

Geistliche Impulse für Kirchenpflegen

Stichwort 11: Balance

3. Quartal 2021

Die innere Balance finden

Balance halten ist die Voraussetzung für ein gutes Gleichgewicht. Gezieltes Balance-Training schult den Gleichgewichtssinn und stärkt die Tiefenmuskulatur. Die Effekte liegen auf der Hand: eine bessere Haltung, mehr Beweglichkeit und weniger Verletzungen. Das ist die körperliche Komponente, doch wie halten wir unsere Seele in der Balance? Heutzutage reden wir von «Body und Soul Balance» oder auch von «Work-Life-Balance». Es geht um die innere Balance.

Das französische Wort *balance* stammt aus dem Lateinischen *bilanx* und bedeutet «zwei Waagschalen habend». Bei Balance geht es um das Gleichgewicht und um den Ausgleich. Die innere Balance ist ein Zustand, bei dem entgegengesetzt wirkende Kräfte gleich stark sind. Man kann sich in Balance befinden, die Balance halten, die Balance verlieren.

Im Sommer gelingt es oft besser, den Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu finden, vielleicht mit einem alten Sommerhit von Peach Weber im Herzen «sun fun and nothing to do, come on baby i love you, sun fun and nothing to do, only you, mein schatz, and the luftmatratz». Können wir das Sommergefühl, die Leichtigkeit des Herzens, in den Alltag retten? Wie sieht eine gute Work-Life-Balance aus, gerade im Jonglieren mehrerer Bälle wie Arbeit, Familie, kirchliches Engagement und Freiwilligenarbeit?

Diesmal werden in Impuls I Wahrnehmungsübungen zur Balance angeboten. Im Impuls II steht ein Kurzfilm zur Verfügung mit Fragen zur eigenen Reflexion. Impuls III lädt zu einer Bibelarbeit ein. Wie immer, Sie wählen aus.

Impuls I: Der eigenen Balance nachspüren

L: «Wie lernen eigentlich Kinder Balance halten? Sie fühlen sich oft magisch von Bordsteinen und kleinen Mäuerchen angezogen. Beim Balancieren testen sie ihre Grenzen, anfangs noch an der Hand von Mutter oder Vater. Funktioniert es nicht gleich, dann wird immer und immer wieder geübt. Wo sind unsere Grenzen beim Balancieren? Drei Balance-Übungen führen uns vielleicht etwas an unsere Grenzen und sensibilisieren für unser eigenes Balance-Bewusstsein. Jede/Jeder sucht sich einen Platz mit genügend Abstand.»

- **Übung 1:** Auf einem Bein stehen und in den Zehenstand gehen. Die Hände auf die Hüften legen oder seitlich oder nach oben ausstrecken. Zur Sicherheit z.B. an der Wand oder einem Stuhl abstützen. So lange wie möglich auf einem Bein im Zehenstand stehen und das Gleichgewicht halten. Anschliessend Bein wechseln. Für Fortgeschrittene: Übung mit geschlossenen Augen ausprobieren.
- **Übung 2:** Auf einem Bein stehen. Das andere Bein nach vorne strecken und mit dem Fuss Kreise, Striche und Bilder in die Luft malen. Nach zehn Sekunden auf das andere Bein wechseln. Zur Sicherheit z.B. an der Wand oder einem Stuhl abstützen. Für Fortgeschrittene: Übung mit geschlossenen Augen ausprobieren.
- **Übung 3:** Das Gewicht auf den linken Fuss verlagern und das linke Knie leicht beugen. Dann das rechte Bein gestreckt nach hinten anheben und dabei den Oberkörper nach vorn neigen, bis Rumpf und das rechte Bein waagrecht zum Boden stehen. Die Arme lang nach vorn ausstrecken. Zur Sicherheit z.B. an der Wand oder einem Stuhl abstützen. Fünf Atemzüge halten, dann Beinwechsel.

Impulse für die eigene Reflexion

- Welche Erfahrungen habe ich bei den Übungen gemacht? Wie ist es mir damit ergangen?
- Was gelang mir gut, was weniger? Was sind die Gründe dafür?
- Was habe ich heute über mich gelernt?

Zum gemeinsamen Weiterdenken

- Was bringt uns in der kirchgemeindlichen Arbeit aus dem Gleichgewicht?
- Wo können wir in unserer kirchgemeindlichen Arbeit darauf achten, eine gute Balance zu finden?
- Was können wir bei unseren Planungen bedenken?

Impuls II: Animationsfilm Balance

Der Animationsfilm «Balance» erhielt 1989 den Oscar in der Kategorie «Bester animierter Kurzfilm». Er zeigt fünf einfarbige androgyne Figuren, die auf einer Plattform stehen. Die Figuren haben unterschiedliche Ziffern auf ihren Rücken. Die Plattform scheint im Raum zu schweben. Um die Plattform im Gleichgewicht zu halten, müssen sich die Figuren im Gleichgewicht bewegen. Die Figuren beginnen zu angeln. Nr. 51 angelt eine Truhe und zieht sie auf die Plattform. Da die Truhe sehr schwer ist, kann sich nur eine Person bei ihr aufhalten, alle anderen müssen auf der Gegenseite für Gleichgewicht sorgen. Nun erkunden nacheinander alle die Truhe und jeder entdeckt etwas Neues. Mit der Zeit schlägt die Begeisterung in Neid und Egoismus um. Keiner der Figuren will die Truhe mit den anderen teilen und ein Kampf auf Leben und Tod beginnt. Nacheinander fallen vier der fünf Figuren von der Plattform in den Abgrund. Zuletzt steht Figur Nr. 23 auf der einen Seite der Plattform, auf der anderen Seite die Truhe: er hat keine Möglichkeit zu ihr zu kommen, da sie sonst hinunterfallen würde.

Den Film ohne besondere Einführung anschauen.

Anschliessend in einer Blitzlichtrunde kurze persönliche Eindrücke, einen Gedanken oder das eigene Befinden, von den andern unkommentiert, äussern.

Kurzfilm «Balance» (D 1989), Christoph und Wolfgang Lauenstein (Regie), Kurzspielfilm, 8 Minuten, geeignet ab 14 Jahren

→ **Bezugsmöglichkeiten:**

Als DVD bei

- Medienverleih Aargau: www.katechese-medien.ch/netbiblio
- Relimedia Zürich: www.relimedia.ch

Der Film ist über YouTube unter wechselnden Adressen verfügbar.

Zum Weiterdenken

- Ein kleiner, harmloser Anlass kann aus der Fassung bringen. Was könnte so ein Anlass in der kirchgemeindlichen Arbeit sein?
- Was kennzeichnet solidarisches Handeln in unserer Kirchgemeinde?
- Welche «schweren Truhen» schieben wir in unserer kirchgemeindlichen Arbeit herum?

Impuls III: Bibelarbeit

Lukas 10, 38-42 Zürcher Bibel

L führt den folgenden Bibeltext mit ein paar Gedanken ein und liest die Bibelverse vor:

Das Wort Balance kommt so in der Bibel nicht vor, aber die Auswirkungen einer Balance, die verloren gehen kann, werden beschrieben, z.B. in der Geschichte von Maria und Martha, den ungleichen Schwestern. Sie sind Anhängerinnen Jesu und bieten Jesus ihre Gastfreundschaft an. Beide haben sehr unterschiedliche Charaktere:

Als sie weiterzogen, kam er in ein Dorf, und eine Frau mit Namen Marta nahm ihn auf. Und diese hatte eine Schwester mit Namen Maria; die setzte sich dem Herrn zu Füßen und hörte seinen Worten zu. Marta aber war ganz mit der Bewirtung beschäftigt. Sie kam nun zu ihm und sagte: Herr, kümmerst es dich nicht, dass meine Schwester die Bewirtung mir allein überlässt? Sag ihr doch, sie solle mir zur Hand gehen. Der Herr aber antwortete ihr: Marta, Marta, du sorgst und mühst dich um vieles; doch eines ist nötig: Maria hat das gute Teil erwählt; das soll ihr nicht genommen werden.

Schreibgespräch

An zwei Stellwänden hängt jeweils ein Plakat, auf dem einem steht «Marta», auf dem anderen «Maria». Die Teilnehmenden schreiben ihre Gedanken, Fragen, Bilder, Assoziationen auf. Während dieser Aktion wird nicht miteinander gesprochen.

Anschliessend werden die Äusserungen gemeinsam angeschaut und Beobachtungen ausgetauscht.

Material

- 2 Stellwände
- 2 Plakate
- Faserschreiber

Zum Weiterdenken

- Welche Schwester steht euch näher?
- Welcher Aspekt ist euch in der Geschichte neu aufgegangen?
- Was hat diese Geschichte mit «Balance» zu tun?
- Welchen Gedanken nehmt ihr aus der Geschichte mit für die kirchgemeindliche Arbeit?

Liturgischer Abschluss (Auswahl)

Vorschläge für Psalmen zum Thema:

Psalm 23: Der Herr ist mein Hirte,
z.B. in der Übersetzung der BasisBibel:
www.die-bibel.de/bibeln/online-bibeln/lesen/BB/PSA.23/Psalm-23

Psalm 62: Meine Seele ist still zu Gott

Liedtexte:

RG 50: Am Morgen will ich singen
(kann auch als Gebet gelesen werden)

RG 353: Von guten Mächten

RG 825: Hilf, Herr meines Lebens

RG 832: Manchmal kennen wir Gottes Willen

RG 835: Gib uns Weisheit, gib uns Mut

RG 838,1: Suchet zuerst Gottes Reich in dieser Welt

Gebet:

RG 800,
Franziskanisches Gebet:
O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens

RG 844:
Gott, schenke mir Gelassenheit,
das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann,
Mut, das zu ändern, was ich ändern kann,
und Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.

Gebetswunsch

Herr, mein Gott
im Alltag der Zeit
möchte ich mich –
einlassen in die Stille
in die Tiefe der Seele
in deine Gegenwart
hingeben
führen lassen
still werden
ankommen
angenommen
verweilen
geborgene Ruhe in dir
auffüllen
berühren
beschenken lassen
farbenfroh
lebensstark
reich gesegnet
für den Alltag der Zeit
dankbar für
die Goldzeiten mit dir.

Amen

**aus: lebensstark, Frauengebete aus dem Aargau,
Reformierte Landeskirche Aargau und TVZ**

Jessica Stürmer, Erwachsenenbildung, Reformierte Kirche Kanton Zürich
Jürg Hochuli, Stephan Degen-Ballmer, Gemeindedienste, Reformierte Landeskirche Aargau

Zur Reihe «Geistliche Impulse für Kirchenpflegen»

Es ist vielen Kirchenpflegen ein Anliegen, zu ihren Sitzungen – oder auch zu besonderen Gelegenheiten – ihr eigenes Kirche-Sein in Form von Andachten oder einem geistlichen Einstieg in die Sitzung zu leben. Der Kirchenrat unterstützt dies und ermuntert im Rahmen seines Arbeitsprogramms 2019 bis 2022 alle Kirchenpflegen, diesem Anliegen Raum zu geben. In Zukunft erscheinen deshalb vierteljährlich Impulse für Kirchenpflegen, die dazu motivieren und anleiten, das geistliche Leben in der Behördenarbeit im Gespräch, in der Arbeit mit Bibeltexten, im Gebet, im Gesang und in der Bitte um den Segen zu erleben.