zeiten der Ruhe, der Stille, des Sich-Erholens sind ebenso wichtig wie die Zeiten der Aktivität, des Voranschreitens und des Sich-Auf-Den-Weg-Machens.....**

Immer nur das eine ist ungesund. Ständig nur das Andere bringt auch nicht wirklich weiter.



All das Gesagte zeigt, dass unser Leben immer wieder ein Gleichgewicht, ein nach „Balance suchen“ erfordert. Es fordert uns heraus, weise zu sein und zu werden – **denn ein gesundes Gleichgewicht schützt, stärkt und bringt auf Dauer wirklich weiter.**

**5. Der 4. Punkt hat einige konkrete Beispiele genannt zum „Leben im Gleichgewicht: Nun wollen wir uns ansehen, was passiert, wenn auf Dauer ein Ungleichgewicht besteht, bzw. wenn gewisse Dinge nicht mehr ins Gleichgewicht kommen>>>Burn – Out=ausgebrannt durch Zuviel oder Bore – Out=wenn Langeweile krank macht**

Am extremsten erkennen wir diese Auswirkungen in den letzten Jahren in der Natur. Die Natur ist eindeutig aus dem Gleichgewicht! Was ist passiert? Der Mensch hat sie ausgebeutet + überfordert. Der Mensch hat mehr genommen als gegeben. Die Natur schlägt nun vermehrt zurück. (Waage: eine Seite geht ganz hinunter – andere Seite ganz hinauf)

Ein Arzt schrieb vor kurzer Zeit in einer Regionalzeitung in einem Artikel über das menschliche Sein: „Es ist nicht ein Teil der uns krank macht. Es ist die Summe von vielen, schnellen Veränderungen in kurzer Zeit. Tatsache ist, dass wir alle einem zunehmenden Druck ausgesetzt sind.“

Vor etwa 2 Wochen las ich: „Stress ändert das Sozialverhalten von Frauen und Männern auf unterschiedliche Weise. Während belastende Situationen Frauen eher einfühlsam machen, werden Männer egozentrisch. Das zeigt eine Studie von Psychologen der Universität Wien.“

D.h. ein Ungleichgewicht bewirkt eine Veränderung.

Sehr drastisch habe ich dies auch erst kürzlich in einem christlichen Büchlein über Vergebung und Heilung gelesen. Dieses Büchlein zeigt, wie sich negative Emotionen, wie Ängste, Sorgen, Hass, Nicht Vergeben können und Wollen, Nachtragen, negatives Schamgefühl, Echtes und falsche Schuldgefühl, die nicht bereinigt werden, auswirken. Es zeigt auch, wie Hilfe, Heilung und Vergebung in ein

gutes Gleichgewicht bringen. Darinnen schreibt die Autorin Folgendes: „Jüngste Entdeckungen in der Medizin und in der Quantenphysik geben uns ein neues Bild vom menschlichen Herzen und wie der Körper auf subatomarer Ebene (d.h. kleiner als ein Atom) funktioniert. Die Quantenphysik hat offenbart, dass jegliche Form von Materie vibriert und auch eine Frequenz hat. Man hat entdeckt, dass auch das menschliche Herz und das Gehirn ein elektromagnetisches Feld (Vibrationen) haben, die gemessen werden können. Das Herz strahlt bis zu 3,6m. Das Gehirn nur 0,6 – 0,9m. Anhaltender Ärger, Angst, Wut, Aggression, Frustration, ungesunder Stress verursachen eine Vibration, die gemessen werden kann. Genauso wie Liebe, Freude, Mitgefühl.....

Für diese außergewöhnliche „Herzaktivität“, gibt es sogar praktische Beweise: Es gibt einige unglaubliche Geschichten in der Herztransplantation, die zeigen, dass im Herzen mehr „gespeichert“ ist als wir denken und erahnen. So passierte es, dass ein Mann mittleren Alters, das Herz von einem Teenager bekam. Als er nach der OP aufwachte, erfreute er sich an Heavy – Metal – Rock – Musik, obwohl er diese vor der OP widerlich fand. Ein anderer Mann erzählte seiner Frau als er aufwachte, alles sei „kopazetisch“, d.h. „ausgezeichnet“. Ein Wort, das er vorher noch nie verwendet hatte. Die erstaunlichste Geschichte war aber die des jungen Mädchens, das ein neues Herz von einem anderen jungen Mädchen bekommen hatte, das ermordet worden war. Die Herzempfängerin hatte furchtbare Alpträume, in denen sie erstochen wurde. Sie schilderte das Geschehen so detailliert, dass der Täter, der die Herzspenderin tatsächlich erstochen hatte, ausgeforscht werden konnte.

Die Quantenphysik hat ein tieferes Verständnis für den Körper bekommen. Sie beweist: Jedes Organ und Organsystem in unserem Körper **vibriert in einer gewissen gesunden Frequenz**. Befindet sich unser Körper eher im Zustand des Friedens, des gesunden Gleichgewichtes und nicht im Stress, harmonisieren diese Frequenzen miteinander bzw. wissen wir aus der Medizin, dass kaum Stresshormone ausgeschüttet werden. Befindet sich jedoch unser Körper im Ungleichgewicht, im Stress.....entstehen Vibrationen, die Dissonanzen erzeugen. Es entsteht Unfriede und im Körper beginnt sich etwas zu stauen und macht auf Dauer krank, in vielerlei Hinsicht. Aus medizinischer Sicht müssen in diesem Fall viele Stresshormone ausgeschüttet werden, die auf Dauer auch eine negative Wirkung auf unser Leben haben. Wird die Waage nur einseitig belastet, manifestieren sich mit der Zeit auf der überlasteten Seite negative Folgeerscheinungen. (z.B. Zorn verkrampft, nimmt Luft,.....Freude entspannt....)

**Diese Erkenntnisse bewegen und sollten uns sehr nachdenklich stimmen.**

Hier möchte ich jedoch auch Folgendes festhalten: Wir leben in einer Welt, die zunehmend aus dem Gleichgewicht gekommen ist und kommt. Ein ausgeprägtes Leistungsdenken, ein Vergleichskampf, der Verlust eines natürlichen Umgangs mit dem Leben, auch der Verlust des Bezugs zur Natur...und viele Faktoren mehr, bringen etwas zum Kippen.

Leben im Gleichgewicht bedeutet, offen, frei zu werden, für eine andere, neue Seite!

**6. Wege aus dem Burn – Out, Wege aus der Überforderung:** Diesen Teil

möchte ich nicht zu lange machen, denn ich denke, wenn man den ersten Teil gut verstanden hat, kann man sich daraus einiges ableiten.

Dennoch sind einige Tipps bzw. Ermutigungen hilfreich.

a) Zuerst geht es darum, dass ich lerne „Schwankungen“ und auch „Ungleichgewicht“ als zum Leben dazugehörig annehme. Gleichgewicht bedeutet eben nicht „Starre“. Von diesen Dingen berichtet uns sehr eingehend das Wort Gottes und die Geschichte.

b) Bedenke dein Leben: wo stehst du jetzt? Wo bist du vielleicht aus dem Gleichgewicht? Was bewegt dich gerade stark, wo spürst du schon lange, dass du vielleicht Veränderung willst, brauchst, vornehmen musst oder dir ersehnt? Wo möchtest du mutige Schritte gehen? Ich möchte Sie/dich ermutigen! Gehe sie!!! In kleinen, kontinuierlichen Schritten. Wage, vertraue, glaube!

Wir haben heute viele Chancen, die noch nie so vielfältig waren wie jetzt!

Nimm es an, wo du noch etwas lernen kannst. Wo du noch etwas Neues denken kannst. Wo du vielleicht sogar von einem lieben Menschen dazu mitgenommen wirst. (ich habe Anfang des letzten Jahres begonnen, Tanz in mein Leben zu integrieren – es ist wunderbar, entspannend, hilfreich....

c) Liebe dich selber, **aber** wisse auch, dass du ein geliebtes Wesen bist in Gottes Augen! Egal, wo du dich gerade befindest auf deinem Weg. Du bist es wert, dass du ein gutes Gleichgewicht findest. Du bist es wert, dass du Freude und Segen hast in deinem Leben. Wisse, du bist in Gottes Hand – egal was kommt. Und Gott möchte dir helfen, in ein gutes Gleichgewicht zu kommen bzw. immer wieder in ein Gleichgewicht zu finden.

d) Suche dir Hilfen: Menschen, die dich verstehen, die dich wertschätzen, wertachten. Menschen, die vielleicht einen Schritt mit dir gehen? Vielleicht auch einen nächsten Schritt? Menschen, die dich unterstützen, egal wie.....die dir Glauben, Licht und Kraft geben. Solche Menschen sind Balsam, Medizin und Gnade!

Über den nächsten Punkt muss ich sprechen, denn er ist mein „Herzblut“!

e) Richte deinen Geist und deine Seele auch neu aus auf Gott. ER ist der Schöpfer, der Allmächtige, der Allumgebende. ER ist der, der hilft, stärkt, heilt. ER ist auch der, der uns wertvolle Richtlinien und Werte gibt. Ich möchte hier ein ehrliches Wort sagen: Ich persönlich bin überzeugt, dass wir im Christus zentrierten Glauben, alle Schätze haben, die uns je zur Verfügung stehen können! Ich lese seit über 40 Jahren die Bibel. Ich bin von der Bibel begeistert.

Sie ist ein ehrliches, klares Buch. Sie zeigt uns alle Probleme der Welt. Im Prediger Salomos, im AT, steht: „Es geschieht nichts Neues unter der Sonne“. Wahrlich, du kannst in der Bibel schon lesen von Mord und Totschlag, von Liebe und Sehnsucht, von Homosexualität und Ehebruch, von Trauer und Ängsten, von Wut, Zorn und Ungerechtigkeiten, von politischen und religiösen Problemen und Skandalen, von Hingabe und Heilung, von Tod und Auferstehung. Jedes Thema wirst du in der Bibel finden. Und du findest in der Bibel einen Menschen, der immer „Im Gleichgewicht war“ und sein Leben im Gleichgewicht lebte. Der Mensch und Gottessohn Jesus: ER weinte und lachte. Er war ärgerlich und barmherzig. Er heilte, berührte und half. Dennoch lebte er auch viel in der Stille, im Hören auf Gott, im Beobachten und Verbunden - Sein mit der Natur. Er gab sich hin als Lamm und stand in Vollmacht auf als Löwe. Selbst im Tod fand er in ein Gleichgewicht, mit einem Satz, der Menschen berührt: „Vater, vergib ihnen, denn die wissen nicht, was sie tun. Ja, er starb und zeigte Leben nach dem Tod in seiner Auferstehung. Er war jemand, der Weisheit, Klarheit und Offenbarung von Gott hatte, deshalb konnte er im Gleichgewicht leben. Trotz Erschütterungen und Veränderungen, trotz Zerrissenheit und Anfechtung und Leid.

**Bedenken Sie:** Neben der Heiligen Schrift sind die 10 Gebote, die Gesetzmäßigkeiten und Anordnungen Gottes, Hilfen für ein Leben im Gleichgewicht, oder um auch in ein Gleichgewicht zu kommen. Alleine wenn wir die Feiertagsruhe, die „Sabbatruhe“ halten würden, käme einiges ins Gleichgewicht!

Bevor ich noch einmal kurz zusammenfasse, möchte ich Ihnen/Euch folgende Ermutigung geben: Vielleicht war heute schon viel Bekanntes dabei. Vielleicht auch nicht. Um zu verhindern, dass heute Gehörtes, zu Hause wie eine nasse Seife wegflutscht, nimm HEUTE speziell das mit, was dir wirklich wichtig erscheint oder erschienen ist. Vielleicht war es ein Satz, ein guter Gedanke, ein Impuls, der lange in deinem Herzen war und der jetzt bestätigt wurde. Nimm das, was dir am Wichtigsten erscheint mit und lass es eine Art Begleitung sein für die nächste Zeit um Dich dich in eine neue Richtung zu bringen, die dich segnet, die dir gut tut.

### **ZUSAMMENFASSUNG:**

1. „Leben im Gleichgewicht“ – „der goldene Mittelweg“....ist schon Jahrtausende ein Thema in der Geschichte der Menschheit!
2. Es lohnt sich in ein gesundes Gleichgewicht zu kommen! Denn dieses heilt, stärkt, segnet mich und auch Andere.
3. Ein gesundes Gleichgewicht bedeutet, dass ich lerne, mit Schwankungen, Bedrohungen und Herausforderungen im Leben umzugehen. Wir können selbst lernen mit dem Tod umzugehen.
4. Es gibt Unterschiede im Gleichgewicht.

Je labiler das Gleichgewicht ist, umso sorgsamer muss man mit sich umgehen und auch mit anderen Menschen. Auch ein stabiles Gleichgewicht kann irritiert werden.

5. Besteht absolut kein Gleichgewicht mehr, ist dies ein bedrohlicher Zustand, der auch krank, ausgelaugt und frustriert macht. Je länger eine Einseitigkeit besteht, umso gefährlicher kann diese werden und umso dramatischere Auswirkungen wird sie mit der Zeit haben.
6. Es gibt Wege, um das Gleichgewicht zu fördern – diese darf und soll jede Person für sich selbst erkennen. Damit können vermehrt Probleme beseitigt werden. Es bedarf dazu auch Menschen, die ebenso auf diesem Wege sind. Es stärkt und macht Mut.
7. Je stabiler jede einzelne Person ist, umso stabiler wird das System – in uns, um uns und im Ganzen System. Auch im Kosmos.  
Der Dominoeffekt kann positiv sein oder negativ sein. Vieles liegt in unserer Hand und in unserem Herzen.

Die Bibel sagt: „Behüte dein Herz mit allem Fleiß, denn daraus quillt das Leben“.

Mit Gottes Hilfe und unendlich großer Liebe und mit Menschen der Liebe können wir gute Schritte gehen.

Immer wieder .....und immer wieder .....und immer wieder!

