



Werde zum Gärtner Deines Herzens

Brooklyn Botanic Garden New York May 2015 panorama 2.jpg, King of Hearts / Wikimedia Commons / CC-BY-SA-3.0.



Kater Pauli

Wenn ich zu Hause im Wohnzimmer auf dem Sofa sitze, oder jetzt im Sommer draußen auf der Terrasse im Garten, dann dauert es meist nicht lange bis unser Kater Pauli erscheint und sich gemütlich auf oder neben mich legt, dabei anfängt tief und anhaltend zu schnurren und nachhaltig den Eindruck vermittelt, dass es ihm so richtig gut geht.

Wenn Du selbst eine Katze zu Hause hast, dann kennst Du dies vielleicht auch und hast wahrscheinlich schon Ähnliches erlebt.

Tiefe Zufriedenheit erleben

Als ich nun eines Abends zum Abendessen auf der Terrasse saß, legte er sich neben mich und strahlte eine Zufriedenheit aus, die mich sehr beeindruckte!

Und dabei kam mir der Gedanke, wie schön es sein könnte, so ganz im Hier und Jetzt zu sein, den Augenblick zu genießen und eine tiefe Zufriedenheit zu erleben ...

Was ich darüber hinaus so bemerkenswert finde ist seine Fähigkeit, viele Stunden am Tag an einem seiner Lieblingsplätze zu schlafen. Und noch nie hatte ich den Eindruck, dass er dazu keine Zeit hat, oder sich anschließend Gedanken darüber macht, ob er die Zeit nicht besser hätte nutzen können.



Auszeit für mich?

Nun frage ich mich, warum mir das nicht gelingt und warum ich mir nie solche Auszeiten – oder besser Hier-und-Jetzt-Zeiten – gönne, wie Pauli?

Meist habe ich, egal wo ich bin, eine Zeitung oder ein Buch dabei und „nutze“ meine freie Zeit zum Lesen. Nun ist das ja nicht wirklich etwas Schlechtes – aber ich komme dabei nicht wirklich zur Ruhe.

Der große Unterschied

Welchen großen Unterschied dies macht, habe ich erlebt, als ich damals nach dem Essen sitzen geblieben bin und versucht habe einfach im Hier und Jetzt zu sein: Mit dem Plätschern in unserem Teich, einigen leisen Klavierklängen von unserer Nachbarin und den ganz normalen Geräuschen im Garten ...

Und dann kamen die Ruhe und das schöne Gefühl, diesen Moment richtig zu genießen, während es um mich herum langsam dunkler wurde.

Dann kam die Ruhe und das schöne Gefühl, diesen Moment richtig zu genießen,
während es um mich herum langsam dunkler wurde!

Ursache und Wirkung

Als ich später von diesem Erlebnis erzählte, war die erste Frage, wie ich es denn geschafft hatte, dass meine Gedanken zur Ruhe kamen, deren ständige Aktivität normalerweise ganz zuverlässig verhindern, dass wir zur Ruhe kommen können. Und wenn Du Yoga praktizierst, dann kennst Du diese Herausforderung nur zu gut – auch wenn wir im Yoga versuchen, die Gedanken einfach vorüberziehen zu lassen.

Ich glaube, dass das Gefühl der Zufriedenheit mein Schlüssel war, um meine Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Das mag sehr erstaunlich klingen, da man ja erwarten würde, dass die Zufriedenheit eher das Ergebnis und nicht die Ursache dieser Ruhe sein sollte, oder?

Dem ist aber nicht so. Erst die Zufriedenheit im Hier und Jetzt führt dazu, dass unsere Gedanken und Bedürfnisse verschwinden und wir uns am Ziel fühlen. Und dies wiederum löst dieses wunderbare und tiefe Gefühl der Ruhe aus, welche die anfängliche Zufriedenheit natürlich verstärkt.

Erst die Zufriedenheit im Hier und Jetzt führt dazu,
dass unsere Gedanken und Bedürfnisse verschwinden
und das tiefe Gefühl der Ruhe entsteht!



Der Schlüssel

Akzeptieren wir erst einmal, dass hier Ursache und Wirkung ihre Rollen praktisch vertauschen, so haben wir damit vielleicht einen entscheidenden Schlüssel für unser Wohlbefinden entdeckt.

Wie oft versuchen wir einen bestimmten Zustand zu erreichen, indem wir die vermeintlichen Ursachen zu kennen glauben und uns bemühen, das aus dieser Sicht Richtige zu tun, um ans Ziel zu kommen.

Vielleicht sollten wir künftig offener für das Zusammenspiel von Ursache und Wirkung sein und uns einfach darauf einlassen, was unser Körper und unser Gefühl uns sagen.

Und vielleicht wachsen wir, ohne es zu merken, eines Tages, in die Antworten hinein ...

Vielleicht wachsen wir, ohne es zu merken, eines Tages, in die Antworten hinein
(Nach Rainer Maria Rilke, Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus)

Auszeit mit Pauli

Wann hattest Du deine letzte Auszeit mit Pauli?

Nimm Dir die Zeit, zur Ruhe zu kommen und suche Dir dafür eine Situation, in der Du Zufriedenheit erlebst und ganz im Hier und Jetzt sein kannst! Es lohnt sich, denn die tiefe Ruhe, die dabei entstehen kann, setzt später ganz neue Kräfte frei und Du kannst Momente höchster Kreativität erleben.

Mir ist es so ergangen und nach diesem Erlebnis habe ich mittels kreativem Schreiben innerhalb kurzer Zeit einen kompletten Artikel geschrieben – im Flow und ohne merklichen Aufwand!

Es lohnt sich, eine Auszeit zu nehmen,
denn die tiefe Ruhe, die dabei entstehen kann,
setzt später ganz neue Kräfte frei
und Du kannst Momente höchster Kreativität erleben!

Führer zum Seelenfrieden

In diesen Kontext passt sehr gut der „Führer zum Seelenfrieden“ von Ajahn Brahm aus dem Buch „Die Kuh, die weinte“, Lotos Verlag, 7. Aufl. 2010. In dieser Geschichte erzählt Ajahn Brahm, ein buddhistischer Mönch, von den verschiedenen Möglichkeiten, einen Garten zu nutzen und verwendet den unfertigen Garten als eine Metapher für unsere eigene Unvollkommenheit.



In einem Garten gibt es eigentlich immer etwas zu tun und fast alle unsere Möglichkeiten, diesen Garten zu nutzen, lassen uns nicht wirklich zur Ruhe kommen. Erst wenn wir uns klarmachen, dass wir genug gearbeitet haben und jetzt die Früchte unserer Arbeit genießen und auf die Stille lauschen möchten, nutzen wir den Garten richtig. Klar, der Rasen sollte noch gemäht, das Laub noch zusammengebracht und dies und das noch getan werden ... ABER NICHT JETZT! Nur so erlangen wir die Weisheit, unseren Garten zu genießen, auch wenn er nicht perfekt ist.

Der intelligente Gärtner genießt die Ruhe inmitten der perfekten Unvollkommenheit der Natur. Er grübelt und plant nicht und er fühlt sich nicht schuldig, etwas zu tun.

Der Garten unseres Herzens

Auch wir können in unserer perfekten Unvollkommenheit zur Ruhe kommen, ohne alles gedacht und getan zu haben!

Wenn wir es schaffen, in unserem Garten auf solche Art und Weise zur Ruhe zu kommen, werden wir überall und jederzeit Ruhe finden. Dann wird es uns auch gelingen, Ruhe im Garten unseres Herzens einkehren zu lassen, selbst wenn wir manchmal feststellen, dass dort große Unordnung herrscht und noch viel zu tun übrig bleibt.

Man muss die Fragen leben

Diese offene Haltung, als Grundlage von Zufriedenheit und als Gegenpol zu jeder Form von Perfektionismus, hat Rainer Maria Rilke ganz wunderbar beschrieben (Nach Rainer Maria Rilke, Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus):

Man muss die Fragen leben ...

*Man muss den Dingen die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt, und durch nichts gedrängt oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen – und dann gebären....*

*Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.
Er kommt doch!*

*Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so sorglos still und weit ...
Man muss Geduld haben, gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben, wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.*



*Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.*

In diesem Sinne wünsche ich Dir, dass Du Dir eine Auszeit mit Pauli gönnst, tiefe Ruhe erlebst und zu einem guten Gärtner Deines Herzens wirst.

Dein Joachim Hofmann



Dr. Joachim V. Hofmann

Optimismus als Lebenseinstellung: Mein Lebensmotto fand ich im Titel einer Geschichte von Paolo Coelho: „Leben ist Begeisterung!“. Diese Begeisterung möchte ich auch in Ihr Leben bringen und Sie unterstützen, dass Ihr Leben gelingt!

Zu diesem gelingenden Leben gehören für mich – neben der Begeisterung für das Leben selbst – die Offenheit und Neugier für die eigene Weiterentwicklung und der optimistische Blick auf sich selbst und die Zukunft, um Ihr Potenzial zu entfalten und Ihre Ziele zu erreichen.

Um Sie erfolgreich zu unterstützen, lasse ich mich von meinen persönlichen Werten Optimismus, Begeisterung und Wertschätzung leiten. Meine Haltung im Coaching finde ich sehr treffend in Rilkes Brief von 1903 an Franz Xaver Kappus ausgedrückt: Man muss die Fragen leben ... „Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.“

Lassen Sie uns gleich damit beginnen ... Joachim Hofmann

Published 26.10.2015