VORWORT

Als ich vor einigen Monaten damit begonnen habe, dieses Buch zu schreiben, ist es meine Intention gewesen, all die wichtigen hilfreichen Einsichten aufzuschreiben und festzuhalten, die ich während vieler Jahre in meiner psychotherapeutischen Tätigkeit mit vielen Menschen gewonnen habe – aber auch die durch die Erfahrung meines eigenen, nun doch schon längeren Lebens. Was ist im Leben von uns Menschen wirklich wichtig und welchen Einfluss können wir selbst nehmen, um unser Dasein lebendig und sinnvoll zu gestalten? Wann ist es in unserem Leben weise, Dinge anzunehmen, einmal nicht zu rebellieren und für eine Veränderung zu kämpfen? Wie können wir das eine vom anderen unterscheiden?

Unsere Seele scheint eine Art mystischer innerer Garten zu sein, geheimnisvoll und unbekannt. Sie wartet nur darauf, dass wir uns mit ihr wieder in Verbindung setzen. Denn nur dann können wir bewusst zur Gestalterin und Gestalter unseres Lebens werden. Für mich selbst – aber auch in der Begegnung mit anderen Menschen – nutze ich häufig Bilder: innere Bilder, die zu einem Thema in uns aufsteigen können oder auch gemalte, die spontan zu einem angebotenen Thema entstehen. Wahrscheinlich ist der Umgang mit bildhaftem Material nicht für alle Menschen gleichermaßen gut geeignet, aber für viele ist es doch leichter als gedacht, sich mit inneren Bildern dem eigenen Selbst zu nähern. Da unser Gehirn nicht zwischen Realität und reiner Vorstellung unterscheiden kann, können Bilder bewusst und gezielt eingesetzt werden, um mehr Bewusstsein in unser Leben zu bringen und damit auch mehr Gestaltungsmöglichkeit zu erlangen.

Bilder sagen bekanntlich mehr als tausend Worte. Wenn wir uns dann noch darauf einlassen können, ein inneres Bild zu malen, also nach außen in die Welt zu tragen, können solche Bilder zu wahren Offenbarungen für uns werden.

Dieses Buch möchte dich deshalb einladen, mal wieder zu malen. Dafür musst du wahrlich kein Künstler sein, einfache Freude am Malen genügt.

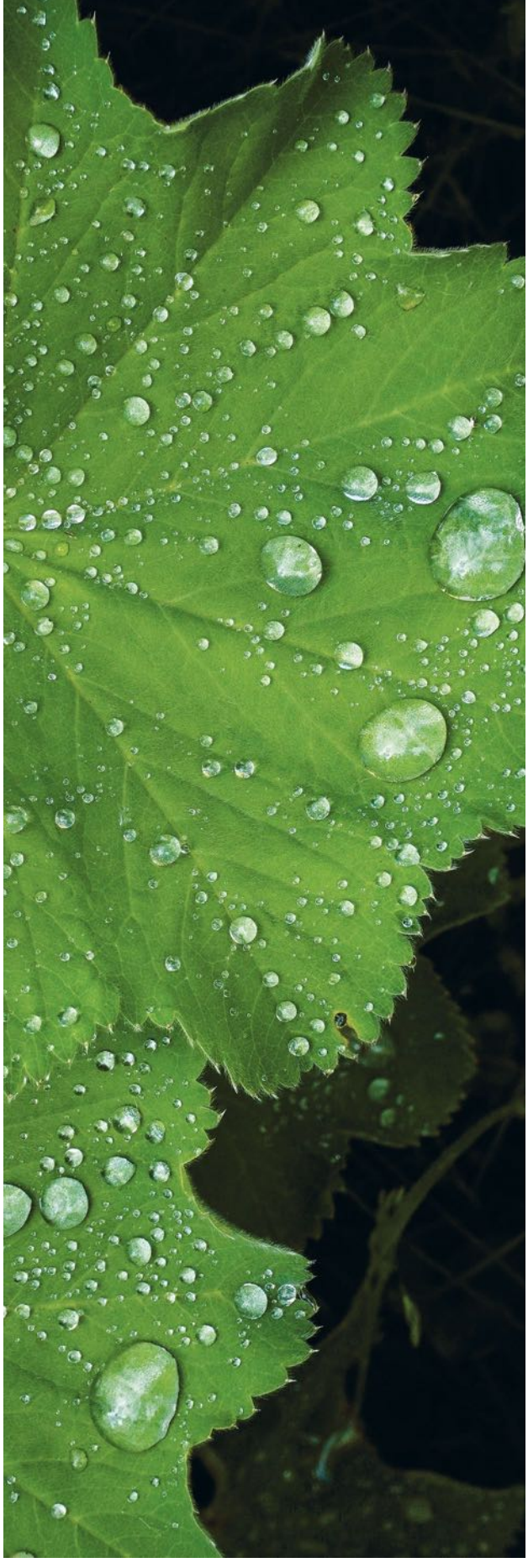
Bilder haben in unserem Leben eine große Bedeutung: Sie können im Guten, aber auch im Negativen auf uns wirken und einen starken Einfluss auf unsere Psyche nehmen. Je nachdem, welche Bilder wir in uns hineinlassen, wird eine entsprechende Wirkung eintreten mit passenden Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Gedanken.

In diesem Buch richte ich mein Augenmerk darauf, eher stabilisierende, positiv gefärbte Bilder zu verwenden, sodass jeder Einzelne Inspiration, Mut und eine Zunahme an Selbstheilungskräften erfahren kann. Es gibt natürlich ebenso innere Bilder, die das Gegenteil bewirken. Daher ist es wichtig, ganz achtsam zu sein, weil negativ gefärbte Bilder auch entsprechende Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken hervorbringen können.

Dies erfahren wir zur Zeit alle kollektiv: Noch während ich dieses Buch schreibe, ploppt plötzlich dieses Thema in unser aller Mitte auf, das wir zuvor nicht für möglich gehalten hätten. Wir befinden uns mitten in der Coronakrise mit all ihren Beschränkungen, Ängsten und Sorgen, wie es sie in Deutschland noch nie zuvor gegeben hat.

Unser Land – ja, fast die ganze Welt – scheint angesichts der Gefahren durch Covid 19 in eine Art Schockstarre geraten zu sein, Abend für Abend werden uns in den Nachrichten Katastrophenbilder und Szenarien gezeigt, die dazu in der Lage sind, uns reihenweise zu hypnotisieren und in uns unerträgliche Gefühle von ohnmächtigem Ausgeliefertsein erzeugen. Bilder, in denen wir das Leiden auf einer Intensivstation oder den Abtransport vieler Tote auf uns wirken lassen, können unsere Seele verstören.

Die Art und Weise, wie uns durch teils einseitigen Journalismus, eindringliche Virologen und andere Experten Angst gemacht wird, zeugt von einem mangelnden Bewusstsein dafür, was diese immer wiederkehrenden Schreckensbilder in jedem Einzelnen auslösen können.



Wir wissen ja schon aus der Schule, dass Angst „dumm" macht, dass wir mit einem Gefühl der Angst nur schwer Zugang zu unseren eigentlichen Potenzialen bekommen und sodann auch nicht mehr logisch denken können.

Wenn Menschen Angst haben, wollen sie nur noch eines: Sicherheit! Diese Sicherheit kann es im menschlichen Leben aber gar nicht geben.

Denn zu leben bedeutet, ein Wagnis einzugehen, eben zu leben und zu blühen, auch wenn plötzlich etwas Unerwartetes passiert. Die angstmachenden Bilder und Sanktionen in dieser Zeit triggern bei vielen Menschen alte, manchmal noch unverarbeitete Ängste. Wenn wir das Bild auf unseren Seelengarten übertragen, können wir uns das so vorstellen, als ob ein Gärtner nur die dunklen alten Samen in uns gießt und düngt und dadurch nur sie zu sprießen beginnen.

Gerade in Zeiten wie diesen ist es hingegen wichtig, stabilisierende, gute und heilsame Bilder in Menschen entstehen zu lassen, weil sie unser Immunsystem stärken können. Schließlich geht es auch darum, mehr Bewusstsein für die Bedingtheit unserer inneren Befindlichkeit, unseres inneren Seelengartens, zu gewinnen. Gute Fragen sind wichtig und können dich im positiven Sinne anregen:

In welcher Welt möchtest du eigentlich leben? Was ist für dich wirklich wichtig? Wie soll dein innerer Seelengarten, deine innere Seelenwelt beschaffen sein, damit du ein stimmiges, gutes Leben führen kannst?

Dieses Buch möchte dir helfen, Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden.

EINFÜHRUNG

Wir Menschen sehnen uns nach Glück, nach Geborgenheit. Wir möchten ankommen und einfach nur sein dürfen, wie wir sind. Wir suchen – oft unser ganzes Leben lang – im Außen bei anderen Menschen, ohne dadurch zu der Stabilität zu gelangen, die wir eigentlich so dringend bräuchten.

Vielleicht kannst du all dies, wonach du dich sehnst, nur ganz tief in deinem Inneren in dir selbst finden. Vielleicht ist ja wirklich schon alles in dir, wonach du suchst. Vielleicht bist du ein leuchtendes, strahlendes Licht, eine liebevolle Präsenz, ein strahlender Diamant und in dir wartet dein wahres Zuhause bereits.
Doch es scheint so, als läge über allem, was du bereits bist, eine Staubschicht: Eine Schicht, die so dick ist, dass von dem eigentlich Schönen und Wunderbaren in dir kaum noch etwas zu sehen ist.

Um dieses Wiederfinden, um die Rückverbindung mit deinem strahlenden Licht, deinem wahren Selbst, deiner liebevollen Präsenz soll es in diesem Buch gehen.
Ich wünsche dir, dass du wieder in deinen Garten Eden, deinen inneren Zaubergarten, zurückkehren kannst.

In deinem inneren Seelengarten ist alles bereits angelegt, was du in Wahrheit bist. All das, was dich wirklich ausmacht und einzigartig ist, ist bereits vorhanden. Dein Garten benötigt allerdings eine gute Gärtnerin, die deine Schätze zu heben weiß, die in gutem Kontakt mit Mutter Erde ihr Wissen einsetzt, um deinen inneren Seelengarten zur vollen Blüte gelangen zu lassen. Als Mann benötigst du natürlich einen guten Gärtner.

Mögest du bei dieser Reise zu dir selbst mit den Augen eines Kindes offen und voller Vertrauen in deinen inneren Garten schauen. Mögest du dabei so offen wie ein Kind ohne all diese vielen festen Vorstellungen und Erwartungen eines Erwachsenen dem Zauber und der Magie deines Seelengartens begegnen. Denn durch die Zauberkraft deiner Vorstellungen können neue, heilsame Wirklichkeiten in deinem Leben möglich werden.

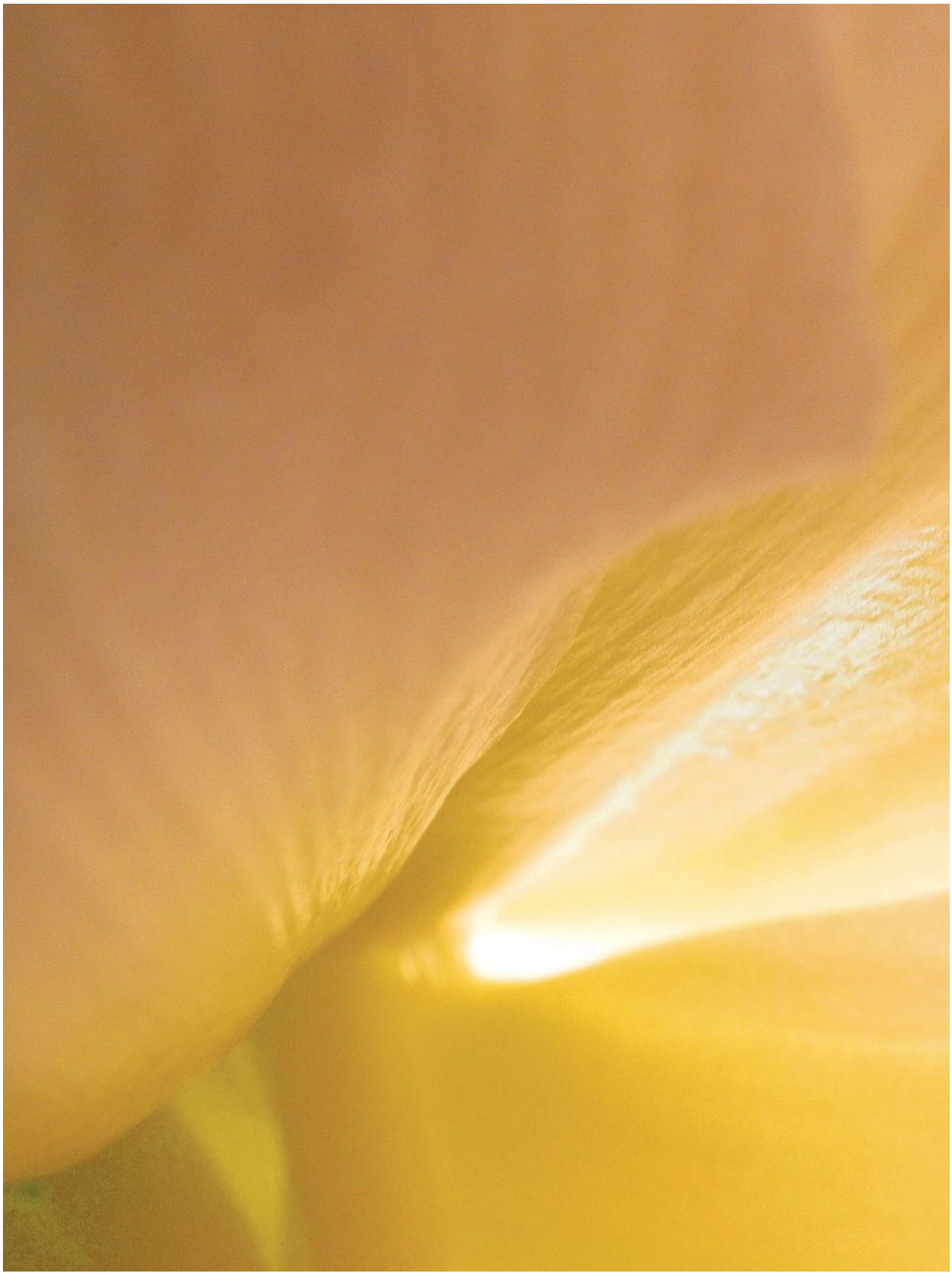
Mit diesem Buch möchte ich dich in deinen inneren Garten, deinen geheimnisvollen Seelengarten, entführen. Ich lade dich ein, mit mir eine Reise in diese unbekannte Region zu unternehmen – eine Reise, die dich mehr und mehr zu dir selbst führen wird.
Ja, du kannst dir deine innere Seelenlandschaft wie einen inneren geheimen Garten vorstellen, der nur von dir selbst entdeckt werden kann.

Seelengärten sind geheimnisvoll. Da gibt es vieles, was du gar nicht auf den ersten Blick wahrnehmen kannst und gewiss auch nie in seiner Gänze erfassen wirst. Unsichtbar liegen die verschiedensten Samenkörner in der Erde deines Seelengartens, manch einer wird keimen und zu einer herrlich blühenden Pflanze werden, andere wollen einfach nicht gedeihen. Als Mensch haben wir ja nicht alles in der Hand. Selbst wenn wir es gerne so hätten, die Kontrolle darüber, was mit uns und unserem Leben passiert, haben wir nicht.

Dein Seelengarten ist auf wundersame Art und Weise mit allem Leben um dich herum verbunden, eingebettet in ein kostbares Beziehungsgeflecht. Ob es die Erwärmung des Klimas ist oder der nicht gepflegte Garten deines Nachbarn, von dem allerlei unerwünschter Samen in deinen Garten hinüberweht und sich in deinem Gartenboden verankern möchte, ob du wohlwollende Gartenfreunde an deiner Seite hast und ihr euch zusammen mit Rat und Tat beim Gärtnern unterstützt, ob dein Seelengarten in einer trockenen Gegend liegt oder in einem fruchtbaren Tal, in dem die Wachstumsbedingungen von vornherein sehr gut sind, die Art und Qualität der verschiedensten Samen und Pflanzen in deinem Garten und natürlich die Qualität des Gartenbodens – all das sind erst einmal Gegebenheiten, die durch das Bedingungsnetz entstanden sind, in dem du lebst.

Zen-Meister Thich Nath Hanh betont immer wieder, das alles Sein Intersein ist: Nichts kann demnach aus sich allein heraus existieren, alles hängt mit allem zusammen und es tut Akzeptanz und Gelassenheit not, das für sich anzunehmen.

Natürlich gibt es ganz viele Dinge, für die es sich lohnt, Mut und Stärke aufzubringen, um sie gestalten und sogar verändern zu können.



Die Anonymen Alkoholiker bringen es mit ihrem Gelassenheitsspruch auf den Punkt: Es geht um die Weisheit, das eine vom anderen unterscheiden zu können.

Wenn du etwas in deinem Lebens-Seelengarten gestalten möchtest, kommt es entscheidend darauf an, wie du dich genau unter den gegebenen Umständen als Gärtnerin oder Gärtner betätigst.

Jean-Paul Sartre sagt, dass unser Leben davon abhängt, was wir aus dem machen, was aus uns gemacht worden ist. Unterscheiden zu können, was wir nicht ändern können und hinnehmen müssen, von dem, was wir sehr wohl ändern können – diese Weisheit darf immer wieder tief ins Bewusstsein von uns allen eindringen. Denn mit ihr bieten wir genügend Kräfte auf, um wirklich die veränderbaren Dinge anzugehen und das andere, das nun einmal nicht zu ändern ist, annehmen zu lernen.

Selbst, wenn es in deinem Seelengarten gar nichts zu ändern gibt, weil du zu den wenigen Menschen gehörst, die sich eines herrlich blühenden Seelengartens erfreuen, die sich stimmig und ganz im Einklang mit ihrem wahren Selbst, also ihrer wahren Natur, befinden, bleibt die gärtnerische Pflege des blühenden Gartens eine ständige Herausforderung und erfordert Achtsamkeit in jeder Sekunde deines Daseins.

Gleichwohl bringt das menschliche Leben immer wieder Phasen des Leidens mit sich, sogar für diejenigen, die sich mit sich selbst gut verbunden fühlen und eigentlich recht stabil sind. Plötzlich einbrechender Frost, eine Dürreperiode oder andere unvorhergesehene Ereignisse können auch im schönsten Seelengarten zu Verlusten und Verwüstungen führen, die dann wieder mit liebevollem gärtnerischem Blick gemildert oder sogar geheilt werden wollen. Immer wieder gilt es, in solchen Lebensphasen eine gute Gärtnerin im eigenen Garten zu sein.

Das Anliegen dieses Buches ist es, dein Bewusstsein für den Umgang mit deinem Seelengarten zu erweitern und dir dadurch Mut zu machen, die Gestalterin deines eigenen Seelengartens zu werden. Denn nicht immer blüht es in Seelengärten so, wie es blühen könnte. Manchmal fehlen einfach die gärtnerischen Kenntnisse oder der wohlwollende Blick eines guten Gärtners. Oder der Gärtner ist zu erschöpft oder gärtnert zu sehr in anderen Gärten, anstatt den eigenen Garten achtsam im Blick zu behalten.

Bevor du dich als gute Gärtnerin betätigen kannst, ist zunächst eine Bestandsaufnahme notwendig. Dafür könntest du einmal schauen, in welchem Zustand sich dein Seelengarten befindet. Hierfür bekommst du durch verschiedene Imaginations-Übungen in diesem Buch eine hilfreiche Anleitung.

Dabei kannst du schauen, was in dir bereits wunderbar wächst und gedeiht. Du kannst ebenfalls einmal in dich hineinspüren, was in deinem Seelengarten nicht so gut gedeiht, was vielleicht im Schatten steht, überwuchert wird oder sich anderweitig nicht frei entfalten kann.

EIN FEINER SELBSTDIAGNOSTISCHER BLICK IST DIE GRUNDLAGE, DAMIT DU DICH ANSCHLIESSEND DARAN MACHEN KANNST, GESTALTERIN DEINES INNEREN GARTENS ZU WERDEN. ÜBUNGEN GEBEN DIR ALS GÄRTNERIN KRAFT UND MUT, TATKRÄFTIGER ZU WERDEN.

Alle Übungen im Buch sind durch dieses Symbol gekennzeichnet

Durch vielerlei Anregungen zu mehr Achtsamkeit und Bewusstheit kann sich sogar deine Konzentration und Ausrichtung auf für dich wirklich wichtige Dinge verstärken. In so einem Fall entschließt du dich, an bestimmten Stellen im Seelengarten endlich einmal aufzuräumen, einen neuen Weg anzulegen, eine Wasserstelle, die dir vielleicht schon immer wichtig gewesen ist, zu gestalten.

Oder du beschließt, deinen kühnen Traum von einem riesengroßen roten Blumenbeet genau an deiner Lieblingsstelle zu verwirklichen. Es kann auch sein, dass dir bewusst wird, dass in deinem Seelengarten ein lauschiger Rückzugsort fehlt, vielleicht in Gestalt einer himmelblauen Gartenbank, und dass es auch diese wunderbare Schaukel aus deiner Kindheit geben sollte: Einen Ort, an dem du träumen und die Seele fliegen lassen kannst.

Lass dich von diesem Buch inspirieren, nimm dir Zeit und Raum, um dich auf die verschiedenen kleinen Übungen und Imaginationen einzulassen. Bleib mehr im Fühlen als im Denken und genieß die Zeit, in der du dich mehr und mehr mit deiner Seele verbindest.

Und vergiss nicht: Dieses Buch lädt dich zudem immer wieder dazu ein zu malen. Denn ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, wie wirkungsvoll es ist, eine innere Vorstellung malerisch auf Papier zu bringen. Das, was du malst, bringst du in die Welt. In deinem Bild kann sich etwas ausdrücken, was bislang nur innerlich wahrgenommen worden ist.

Auch wenn du sonst im Leben keine große Malerin bist oder dir früher der Kunstunterricht in der Schule den Zugang zu deinem schöpferischen Sein eher verwehrt hat statt ihn zu fördern, wenn du einfach drauflos malen kannst wie ein Kind mit Freude am Tun ohne Bewertung und ohne die Erwartung eines kleinen Kunstwerkes – dann kann sich deine Seele dir offenbaren und dir viele wertvolle Einsichten schenken.

Das Schöne ist, dass ein gemaltes Bild auch längere Zeit wirken kann. Du kannst es dir immer wieder anschauen, es prägt sich einfach besser ein als eine reine Vorstellung und es kann dir ein wichtiger Begleiter sein. Oft entstehen dabei ein paar besondere Bilder, die zu ganz wesentlichen Einsichten führen, die besonders berührend gewesen sind.

Sammle die verschiedenen Bilder, geh wertschätzend mit ihnen um. Mit der Zeit wirst du vielleicht sogar feststellen, dass sich bestimmte Dinge, die für dich bedeutsam sind, immer wieder in deinen Bildern finden lassen.

Wenn du in einer kleinen Gruppe malst, kannst du zudem die Unterstützung der anderen Teilnehmer nutzen, um mehr und mehr in deinen Bildern wahrnehmen und annehmen zu können.

In diesem Buch werden dir verschiedene Anregungen und Imaginations-Übungen vorgestellt. Bitte nimm dir Zeit und versuch nicht, alle Übungen auf einmal durchzuführen. Lass dich in Ruhe auf eine Übung ein, beschäftige dich ein wenig damit, damit sie eine Wirkung überhaupt entfalten kann. Wenn du zu viele Übungen auf einmal machst, konsumierst du nur, bleibst an der Oberfläche und kommst nicht wirklich in Kontakt mit dir selbst.

Um wirklich mehr in deine Seelentiefe zu gelangen, ist es also wichtig, dir Zeit und Raum für jede einzelne Übung zu nehmen. Es ist aber genauso wichtig, dass du nicht zu sehr ins Denken gerätst. Denn dein Denken ist der Vertiefung eher hinderlich und setzt deine schöpferischen Eingebungen und Einsichten gerade nicht frei. Deshalb steht vor jeder Übung eine kurze Tiefenentspannung, die dich erst einmal vom Denken wegbringen und die Verbindung zu deinem Körper herstellen soll. Wie diese Tiefenentspannung durchgeführt werden kann, siehst du im nächsten Kapitel. Du kannst sie dann vor jeder Übung immer wieder nachlesen. Damit du dich mit ganzem Herzen auf die Übungen einlassen kannst, versuch einmal, eine eher lauschende Haltung einzunehmen, eine Seins-Haltung jenseits jeglicher Arbeitshaltung. Bilder tauchen dann oft sanft auf, zart und unaufdringlich, lass sie einfach auf dich wirken!

Nach der Übung kannst du dein Bild malen, du bringst dein inneres Bild damit gleichsam nach außen in die Welt. Du kannst es nun betrachten, es bekommt auf diese Weise noch viel mehr Kraft und wird konkreter. Heb deine Bilder gut auf, die Geschenke deiner Seele, du kannst sie immer wieder zur Hand nehmen und betrachten. Nach einiger Zeit werden dir vielleicht noch Details auffallen, die du bisher gar nicht so wahrgenommen hast.

Bilder wirken nämlich im Nachhinein noch in uns weiter, sie arbeiten gewissermaßen in deiner Seele und lassen mit der Zeit Manches mehr ins Bewusstsein, als es ohne ein gemaltes Bild möglich wäre. Du kannst allein für dich malen, aber natürlich ebenso mit anderen, das macht viel Freude. In einer kleinen Gruppe, die wohlwollend und wertschätzend miteinander umgeht, kann man sich gegenseitig hervorragend im gegenseitigen Wachstumsprozess unterstützen.

Andere haben immer mehr Abstand zu deinem gemalten Bild und können angstfreier mit dem Gemalten umgehen. Sie wirken wie ein guter Spiegel, den du für deine Selbsterkenntnis nutzen kannst. Achte dabei darauf, dass der Blick aller auf positives Wachstum gerichtet bleibt und nicht etwa auf Klagen und Jammern über gegenwärtiges Leiden.

Zum Malen benötigst du einen ungestörten Ort, Papier und verschiedene Malstifte. Besonders geeignet sind Wasser- Aquarell- und Gouache-Farben.

Um die Übungen zu vertiefen und dich mehr mit dem jeweiligen Thema zu verbinden, lade ich dich im Laufe des Buches zu immer wiederkehrenden Treffen an einem Kraftort ein. Stell dir hierzu vor, dass wir uns an den alten Steinen treffen, einem wunderbaren Ort im Garten. Wenn wir dort sitzen, gebe ich dir das Wissen weiser Gärtner weiter, du bekommst Anregungen und Vertiefungen zum Thema. Kleine Geschichten, Gedichte oder auch Bilder finden an diesem Ort ihren Platz und können das Erfahrene bereichern und erweitern.
Dieser Ort ist im Buch durch dieses Symbol gekennzeichnet. Und nun wünsche ich dir viel Freude auf dem geheimnisvollen Weg in deinen Seelengarten.

Sie dienen dem Überleben. Alles in dir wartet auf den Moment, zu dem die Bedingungen so günstig sind, dass sich der Samen entfalten und zu einer schönen Pflanze gedeihen kann. Dieser Schutz – so dringend wir ihn auch gebraucht haben – kann uns dennoch in unserer weiteren Entwicklung gefährlich werden. Ist er zu starr, zu massiv, können wir uns nicht mehr ausreichend entfalten. Wir können dann nicht unser ganzes Potenzial entwickeln. Wir können uns auch nicht mehr richtig spüren, wir nehmen uns und unsere Bedürfnisse nicht mehr klar wahr und können nicht mehr aus vollem Herzen mit anderen Menschen eine liebevolle Beziehung eingehen. Dann blüht es in unserem Garten nicht. Wenn wir uns zu weit von uns selbst entfernt haben, sendet unsere Seele Signale aus, die uns aufhorchen lassen sollen. Natürlich magst du es nicht, wenn du plötzlich Ängste, eine Depression, Luftnot oder Ähnliches entwickelst. Aber ohne solche Symptome würdest du wahrscheinlich gar nicht merken, dass etwas tief in dir nicht stimmt.

Es müssen dabei nicht unbedingt greifbare Symptome entstehen. Es kann auch einfach sein, dass du in deinem Leben etwas vermisst und den Lebenssinn nicht spüren kannst. Oder du sehnst dich vielleicht nach einem basalen Gefühl des Aufgehobenseins und der Zugehörigkeit.

Dann kann der Tag kommen, an dem sich etwas ändern muss, weil es zu schmerzhaft wird, die gewohnten Schutzhaltungen aufrechtzuerhalten, die dich von dir selbst und der Welt trennen. In diesem Fall wird es schmerzhafter, in der Knospe oder im Samenzustand zu verharren. Das Risiko ist somit höher als zu erblühen.

Wenn du dir schöne Gärten in deiner Umgebung anschaust – Gärten, die dir so richtig gut gefallen, in denen wunderbare Blumen blühen und alles aufs Prächtigste gedeiht, sei dir gewiss: Dieser blühende Garten kann nur von einem blühenden Gärtner gestaltet worden sein. Ein blühender Gärtner ist im Kontakt mit seinem Garten.

Er weiß um die immer wiederkehrenden Abläufe und Jahreszeiten. Er richtet seine Aufmerksamkeit aufs Gedeihen seiner Pflanzen und pflegt seinen Garten genau so, dass alles zur richtigen Zeit erfolgt.

Wie sieht es bei dir aus? Hast du dich selbst so im Blick, dass du zur rechten Zeit geschützt, genährt und gepflegt wirst oder gibt es in deinem Seelengarten vernachlässigte Ecken, eingegangene Pflanzen und überwucherte Bereiche? Als Erwachsener bist du allein für deinen Seelengarten verantwortlich. Wie er halt entstanden ist, braucht er nun deine ganze Pflege.

Du kannst ihn nicht deinen Eltern, Partnern oder Freunden überlassen. Das würde dich viel zu abhängig von anderen Menschen machen und du wüsstest nicht einmal, ob die anderen überhaupt gute Gärtner sind und ob sie Zeit und Lust haben, sich um deinen Seelengarten zu kümmern. Übernimm deshalb lieber selbst die Gartenpflege und Gestaltung entsprechend deinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Nur so wird ein blühender Garten entstehen, der Ausdruck deines individuellen, ganz eigenen Seins ist.

Um deinen Seelengarten mit all seinen inneren Vorgängen wahrnehmen zu können, benötigst du einen möglichst klaren, ungetrübten Blick. Das Problem ist, dass du beim Wahrnehmen der Dinge meist eine mehr oder weniger eingefärbte und getönte Brille aufgesetzt hast: Du nimmst die Dinge wahr, wie sie zu deinem Selbstschutz passen. Das heißt natürlich, dass ganz wichtige Aspekte von dir nicht so ohne Weiteres beleuchtet werden. An dieser Stelle kannst du gut Unterstützung von wohlwollenden Menschen gebrauchen, die einen klareren, aber entsprechend ihrer eigenen Schutzhaltungen auch eingefärbten Blick haben.

Hast du dich schon einmal gefragt, was es genau in dir ist, das wahrnimmt, registriert und etwas bezeugt? Damit meine ich nicht das, was du siehst, schmeckst oder hörst, sondern das Bewusstsein dafür, dass du gerade schmeckst, riechst oder hörst!

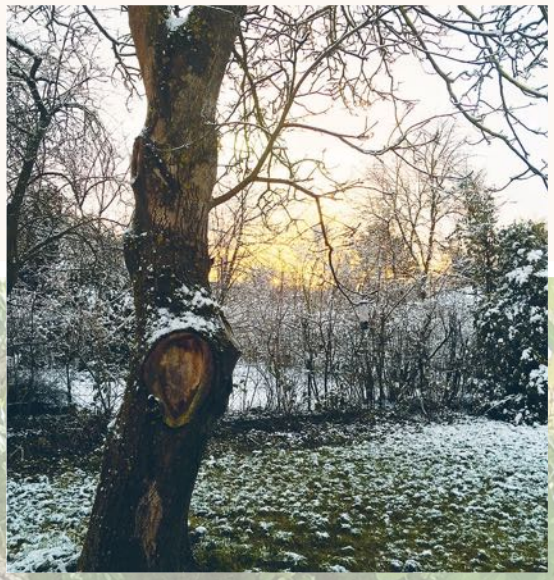
Wer oder was ist diese Instanz in dir, die all die dauernd wechselnden Stimmungen, körperlichen Befindlichkeiten und Jahreszeiten Augenblick für Augenblick in dauernder Veränderung bewusst wahrnimmt, die dabei stets gleichbleibend, konstant und ein ständiger Begleiter deines Lebens ist?

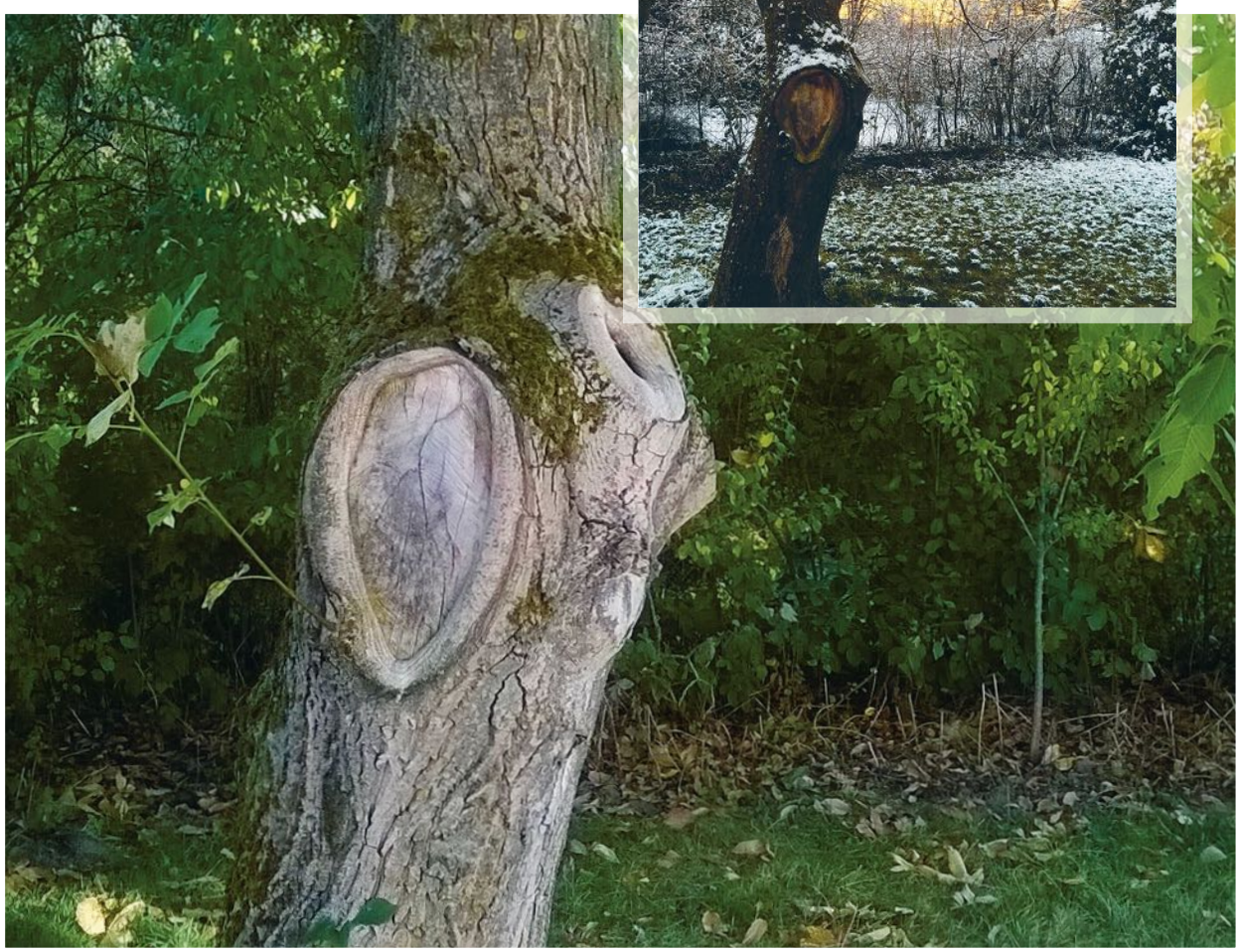
Es gibt etwas in dir, dass sich nie ändert, keinem Wandel unterliegt, nie altert: Ich spreche von einer bewussten Instanz in dir, die "der innere Zeuge" genannt wird. Dieser innere Beobachter zentriert dich, weil er in all der ständigen Veränderung aller Dinge still, bewusst und konstant bleibt. Der innere Beobachter ist eine sehr bewusste Instanz, die immer genau mitbekommt, was du für dich tust und was du lässt. Sie ist kein Über-Ich, das ständig richtig von

falsch und gut von böse unterscheidet und bewertet.

Nein, der innere Beobachter nimmt einfach nur wertfrei wahr, was ist. Es ist wie an einem Fenster zu stehen und von dort aus die Wolken oder das Wetter zu beobachten: Mal regnet es, mal schneit es, mal bewegen sich die Bäume mehr, mal etwas weniger, mal zieht eine Wolke von rechts ganz hastig an dir vorbei. Und wenn du noch etwas länger am Fenster stehst, bemerkst du, dass sich die hastig vorbeiziehende Wolke verändert, eine andere Form annimmt und sich wieder auflöst.

Nach diesem Konzept kannst du ebenfalls deine Gefühle wahrnehmen. Wenn du etwas länger ruhig dasitzt, kann der innere Zeuge in dir wahrnehmen, wie ein Anflug guter Laune durch dich hindurchzieht, kurze Zeit später machst du dir vielleicht Sorgen, weshalb dein Kind noch nicht zu Hause ist und noch ein wenig später kannst du wahrnehmen, dass du unter Zeitdruck stehst, weil du nun endlich das Abendessen vorbereiten musst. All diese Dinge sind in ständiger Veränderung. Du aber stehst an deinem inneren Fenster und nimmst es von deiner Position aus einfach nur wahr. Wenn du es wahrnehmen kannst, kannst du spüren, dass du mehr bist als deine Gefühle oder deine vorüberziehenden körperlichen Empfindungen oder das, was du denkst. Du selbst bist ein Bewusstsein, das dies alles wahrnehmen kann. Das Schöne ist, dass dir dein innerer Beobachter nie verloren gehen kann, er ist immer bei dir.





IN WELCHEM GARTEN MÖCHTEST DU LEBEN?

Jedem schönen, blühenden, ganz deinen eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen entsprechenden Garten liegt eine Sehnsucht zugrunde. Es ist die Sehnsucht nach einem Ort, an dem alles gut und schön ist, an dem du einfach so sein kannst, wie du bist, inmitten zauberhafter Düfte, wärmender Sonnenstrahlen, einer sanften Sommerbrise auf deiner Haut und mit einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen.

Diese Sehnsüchte sind kostbar und bedeutungsvoll. Wenn du sie wahrnehmen und deine Achtsamkeit auf sie richten kannst, entsteht in dir eine innere Ausrichtung, eine Art Kompass, der dir den Weg in die gewünschte Richtung zeigt. Lass deiner Fantasie also freien Lauf und halte dich in deinen inneren Bildern auf, als wären sie Wirklichkeit, als würdest du bereits durch deinen imaginären Garten wandeln.

EIN TRAUMGARTEN ALS ORT DES SEINS

Nach der Entspannung: Stell dir vor, du könntest einen Garten gestalten, der genauso ist, wie du ihn dir in deinen kühnsten Träumen vorstellen würdest. Alles ist möglich, du kannst durch Zauberkräfte einen Garten kreieren, in dem du dich so richtig wohl und zuhause fühlst, in dem du dich entspannen kannst, in dem du träumen und spielen oder auch tolle Feste feiern kannst. Lass ein Bild vor deinen Augen entstehen, indem du all das siehst, was dir ein Lächeln ins Gesicht und glänzende Augen zaubert.

Lass dir Zeit, warte geduldig ab, welche Bilder in dir aufsteigen, wenn du dich in deinem Traumgarten des Seins fühlst.

Siehst du vielleicht eine Schaukel vor Augen, auf der du dich im sanften Abendwind träumerisch hin und her bewegen lassen kannst oder ein geheimes, lauschiges Plätzchen, geeignet zu intimen Rückzügen mit einem guten Buch, herrlich blühende Rosenbüsche oder die himmelblaue Gartenbank deiner Kindheit, wo du immer mit deiner besten Freundin gesessen hast?

Dein innerer Seelengarten als Ort des Seins ist ein wunderbarer Ort, an dem es gar nichts zu tun gibt, in dem du nichts leisten musst, sondern einfach so sein kannst, wie eine Katze, die sich gerade ganz tief entspannt oder wie eine Eidechse, die sich auf einem Sandstein in der warmen Sonne aufwärmt.

Schau dich aus diesem Grund auch einmal danach um, was dir ein Gefühl der Leichtigkeit vermitteln würde, schau nach etwas, womit du auch spielen könntest, z.B. einfach nur die kleinen zauberhaften Seifenblasen entstehen lassen, in der Hängematte liegen und einfach mal den Wolken zuschauen.

Vielleicht fängst du auch einfach einmal gleich damit an zu malen, oft fügt sich beim malerischen Gestalten intuitiv das eine oder andere hinzu und deine Vision nimmt eine erste Gestalt an. Dann kannst du schauen, stimmt die Stimmung im Garten oder gibt es etwas, das dir noch fehlt?
Mal dich in jedem Fall auch selbst in das Bild hinein.

STELL DIR VOR, DU WÄRST EIN BAUM

Nach der Entspannung: Stell dir nach der einführenden Entspannung vor, du wärst ein Baum. Lass langsam in dir das Bild eines Baumes entstehen, fühl auch einmal von deinem Herzen aus, mit welchem Baum du dich besonders verbunden fühlst. Lass ganz spontan dein Bild entstehen. Denk nicht darüber nach, fühle eher: Was für ein Baum wärst du?

Wärst du eher ein Obstbaum, vielleicht ein Kirsch- oder Apfelbaum, eine Birke, Eiche, Linde, ein alter Weidenbaum oder eine hohe Tanne? Schau spontan, von welcher Baumart du dich am ehesten angesprochen fühlst, welche dir am ehesten entspricht.

Wenn du einen Baum vor deinem geistigen Auge sehen kannst, mal diesen Baum.

Wenn du den Baum gemalt hast, lass ihn auf dich wirken – seine Gestalt, die Art, wie du ihn dargestellt hast.
Welche Baumart hast du gewählt? Die Gattung des Baumes, die du für dich gesehen hast, hat grundsätzlich mit dir zu tun. Du hast sie nicht zufällig gewählt. Sie entspricht dir einfach und spiegelt etwas von dir wider.

Menschen vergleichen sich gern mit Bäumen. Der eine sieht sich als eine alte bodenständige Eiche, der Nächste als Trauerweide, ein anderer als lichte junge Birke. Das gilt es, nicht zu bewerten, keine Baumart ist besser oder schlechter als eine andere. So, wie du bist, bist du richtig und gut und eben ein ganz bestimmter Baum. Recherchiere, wo dieser Baum in der Natur vorkommt und was er für gutes Wachstum benötigt. Grundsätzlich weißt du dann, worauf du auch in deinem Leben achten kannst.

Die Art und Weise, wie du deinen Baum gemalt hast, hat viel mit deinen Lebensbedingungen und deinem Gewordensein in diesem Leben zu tun. Daneben gibt es in deinem Bild Hinweise auf deine aktuelle Vitalität und Gemütslage.

Wie sieht der Baum genau aus, den du gemalt hast? Ist sein Stamm dick und stabil, gerade oder weist er Beschädigungen auf? Der Stamm symbolisiert vereinfacht dein Rückgrat. Sieht er so aus, als könnte er den ganzen Baum mit seiner Krone tragen oder ist er krumm gewachsen, zu dünn, müsste er eigentlich gut gestützt werden? Wie sieht es mit der Haut des Baumes aus, seiner Rinde? Ist sie intakt? Das ist wichtig, weil die Rinde oder Borke den Baum nach außen hin abgrenzen soll. Wenn du an deiner Grenze beschädigt bist, können alle möglichen Schädlinge eindringen, der Baum könnte auch zu viel Saft verlieren, seine ganze Stabilität wäre in Gefahr. Sollte dies in deinem Bild der Fall sein, wäre die Übung „Der Garten als sicherer Ort" hilfreich oder du lässt dir von anderen Menschen bei der so wichtigen Abgrenzungsarbeit helfen.

Wie sieht es mit den Ästen aus, der Krone? Ist die Krone dem Stamm entsprechend genügend groß, hat sie Platz zur Entfaltung oder ist sie durch dein Papier beschnitten, eingeengt worden? Eine schön entwickelte Krone zeigt an, dass du dich gut entfaltet hast, dich ausbreiten und dein Potenzial hast entwickeln können.

Wirf nun einen Blick auf die Äste: Sind sie auf der rechten und linken Seite in deinem Bild symmetrisch angeordnet oder verschieden stark entwickelt dargestellt? Manchmal haben wir ja eine starke und eine eher schwach entwickelte Seite. Das würde dir dann zeigen, dass eine Seite von dir noch etwas mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung benötigt. Trägt dein Baum Blätter, treibt er gerade aus, verliert er gerade sein Blattwerk, obwohl es Sommer ist?
Diese Hinweise zeigen dir, in welcher inneren Jahreszeit du dich gerade befindest.

Welche sich auch immer zeigen mag – diese Jahreszeit ist weder gut noch schlecht, Frühling ist nicht besser als Winter. Hier wäre es weise und hilfreich für dich, dein Sein entsprechend dieser Jahreszeit zu gestalten.

Auch der Blick auf die Wurzeln ist wichtig. Hast du Wurzeln gemalt oder fehlen deinem Baum sichere Wurzelanker im Boden? Die Wurzeln des Baumes können in Verbindung mit deinen Füßen und deiner Standfestigkeit gebracht werden. Solltest du noch ein paar gute Wurzeln gebrauchen können, sieh dir an, was dies für dein Leben bedeuten könnte.

Wer oder was könnte dich mehr verwurzeln lassen, was könnte dir mehr Halt, Sicherheit und Stabilität in deinem Leben geben?

Ist es nicht fantastisch, was dir dein Baum über dich verrät, was er dir mitteilen kann? Jetzt liegt es an dir, diese Informationen ernst zu nehmen.

Du könntest dich entscheiden, nun ein guter Baumpfleger zu werden. Nur du kannst – durchaus auch mit professioneller Unterstützung und/oder einer guten Wachstumsgruppe – die optimalen Bedingungen in deinem Leben herstellen, die dein Baum für sein Wachstum benötigt, sodass er sich prachtvoll entfalten kann.

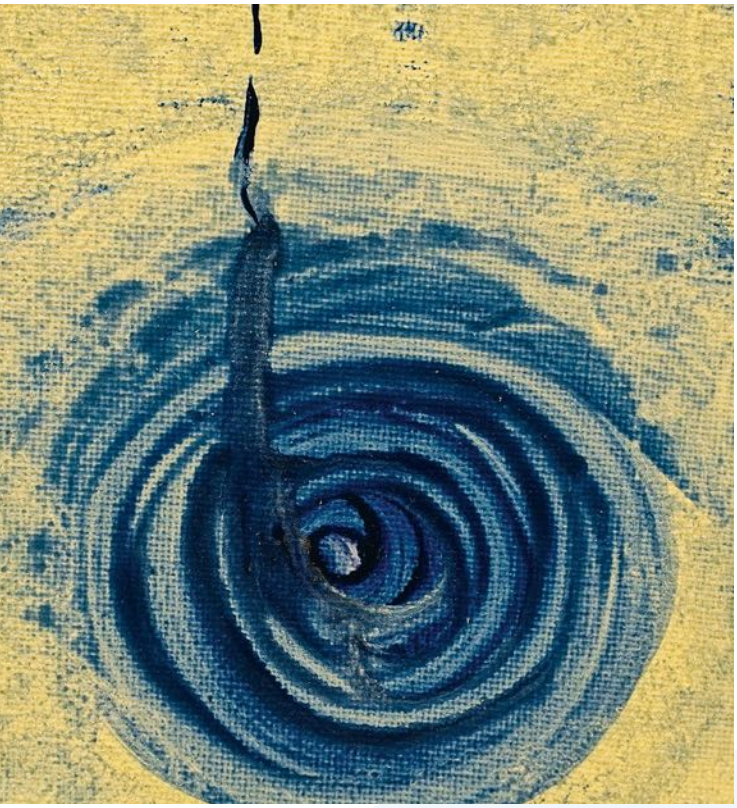
DEIN KRAFTTIER

Nach der Entspannung: Stell dir vor, in einer wunderschönen Landschaft zu sein, in der du einen Weg entlanggehst. In der Ferne siehst du ein Tor. Du gehst langsam auf dieses Tor zu, gehst hindurch und betrittst eine kleine Lichtung. Warte ein wenig und schau, ob sich ein bestimmtes Tier, dein Krafttier, zeigen möchte.
Wenn es erscheint, sieh es dir genau an. Es wird dich von nun an begleiten und immer an deiner Seite sein. Es ist dein Freund und Begleiter. Falls sich das Bild vom Krafttier nicht einstellen möchte, fühle einmal vom Herzen her, zu welchem Tier du dich besonders hingezogen fühlst, welches Tier du also als Begleiter gut an deiner Seite gebrauchen könntest. Ist es ein Bär mit seinem dicken Fell, an dem man sich gut festhalten kann oder eher ein Löwe oder vielleicht ein Hund? Welches Tier auch immer dir in den Sinn kommt, halt es fest und sieh es dir genau an. In welcher Form könnte dir dein Krafttier helfen? Vielleicht bist du im Moment ängstlich und brauchst einen inneren Begleiter, dein Krafttier, an das du dich anlehnen kannst, an dessen Fell du dich vielleicht festhalten möchtest. Wir Menschen brauchen etwas zum Festhalten, besonders wenn wir Angst haben. Ein Bär oder ein Löwe, jedenfalls ein Tier mit Fell, könnte bei Angst-Zuständen beispielsweise sehr hilfreich sein.
Ein Hund kann ebenfalls ein wunderbarer Begleiter sein. Er weicht nicht von deiner Seite, kommuniziert mit dir und du kannst dich an ihn schmiegen, wenn du Halt und Schutz benötigst.
Wenn du in einer Situation bist, in der du am liebsten fliehen möchtest, könnte ein Flugtier heilsam sein, ein großer Vogel etwa, der dich durch die Lüfte an einen anderen, sicheren Ort trägt.
Wenn du dich getragen fühlen möchtest, könntest du dich von einem Pferd oder einem Elefanten tragen lassen.
Überleg, was du in deiner gegenwärtigen Situation am ehesten gebrauchen könntest und stell dir das dazu passende Tier vor.

Die imaginative Einstellung deines Krafttieres ist ein hochwirksames Mittel, um schwierige Wegstrecken in deinem Leben sicherer zurücklegen zu können, schwierige Situationen und arg belastende Gefühle besser aushalten zu können. Das Krafttier verleiht dir eine Kraft, die dir helfen wird. Du bist nun innerlich nicht mehr allein, sondern kannst dich mit deinem Krafttier verbinden. Versuche, dein Krafttier mit allen Sinnen zu spüren, sodass es sich ganz wirklich anfühlt.

Du weißt ja inzwischen, dass dein Gehirn Vorstellung und Wirklichkeit nicht unterscheiden kann. Wenn du ein beruhigendes Krafttier an deiner Seite weißt, wird sich dein inneres System deshalb beruhigen.
Es ist natürlich nicht zufällig, welches Tier du dir ausgesucht hast oder welches Tier sich dir in deiner Imagination gezeigt hat. Deine weise Seele hat dir genau das Tier ins Bewusstsein geschickt, das zu dir und deiner Lebenssituation passt.
Zur Verstärkung und Verankerung mal dich mit deinem Krafttier.

DAS WASSER ALS ELEMENT



In der überwiegenden Zahl der Schöpfungsmythen besteht die Welt zu Beginn aus Wasser und alles Leben geht aus dem Wasser hervor. Ohne Wasser gibt es kein Leben. In unserem Unbewussten kommen wir aus dem Meer, sind als Individuum eine Welle und gehen wieder zurück in den Ozean. In allen großen Religionen gilt das Wasser als Ewigkeitssymbol und drückt damit einen spirituellen Bezug aus. Wasser gilt wie die Erde als weibliches Element. Es ist tragfähig, kann aber auch verschlingend sein und dich in einem Strudel nach unten ziehen.

Das Element Wasser verweist zudem auf eine reinigende Funktion. Aus diesem Grunde spielt es in den Weltreligionen eine bedeutsame Rolle:
Es werden rituelle Waschungen, Hand- und Fußbäder vor dem Gebet vollzogen.

Immer dann, wenn wir uns von schmutzigen, unangenehmen Dingen befreien wollen, spielt Wasser eine große Rolle. Dann gehst du gern unter die Dusche oder nimmst ein reinigendes Bad. Wenn es um Schuld geht, können reinigende Rituale ebenfalls eingesetzt werden. Wasser erfrischt aber auch und belebt. In seelischen Dürrezeiten, also Zeiten der Depression, fühlen sich Menschen häufig wie ausgetrocknet, als lebten sie in einer trockenen Wüste.

Das Element Wasser spiegelt unsere seelische Bewegtheit wider. Es macht einen großen Unterschied, ob du dich als ruhiger See, wilder Gebirgsbach oder reißende Sturmflut erlebst. Und man kann sich dem Wasser auch ausgeliefert erleben: Überflutungen, aufgestaute Seen voller Traurigkeit, eingefrorene Zustände im Bild vom gefrorenen See – all diese Bilder können dir etwas über deinen inneren Zustand verraten.

DEINE INNERE QUELLE

Nach der Entspannung: Spüre tief in dein Innerstes hinein, hinein in einen Ort tief in dir selbst, an dem sich eine Quelle befindet. Leise sprudelt ganz reines, frisches Wasser aus ihr hervor. Vielleicht ist es eine moosige, von Steinen unterschiedlicher Größe umrandete Stelle in einem verwunschenen Wald, vielleicht sprudelt deine Quelle aber auch in einer Oase mitten in der heißen Wüste.

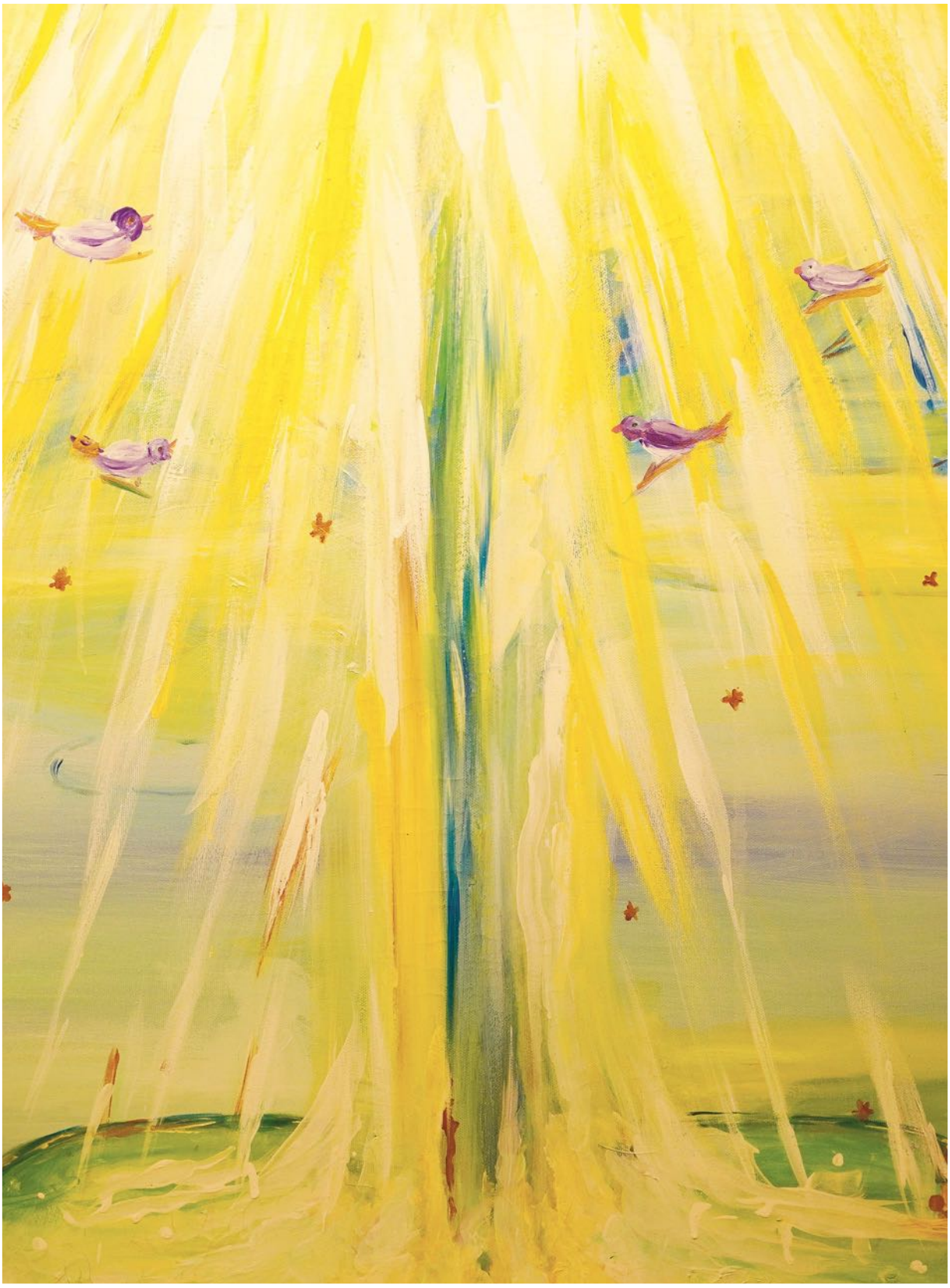
Schau, wie deine Quelle beschaffen ist und nimm mit offenen Augen die Umgebung wahr. Benetze dich mit dem frischen, klaren Wasser. Genieß die kühle Erfrischung und entspann dich an diesem Ort.

Du bist an deiner Quelle, die nur für dich geschaffen ist, zu der du immer wieder zurückkehren kannst. Die innere Quelle ist immer da, sie ist deine ureigene Kraft aus deinem Inneren.
Mal das Bild von der inneren Quelle.

Wenn du an einer Quelle stehst, weißt du, dass an dieser Stelle Neues aus dem Boden hervorsprudelt, neues Nass, das vielleicht zunächst wie ein kleines Rinnsal dahinzufließen scheint, um dann zunehmend breiter und kräftiger zu werden und als kleiner Bach oder später sogar als großer Fluss weiterzufließen. Und irgendwann einmal fließt das, was ursprünglich einmal aus der Quelle entsprungen ist, ins weite Meer.

Deine Quelle symbolisiert deine innere Kraftquelle, eine Stelle tief unten in deinem Bauch, an der neue Impulse und Energie entstehen, die sich im weiteren Verlauf in ihrer Form verändern können. Es gibt in dir eine Kraft, aus der heraus alles neu entstehen kann. Es ist sehr heilsam, mit dieser inneren Quelle verbunden zu sein. Denn sie ist eine Art Lebensenergie. In Zeiten, in denen du energetisch wenig aufgeladen, erschöpft, ohne jeglichen Antrieb bist, kannst du dich mit dem Bild der inneren Quelle stärken.

Wenn du es betrachtest, schau, wie kraftvoll dieser Ort neues Wasser hervorbringt. Sieh dir an, ob dein Quellwasser sauber und frisch erscheint, ob es frei hervorsprudeln kann oder durch einen großen Stein blockiert wird.



AM FLUSS DES LEBENS

Nach der Entspannung: Du befindest dich in einer wunderschönen Landschaft, durch die sich ein Fluss seinen Weg bahnt. Das Wasser plätschert vor sich hin. Grün, grau oder eher blau fließt der Fluss, eingefasst von den verschiedensten Sträuchern und Bäumen. Kannst du wahrnehmen, ob dein Fluss eher breit dahinströmt – wie die Donau – oder doch eher schmal wie die Leine in Göttingen. Vielleicht weist er ein starkes Gefälle auf und kommt wie ein junger, reißender Gebirgsfluss kaskadenartig daher. Nimm ihn einfach wahr, wie er ist. So, wie du ihn siehst, ist er stimmig und passt genau zu deiner Lebenssituation. Schau, ob du etwas im oder auf dem Wasser erkennen kannst, Tiere etwa oder etwas Treibholz, ein festgemachtes Boot am Ufer. Fließt er frei oder siehst du Hindernisse im Wasser?

Möglicherweise gibt es eine kleine Stelle, an der du dich einmal ganz nah an deinen Fluss setzen kannst. Lausche seinem Plätschern, dem leisen Gemurmel und Gegurgel. Nimm Kontakt zu ihm auf. Es ist dein Lebensfluss, an dem du sitzt. Wenn du möchtest, kannst du die Füße ins Wasser halten oder sogar ein Bad im kühlen Wasser nehmen. Lass die Stimmung am Fluss auf dich wirken.

Dein Leben kannst du dir auch wie einen Flussverlauf vorstellen: Dein Fluss, dein Leben, entspringt aus einer Quelle, um nach einer bestimmten Wegstrecke ins Meer zu münden. Der Flussverlauf ist von deinen individuellen Lebensabschnitten, den vielen Begegnungen und vielfältigen Erfahrungen bestimmt. Sie alle entstehen, werden erlebt und nach einer Weile wieder losgelassen, keine von diesen Erfahrungen ist wiederholbar.

Es gibt nur stetiges Fließen, stetige Veränderung. Deshalb kannst du auch nicht zweimal in denselben Fluss steigen. Du schwimmst in deinem Lebensfluss ja nicht immer an derselben Stelle, du schwimmst weiter und weiter, immer als eine klein wenig andere, weil deine Erfahrungen etwas mit dir machen, dich prägen und verändern. Dabei ist es gut, dass sich der Fluss nicht wiederholt. Wie langweilig wäre dein Leben, wenn du selbst und alles um dich herum immer gleich bleiben würden? So aber fließt du ständig und bist in ständiger Veränderung, alles entsteht immer wieder neu. Wenn du im Fluss bist, sozusagen im Flow, bist du ganz im Einklang mit dir, dann gibst du dich dem Leben hin, wie es nun einmal gerade ist. Nichts sperrt sich mehr in dir. Im Flow zu sein – das sind die guten Momente des Lebens. Im Flow ist alles leicht, freudig, stimmig.

Wenn du das Gefühl hast, nicht im freien Fluss zu sein, siehst du dies ja vielleicht sogar auf deinem gemalten Bild. Das liegt höchstwahrscheinlich daran, dass dich etwas an einer Stelle im Fluss festhält.

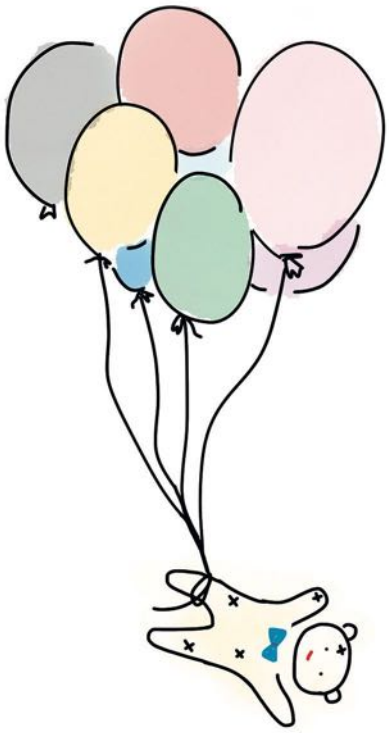
Solltest du in deinem Bild vom Lebensfluss ein Hindernis im Wasser entdecken oder etwas anderes, das dich am freien Fließen hindert, nimm es genau in Augenschein. Manchmal traut man sich einfach nicht, sich dem freien Fließen zu überlassen und sitzt gegen seinen Willen am Ufer, obwohl man eigentlich weiter möchte. Lass ruhig einmal andere auf dein Bild schauen, wenn sich dein Lebensfluss gerade aufstaut und etwas den freien Fluss behindert. Oft sehen andere Augen mehr als nur die eigenen.

Es ist einfach zu wichtig für dich, dass sich dein Lebensfluss immer in lebendiger Bewegung befindet!

DER LUFTBALLON DER GUTEN WÜNSCHE

Nach der Entspannung: Stell dir vor, du stehst in deinem Seelengarten und hältst einen Luftballon in deiner Lieblingsfarbe in deiner Hand. Verbinde gedanklich einen ganz wichtigen Wunsch mit dem Luftballon. Diesen wichtigen Wunsch schreibst du auf einen Zettel und heftest ihn an den Luftballon. Stell dir nun vor, es kommt ein Wind auf.

Du lässt deinen Luftballon los, sodass er gen Himmel steigt, immer höher und höher steigt dein Wunsch mit dem Luftballon in den Himmel, irgendwann siehst du nur noch einen kleinen Punkt und dann verschwindet auch dieser Punkt.
Dein Luftballon mit deinem Wunsch verbindet sich mit dem Universum.
Mal dieses Bild von dir mit deinem Wunschluftballon.



Es ist gut, wenn du ein klares Bewusstsein darüber hast, was du dir im Moment am meisten wünschst. Mit dem Bewusstwerden eines Wunsches kannst du ihn klarer fassen, er bekommt für dich eine Bedeutung und du kannst dir vornehmen, ihn für längere Zeit in deiner Aufmerksamkeit zu halten, sodass du ihn nicht gleich wieder aus den Augen verlierst.

Wichtige Wünsche können sich auf diese Weise mit einer Intention verbinden, mit einer Haltung, auf alles zu achten, was in deinem Leben zur Erfüllung dieses Wunsches beitragen könnte. Wenn du eine klare Ausrichtung hast, machst du dich innerlich bereit, wachsam zu sein, damit du all die Zeichen erkennen kannst, die in deinem Leben zur Erfüllung dieses Wunsches führen könnten.

Du hast es allerdings nicht in der Hand, ob, wann und in welcher Form dein Wunsch in Erfüllung geht.
Daher kann es sehr weise sein, den einmal geäußerten Wunsch dem Universum zu übergeben – oder wie immer du eine höhere Kraft bezeichnen möchtest.
Du lässt ihn damit los; das Bild vom gen Himmel steigenden Luftballon symbolisiert dieses Loslassen, die Abgabe deiner Kontrolle.

SEIFENBLASEN MACHEN

Nach der Entspannung: Wie du Seifenblasen machen kannst, weißt du bestimmt noch aus deiner Kindheit: etwas Wasser mit Spülmittel, einen Strohhalm dazu – mehr benötigst du nicht, um wunderbare Seifenblasen herzustellen.

Diese Übung brauchst du dir nicht vorzustellen. Die probierst du am besten gleich an Ort und Stelle aus, am besten in einem Garten oder auf dem Balkon. Langsam in den Strohhalm hineinzupusten, ist gut für deine Atmung. Du musst ja länger ausatmen, um eine schöne Seifenblase entstehen zu lassen, und das längere Ausatmen beruhigt. Wenn du also unter Stress stehst, probier diese wunderbare Übung einfach einmal.

Seifenblasen zu machen, ist aber grundsätzlich schon deshalb so schön, weil es einfach nur Spaß macht und endlich einmal nichts mit Arbeit und Leistung zu tun hat. Schau dir die verschiedenen wunderbar zarten Blasen an, die eine nach der anderen entstehen, für einige Sekunden in zauberhafter Weise im Raum schweben, um kurze Zeit später zu platzen und sich wieder aufzulösen.

Mal, dieses Bild einmal. Es wird sicher ein sehr leichtes Bild werden und es wird dir sicher guttun, dir hin und wieder die Leichtigkeit dieses Augenblickes in Erinnerung zu rufen.
Eigentlich sollten in deinem Terminkalender sowieso immer mal wieder kleine Verabredungen mit deinem inneren spielenden Kind stehen. Das lockert den Alltag auf, macht Spaß und holt dich aus der angespannten Alltags- und Leistungswelt zumindest für einen Moment heraus.

Seifenblasen zu machen und alle anderen Formen des Spielens, sind wichtig, um der anstrengenden Erwachsenenwelt einmal etwas entgegensetzen, einmal loslassen zu können: eben einfach einmal nur zu spielen.

Dein inneres Kind wird sich über diese Übung freuen. Wir sind ja alle nicht nur erwachsen; in uns und auch in dir wartet das innere Kind darauf, dass du dir hin und wieder Zeit nimmst, um einfach mal etwas Verrücktes, Spielerisches zu unternehmen. Dein inneres Kind braucht das einfach, um sich gesehen und lebendig zu fühlen. Und wenn es deinem inneren Kind gut geht, fühlst auch du dich lebendig.

DEINEN EIGENEN KUCHEN BACKEN

Vielleicht überlegst du gerade, was du mit deinem Leben anfangen möchtest. Ein neues Projekt, eine neue Arbeit oder ein neues Hobby, etwas, das sich neu in deinem Leben manifestieren möchte, drängt sich mehr und mehr in deine Gedanken, ohne dass du bisher genau weißt, wie du das Ganze umsetzen kannst.

Da kann es sehr hilfreich sein, einfach einmal alles zu sammeln, was du an Begabungen in dir hast. Sei dabei nicht kleinlich, sammle auch die kleinen wertvollen Talente wie gut zuhören oder mit Kindern und Tieren gut umgehen zu können, Zuverlässigkeit usw. Mit den Dingen, die bereits in dir selbst vorhanden sind, kannst du etwas gestalten, etwas machen. Es ist wie beim Kuchenbacken: Mit den Zutaten, die du zu Hause hast, kannst du einen ganz bestimmten Kuchen backen. Du hast natürlich andere Zutaten als ein anderer Mensch in deiner Umgebung, das macht dich einzigartig. Und so wird dein Kuchen ebenso ein ganz individueller Kuchen sein, von dir persönlich gebacken.

Jede deiner Fähigkeiten ist eine wichtige Zutat für deinen Kuchen. So, wie du deinen Kuchen backst, kann kein anderer Kuchen backen, dein Kuchen wird eine Bereicherung für alle sein. Wenn jeder Mensch seinen eigenen Kuchen backen würde, gäbe es wunderbar verschiedene Kuchen auf dieser Welt und jeder könnte sich an der Vielfalt erfreuen. Es wäre daher schade, wenn du versuchen würdest, den Kuchen wie deine Nachbarin oder deine beste Freundin zu backen. Dein Kuchen ganz speziell würde in der Vielfalt fehlen.

Nach der Entspannung: Ich möchte dich deshalb zu folgender Übung einladen: Schreib, all deine Begabungen und Dinge auf, die dir leicht von der Hand gehen und dir Freude bereiten.

Und nun stell dir vor, du möchtest aus diesen Zutaten einen Kuchen backen.

Stell, dir deinen Kuchen genau vor und mal, ihn. Benenne in diesem Kuchen die verschiedenen Zutaten, vielleicht mit verschiedenen Farben oder Formen. Schau, dir dann in Ruhe deinen Kuchen an und leg dieses Bild erst einmal zur Seite; du kannst diese Zutatenliste bei Bedarf immer wieder zur Hand nehmen.

AFFIRMATIONEN

Meist handelt es sich bei diesen unbewussten Glaubenssätzen um entmutigende, entwertende, herunterziehende Kommentare, die in ihrer Wirkung durchaus die Kraft einer Selbsthypnose annehmen können. Für deine innere Befindlichkeit ist es von zentraler Bedeutung, diese Glaubenssätze aufzuspüren und deinem Bewusstsein zugänglich zu machen. Es ist gar nicht so leicht, sie in dir selbst aufzuspüren. Wenn es dir aber gelingt, hast du die Möglichkeit, an ihnen zu arbeiten, sie abzumildern oder sogar zu transformieren.

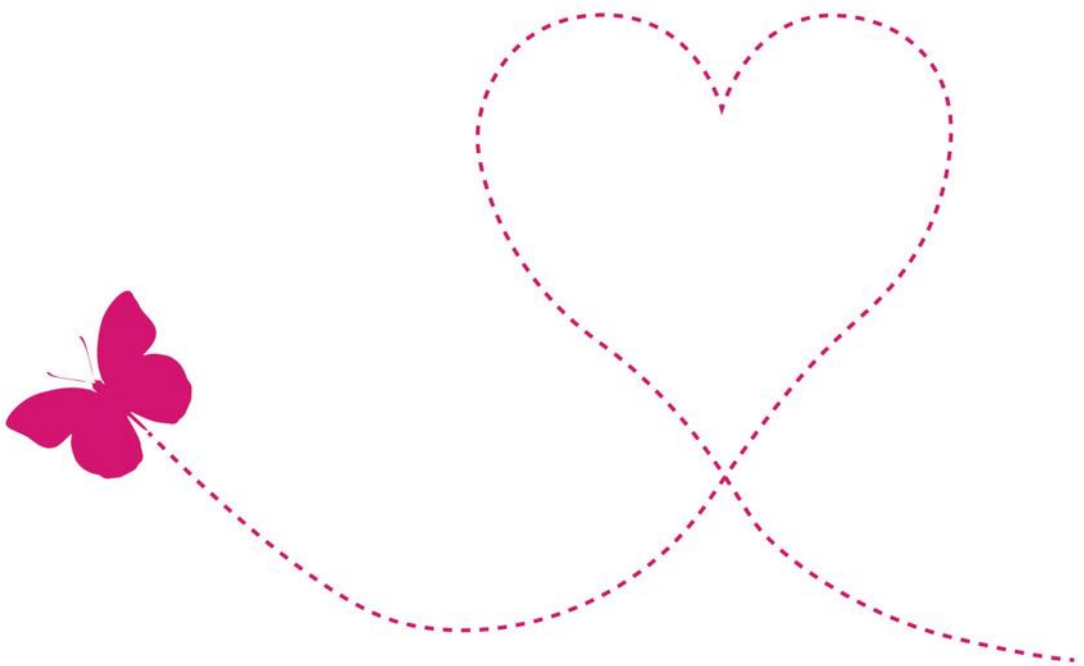
Ein negativ wirkender Glaubenssatz wäre zum Beispiel: Ich bin zu doof, mir gelingt aber auch gar nichts", „Ich bin ein richtiger Pechvogel, das kann ja auch nur mir passieren" oder „So wie ich aussehe, wird sich sowieso keiner für mich interessieren."

Es ist Louise Hay, die sich aufgrund ihrer eigenen, schmerzvollen Biografiearbeit einst daran gemacht hat, das Wesen von Affirmationen zu untersuchen und mit ihnen therapeutisch zu arbeiten.

Sie sagt: Du sollst dich wenigstens drei Mal pro Tag mit ausgebreiteten Armen hinstellen und sagen: „Ich bin bereit, die Liebe hereinzulassen. Es ist ungefährlich, die Liebe hereinzulassen." Oder du sagst dir schon, wenn du aufwachst: „Das Leben meint es gut mit mir, ich fühle mich geborgen und getragen."

Bewusst eingesetzte Affirmationen ermutigen und unterstützen dich. Sie wirken, als wenn ein liebevoller Elternteil wertschätzend mit dir umgeht und zu dir spricht. Weitere Beispiele wären: „Ich bin in meiner Kraft, mir geht es von Tag zu Tag besser." „Ich mag mich und lasse es mir so richtig gut gehen." „Ich bin ein liebenswerter und wertvoller Mensch, deshalb gehe ich gut mit mir um." „Ich entscheide mich für die Liebe und habe Vertrauen ins Leben. Ich fühle mich geborgen und geliebt, alles geschieht zu meinem Wohle."

Setz dich einmal hin und sammle gute Affirmationen, die sich für dich stimmig anfühlen.
Versuche, dir ein oder zwei davon mehrmals am Tag selbst zu sagen.



RHYTHMUS

Alles unterliegt einem rhythmischen Geschehen: Tag und Nacht wechseln sich ab, einige Stunden schläfst du, um dann wach durch den Tage zu gehen. Deine Verdauung, dein Herzschlag, die Erneuerung deiner Körperzellen – viele körperliche Funktionen verlaufen in einem ganz bestimmten Rhythmus.
Selbst bestimmte Bedürfnisse unterliegen einem Rhythmus, Hunger und Sattsein, sexuelle Spannung und Entspannung, aber auch emotionale Bedürfnisse wie der Wunsch nach Nähe und Distanz.

Wir Menschen vergessen schnell, dass wir ständig wiederkehrenden Rhythmen und Jahreszeiten unterworfen sind. Unser hektischer Alltag, der oft gar keine Pausen mehr zulässt und selbst den Tag-Nacht-Rhythmus aufhebt, ist nicht mehr darauf ausgelegt, dass wir uns auf unseren eigenen Rhythmus beziehen, dass wir selbst schauen, wann es für uns am besten ist aufzustehen und schlafen zu gehen und wann es für uns gut ist, eine Pause einzulegen. Stattdessen passen wir uns mehr und mehr an die Rhythmen der Arbeitswelt und der Familie an und müssen dabei aufpassen, dass wir uns nicht allzu sehr von uns selbst entfernen und irgendwann nicht mehr im Einklang mit uns selbst sind.

Auch das Gesundwerden unterliegt einem Rhythmus. Wir werden nicht linear gesund, sondern folgen eher einer hin und her schwingenden Bewegung: Wenn du dich von einer schweren Erkältung oder Grippe erholst, bist und fühlst du dich nicht von Tag zu Tag gesünder, sondern es geht dir einen Tag besser, am nächsten Tag dann doch nicht mehr so gut und so fort, dann wieder besser. Insgesamt wirst du ganz langsam im Hin und Her trotzdem immer gesünder.

Auch im Seelischen vollzieht sich Heilung nicht linear. Meist hast du ein bestimmtes Thema, dem du dich in deinem Leben immer wieder näherst, spiralförmig. Du kommst immer wieder an einen bestimmten Punkt, aber immer als ein klein wenig anderer.

Es ist ein Hin und Her, ähnlich wie Ebbe und Flut, nur mit dem Unterschied, dass die Genesung zu stärkenden Momenten, Stunden und schließlich Tagen führt. Ebbe und Flut – diese Rhythmen bestimmen das Leben. Wir mögen es allerdings nicht so gern, wenn wir eine „Ebbe" in uns wahrnehmen, die Talsohle, den Zustand, in dem sich alles eher sammelt. Wir möchten lieber jederzeit kraftvoll sein und ausschließlich in der Flut leben.

Wenn du dir dein Atemmuster anschaust, kannst du auch Ebbe und Flut erkennen: Beim Einatmen ist Flut, beim Ausatmen Ebbe.

Damit verbunden sind eine Art Anspannung und dann wieder Entspannung. Wenn du hektisch durch dein Leben rennst, atmest du schnell ein, aber nicht mehr genügend lang aus.

Das kann dazu führen, dass das feine Zusammenspiel zwischen Parasympathikus und Sympathikus gestört wird, dann fühlst du dich nicht mehr ausgeglichen. Es ist also ganz wichtig, auf deine inneren Rhythmen zu achten, im äußeren und im inneren Seelengarten. Der gute Seelengärtner weiß, dass es weise ist, auf diese Rhythmen zu achten. Er weiß, dass nur durch diese Achtsamkeit ein inneres Gleichgewicht herzustellen ist.

Auch als guter Gärtner achtest du auf diesen Rhythmus. Du wirst nicht einfach willkürlich Pflanzen umtopfen, beschneiden oder neu einpflanzen. Frühlingsblumen wie Tulpen werden halt im Herbst in die Erde gesetzt und andere Pflanzen zu ihrer entsprechenden Zeit. Wenn du dies nicht beachtest, kann es sein, dass deine Pflanzen nicht blühen oder sogar sterben. Im Winter, weiß der gute Gärtner, ist Ruhezeit für die Pflanzenwelt. In deinem Seelenwinter brauchst du ebenfalls einmal eine ruhige Auszeit, in der du nichts mehr leisten musst, sondern in Ruhe Kräfte sammeln kannst, damit du im Frühjahr wieder neu austreiben kannst.

Es gibt ein sehr schönes Märchen. Es heißt: "Etwas von den Wurzelkindern". Darin holt Mutter Erde im Herbst all ihre Blumenkinder wieder zurück in die Erde, um sie dort schlafen zu legen.

Im Frühling werden dann alle schön von ihr herausgeputzt und die frischen, ausgeruhten Blumenkinder dürfen wieder hinauf in die Welt steigen. Wenn du deine Rhythmen achtsam wahrnehmen kannst, wirst du beobachten, dass alles in steter Veränderung ist. Bleib, in dieser Veränderung zentriert, indem du die Position des inneren Zeugen einnimmst.

Das Einzige, das keinem Rhythmus unterworfen ist, ist der innere Zeuge in dir. Er ist die Konstante, auf die du dich immer besinnen kannst. Ebbe und Flut, Tag und Nacht – all das kommt und geht. Etwas aber, der innere Zeuge in dir, bleibt konstant und nimmt all dies einfach nur wahr, ohne es zu bewerten.

BALANCE

Die Balance im Leben zu halten, ist absolut wichtig, sonst fällst du aus deiner Mitte heraus – entweder nach rechts oder nach links.

Stell dir vor, du wärst eine Seiltänzerin, die gerade auf einem Seil balanciert. Wenn du dich nur minimal zu weit nach rechts beugst, bekommst du dies sofort als Rückmeldung von deinem Körper und deinen Gefühlen signalisiert; du spürst sofort, dass du aus dem Gleichgewicht gerätst und du wirst dann als gute Seiltänzerin sofort eine kleine ausgleichende Gegenbewegung nach links machen, hin zur Mitte. Wenn du zu stark nach links geraten solltest, wirst du sofort wieder eine Ausgleichbewegung nach rechts vollziehen.

So stellst du eine Balance her. Dieses Ausbalancieren gilt im Grunde genommen auch für all die Bereiche, die aus entgegengesetzten Gefühlen oder Stimmungen bestehen: Ruhe und Unruhe, Passivität und Aktivität usw. Wenn du zum Beispiel über einen längeren Zeitraum sehr viel Nähe gelebt hast, merkt etwas in dir, dass es Zeit für eine Gegenbewegung ist und du steuerst auf mehr Selbstbewahrung, auf mehr Zeit mit dir selbst hin. Wenn du davon genug hast, entwickelt sich in dir wieder die Sehnsucht nach mehr Nähe und du bewegst dich auf andere Menschen zu. Wir alle versuchen eigentlich immer, uns in den entgegengesetzten Positionen aufzuhalten, sodass wir uns ständig ausbalancieren müssen. Eigentlich würde der mittlere Weg Frieden und Ruhe bringen wie bei der Baumübung beim Yoga, bei der du auf einem Bein genau in deiner Mitte stehst, zentriert also. Wenn du diese Mitte in dir gefunden hast, wirst du ruhig, dann schwankst du nicht mehr hin und her.

Da wir aber selten so zentriert sind, dass wir es in diesem Zustand länger aushalten, schwingen wir von einem Pol zum anderen. Es wäre allerdings viel besser, wenn du dich nicht zu weit und zu lange an einem Pol aufhalten würdest. Wenn du depressiv verstimmt bist und Mühe hast, aktiv zu werden, kannst du durch langsame Bewegung oder stimmungsaufhellende Aktivitäten wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden.

Dein innerer Seelengarten braucht ständig ausbalancierende Dinge. In Trockenphasen benötigst du dringend Erfrischung und kühles Nass. Wenn es zu lange geregnet hat, sehnt sich deine innere Natur nach Sonne und Wärme. Wenn der Boden zu sehr ausgelaugt ist, benötigt er Dünger. Wenn zu viele Blattläuse auf den Pflanzen sind, benötigt der Garten Insekten und Vögel, um diese zu vertilgen. Der gesamte innere Garten muss sich in einem ökologischen Gleichgewicht befinden.

Um im seelischen Gleichgewicht zu bleiben, ist es von daher wichtig, dass du deine innere Befindlichkeit, deine Gefühle, dein Denken und deine körperlichen Empfindungen auch wahrnehmen kannst.

Du musst fühlen können, wie es sich gerade für dich im Hier und Jetzt anfühlt, sonst kannst du nicht gegenregulieren. In dir muss eine gute Kommunikation zwischen Kopf, Herz und Bauch bestehen.

Du kannst im Übrigen nur Balance halten, wenn du weißt, dass du zwei gegensätzliche Gefühle in dir hast, und nicht etwa der Meinung bist, du hättest nur einen Pol in dir. Zu wissen, dass du stark und schwach zugleich bist oder auf der einen Seite großzügig und auf der anderen kleinlich bist, hilft dir dabei, Entscheidungen zu treffen, die beide Seiten in dir berücksichtigen.

Je fester du dich verwurzelt fühlst wie ein Baum mit vielen kraftvollen Wurzeln, desto stärker wirst du dich in der Mitte aufhalten können, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Das kannst du bei all deinen kleinen Neuanpflanzungen ebenfalls beobachten: Erst wenn sich die neuen Pflanzen verwurzelt haben, stehen sie stabil und gerade und werden nicht beim ersten Sturm beschädigt.

Alle Stabilisierungsübungen dienen diesem Zweck, dich in deiner inneren Balance zu halten, dich immer wieder in deine Mitte zurückzuführen. Es kann also sehr hilfreich für dich sein, sie immer mal wieder im Alltag einzubauen.

Die Liebe wird nicht über dein Denken, sondern von deinem Herzzentrum wahrgenommen. Dein Herz ist der Ort, in dem die Liebe wohnt. Wir wissen ja inzwischen, dass es um das Herz herum ein Nervengeflecht gibt, das als eigenes Bewusstseinszentrum betrachtet werden kann. Wichtige Informationen des Herzens werden ans Gehirn weitergeleitet, was natürlich zur Folge hat, dass hierdurch dein gesamtes Erleben und Handeln beeinflusst werden kann. In unserer Kultur geben wir unserem Gehirn die größte Bedeutung. Aber was ist unser Gehirn noch, wenn es nicht mit der Qualität der Liebe verbunden ist?

Wenn dein Tun nicht von deinem Herzen, deiner Liebe begleitet wird, wird es ohne tiefe Verbindung zu dir und der Welt stehen. Es wird dann nicht heilsam sein. Dies kommt auch sehr schön in folgendem Bibeltext zum Ausdruck:

»

Wenn ich mit Menschen- und mit Engelszungen redete und hätte die Liebe nicht, so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.
Und wenn ich prophetisch reden könnte und wüßte alle Geheimnisse und alle Erkenntnis und hätte allen Glauben, so daß ich Berge versetzen könnte, und hätte die Liebe nicht, so wäre ich nichts.
Und wenn ich alle meine Habe den Armen gäbe und ließe meinen Leib verbrennen und hätte die Liebe nicht, so wäre mir´s nichts nütze.
Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie läßt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit, sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.

1. Kor.13, 1ff, Paulus

Nicht nur im Neuen Testament, also in der christlichen Religion, gibt es wunderbare Texte über die Liebe zu lesen. Eigentlich versucht jede Religion, den Menschen zur Liebe hinzuführen.

»

Laotse
Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich
Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos
Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart
Wahrheit ohne Liebe macht kritiksüchtig
Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll
Klugheit ohne Liebe macht gerissen
Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch
Ordnung ohne Liebe macht kleinlich
Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch
Macht ohne Liebe macht gewalttätig
Ehre ohne Liebe macht hochmütig
Besitz ohne Liebe macht geizig
Glaube ohne Liebe macht fanatisch.

Alles ist mit allem verbunden und im Bewusstsein der Liebe weißt du um diese tiefe Wahrheit. Wir sind nicht voneinander unabhängige Einzelne, sondern voneinander abhängige Viele und alle zusammen leben wir in einem Beziehungsnetz, in dem es auf die Liebe jedes Einzelnen ankommt: Deine Liebe hat unmittelbare Auswirkung auf deine Menschen in deinem Leben. Es entsteht eine feine Schwingung, die wiederum anderes Leben berührt. Auch als Gärtner weißt du, dass dein Garten nicht allein aus sich selbst heraus unabhängig von anderen Faktoren existieren kann. Dein Garten und deine Blumen darin sind auf deine Liebe und Fürsorge angewiesen. Sie brauchen Wasser, die Sonne, Wärme, Bienen und andere Insekten und die Liebe der Welt. Alles ist miteinander verwoben wie in einem großen Netz. Stell dir vor, wie unsere Welt ausschauen würde, wenn jeder Einzelne in einer liebevollen, guten Verbindung zu sich selbst und der Umgebung um ihn herum wäre!