Bestellen Sie Ihren Seelengarten
von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Wenn wir uns selbst, unser Wohlbefinden und Lebensfreude häufig hinter unseren Verpflichtungen oder den Bedürfnissen und Erwartungen Anderer hintanstellen, dann leeren wir unsere inneren Akkus und geraten mit leeren Batterien rasch in Stress und Überforderung, verlieren unsere Mitte und unsere Gelassenheit.

Manche Menschen lassen Ihren Geist permanent von Sorgen, Problemen, Negativerinnerungen und Konflikten ausfüllen.

Sie beschäftigen sich mit Pleiten, Pech und Pannen, Krisen, Krankheiten, Katastrophen und Konflikten und wundern sich,
dass Ihre Seele allmählich die Farbe Ihrer negativen Gedanken annimmt.

Alles Erleben ist Ergebnis unserer Aufmerksamkeitsfokussierung-worauf wir uns konzentrieren.

Worüber wir häufig nachgrübeln und reden, das werden wir häufiger erleben.

Wir verlieren den Blick auf das Hier und Jetzt und das Leben aus dem Augenblick heraus und stärken mit all unserem Planen und Sorgen das Negative und Schlimme, wenn wir nicht achtsam dieser Automatik unseres Geistes gegensteuern.

Leider kümmern sich manche Menschen, die schließlich erkranken, nicht gut um Ihren Seelengarten.

Statt ständig sorgenvoll Unkraut heraus zu zupfen, sollten wir mehr schöne Blumen der Freude mental einpflanzen.

Kümmern Sie sich deshalb gut um sich und „Ihr Seelengärtle“!

Achten Sie darauf, Ihren Akku regelmäßig aufzuladen, *bevor* Sie aus dem Gleichgewicht geraten.
Tun Sie sich regelmäßig Gutes.

Erstellen Sie eine Liste, wie Sie jede Woche Verwöhnmomente für jeden Ihrer fünf Sinne in Ihren Alltag einplanen.

Sammeln Sie ruhig gemeinsam pfiffige Ideen für Genuss und Selbstfürsorge und erzählen Sie sich von dem, was Sie tatsächlich an freudvollen Genussmomenten und anregenden schönen Sinneserlebnissen sich gegönnt haben- das verbindet auf gesündere Art miteinander als Jammern, Klagen, Lästern und Lamentieren.

Folgende kleine Geschichte eines unbekannten Autors, die meines Wissens ursprünglich aus Frankreich stammt, erinnert an die richtige Prioritätensetzung und unsere Selbstverantwortung für unsere Psychohygiene sowie Selbstfürsorge durch Aufmerksamkeitslenkung und Steuerung unserer Gedanken, was Sie auch durch tgl. kurze Achtsamkeitsmeditationen verbessern können.

Die eigensinnige Gärtnerin
(aus Frankreich)

„Der Garten der alten Wirtin sah eigentümlich aus.

Auf der sonnenabgewandten Seite des Hauses wucherte Unkraut; vorn, an der sonnenzugewandten Seite wuchsen Blumen.

Nun, das war aber nicht das Eigentümliche, sondern dies:

Das Unkraut gedieh prachtvoll, es wucherte und war wohlgenährt; der Blumengarten hingegen bot einen tristen Anblick.

Die wenigen Blumen sahen kraftlos aus und ließen die Köpfe hängen.

Endlich überwand ein Nachbar seine Scheu; seine Neugierde ward zu stark.

Als er der Alten begegnete, fragte er daher:

„Liebe Frau Wirtin, verzeiht mir bitte, wenn ich frage.
Aber sagt mir doch einmal, wie kann es eigentlich sein, dass in Eurem Hintergarten das Unkraut so kraftvoll wuchert, aber die schönen Blumenbeete in eurem Vordergarten brach liegen und welken?“

Die Wirtin sah ihren Nachbarn an und nickte traurig.

„Ja, mit Eurer Beobachtung habt Ihr wohl recht, Herr Nachbar.

Es ist traurig, aber wahr.

Das kommt vermutlich daher, dass ich meinen Garten täglich gieße, das Wasser jedoch nicht ausreicht.

Ich trete zur Hintertür hinaus, mit zwei großen Eimern Wasser.

Doch nachdem ich den Hintergarten gewässert habe, bleibt für die Blumenbeete nichts übrig und dann bin ich zu erschöpft, um die Eimer erneut zu füllen.“

Gehen Sie achtsam mit Ihrer Lebensenergie um.

Hören Sie mehr auf Ihr Herz als auf Ihren Kopf und die vermeintlichen Erwartungen Anderer.

Alles, was wir aus Angst heraus tun, schwächt uns.

Alles Sinnvolle, was unseren eigenen Werten entspricht, von Herzen kommt und wir aus Liebe tun, stärkt uns.

Die Fokussierung auf Dankbarkeit füllt am schnellsten unsere Glücksakkus.

Und Selbstfürsorge mit Verwöhnmomenten, schönen Sinneserlebnissen und aktiv gesuchten und geschaffenen Erfahrungen von Geborgenheit stärkt unsere Zufriedenheit, unser Urvertrauen und unsere Gelassenheit.

So kommen wir wieder in Verbindung mit unserer Mitte und unserer Kraft.

Seien Sie es sich wert.

Sammeln Sie Glücksmomente.

Das wünscht Ihnen von Herzen
Dr. Wolf Maurer