

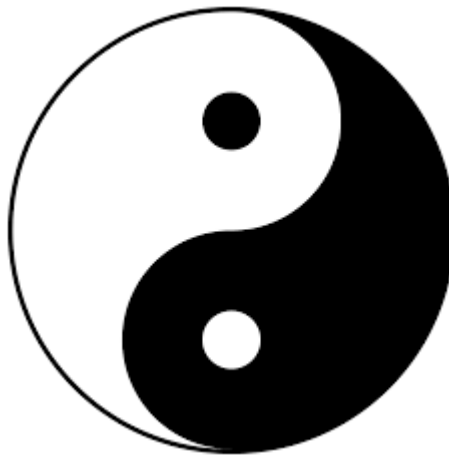
Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 2, Polarität 1

Wer mich kennt weiß, dass ich es liebe, in meinen Vorträgen und bei meinen Behandlungen über Polarität zu sprechen, denn aus meiner Sicht hängt eigentlich jedes Problem, das sich uns stellt, in irgendeiner Form mit nicht verstandener Polarität zusammen.

Du kennst sicher das Yin Yang Symbol aus der fernöstlichen Weisheitslehre.

Es verdeutlicht, dass alles in unserer Welt zwei Seiten hat, die untrennbar miteinander verbunden sind, mehr noch, ineinander verschlungen sind. Sie bedingen einander, eine von beiden führt in die andere und es ist von der einen auch etwas in der anderen enthalten.



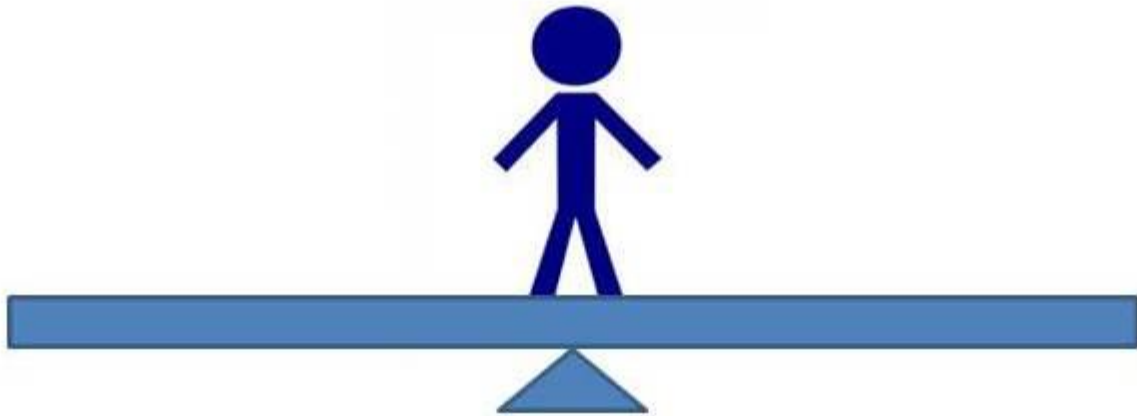
Das Leben oder das Universum, wie ich unsere Welt mit ihren Gesetzmäßigkeiten immer nenne, wertet nicht. Beide Seiten sind gleich wichtig, keine ist besser als die andere. In der Praxis bedeutet das, um ganz einfache Beispiele zu nennen: Wo Licht ist, entsteht automatisch auch Schatten und auf Regen folgt Sonnenschein.

Wenn es nichts Schlechtes gäbe, gäbe es auch nichts Gutes und nichts kann so gut sein, dass eine übergroße Menge davon immer noch gut wäre. Irgendwann beißt sich die Katze immer in den Schwanz, unsere Welt wird nur mit ihren beiden Seiten rund.

Meine persönliche Interpretation des Yin Yang Symbols ist eine Wippe, die man vom Kinderspielplatz kennt. Ein Brett, das nur an einer Stelle, nämlich in der Mitte, unterstützt ist und deshalb hin und her schaukeln kann. Jede Seite des Brettes symbolisiert einen der beiden Gegensätze unserer polaren Welt, also schwarz oder weiß, männlich oder weiblich, heiß oder kalt, usw..

Wenn du dir vorstellst, du stündest auf dem Brett, dann wäre deine sicherste und bequemste Position genau dort, wo es unterstützt ist, nämlich in der Mitte. Dort, wo die Extreme der beiden Seiten, also die Enden des Brettes gleich weit von dir entfernt sind.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge



Wir Menschen neigen jedoch im Gegensatz zum Universum sehr stark zum Werten, entscheiden uns für eine der beiden Seiten, weil sie uns besser erscheint, und vernachlässigen die andere. Zum Beispiel sind Viele lieber fleißig als faul oder nehmen lieber, als dass sie geben. Das ist dann so, als ob wir auf dem Brett von der sicheren Mitte weg in die Richtung des einen Endes marschieren würden, wobei der Boden unter unseren Füßen natürlich zu wackeln beginnt. Je weiter man sich nach links oder rechts wendet, also je konsequenter man sich nur für eine Seite entscheidet, umso ungemütlicher wird die ganze Angelegenheit.

Im übertragenen Sinn bedeutet das Kippen der Wippe, dass im Leben kleinere und größere Probleme auftauchen, doch die meisten Menschen erkennen diesen Zusammenhang nicht. Sie halten ihre Schwierigkeiten für von außen kommende Störfaktoren, denen sie zufällig zum Opfer fallen. Tatsächlich handelt es sich aber einfach nur um Hinweise dafür, dass ein Ungleichgewicht eingetreten ist.

Wann immer in deinem Leben Probleme auftauchen, wird es dir weiterhelfen, dich zu Fragen, in welcher Hinsicht du nicht mehr im Gleichgewicht bist.
In welchem Bereich deines Lebens hast du dich aus deiner Mitte entfernt und dich einer Seite zugewandt, weil du die andere verurteilst?

Warst du zu viel aktiv und hast aufs Ausruhen vergessen?

Hast du zu viel gegeben oder genommen?

Warst du zu dominant und hast keine Schwäche zugelassen?

Hast du deine männliche oder weibliche Seite vernachlässigt?

Kannst du dich an meine Erzählung aus der Motivations-Challenge erinnern? Von der Frau, die sich nie wieder zu etwas zwingen wollte weil sie als Kind zu so vielen Dingen gezwungen wurde, die sie nicht wollte?

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Von einer Seite der Wippe ist sie auf die entgegengesetzte gesprungen und war wieder unfrei.

In der Mitte zu stehen bedeutet, mit beiden Seiten innerlich ausgesöhnt zu sein. Das eine zulassen zu können, genauso wie das andere. Zu erkennen, dass beide gleichwertig sind und ohne einander gar nicht existieren könnten.

Das ist nicht einfach. Doch es ist wichtig.

In der Mitte zwischen den beiden Extremen zu stehen, bzw. die völlig freie Wahl zwischen den beiden Seiten zu haben, bedeutet, auch als Mensch seine Mitte gefunden zu haben. In sich ausgeglichen zu sein.

Eine wichtige Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit. Für erfüllte Beziehungen und beruflichen Erfolg.

Heilung bedeutet, dass Gegensätze sich ausgeglichen haben.

Deine Übung für heute besteht darin, genau und ehrlich zu erforschen, in welchen Bereichen deines Lebens ein Ungleichgewicht herrscht.

Was verurteilst du?

Hier können deine Mitmenschen eine wertvolle Hilfe sein. Und zwar besonders die, die du nicht leiden kannst.

Genau sie leben dir vor, was du dir selbst nicht erlauben kannst.

Verabscheust du zum Beispiel geizige Menschen? Dann gestehst du dir nicht ein, dass auch du eine geizige Seite hast. Du verurteilst dich dafür.

Kannst du Faulheit nicht ertragen? Dann bist du wahrscheinlich getrieben und musst dir selbst ständig beweisen, dass du nicht faul bist.

Doch wie das Yin Yan Symbol zeigt. Alles im Leben hat diese beiden Seiten. Auch in dir ist alles angelegt.

Gesund und glücklich bist du dann, wenn du das erkennst und anerkennt. Nichts verurteilst sondern dich an beiden Möglichkeiten erfreust und daraus schöpfen kannst.

Schließe diese Übung (wie auch alle anderen) bitte nicht mit dem heutigen Tag ab, sondern lasse sie auf dich wirken. Halte immer wieder fest, was dir im Laufe der Zeit einfällt.

Ich habe auch noch eine zweite Übung für dich:

Überlege dir für die Ungleichgewichte, die du heute noch findest, praktische Handlungen um eine Balance herzustellen.

Was könntest du heute noch praktisch tun, um ins Gleichgewicht zu kommen?

Was wirst du in Zukunft anders machen?