

Der innere Garten

Vielleicht beginnst du am besten mit einer Kurzform der Achtsamkeits-Übung.

Anschließend lade ich dich ein, dir in deiner Vorstellung einen Garten ganz nach deinem Geschmack einzurichten. Möglicherweise bist du schon ein wenig neugierig: Wie könnte wohl ein Garten aussehen, den dein Unbewusstes dir jetzt hilft, sich auszumalen? Nur erst einmal jetzt, für den Augenblick.

Was glaubst du, wie groß sollte dein Garten wohl sein? Und welche Umgrenzung sollte der Garten haben? Eher eine Mauer oder eine natürliche Hecke oder einen Zaun? Kannst du dir den Zugang zu deinem Garten vorstellen? Das Tor oder die Tür zum Beispiel? Vielleicht siehst du den Garten von außen – und was auch immer dir gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung.

Lasse dir ruhig Zeit, durch das Gartentor oder die Tür oder den Eingang ganz bewusst hineinzugehen, die Schwelle zu überqueren ... Und wenn du es dir erlauben kannst, dir den Garten bei schönem Wetter und in einer angenehmen Jahreszeit vorzustellen – gibt es dort Bäume, und ist dein Lieblingsbaum dabei? ... Und welche Blumen oder Sträucher oder andere Lieblingspflanzen kannst du dort sehen? ... Kannst du sie auch riechen, wenn es dir guttut, den Duft einzusatmen? Gibt es auch ein Wasser – einen Brunnen, Bach oder Teich oder See – in deinem Garten? ...

Magst du vielleicht eine Wiese oder Rasen oder andere Grünflächen in deinem Garten haben? Kannst du auch etwas Angenehmes hören? Etwa Vogelgezwitscher oder das Plätschern von Wasser oder das Summen der Insekten in den Blumen – und was auch immer dir gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung ...

Kannst du dir vorstellen, in deinem Garten einen Ruheplatz einzurichten, erst einmal für dich selbst und dann für alle Anteile von dir, die sich gern einmal an einem guten, sicheren Ort wie diesem ausruhen lassen wollen? In welchem Bereich deines Gartens wäre so ein Ruheplatz besonders schön?

Und wenn du den Platz einrichtest – vielleicht eine Hängematte oder einen Liegestuhl oder einen schönen Tisch und ein paar bequeme Gartenstühle, vielleicht auch eine Schaukel und einen Spielplatz für ein Kind oder Kinder, wenn du das magst – kannst du ja vielleicht ganz liebevoll sein und dir vornehmen, dass sich hier alles in dir wohlfühlen soll, das eine Erholung brauchen könnte.

Vielleicht magst du dich noch einmal bewusst umschaun: Gibt es noch etwas, das wie das "Tüpfelchen auf dem I" wäre, wenn es das jetzt auch noch hier in deinem Garten gäbe? Lasse dir ruhig Zeit ...

Zum Schluss: Schauge noch einmal, ob der Garten gut umgrenzt ist; vielleicht kannst du dazu sogar ein wenig die Vogelperspektive einnehmen: Ist der Garten gut eingezäunt oder hat er eine natürliche Grenze? Hat er eine angenehme Nachbarschaft oder ist er gut eingebettet in die umgebende Natur? Du darfst ihn dir ja so wünschen, wie es dir jetzt gefällt. Ist es so in Ordnung, oder fällt dir noch etwas ein, das du noch einrichten oder verändern möchtest?

Wenn du schließlich alles noch einmal als Gesamtbild wahrnimmst, zum Gartentor oder Ausgang hinausgehen, dich umschaun, den Eingang wahrnehmen ... Du kannst ja jederzeit wieder in deinen geheimen inneren Garten, nur du weißt, wie man dort hinfindet, und du kannst dort den Anteilen von dir eine innere Rückzugsmöglichkeit geben, die sich gerade ausruhen möchten oder eine Erholung brauchen könnten ... Vielleicht ist es gut, den Eingang noch einmal deutlich wahr zu nehmen? Die Tür oder das Tor zu deinem Garten?

Wenn du dich dann in deiner Vorstellung so drehst, dass du das Tor oder den Eingang zum Garten im Rücken hast, kannst du von dort aus ganz allmählich, in deinem eigenen Tempo, zurückkehren in die aktuelle Wirklichkeit, hier in diesen Raum, wo du merkst, dass deine Füße Kontakt mit dem Boden haben, dass du deine Beine allmählich besser spürst und deinen Po, vielleicht die Sitzunterlage fühlst, deinen Rücken, Arme und Hände, Schultern, Hals und Kopf, und die Augen öffnest, wenn es in Ordnung ist ...

(Vgl.) Michaela Huber, *Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung.*

Paderborn: Junfermann 2005, S. 65-67.