

Der innere Garten

Schliesse, wenn Du magst, Deine Augen. Sitz oder lieg, ganz so, wie es sich für Dich richtig anfühlt.

Stelle Dir nun ein Stück unberührte Erde vor. Ein Stück Land, auf dem noch nichts wächst.

Dies kann ein winziges Stück oder auch eine große Parklandschaft sein. Was auch immer Dir gerade stimmig erscheint.

Dieses Land kannst Du nun gestalten und bepflanzen, ganz so, wie Du es wünschst. Dort dürfen alle Pflanzen wachsen, die Dir gut tun. Das, was Du Dir wünschst, wird sofort Wirklichkeit.

Solltest DU später merken, dass Du etwas anders haben möchtest, dann hast Du auch einen Kompost in Deinem Garten. Dort kannst Du alles hin bringen, was Du nicht mehr brauchst, so dass es sich zurück in Erde verwandeln kann, und so zu etwas neuem wächst.

Wenn Du magst, kannst Du Dir auch ein Gewässer anlegen....

Oder eine Bank, auf der Du Dich ausruhen kannst....

Vielleicht gibt es Tiere in Deinem Garten?

Nimm Dir einen Moment, den Garten ganz so zu gestalten, wie Du ihn haben möchtest.

Und wenn Du magst, kannst Du Dich an einer bestimmten Stelle niederlassen. Dich hinsetzen, oder stellen, oder legen. Ganz so, wie es für Dich stimmig ist.

Vielleicht magst Du auch jemanden zu Dir holen, der mit Dir in dem Garten ist? Mache alles so, wie es für Dich stimmig ist.

Nimm Dir Zeit, Deinen Garten zu betrachten und zu spüren, wie es ist, in diesem zu sein. Jederzeit kannst Du ihn verändern, falls Dir etwas einfällt, was Ihn Dir noch angenehmer erscheinen lässt.

Mache Dir klar, dass Du jederzeit in diesen Garten zurück kehren kannst. Wann immer Du magst, steht Dir dieser innere Garten zur Verfügung, damit Du Dich in ihm entspannen kannst. Ganz so, wie es für Dich richtig ist.

Und nun kehre nach und nach mit Deiner Aufmerksamkeit zurück in den Raum in dem Du Dich gerade befindest.

Wenn Du magst, kannst Du Dir nun Papier und Stifte nehmen, und diesen Ort zeichnen.

(von Luise Reddemann, nach einer Idee von Liz Lorenz-Wallander)

