



## Gesundheit fördern auf geistig-seelischer Ebene



Gedanken und Gefühle haben einen großen Anteil an unserer Gesundheit. Wir wissen inzwischen nicht nur, dass zuviel Stress und negative Einstellungen zum Leben krank machen und Entspannung das Immunsystem stärken kann. Die Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie, die die Zusammenhänge zwischen Psyche, Nervensystem und der körpereigenen Krankheitsabwehr erforscht, hat nachgewiesen, dass Gedanken tatsächlich messbar auf unsere körperliche Gesundheit, unser Organsystem einwirken.

Unter dem Blickwinkel der Salutogenese, also der Konzentration auf die Faktoren, die Menschen gesund erhalten, geht es auch um die Frage: wie lassen sich die positiven, gesundheitsstärkenden Kräfte, die im Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele schlummern, wecken und aktivieren? Gibt es sozusagen „Anwendungen“ auf der seelisch-geistigen Ebene, die man machen kann, ähnlich wie Güsse oder Wickel auf der körperlichen Ebene, um die Gesundheit zu fördern?

Hier spielt natürlich die Anwendung von Entspannungsverfahren eine wichtige Rolle. Darüber hinaus können wir z.B. auch unseren „inneren Heiler“ aufsuchen, um die ganz persönlichen gesundheitsfördernden Kräfte zu nutzen. Diese Anwendung ist die Zuwendung zu uns selbst, zu unserer eigenen inneren Weisheit. Hier wissen oder spüren wir, was uns gut tut und Widerstandskraft verleiht. Nicht nur in der Therapie, sondern auch in der Gesundheitsvorsorge geht man davon aus, dass im unbewussten Teil unserer Persönlichkeit wertvolle Energiereserven verborgen sind, zu denen wir aber im normalen alltäglichen Wachbewusstsein keinen Zugang haben und die bei gezieltem rationalen Denken nicht zum Zuge kommen.

Wir können allerdings damit in Verbindung treten, wenn wir uns der Sprache der Träume, Gefühle und Fantasiebilder bedienen. Die Bildersprache der Seele zu verstehen, bedeutet, die Kraft dieser inneren Hilfsquellen nutzen zu können, um die Anforderungen der Außenwelt besser zu bewältigen. Sie haben wahrscheinlich auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass es so etwas wie eine innere Stimme gibt, die Sie vor etwas warnt oder Ihnen sagt, was Sie tun sollen. Oder dass sich ein untrügliches „Bauchgefühl“ einstellt, an dem Sie sich bei Entscheidungen orientieren können.

Diese (im Alltag meist „zufällig“ auftauchende) Erfahrung lässt sich aber auch gezielt herbeiführen. Das bewusste, meditative Eintauchen in die Innenwelt der eigenen Seele wird häufig als „Imagination“ bezeichnet (vom lateinischen „Imago“ für „Bild“). In den Imaginationsübungen wird Entspannung mit einer bestimmten Zielsetzung kombiniert, z.B. kreative Lösungen für ein Problem zu finden, anstehende Entwicklungsschritte in der eigenen Persönlichkeit zu erkennen oder die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken.

## Imagination „Innerer Garten“

Eine solche Übung ist die Meditation „Mein Innerer Garten“, zu der ich Sie nun einladen möchte. Sie kann als eine Art Bestandsaufnahme verstanden werden:

- ▶ Wo stehe ich gerade im Leben?
- ▶ Was ist mir wichtig?
- ▶ Wie steht es um die Balance zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Bewegung und Ruhe, Geselligkeit und Rückzug?

Die Übung sollte in einer ungestörten Atmosphäre durchgeführt werden. Suchen Sie sich zunächst eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen und erlauben Sie Körper und Gedanken zur Ruhe zu kommen. Schließen Sie die Augen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Außen zum Innen und nehmen Sie ein paar Atemzüge lang Ihren Atem wahr ohne ihn zu beeinflussen. Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Ausatmen alle Spannungen aus dem Körper sowie alle ablenkenden Gedanken oder Gefühle aus Ihnen herausgeatmet werden. Spüren Sie, wie mit jedem Einatmen neue Energie in ihren Körper fließt, ganz von selbst. Und wenn Sie nun mithilfe des Atems bei sich selbst angekommen sind, lassen Sie vor Ihrem inneren Auge einen Garten entstehen, es ist der Garten Ihrer Seele. Sie brauchen dabei nichts zu denken oder aktiv zu werden. Lassen Sie sich ausreichend Zeit, um diesen Garten auftauchen zu lassen.

Wenn sich die ersten Eindrücke einstellen, beginnen Sie, diesen Garten zu entdecken. Betrachten Sie alles, was auftaucht, in Ruhe und nehmen Sie es mit allen Sinnen auf.

- ▶ Was gibt es zu sehen?
- ▶ Können Sie etwas riechen?
- ▶ Was hören Sie?
- ▶ Berühren Sie, was Sie berühren möchten und merken Sie sich Ihre Eindrücke gut.
- ▶ Hat Ihr Garten verschiedene Teile?
- ▶ Gibt es eine Begrenzung, einen Zaun, eine Mauer?
- ▶ Wozu sind diese Abgrenzungen wichtig?
- ▶ Wo befindet sich der Eingang?
- ▶ Ist Ihr Garten eher nützlich oder eher schön?
- ▶ Ist er gepflegt und geordnet oder ein wenig verwildert?
- ▶ Sieht er nach Arbeit aus oder nach Ausruhen?
- ▶ Gibt es irgendwo Wasser, sprudelt eine Quelle?
- ▶ Wachsen in Ihrem Garten vielleicht bestimmte Pflanzen, die zu Ihrem Wohlbefinden beitragen möchten?

Schauen Sie sich in Ruhe überall um und seien Sie auch auf Überraschungen gefasst.

Finden Sie Bereiche in Ihrem Garten, die Ihre Arbeit repräsentieren:

- ▶ Wo wäre Ihre Arbeit in diesem Garten angesiedelt?
- ▶ Wo sieht es aus wie bei Ihnen zu Hause oder in Ihrer Beziehung oder in anderen Lebensbereichen?
- ▶ Gibt es Raum für Menschen oder Tiere?
- ▶ Gibt es einen Lieblingsplatz, an dem Sie sich besonders wohlfühlen?
- ▶ Wollen Sie etwas verändern, umpflanzen, neu gestalten, zurechtstutzen?
- ▶ Gibt es vertrocknete Blüten oder abgestorbene Äste, die Sie entfernen wollen?

Bewerten Sie möglichst nicht, was Ihnen begegnet, auch wenn Ihnen vielleicht manches zunächst nicht gefällt. Möglicherweise sind Sie auch neugierig, was denn jenseits des Gartens liegen könnte? Werfen Sie einen Blick über die Grenzen Ihres Gartens hinaus auf Landschaften, die Sie in Ihrem Leben noch kennen lernen könnten. Lassen Sie sie einfach auf sich wirken. Vielleicht wollen Sie diese zu einem späteren Zeitpunkt erkunden. Ruhend lassen Sie sich noch einen Moment aus. Verabschieden Sie sich dann von ihrem inneren Garten und nehmen Sie die Eindrücke daraus mit in Ihr Wachbewusstsein.

Kommen Sie nun auf die Alltagsebene zurück. Orientieren Sie sich wieder über die Geräusche im Raum, spüren Sie Ihren Atem, bewegen Sie ein wenig Ihre Hände und Füße und öffnen Sie dann Ihre Augen. Nehmen Sie den Raum wahr, in dem Sie sich befinden, und kommen Sie ganz zurück ins Hier und Jetzt. Bleiben Sie noch ein wenig bei sich. Manchmal tut es gut, die Eindrücke durch Aufschreiben oder Malen festzuhalten. Oder auch die Erkenntnisse, die Sie gewonnen haben über das, was Sie für Ihr Leben aus dieser Betrachtung der inneren Bilder lernen und umsetzen möchten. Vielleicht wollen Sie auch mit einer Person Ihres Vertrauens über das Erlebte sprechen.

Wahrscheinlich werden die Bilder Sie noch eine Weile begleiten. Sie können natürlich auch jederzeit Ihren Inneren Garten wieder aufsuchen: zum Erholen, zur Stärkung, zur Klärung oder einfach aus Neugier, was sich wohl inzwischen verändert hat.

*Birgit Meinhardt*  
*Religionspädagogin*  
*Heilpraktikerin für Psychotherapie*