

Michaela Huber

Der innere Garten

Ein achtsamer Weg zur
persönlichen Veränderung

Michaela Huber
Der innere Garten
Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter www.junfermann.de. Dort können Sie auch unseren Mail-Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das **JUNFERMANN**-Programm regelmäßig und aktuell erfahren.

Besuchen Sie auch unsere e-Publishing-Plattform www.active-books.de!

Michaela Huber

Der innere Garten

**Ein achtsamer Weg
zur persönlichen Veränderung**



Junfermann Verlag • Paderborn
2010

© Junfermannsche Verlagsbuchhandlung, Paderborn 2005

2. Auflage September 2005

3. Auflage 2006

4. Auflage 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-061-3

Dieses Buch erscheint parallel als Printausgabe (ISBN 978-3-87387-582-1).

Inhalt

Prolog	7
Einleitung und Ermutigung	9
Erlern der Hilflosigkeit	11
Für wen und wofür ist dieses Buch geeignet?	12
Plan A und Plan B	14
Resilienz und Hypnose	15
Alltags-Ich und Unbewusstes	17
Gefühls- und Seinszustände	19
Psychotherapie: Lernen in Begegnung	20
Einige Vorbemerkungen zu den Übungen	21
1. Erkennen: Einfach nur den Ist-Zustand wahrnehmen	23
Übung – Achtsamkeit	25
Wozu ist diese Übung da?	28
Übung – Abgewandelte Achtsamkeitsübung	30
2. Der Geist, der stets verneint: Warum Verändern bisher nicht leicht war	31
Übung – Das helle und das dunkle Land	34
Wozu ist diese Übung da?	37
Um eine Veränderung herbeizuführen, muss man eine Veränderung herbeiführen.	39
Darf sich jetzt etwas verändern?	39
Übung – Nachfragen, was das Symptom „will“	41
3. Respekt: Wozu war es bislang so, wie es ist?	45
Übung – Vorübergehend Lasten ablegen: Die fünf Päckchen	47
Wozu ist diese Übung da?	50
4. Plan B: Warum ein Schritt nach dem anderen?	53
Übung – Ziele und persönlicher Plan B	54
Übung – Hindernisse auf meinem Weg verstehen und überwinden	56
Übung – Rückfall vorwegnehmen	59
5. Sicherheit: Von außen nach innen	61
Leben Sie in sicheren Lebensumständen?	62
Sind Sie innerlich gefestigt?	63
Wozu ist die folgende Übung da?	64
Übung – Der innere Garten	65

6. Eröffnung der inneren Bühne	69
Übung – Zwei innere Landkarten	72
7. Verhandeln: Die Kunst des inneren „Multilogs“	79
Übung – Das innere hilfreiche Team in den inneren Garten einladen	81
Wozu ist diese Übung da?	84
8. Rückbezug: Das Anknüpfen an schon einmal Gekonntes	85
Ressourcendiagramm	86
Belastungsdiagramm.	87
Übung – Eine Ressource aktivieren	88
9. Entwicklung: Kräfte bündeln und Hürden überwinden	93
Übung – Das Ressourcen-Team	95
Wozu ist diese Übung da?	97
10. Erholung und Belohnung: Pausen zwischendurch	99
Übung – Das klärende Bad	102
Wozu ist diese Übung da?	104
Nachwort und Ermutigung	107
Epilog	110
Literatur zum Weiterlesen	111
Empfehlenswerte Literatur	112



**Die im Buch mit diesem Zeichen gekennzeichneten Übungen
finden Sie auf der Junfermann Webseite zum Download unter
<https://www.junfermann.de/titel/der-innere-garten/79>**

Prolog

Ja, die Frühlinge bräuchten dich wohl.
Es muteten manche Sterne dir zu,
dass du sie spürtest. – *Rainer Maria Rilke*, 1912

In mancher Hinsicht gleicht die Entwicklung des Gehirns dem Gedeihen eines Gartens: In beiden Fällen kann leicht eingehen, was nicht wächst, und was wachsen will, muss hier wie dort um Nährstoffe und Platz konkurrieren. Das Gehirn tut also gut daran, mit seinen Ressourcen sparsam umzugehen und die Wachstumsfaktoren vor allem dort einzusetzen, wo sie am Dringendsten nötig sind – zur Pflege von Verbindungen, die entweder gerade neu entstehen oder die häufig in Gebrauch sind und daher besonders wichtig erscheinen.
– *Stefan Klein*, 2002



Einleitung _____
und Ermutigung

Kaum etwas ist so wenig angenehm wie die Erkenntnis: „Es muss sich etwas ändern in meinem Leben – aber ich weiß noch nicht, wie.“ Viele Menschen, in denen ein solcher Gedanke kreist, wissen zunächst nicht einmal, ob sie „nur“ abnehmen oder ein anderes Symptom verändern – oder doch viel mehr, möglicherweise sogar ein ganz neues Leben beginnen wollen. Sich endlich einmal wieder politisch engagieren; eine ungute Beziehung zu einem anderen Menschen beenden; etwas Neues lernen; aus dem „Hamsterrad“ aussteigen; sich wieder einmal verlieben; was es auch immer sei:

„Es muss sich etwas ändern – also muss *ich* etwas ändern.“

Das ist jedenfalls oft die erste wichtige Erkenntnis: Der entscheidende Handlungsimpuls muss von einem selbst ausgehen. Und dann?

Dann scheiden sich die Geister. Die einen können mit nahestehenden Menschen sprechen, sich klar werden, was geschehen muss – und losgehen, um es und um sich zu verändern. Darunter sind einige beneidenswerte Zeitgenossen – jede/r von uns kennt so jemanden –, die ohne Umschweife und punktgenau dort landen, wo sie hin wollten. Vielleicht ist uns das auch schon hin und wieder geglückt, ob mit dem Mut der Verzweiflung oder einfach mit ruhiger, klarer Entschlossenheit. Die meisten von uns kennen jedoch in manchen Phasen des Lebens auch dies: Unsicherheit, Wankelmut, Ratlosigkeit, Hin- und Hergerissensein. Und vielleicht sind wir sogar misstrauisch: „Mein Partner wird mir sagen, was er meint, wie ich mich verändern soll. Meine Freundin wird etwas anderes für richtig halten. Meine Eltern hätten einen Vorschlag, dem ich so aber nicht folgen will. Ratgeberbücher sagen dies und das. Und ich?!“

Ja, und Sie. Die eigene Intuition wäre in einer solchen Situation vielleicht die beste Ratgeberin. Die aber ist bei vielen Menschen heute ein zerzaustes und janusköpfiges Wesen, das – durch belastende oder sogar traumatische Lebenserfahrungen beeinflusst – höchst ambivalent urteilen kann. Sagt die Intuition: „Nur weiter so, es ist schon richtig, wie du es bislang machst, und was auch immer dir gerade im Weg steht, das wirst du schon meistern?“ Und/oder warnt sie: „Halt, Kehrtwende, falsche Richtung, du musst einen anderen Weg einschlagen!“? Viele Menschen erleben eine solche Ambivalenz nur gelegentlich – für manche jedoch ist sie ständige Begleiterin.



Erlernte Hilflosigkeit

Im Grunde ist es schon erstaunlich, wie oft Menschen heute unter „Erlerner Hilflosigkeit“ leiden – diesem durch ungute Lebenserfahrung erworbenen, ohnmächtigen Dauer-Empfinden: „Ich will ja, aber ich kann nicht!“ (Seligman, 2000; Marone, 2000). Erlernte Hilflosigkeit ist verbreitet wie eine Stoffwechselerkrankung, sie geht oft einher mit Ängsten und Depressionen, und sie kann einem die schönsten Vorsätze verhaseln.

Einer der Gründe für die Entwicklung Erlerner Hilflosigkeit ist – neben belastenden Lebensereignissen und Traumatisierungen – schlicht die Tatsache, dass viele Menschen verlernen, sich auch mit den „hinteren Regionen“ ihres Gehirns zu beschäftigen und sich darum zu kümmern, früher Gekonntes und anfänglich Gelerntes weiter zu entwickeln. Und das rumort als „latentes Grummeln“ dann so hartnäckig im Hintergrund der Psyche, dass wir es im Alltagsbewusstsein nur als Ambivalenz oder „Widerstand“ empfinden. Und das, was da grummelt, ist immer wieder aufs Neue: Angst. Je weiter sie unterdrückt wird, desto existenzieller fühlt sie sich an: „Ich schaffe das nicht!“ kann sich im schlimmsten Falle wandeln in: „Ich schaffe das Leben nicht.“

Der Neurobiologe Gerald Hüther beschreibt diesen Verallgemeinerungsprozess von der akuten, konkreten Angst, die beiseite geschoben und nicht bewältigt wird, zu Erlerner Hilflosigkeit (1998) so: „Aus der anfänglichen Angst wird Verzweiflung, Ohnmacht und Hilflosigkeit. Die im Körper ablaufende Stressreaktion ist nicht mehr anzuhalten, sie ist unkontrollierbar geworden. Vergeblich suchen wir noch immer nach einer Lösung oder warten darauf, dass ein Wunder geschieht und alles wieder so wird, wie es vorher war. Da solche Wunder selten geschehen, bleibt uns schließlich nichts anderes übrig, als uns in unser Schicksal zu fügen. Wir sind von Selbstzweifeln geplagt und merken, wie die andauernde Belastung unsere Energie-reserven aufzehrt, fühlen uns müde, kraft- und mutlos.“

Wie aber aus dieser resignativen Haltung und der Erlernen Hilflosigkeit herausfinden? Ein Wissenschaftsjournalist, der die komplexen Befunde der Hirnforschung und der jungen Neurowissenschaften in Bezug auf erfolgreiche Strategien verständlich zusammengefasst hat, ist Stefan Klein. In seinem Buch *„Die Glücksformel oder: Wie die guten Gefühle entstehen“* (2002) weist er nachdrücklich darauf hin, dass Freude und persönliche Weiterentwicklung lernbar sind – aber auch geübt werden