

Der innere Garten

Vielleicht beginnen Sie am besten mit einer Kurzform der Achtsamkeits-Übung.

Anschließend lade ich Sie ein, sich in Ihrer Vorstellung einen Garten ganz nach Ihrem Geschmack einzurichten. Möglicherweise sind Sie schon ein wenig neugierig: Wie könnte wohl ein Garten aussehen, den Ihr Unbewusstes Ihnen jetzt hilft, sich auszumalen? Nur erst einmal jetzt, für den Augenblick.

Was glauben Sie, wie groß sollte Ihr Garten wohl sein? Und welche Umgrenzung sollte der Garten haben? Eher eine Mauer oder eine natürliche Hecke oder einen Zaun? Können Sie sich den Zugang zu Ihrem Garten vorstellen? Das Tor oder die Tür zum Beispiel? Vielleicht sehen Sie den Garten von außen – und was auch immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung.

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

Mögen Sie vielleicht eine Wiese oder Rasen oder andere Grünflächen in Ihrem Garten haben? Können Sie auch etwas Angenehmes hören? Etwa Vogelgezwitscher oder das Plätschern von Wasser oder das Summen der Insekten in den Blumen – und was auch immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist ganz in Ordnung ...

Könnten Sie sich vorstellen, in Ihrem Garten einen Ruheplatz einzurichten, erst einmal für sich selbst und dann für alle Anteile von sich, die Sie gern einmal an einem guten, sicheren Ort wie diesem ausruhen lassen wollen? In welchem Bereich Ihres Gartens wäre so ein Ruheplatz besonders schön?

Und wenn Sie den Platz einrichten – 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 Sie das mögen – können Sie ja vielleicht ganz liebevoll sein und sich vornehmen, dass sich hier alles in Ihnen wohlfühlen soll, das eine Erholung brauchen könnte.

Vielleicht mögen Sie sich noch einmal bewusst umschauen: Gibt es noch etwas, das wie das "Tüpfelchen auf dem I" wäre, wenn es das jetzt auch noch hier in Ihrem Garten gäbe? Lassen Sie sich ruhig Zeit ...

Zum Schluss: Schauen Sie noch einmal, ob der Garten gut umgrenzt ist; vielleicht können Sie 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? Sie dürfen ihn sich ja so wünschen, wie es Ihnen jetzt gefällt. Ist es so in Ordnung, oder fällt Ihnen noch etwas ein, das sie noch einrichten oder verändern möchten?

Wenn Sie schließlich alles noch einmal als Gesamtbild wahrnehmen, zum Gartentor oder Ausgang hinausgehen, sich umschaun, den Eingang wahrnehmen ... Sie können ja jederzeit wieder in Ihren geheimen inneren Garten, nur Sie wissen, wie man dort hinfindet, und Sie können dort den Anteilen von sich 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 Ihrem Garten?

Wenn Sie sich dann in Ihrer Vorstellung so drehen, dass Sie das Tor oder den Eingang zum Garten im Rücken haben, können Sie von dort aus ganz allmählich, in Ihrem eigenen Tempo, zurückkehren in die aktuelle Wirklichkeit, hier in diesen Raum, wo Sie merken, dass Ihre Füße Kontakt mit dem Boden haben, dass Sie Ihre Beine allmählich besser spüren und Ihren Po, vielleicht die Sitzunterlage fühlen, Ihren Rücken, Arme und Hände, Schultern, Hals und Kopf, und die Augen öffnen, wenn es in Ordnung ist ...

Aus: Michaela Huber, [Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung.](#)

Paderborn: [Junfermann 2005](#), S. 65-67.