

# Gleichgewicht im Leben – ein labiler Balanceakt

## Die Körperbalance als Spiegel der „inneren Mitte“ – eine Anwendungsbeobachtung

Labile Balance ist es, die dem Menschen seit Jahrtausenden Kraft verleiht. Bei aller Schwäche der Labilität gelingt ihm deshalb scheinbar Unmögliches. Im vorliegenden Artikel wird dargestellt, wie Balance unser äußeres und inneres Reaktionsbild beeinflusst und wie uns dies mit einfachen Mitteln z. B. einem Balancehocker, gelingt. An Hand einer Studie wird die verblüffende Wirkung von labiler Balance auf den Organismus gezeigt.

In der Mechanik lassen sich drei verschiedene Gleichgewichtsarten unterscheiden: das stabile, das labile und das indifferente Gleichgewicht (Abb. 1).

- Das stabile Gleichgewicht bedeutet, dass bei geringer Abweichung des Gegenstands aus der Gleichgewichtslage eine Rückkehr in die Ausgangslage erfolgt.
- Im labilen Gleichgewicht ruft eine geringe Abweichung eine noch größere Ablenkung hervor: Der Körper gelangt nicht mehr von selbst in die Ausgangslage zurück. Labiles Gleichgewicht ist schwieriger zu halten, weil es ständig korrigiert werden muss. Sobald das Lot des Körperschwerpunkts außerhalb der Auflagefläche ist, muss das Gleichgewicht wieder neu hergestellt werden. Je kleiner die Standfläche (z. B. Seiltanzen, Einradfahren, auf Stelzen gehen, auf einem Bein stehen etc.), desto schwieriger ist es, im Gleichgewicht zu bleiben (Abb. 2).
- Im indifferentsen Gleichgewicht wird bei beliebigen Abweichungen das Gleichgewicht beibehalten.

Diese Gleichgewichtsaspekte gelten zunächst für starre Körper und sind nicht ohne weiteres auf die Biologie übertragbar. Der Mensch stellt ein komplexes System dar, das die Fähigkeit besitzt, einer Störung in seinem Gleichgewicht nicht nur aktiv entgegenzuwirken, sondern das auch ständig eine neue Balance zu finden vermag.

### Der Mensch ist labiles Gleichgewicht

Bildet die senkrechte Körperachse, von der Mitte des Kopfes ausgehend bis zum Fuß-

knöchel, einen Winkel von 90° zum Boden, bedeutet dies eine aufrechte Haltung und freies Muskel und Gelenkspiel. Auch der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte – der Mensch befindet sich im Lot und in Balance.

„Man stelle sich dieses Lot nicht als unbewegten starren Stab, sondern als ununterbrochen in Schwingung und mit kleinen Abweichungen balancierenden Stab.“ (Erika Grube, „Bewegungstherapie nach F. Nowotny“, Ehrenwirt Verlag 1991)

Der Physiker Hartmut Müller drückt das so aus: „Jeder Mensch hat eine Eigenschwingung. Eigenschwingungen, das sind Schwingungen, die auf dem energetisch möglich niedrigsten Level stattfinden. Durch die strikte Beachtung der Statik – Kräfteausgleich – was ja Balance ist, wird erreicht, dass das Schwingungsverhalten niemals, unter keinen Umständen, das niedrigste mögliche energetische Level verlässt.“ (Interview vom ???) Dieser niedrigste Level entspricht der labilen Balance.

Unser Bewegungsverhalten wird durch die Gehirntätigkeit gesteuert. Kommt es zu Belastungen, passt sich der Körper an (Adaption), wobei die Anpassungsreaktionen sowohl eine biochemische als auch eine sensomotorische Komponente haben. Zum einen kommen die Stoffwechselfparameter aus dem Gleichgewicht, insbesondere das Immunsystem wird geschwächt bzw. verändert, die Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit wird eingeschränkt. Zum anderen kommt es zu einer Verlagerung der senkrechten Achse in eine Vor- oder Rücklage und in der Folge zu chronischen Muskelverspannungen mit erhöhtem Energieverbrauch, da die Fehllage einen vermehrten Kräfteinsatz erfordert. Daraus resultieren wiederum Bewegungseinschränkungen, die zu weiteren Fehlbelastungen und

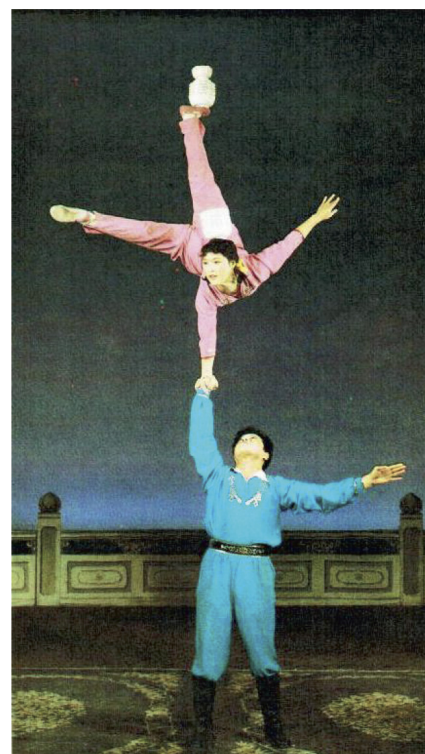


Abb. 2: Chinesische Akrobaten im perfekten labilen Gleichgewicht

Interview vom  
20.10.2005 in  
Wolfratshausen

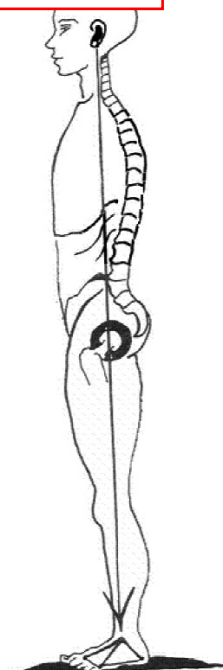


Abb. 3: Das Lot



Abb. 1: Stabiles und labiles Gleichgewicht



Abb. 4: Der Balance-Hocker

langfristig zu degenerativen Erkrankungen führen können.

Besonders wichtig ist, dass das limbische System im Zwischenhirn nicht zwischen einer körperlichen und seelischen Belastung unterscheiden kann. Unsere Muskulatur spannt sich nicht nur an, wenn wir eine körperlich schwere Last tragen, sondern auch bei starken emotionalen Belastungen oder traumatischen Erlebnissen.

Während leichte Belastungen noch kompensiert werden können, wirken sich permanente seelische und körperliche Belastungen langfristig nachteilig auf das gesamte Skelett- und Muskelsystem aus und bringen es aus der Balance.

## Individuelle Balance

**Gleichgewicht wirkt sich heilend auf Körper, Seele und Geist aus, hebt die Stimmung und fördert so Gesundheit und Wohlbefinden.**

Der harmonische Ausgleich zwischen Anspannung und Loslassen, Hyper- und Hypotonus ist notwendig, um mit sich selbst im Einklang zu bleiben. Die Stimmung, in der sich ein Mensch befindet, sein ureigener Klang, drückt sich körperlich aus. So lange wir in unserem Vehikel „Körper“ leben, ist er mit jeder Zelle das Schwingungsbarometer unseres Seins.

## Die richtige Schwingung heilt

Subjektives Wohlbefinden hat viel damit zu tun, ob der Mensch seinen individuellen (Bio-) Rhythmus lebt, der sich als pendelnde Bewegung zwischen verschiedenen Polaritäten ausdrückt.

**Alles Lebendige hat Rhythmus, nichts ist bewegungslos – es gibt nur Dynamik, keine Statik – alles ist „im Fluss“.**

Tod und Starre gibt es nur theoretisch – im so genannten thermodynamischen Gleichgewicht bei -273,15 °C. Auch Starre und Stillstand in Denken, Fühlen und Handeln stellen einen Bruch dieses Gesetzes dar und können so der Ursprung vielschichtiger Schmerz- und Leidenserfahrungen sein.

Schmerzen bedeuten meist nicht aufgelöste Dissonanz im System – etwas ist nicht mehr im Gleichklang (Kohärenz) mit dem Rest. Rhythmus und Dynamik werden blockiert. Schmerzen existieren aber auch in definierten Momenten. Sie bedeuten, dass wir gerade jetzt, in diesem Moment nicht in Harmonie, in Einklang mit den Gesetzen des Lebens sind. Hier gilt es, wieder in Fluss zu kommen, die Blockaden zu lösen.

## In Resonanz gehen

**Ich gehe in meinem Verständnis von Therapie** davon aus, dass nicht allein ein Medikament oder eine spezielle Übung heilt, sondern der Arzt, Therapeut, Heiler oder Schamane dem Klienten dabei hilft, in die „richtige“ Schwingung zu kommen. Diese durchdringt alle Ebenen von Körper, Seele und Geist, löst die Blockaden auf und bringt das System wieder „in Fluss“. So kann Heilung, so dürfen auch „Wunder“ geschehen.

**Heil werden, ins Gleichgewicht kommen, verläuft nicht starr-mechanisch nach festgelegten Gesetzen und Regeln.**

Jeder Mensch kann wählen, welchem Heilimpuls er sich öffnet oder verschließt. Wir sind in ständiger Verbindung mit „allem, was ist“, und so können uns unsere Mitmenschen, die Natur, Pflanzen und Tiere, Farben, Töne, Gegenstände auf dem Weg der Heilung sowohl hilfreich unterstützen als auch behindern.

Der / die BehandlerIn selbst heilt nicht, er / sie ist lediglich das Medium, der Katalysator, der Spiegel oder das Resonanzfeld – aus welcher Perspektive man es auch immer betrachtet. In der Therapie geht man im Moment des Kontakts (nicht nur des physischen Kontakts) mit dem Hilfesuchenden bewusst in Resonanz und hilft, die passenden Impulse zu finden, um energetischen Level anzuheben. Dabei sollte zentriert, in seiner Mitte sein – verbunden mit dem ihm innewohnenden Rhythmus, um den des anderen in ihm zu erwecken.

Auch der Hilfesuchende kann natürlich das eigene Resonanzverhalten ändern und in Verbind-

ung mit dem Gegenüber oder dem Hilfsmittel gehen, um dadurch wieder in die eigene Mitte zu kommen, seine Balance wieder zu finden. Dies kann bewusst oder unbewusst geschehen – die Intention des Hilfesuchenden ist dabei von nicht zu vernachlässigender Wirksamkeit.

## Die dynamische Balance-Therapie nach Nowotny

Zu wahrer Spiritualität gehört unabdingbar, dass wir in jeglicher Hinsicht „in unserer Mitte“, im Gleichgewicht sind. Kein spiritueller Meister, kein großer Schamane, Mystiker oder Heiler war unausgeglichen, nervös, hysterisch oder gar aggressiv, keiner bewegte sich humpelnd, schwerfällig oder steif ...

Nur „aus der Mitte heraus“ lässt sich trefflich kontemplieren, denken, handeln, spielen und lieben. Nur hier lassen sich unerschöpfliche Ressourcen an Kraft, Energie, Lebenslust, Kreativität und Beweglichkeit finden. Nur in seiner Mitte ist der Mensch schmerzfrei, entspannt und gelassen, leistungsfähig, unermüdet, mitfühlend und humorvoll. Seine Bewegungen sind dann im individuellen fließenden Gleichgewicht, auch wenn körperliche Behinderungen vorliegen.

**Ist es möglich, sich in dieser Kunst des labilen Gleichgewichts zu üben?**

**In der natürlichen Bewegung ist nichts manipuliert – sie besticht durch Einfachheit und Klarheit.**

Im Liegen, Sitzen, Gehen, Laufen etc. befinden wir uns im Idealfall an jedem Bewegungspunkt im labilen Gleichgewicht. Diese labile Balance ist in unserem fantastischen Körperdesign vorgegeben. Nur sie schafft Freiheit und bietet darüber das größte Potenzial der Kräfte, um schnell zu (re-)agieren. So gelingt Exaktheit und Differenziertheit in der Bewegung. Schon die kleinste Bewegung kann Ausdruck verleihen, sich in einer Arbeit fortsetzen, z. B. als diffizile handwerkliche Arbeit oder als Kunstwerk, und gelingt ohne schnelles Ermüden.

Die Balance-Therapie nach Franz Nowotny (NOWO BALANCE®) verbindet in ihrer Einfachheit neueste wissenschaftliche Erkenntnisse über Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist mit dem Wissen und der Tradition östlicher Bewegungskunst um die Begriffe Balance und Mitte.

**In der Balance-Therapie nach Nowotny sind Körpermitte und Körperschwerpunkt oft identisch.**

Der Körperschwerpunkt ist eine definierte physikalische Größe.

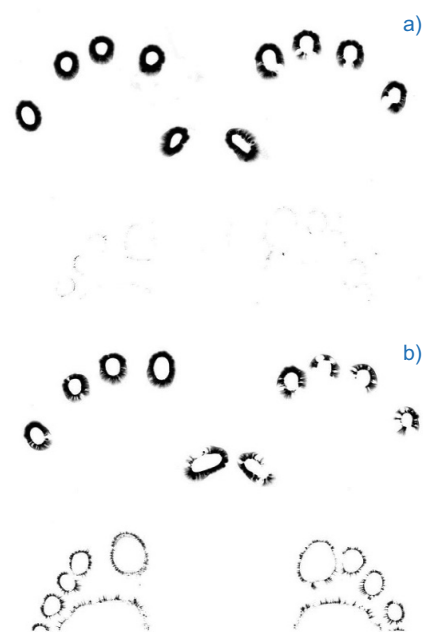


Abb. 5: a) Testperson 1 – Foto 1: Sitzen auf einem normalen Hocker. Die Füße sind fast nicht dargestellt. b) Testperson 1 – Foto 2: Nach zehn Minuten Sitzen auf dem Balance-Hocker. Die Füße sind klar erkennbar.

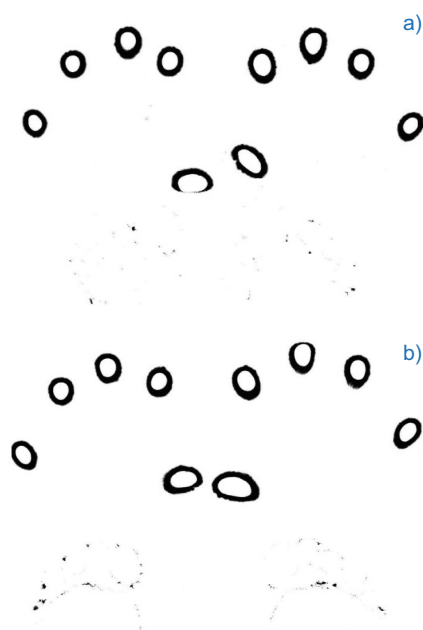


Abb. 6: a) Patientin E.F. – Foto 1: energetische Blockaden, degenerative Starre, Wirbelsäulenblockaden; Füße fast unsichtbar. b) Patientin E.F. – Foto 2: Energetik fängt an sich zu bewegen, Wirbelsäule bewegt sich, Starre löst sich auch im Stoffwechsel, Füße werden sichtbar

Hierfür ist die Aktivität der untersten Lendenwirbelsäule von entscheidender Bedeutung mit ihrem Zusammenspiel der Muskulatur im kleinen Becken und Bauchraum.

Das unterste Kreuz, die Lendenwirbelsäule in Höhe des letzten Lendenwirbels und ersten Sa-

kralwirbels ist der Ort, an dem die meisten Menschen Blockaden oder Versteifungen haben. Die Beweglichkeit bzw. die Aktivität an diesem Punkt ist für das Durchlaufen einer Bewegung durch den ganzen Körper von entscheidender Bedeutung. Das „Os Sakrum“ (heiliger Knochen) hat eine Schlüsselstellung für die Beweglichkeit der unteren Extremität, der Hüfte, des Beckens und der Unterleibsorgane inne. Von hier startet die cranosacrale Welle oder umgekehrt – hier kommt sie an.

„Das Sacrum (Kreuzbein) ist Sammelstelle und Startrampe der spirituellen Energie [...] Das Sacrum ist einer der Knochen mit den meisten Querverbindungen im Körper. Die Kernverbindung erklärt die eine Polarität des Sacrums – ein vertikaler Pol, der sich nach oben hin erstreckt; die Ili bilden die zweite – eine laterale und eine inferiore – Polarität, die beide Beine mit einschließt. Das Sacrum bewegt sich beim Gehen auf zusammengesetzte, multipolare Art und Weise und wird von der Wechselwirkung zwischen den anterioren und posterioren Lumbalmuskeln und den Abdominalmuskeln beeinflusst. Es bewegt sich mit der cranialen Welle und mit jedem Atemzug.“ (David Milne: Aus der Mitte des Herzens lauschen, Band 2)

Deshalb kann die Körpermitte auch geistig beeinflusst werden, um z. B. das Qi (die Lebensenergie) fließen zu lassen. Denn jeder Atemzug ist auch ein geistiger Akt.

## Anwendungsbeobachtung mit Kirlian-Fotografie

In der Balance-Therapie nach Nowotny gelten die Prinzipien der labilen Balance, die im Jahr 1994 mit der Entwicklung eines (therapeutischen) Sitzmöbels an unserer Reha-Klinik in Kreuth umgesetzt wurden.

Der so genannte Balance-Hocker basiert auf dem alten Prinzip des Melkschemels Man sitzt punktuell und auf einer minimalen Auflagefläche, der Körper findet, ohne Anstrengung schwingend, seine individuelle labile Balance, in der Folge entstehen inneres und äußeres Gleichgewicht. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Aktivierung der untersten Lendenwirbelsäule, der Ausgleich von Spannungen kann passieren.

Wir wollten die erfahrungsgemäß zu beobachtende Anregung der individuellen labilen Balance durch den Hocker dokumentieren und führten hierzu von Mai bis Oktober 2010 eine Kirlianfotografie-Testreihe mit zehn Probanden durch.

Bei der Kirlian-Fotografie geht es darum, die Reaktionsfähigkeit eines Systems auf Interventionen sichtbar zu machen, d. h. die Reaktionsfähigkeit des Menschen auf Informationen zu testen. Bei den angefertigten Bildern handelt es sich um Momentaufnahmen, die



Dr. med.  
Christiane  
May-Ropers

Fachärztin für physikalische und Rehabilitative Medizin und Naturheilverfahren. Sie war viele Jahre leitende Ärztin und Geschäftsführerin einer traditionsreichen Privatklinik für integrative Medizin am Tegernsee. Heute ist sie in privater Praxis tätig. Sie leitet außerdem das Internationale NOWOBALANCE®-Institut in Kreuth und gibt weltweit Seminare für Therapeuten aus medizinischen Berufen. Seit Herbst 2003 bietet sie außerdem am naturwissenschaftlichen Ausbildungszentrum für Lebensenergie in Wolfratshausen die Ausbildung zum Lebensenergie-Berater für Körperbalance (LEB®/K) und ab 2004 speziell für Therapeuten die weiterführende Ausbildung zum Lebensenergie-Therapeuten für Körperbalance (L-E-T®/K) an.

### Kontakt:

Thomas Baumgartner Str. 12  
D-83708 Kreuth am Tegernsee  
Tel.: 08029 / 99988  
Fax: 08029 / 998944  
MAYBALANCE@aol.com

über Strahlungsphänomene eine charakteristische Topographie des Menschen erkennen lassen. Diese werden mittels der Hochfrequenzapparatur des Kirliangerätes sichtbar.

In Zusammenarbeit mit der erfahrenen Kirlian-Fotografin Claudia Meining<sup>1</sup>, die nach Peter Mandel arbeitet, wurden mit der Kirlian-Kamera jeweils zwei Fotos beider Hände (obere Bildhälfte) und beider Füße (untere Bildhälfte) angefertigt. Für die erste Aufnahme saßen die Personen zehn Minuten auf einem normalen Hocker. Danach setzten sie sich für zehn Minuten auf den Balance-Hocker, wo dann die zweite Aufnahme gemacht wurde.

### Zur Beurteilung kamen

1. die Verteilung von Yin und Yang im direkten Vergleich beider Bilder, wobei das Yin den Füßen und der Regeneration entspricht, das Yang den Händen und der Aktion. Sieht man in der Darstellung von Händen und Füßen unterschiedliche Ausprägungen, zeigt das einen blockierten Energiefluss zwischen Yin und Yang an und wird als Blockade im Solarplexus interpretiert.
2. mögliche Veränderungen degenerativer, toxischer und endokriner Störungen, wobei ohne Berücksichtigung der tatsächlichen Beschwerden des Probanden nur die Veränderungen an Händen und Füßen beurteilt wurden. Belastungen zeigen sich hier als verstärkte Zeichnung, kleine Ausbuchtungen etc. und können auf Grund der Lokalisation an den Händen und Füßen erfahrungsgemäß entsprechenden Körperregionen zugeordnet werden.

<sup>1</sup> [www.claudia-meining.de](http://www.claudia-meining.de)

Bei allen Probanden zeigte sich auf dem ersten Foto (neben anderen unterschiedlichen energetischen Dysbalancen) eine große Diskrepanz zwischen der Darstellung der Hände und Füße. Die Verteilung von Yin und Yang war nicht im Gleichgewicht, die Füße auf jedem Foto weniger ausgeprägt „sichtbar“.

Im Vergleich dazu waren auf ausnahmslos allen zweiten Aufnahmen die Füße besser „sichtbar“ – eine Stärkung des Yin hatte stattgefunden.

### Interpretation Claudia Meining:

„Normalerweise ist es schwierig, das Yin zu stärken, hier hat es sich unabhängig vom Beschwerdebild und Charakter bei allen sofort verändert. Wenn das Yin gestärkt wird, gleicht sich der Stoffwechsel aus, es ergibt sich eine bessere Erdung, die Regeneration durch den Schlaf bessert sich etc.“ (Abb. 5 und 6)

Das Yang (die Hände) „reagierte“ unterschiedlich: teils verstärkte es sich, teils schwächte sich das vorher schon stärker ausgeprägte Yang ab – ein ausgleichender Effekt war festzustellen.

Weiterhin waren auf den zweiten Bildern aller zehn Probanden positive Veränderungen in Bezug auf degenerative, toxische und endokrine Belastungen zu erkennen.

## Fazit

Das biologische Grundprinzip ist, mit einfachsten Mitteln und einem Minimum an Kraft das Leben zu meistern. Nutzen wir die Gesetze der labilen Balance!

Die Kirlian-Fotografie konnte eindeutig zeigen, dass schon nach zehn Minuten, in denen wir uns auf die Gesetze der labilen Balance einlassen (hier in Form des Sitzens auf dem Balancehocker), eine veränderte Reaktionslage im Körper resultiert, die in Richtung Ausgleich und Lösung deutet.

Wenn wir labile Balance üben,  
wirkt sich das unmittelbar auf  
unser Gesamtsystem im Sinne  
eines verbesserten  
Regulationsverhaltens und  
Energieflusses aus.



### Literaturhinweise

May G, May-Ropers C: Balance und Bewegung. Gustav Fischer Verlag 1990

May-Ropers C: Das neue Handbuch der Körperbalance. Junfermann Verlag, Paderborn 2002

Milne H: Aus der Mitte des Herzens lauschen (Band 2). Via Nova Verlag 1999