

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 wir bewusst zur Gestalterin und Gestalter zu 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 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 wirklich 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 hervorrufen 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, 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 Unverwartetes passiert. Die angstmachenden Bilder und Sanktionen in dieser Zeit triggern bei vielen Menschen alte, manchemal 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 beginnt.

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. Schließlicht 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 sehen 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 alles, 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 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 unbekannteste Region zu unternehmen – eine Reise, die dich

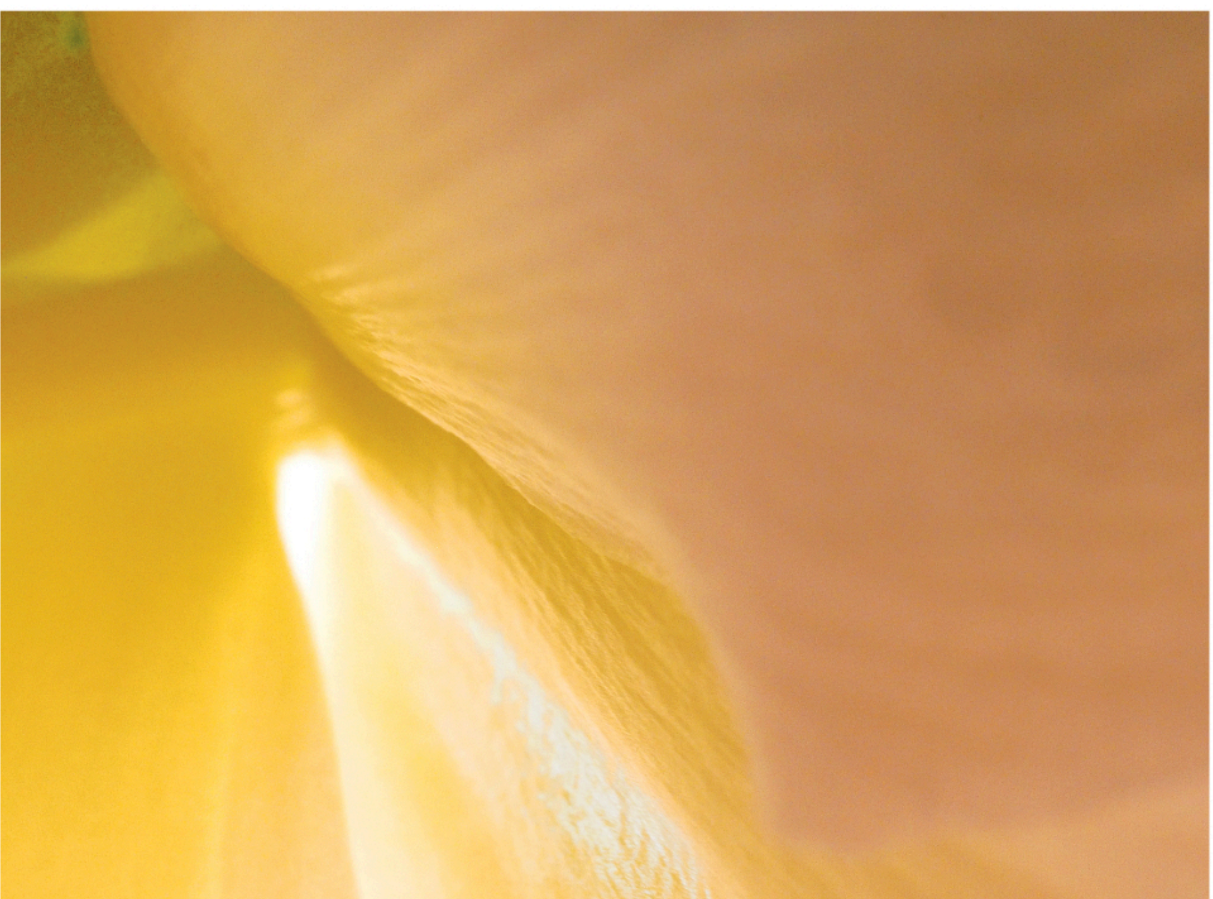
mehr und mehr zu dir selbst führen wird.

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 sie 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 Interssein 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 hinhemmen 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 einb

Alle Übungen im Buch sind durch das Symbol rechts gekennzeichnet: rechter 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 gärtnerisch zu sehr in anderen Gärten, anstatt den eigenen Garten achtsam im Blick zu behalten.

Bewor 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.

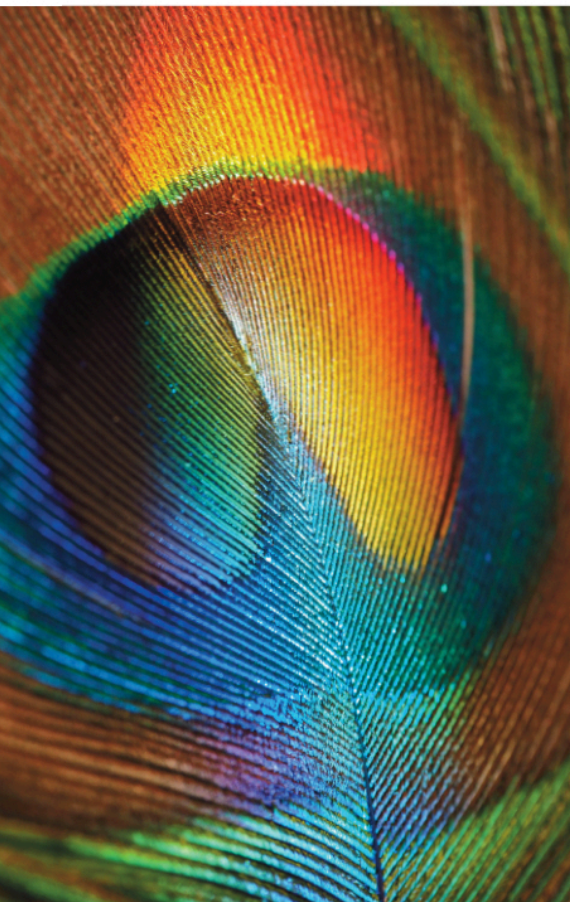
EIN FEINER SELBSTDIAGNOSTISCHER BLICK IST DIE GRUNDLAGE, DAMIT DU DICH ANSCHLIESSEND DARAN MACHEN KANNST. GESTALTERIN DEINES INNEREN GARTENS ZU WERDEN. ÜBUNGEN GEBEN DIR ALS GÄRTNERIN KRAFT UND MUT, TATKRÄFTIGER ZU WERDEN.

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 entscheidest du dich, anbestimmten 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





kühlen 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: ein 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 Imaginationen-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 bekommen 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.

Anderer haben immer mehr Abstand zu deinem gemalten Bild und können angstreifer 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 je-

weiligen 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 dieser 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 das Symbol rechts gekennzeichnet.

Und nun wünsche ich dir viel Freude auf dem geheimnisvollen Weg in deinen Seelengarten.



Entspannungsübung

Bevor du dich auf eine Imaginationsübung einlässt, ist es wichtig, dass du dich erst einmal entspannst. Das wird dir helfen, den Blick von der Außenwelt nach innen hin zu dir selbst zu lenken.

Wenn du entspannt bist, kannst du dich besser dem Aufsteigen innerer Bilder hingeben, du kannst sie klarer sehen und mit all deinen Sinnen ausgestalten.



Finde als Erstes eine angenehme Körperhaltung, in der du dich richtig wohlfühlst und nimm wahr, dass dein Körper Kontakt mit der Sitzfläche hat und deine Füße den Boden berühren.



Dann leg deine Hand auf dein Herz, spüre etwas in diesen Kontakt hinein und nimm deine Atmung wahr. Atme tief ein, aber nicht zu tief (sonst wird dir schwindelig) und langsam wieder aus. Schau, wie dein Körper sich dabei bewegt.



Deinen Atem zu beobachten, genügt schon, damit du nicht mehr so viel im Außen bist und du dich mit dir verbindest. Versuche deine Aufmerksamkeit auf deine verschiedenen Körperteile zu richten, vielleicht erst einmal auf deine Füße, dann auf deine Beine, deinen Po, deinen Bauch, gehe dann langsam zu deiner Brust, deinen Schultern, deinen Armen und schließlich zum Kopf über.



Spüre. Nimm auch einfach einmal deine Füße, deine Beine, die Knie, deine Oberschenkel, Po, Bauch, Rücken, Schultern und Arme, Kinn, Mund, Nase, Augen, Ohren, Stirn und Kopfhaut wahr, spüre einfach einmal hinein, wie dein Körper sich im gegenwärtigen Moment anfühlt.

Du brauchst nichts zu verändern: so, wie es im Moment ist, ist es in Ordnung.

Spüre auch einmal in dich hinein, wie deine Stimmung heute ist.

Schau, wo im Körper du deine Stimmung am meisten wahrnehmen kannst.



So, wie du dich im Moment fühlst, ist es in Ordnung.

Akzeptiere dich ganz so, wie es sich im Hier und Jetzt anfühlen mag.

Mit dieser kleinen Achtsamkeitsübung bist du nun mehr bei dir selbst angelangt und es wird dir leichter fallen, dich auf die Vorstellung des jeweiligen Bildes, der Imagination, einzulassen.



EIN BLICK IN DEINEN SEELENGARTEN

Jetzt geht es darum, dass du einen ersten Blick in deinen Seelengarten wirfst – in den Garten, wie er sich dir wirklich im Hier und Jetzt, im gegenwärtigen Moment zeigt. Damit nimmst du erst einmal eine Bestandsaufnahme vor. Du schaust nicht, welchen Garten du gern hättest, sondern wie sich dein innerer Garten gerade präsentiert. Diese Bestandsaufnahme nimmt jeder achtsame gute Gärtner vor. Denn nur, wenn er alle Gegebenheiten kennt, kann er auch sehen, ob alles blüht und gedeiht oder er sich Gärtner tätig werden muss.

Du erfassst auf diese Weise deine innere Wirklichkeit, wie sie im Moment ist. Es ist sehr wichtig, dass du dabei keinerlei Bewertung vornimmst.

FÜHRE ZUERST DIE ENTSPANNUNGSÜBUNG DURCH.



Dann stell dir vor, du bist in einem Garten: deinem Garten. Schau dich in Ruhe um, nimm wahr, wie die Atmosphäre in diesem Garten ist.

Wie sieht er aus, dein Seelengarten? Ist er blühend, voller schöner Blumen, Bäume, Vögel, Insekten, hat er vielleicht sogar eine Wasserstelle?

In welchem Zustand sind die Pflanzen, die du in deinem Garten siehst? Sind sie vital oder eher ein wenig schlaff?

Halte dich in Ruhe in deinem inneren Garten auf und lass alles auf dich wirken. Nimm einfach wahr, was sich dir in diesem Garten zeigen will. Schau auch einmal nach dem Wetter und der Jahreszeit: Ist es Sommer, Frühling oder eher Herbst? Ist dir eher angenehm warm oder fühlt es sich herbstlich frisch an, trocken oder feucht? Kannst du wahrnehmen, wie es in deinem Garten riecht? Lausche auf die Geräusche: Kannst du Vogelstimmen wahrnehmen oder etwas anderes? Gibt es eine Wasserstelle, eine Sitzgelegenheit, Tiere?

18

Es lohnt sich, auch einmal auf die Umgrenzung des Gartens zu schauen: Was siehst du da? Gibt es eine Hecke oder einen soliden Zaun oder ist er nach außen eher offen und ein wenig ungeschützt?

Wenn du ein Bild vor dir siehst, versuche, es malerisch festzuhalten, mal einfach drauflos, wie es dir beim Malen gerade in den Sinn kommt. Es kann sein, dass dir beim Malen das eine oder andere Detail noch deutlicher wird, als du es zuvor im Bild gesehen hast. Dann male es einfach dazu. Es kommt überhaupt nicht darauf an, dass du ein besonders wirklichkeitsgetreues oder schönes Bild malst. Wichtig ist einzig und allein, dass du in Kontakt mit deinem Inneren Seelengarten kommst, und zwar so, wie du ihn erlebt hast.

Heb dieses Bild gut auf und leg es in deine Nähe. So kann es auch noch in den nächsten Tagen auf dich wirken und vielleicht wird dir das eine oder andere auch noch nachträglich durch den Kopf gehen.

KOMM, WIR SETZEN UNS JETZT ZU DEN GROSSEN STEINEN.

Das Bild deines inneren Gartens im Hier und Jetzt spiegelt deinen inneren seelischen Zustand wider, wie du ihn zur Zeit erkennen darfst. Vielleicht ist dir irgendetwas an deinem Bild aufgefallen, etwas, das dir zu denken gibt, dich berührt oder auch traurig macht. In jedem Fall ist es gut, nun deiner inneren Situation etwas mehr gewahr zu werden, bewerte dein Bild allerdings nicht. Sollte dir dein Bild vom inneren Garten zeigten, dass es in deinem Seelengarten nicht besonders schön blüht, du dich ungeborgen, unsicher oder gelangweilt fühlst, spiegelt sich hierin deine Gefühlslage, dein Denken und wahrnehmbar auch das dazu passende Körperempfinden wider. Nicht immer wird es gelingen, dies alles gleichzeitig wahrzunehmen. Aber dein Bild sagt mehr als tausend Worte und verrät dir sicherlich, um was es jetzt in deinem Leben geht.

DIE SAMEN IM ACKERBODEN

Ich möchte deinen Blick jetzt einmal in die Erde deines inneren Seelengartens lenken. Es ist sehr wahrscheinlich, dass du nicht von dir aus deinen Blick in den Erdboden gerichtet hast.

Das liegt daran, dass wir Menschen nicht wahrnehmen, was alles in der Erde ruht und welchen Einfluss der Boden aufs Gedeihen der Pflanzen hat. Da ruhen viele Dinge, die du auf den ersten Blick gar nicht sehen kannst, denen du dir auch nicht bewusst bist. In einem Garten – im Seelengarten genauso wie in jedem Garten der Außenwelt – liegen die unterschiedlichsten Samen, Körner und Wurzeln im Erdbreich, die keimen und austreiben können, wenn die Bedingungen günstig sind.

Die buddhistische Psychologie geht von einer erheblichen Anzahl von Samen aus, die in jedem von uns liegen. Du kannst dir bestimmt vorstellen, dass jedes Gefühl – und wir haben Hunderte verschiedener Gefühlszustände – und jeder Zustand als ein Samen Korn in deiner Seelenerde liegt: positive wie unangenehme, leidvolle wie heilsame. Du hast es nicht in der Hand, was da alles in deinem Boden bereitliegt. Die Beschaffenheit deines Ackers hängt von vielen Dingen ab, die du nicht kontrollieren kannst. Je nach den klimatischen Bedingungen, allgemeiner Bodenqualität, aber auch dem Vorhandensein einer Wasserstelle, der Qualität der Gärten drum herum oder Tieren im Garten – all das beeinflusst, welcher Samen in den Ackerboden gelegt werden kann. Natürlich ist es dabei ebenfalls ganz entscheidend, welche Samen deine Familie und deine Vorfahren eingebracht haben.

Im Boden liegen also die unterschiedlichsten Samengebilde als Gefühle, Empfindungen und Gedanken. Wie Samenkörner liegen sie in der Erde deines Ackers, sie wirken wie ein einziges großes Speicherbewusstsein. Der Begriff Speicherbewusstsein kommt übrigens aus der buddhistischen Psychologie und wird insbesondere von dem Zen Meister Thich Nath Hanh in vielen seiner Bücher verwendet.: TNH = Aus Angst

wird Mut.



EINEN BLICK AUF DIE SAMEN WERFEN.

Stell dir vor, wie die unterschiedlichsten Samen in der Erde deines inneren Seelengartens liegen: in jedem Samen ist das Potenzial für eine Pflanze vorhanden, die ein Gefühl oder eine Stimmung repräsentiert. Versuch doch einmal, ein Bild mit den unterschiedlichsten Samenkörnern zu malen und ihnen verschiedene Gefühle und Empfindungen zuzuordnen. Zahl einfach auf, welche Gefühle und Empfindungen du bei dir schon wahrgenommen hast, mal die verschiedenen Samen, die du in dem Ackerboden deines inneren Gartens vermutest.

19



Du kannst dir vorstellen, dass auch in deinem Gartenboden Samen wie Freude, Zufriedenheit, Hoffnung, Vertrauen, Achtsamkeit, Stille, aber auch Angst, Wut, Neid, Eifersucht, Unsicherheit und Hilflosigkeit bereitliegen. Diese Samen haben wie gesagt schon deine Vorfahren und die Gesellschaft gesetzt, sie sind aber auch durch deine Eltern Lehrer oder Beziehungen in dich hineingelegt, also in deinem Leben individuell erworben worden. Du kannst wirklich davon ausgehen, dass gesamte mögliche Samensortiment in dir zu haben. Das alles entzieht sich deinem Bewusstsein. Das heißt, nur die Samen werden dir bewusst werden, auf die du deine Achtsamkeit richtest. Dies anzunehmen, ist nicht leicht. Denn wir Menschen möchten natürlich nicht leidvolle Samen in uns haben. Solche Samen beachten wir entweder gar nicht, versuchen sie zum Verschwinden zu bringen oder betäuben uns, wenn wir ihre Anwesenheit und Auswirkungen bemerken.

Wenn du verständlicherweise nur die guten, positiven Samen in dir haben möchtest, bedenke: Es ist es eine Realität, dass eine Menge leidvoller Samen auch in deinem Ackerboden bereitliegen, das ist bei jedem Menschen so. Wenn wir uns der Qualität unserer Samen in unserem Seelengarten nicht bewusst sind, dann wässern und düngen wir aus Unwissenheit womöglich auch noch die leidvollen Samen und es entwickeln sich unheilvolle Angststräucher, depressive Büsche, Neidbüumen und anderes mehr.

Doch wieso landen denn so viele unserer unerträglich scheinenden Gefühle im Unbewussten, im Ackerboden oder im Keller, wie Sigmund Freud es ausdrückt?

Dazu hilft es, sich zu vergegenwärtigen, dass wir als Kind sehr verletzlich sind: Unsere Herzen sind noch offen und wir haben noch keine Schutzhaltungen gegenüber der nicht immer liebevollen Welt entwickelt. Wir sind ganz darauf angewiesen, dass uns nahestehende Menschen liebevoll annehmen und auf unsere zentralen Bedürfnisse achtsam eingehen: nach Nähe, Sicherheit, Spiegelung, genährt und gehalten zu werden. Das bräuchten wir natürlich alle, aber die Wirklichkeit sieht eben oft anders aus. Vater und Mutter haben in Ihrem Leben oft Verletzungen erlitten und aus diesem Grunde Schutzhaltungen um ihr Herz errichtet. Auf diese Schutzhaltung treffen Kinder dann, sie prallen mit

ihren Bedürfnissen und ihrer Liebe an den Schutzmauern ab, werden dadurch mehr oder weniger direkt zurückgewiesen. Dies passiert oft sogar dann, wenn Eltern versuchen, ihr Bestes zu geben. Denn diese Schutzmauer des Herzens ist den meisten Menschen nicht bewusst. Auf Kinder wirkt sie aber dennoch verstörend und schmerzhaft, sie bekommen Angst, Wut, sind enttäuscht, traurig oder fühlen sich emotional allein gelassen. Aufgrund ihrer noch unausgereiften Ich-Struktur können sie in jungen Jahren noch nicht mit diesen Gefühlen umgehen und so bleibt ihnen nichts anderes übrig, als diese unerträglichen Gefühle irgendwie zu beseitigen. Die Art, wie wir das tun, ist unterschiedlich: es entstehen Schutzhaltungen (das Ego), die so individuell sind, wie der Mensch, der dahintersteht. Der eine spaltet ein Gefühl oder damit zusammenhängende Komplexe ganz ab, dem Nächsten gelingt es nicht ganz so gut, ein anderer schafft es nur, indem er seine Gefühle einfriert usw.

Es war der Psychoanalytiker und Körpertherapeut Wilhelm Reich, der schon früh darauf aufmerksam machte, dass jedes Wegmachen eines unerträglichen Gefühls immer gleichzeitig mit einer Anspannung und einem Starrwerden des Körpers einhergeht.

Die Art und Weise, wie dies geschieht, nannte er Charakterpanzerung – Charakter deshalb, weil ein Mensch ab diesem Moment in seinem weiteren Leben auf bestimmte Ereignisse mit der immer selben Haltung körperlich und seelisch reagieren wird. Eine solche Schutzhaltung beschreibt die Art und Weise, wie wir mit unerträglichen Gefühlen umgehen. Dies kann man sogar an der Körperhaltung erkennen. Aus der buddhistischen Psychologie wissen wir, dass auch der Geist, die Art des Denkens, mit in diesen Prozess eingebunden ist. Wenn wir beispielsweise Traurigkeit tilgen müssen, setzen wir unseren Körper und bestimmte gegenteilige Gefühle, aber auch bestimmte Gedanken hierfür ein. So entstehen immer mehr Schutzhäute, die uns von unserem wahren Wesenskern trennen.

Die Schutzhäute beschützen uns, wie ein Samen von der Schale des Saatkorns beschützt wird. 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 zu 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 Samen Zustand zu verharren. Das Risiko ist somit höher als zu erblühen.

Wenn du dir schöne Gärten in deiner Umgebung gut gefallen, in denen wunderbare Blumen blühen und alles aus Prächtigkeit 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 Bescheid. Er richtet seine Aufmerksamkeit aufs Gedeihen seiner Pflanzen und pflegt seinen Garten genau so, dass alles zu 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 deiner individuellen, ganz eigenen Selns 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 klaren, 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 körperlichen Befindlichkeiten und Jahreszeiten Augenblick für Augenblick in dauernder Veränderung bewusst wahrnimmt, die dabei stets gleichbleibend, konstant 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 dastitzt, 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 einem zufriedenen Lächeln auf den Lippen.

Diese Sehnsuchte 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:
Stelle 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 noch etwas, womit du auch spielen könntest, z.B. einfach nur die kleinen zauberhaften Seifenblasen erstehen 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? Male dich in jedem Fall auch selbst in das Bild hinein:....





ALS DU DEIN BILD GESTALTET HAST, SIND MEHR ODER WENIGER BEWUSSTE BEDÜRFNISSE DEINER SEELE ZUM AUSDRUCK GEKOMMEN, DIE IN EINEM ARBEITSREICHEN, VON DRUCK UND LEISTUNG BESTIMMTEN LEBEN OFT GAR KEINEN RAUM HABEN. ABER SIND DEINE SEHNSÜCHTE UND BEDÜRFNISSE WIRKLICH WENIGER WICHTIG ALS ALL DAS, WAS DU IN DEINEM ALLTAG, JEDEN TAG AUF NEUE LEISTEN MUSST?

Wieviel schöner, lebendiger und befriedigender wäre es, wenn in deinem Leben mehr Zeit und Raum für das einfache Sein von dir reserviert würde, wenn dein ganzes Leben spielerischer, leichter und poetischer werden würde?

Wenn du wie eine schöne Rosenkranzrose mehr und mehr erblühen würdest und mit deinem Duft jeden, der sich dir nähert, anziehen und betören würdest?

„Das klingt zu schön um wahr zu sein,“ höre ich dich sagen, und „das ist ja nur eine Phantasie, die ich kann ich sowie nicht so nicht so umsetzen kann“.

Ja, es ist zunächst einmal „nur“ eine Imagination, aber die Vorstellung und das anschließende Malen kannst du wie eine Art Probehandeln im Kopf verstehen, du sendest damit erste Signale deiner Seele direkt zu deinem Gehirn, das genau in diesem Moment etwas in dir neu gestaltet werden möchte. Wir wissen aus der Neuro-psychologie, dass jeder neuen Gestaltung im Außen erst einmal eine Vision, ein Gedanke, eine Vorstellung vorausgeht, dass hierüber erste kleine nervale Verbindungen geknüpft werden, und von entsprechenden, zur Vorstellung passenden Ausschüttung verschiedener Botenstoffe im Körper begleitet werden. Sehr schön hat dies Gerald Hüther in seinem Buch: Wenn aus Stress Gefühle werden beschrieben.

Auch aus der Traumaforschung ist belegt, dass dein Gehirn nicht zwischen der bildhaften Vorstellung und einem äußeren Bild unterscheiden kann, das bedeutet, dass gute Bilder so in dir wirken, als wenn du ganz real im Außen in Deinem neuen Garten stehen würdest.

Die Idee, wie dein innerer Seelen-Garten ausschauen könnte, entsteht also aus einer Vision, die aus deinem eigenen, unvergleichlichen Selbst stammt. Kein anderer Mensch in deinem Leben wäre in der Lage, diesen inneren Garten für dich gestalten, wäre dies so, dann wäre es nicht mehr dein eigener Garten, sondern der Garten deines Gegenübers. Es lohnt sich natürlich nur dann gestalterisch in deinem Garten wirksam zu werden, wenn es sich bei deiner Visionen auch wirklich um den Ausdruck deines wahren, stimmigen Selbst handelt. Ob dem so ist, kannst du an einem Gefühl der Stimmigkeit, leichter Freude und Zentriertheit zu erkennen. Davon zu unterscheiden sind Visionen vom inneren Garten, die nicht aus dem wahren Selbst sondern aus den

Schutzhaltungen des Egos stammen. So könnte es ja auch sein, dass dir die Idee kommt, einen ganz besonderen Garten zu gestalten, einen, der von allen Nachbarn bewundert wird. Oder der Garten soll möglichst unauffällig sein und der Norm entsprechen, vielleicht ganz akkurat, sodass alle anderen einen guten Eindruck von dir haben.

Diese Visionen lösen kein Gefühl der inneren Ruhe, Stimmigkeit und Freude aus und dann wäre es wichtig – vielleicht mit einem anderen Menschen oder sogar einem Psychotherapeuten – einen Blick auf die treibenden Kräfte in dir zu werfen.

