

## Die „innere Mitte“ finden

Die innere Mitte zu finden scheint in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit kaum möglich zu sein. Und was heißt das denn überhaupt „innere Mitte“?

Ich glaube, daß es keine allgemein gültige Definition für die „innere Mitte“ gibt, aber sie läßt sich vielleicht mit Ausgewogenheit, innerem Frieden, Glückseligkeit, Harmonie, Ausgeglichenheit und ähnlichen Begriffen umschreiben.

Um solch einen Zustand zu erreichen, ist zunächst einmal wichtig, daß man sich selbst kennt und die verschiedenen Seiten von sich. Wir neigen häufig zu extremeren Verhaltensweisen, Einstellungen oder dem „Schwarz-Weiß-Denken“. Diese krassen Aspekte scheinen leichter lebbar zu sein als ein ausgewogenes mittleres Maß. Und Mittelmaß oder Mittelmäßigkeit will sich ja schon gar niemand nachsagen lassen. In einer Welt, in der die lauten, schrillen, ganz besonderen und auffälligen Dinge beachtet und ernst genommen werden, zählen die ruhigen, bescheidenen und unspektakulären Momente anscheinend nicht viel.

Dort, wo man mit linken Tricks am weitesten kommt, wo Machtmißbrauch immer noch bestätigt wird und wo man mit Unaufrichtigkeit den größten Erfolg hat, da scheint die Mitte nicht besonders erstrebenswert zu sein.

Aber wieso steigt dann die Zahl der Süchte und Süchtigen, der Suchenden, derjenigen, die z.B. sogar erfolgreiche Manager und doch innerlich unbefriedigte Menschen sind? Und was soll man tun, wenn man nach langer Partnerschaft, in der der andere doch nicht das ersehnte Glück gebracht hat, wieder auf sich selbst gestellt ist? Oder wenn man eine einschneidende Krankheitsdiagnose gestellt bekommt? Oder wenn man den sicher geglaubten Arbeitsplatz verliert?

In solchen Momenten fangen Menschen an, sich nach dem Sinn des Lebens zu fragen, nach ihrer Lebensaufgabe und vor allem nach dem, was sie wahrhaft zufriedenstellt. Und man stellt vielleicht auch fest, daß man bisher sehr unbewußt oder auch extrem gelebt hat.

In diesen Situationen könnte man das „Pendel-Modell“ einmal anwenden. Stellen Sie sich einen Pendel vor, dessen Schnur Sie mit einer Hand halten. Mit der anderen Hand nehmen Sie nun den Pendel seitlich. Wenn Sie ihn loslassen, dann schwingt er automatisch in die entgegengesetzte Richtung. Dort an der höchsten Stelle angekommen schwingt er wieder in die Ursprungsrichtung zurück. So geht es hin und her. Irgendwann hat er sich „ausgeschwungen“ und hängt senkrecht an der Schnur, ist sozusagen im Lot, der (inneren) Mitte.

Wenn wir nun dieses Modell auf uns anwenden, dann können wir überprüfen, in welcher Hinsicht wir vielleicht eher zu einem Extrem hin tendieren und was dazu die andere extreme Alternative ist. Wenn diese bewußt ist, kann man sich fragen, warum man sie nicht lebt, was man deshalb vermeidet. Und man kann sich auch überlegen, wie es womöglich aussehen würde, wenn man diese Seite leben würde. Die nächsten Schritte wären dann, es auszuprobieren, diese Seite zu leben. Da stellt man sich meist an wie ein Elefant im Porzellanladen. Aber: Übung macht die MeisterInnen!

Mit zunehmender Übung wiederum stellt sich mehr Erfahrung und damit auch mehr Feingefühl für die verschiedenen Ausprägungen ein. Irgendwann hat man das mittlere Maß erreicht. Und aus dieser (inneren) Mitte heraus kann man sich nun leichter für die eine oder andere Verhaltensweise entscheiden, je nachdem, welche nun in der jeweiligen Situation adäquat ist.

Auf diesem Hintergrund hat sich im Sommersemester 1999 eine geschlossene Gruppe von interessierten StudentInnen an der Fachhochschule zusammengefunden. Einmal im Monat gibt es in Form eines Tagesseminares ein Schwerpunkt-(Lebens-)Thema, mit dem sich alle auseinandersetzen: auf eigenen Füßen zu stehen und Fülle im Leben zu schaffen, Kontakt mit dem inneren Kind und Umgang mit Gefühlen, Verantwortung für sich übernehmen lernen und die eigene Kraft leben, das Herz heilen und öffnen, Kommunikationsmöglichkeiten und sich selbst Ausdruck verleihen, Wahrnehmung und Intuition, Spiritualität und Kontakt mit dem wahren inneren Wesen.

In Einzel-, Paar- und Gruppenübungen werden dann Möglichkeiten eröffnet, sich selbst besser kennenzulernen und neue Verhaltensweisen einzuüben.

Mir selbst bereitet diese Form von Arbeit großen Spaß, da sie mich auch persönlich fordert und sehr bereichert. Außerdem hat sich eine wirklich tolle Gruppe von Studierenden zusammengefunden, die sehr offen sind und auch liebevoll miteinander umgehen.

Wenn Sie zur Thematik noch Fragen haben, Anregungen geben möchten oder einfach ein konstruktives Feedback, dann freue ich mich über einen Kontakt – z.B. per e-mail: [claudia.huberti@wiwi.fh-mainz.de](mailto:claudia.huberti@wiwi.fh-mainz.de) oder unter 06131/628-217.

Claudia Huberti