



Ich erlebe hier und da Situationen, in denen mein Kopf so gefüllt ist, dass ich einfach Ruhe brauche oder Ablenkung oder Sport. Was aber tun, wenn ich statt von Ruhe von Menschenmengen umgeben bin, Ablenkung höchstens elektronisch verfügbar ist und Sport nicht umsetzbar. Ich baue mir meinen eigenen, ruhigen und zutiefst entspannenden Seelengarten.

Seelengarten

Und das geht so. Angenommen ich sitze in einem Restaurant oder am Flughafen, dann starte ich die Übung, in dem ich die Augen schliesse. Ich achte auf meinen Atem und spüre, wie er sich im Körper ausbreitet. Ich spüre meine Füsse auf dem Boden und fühle mich augenblicklich wohler, stärker. Dann frage ich mich, wie gross und schön ein Garten um mich herum gerade jetzt sein müsste, damit er mir Ruhe, Kraft, Energie und Freude schenkt. Vielleicht drei, vier Meter nach vorne und zwei nach hinten? Und wenigstens zwei oder drei Meter nach links und rechts? Wenn ich die Ausmasse bestimmt habe, geht das Einrichten des Gartens los, Schritt für Schritt. Wie ist der Boden beschaffen? Alles Steine oder doch Rasen und Moos? Welche Blüten strahlen, fällt Sonne oder Schatten ein? Ist der Garten umrandet und wenn ja womit? Steht irgendwo eine schöne alte Schneiderkanne und wenn ja, ist sie mit Wasser gefüllt? Wohin sehe ich von dort wo ich sitze? Und was höre ich?

Nach wenigen Minuten habe ich einen wunderbaren Seelengarten um mich herum erschaffen. Nur schade, dass ich ihn jeweils nicht fotografieren kann. Glauben Sie mir, das Foto wäre reif für eine Gartenzeitschrift. Und das Einrichten und Geniessen des Seelengartens sorgt genau für das, was ich brauchte: Ruhe und Ablenkung. Gut, nur der Sport fehlt, doch der wird nach diesem Verbinden mit den eigenen Ressourcen bald sicher gut gelingen.

Tiefenentspannter Gruss,
Jörg Neumann



joerg@nzp.ch