

Das klärende Bad

Erste Frage: Können Sie schwimmen? Falls nein, bitte sich während der Übung imaginär nur vorsichtig dem Wasser nähern und sich nur so viel zutrauen, wie es sich wirklich angenehm und gut anfühlt ...

Wenn Sie sich bequem hinsetzen oder -legen mögen, um auf Ihre eigene Weise langsam von außen nach innen zu gehen, dann lade ich Sie ein, wenn Sie mögen, ein Wasser vor Ihrem inneren Auge zu sehen – vielleicht ist es ein Fluss oder ein See oder ein Meer – und was immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist in Ordnung. Und sich ganz langsam diesem Wasser zu nähern, wenn es mehrere Bilder sind, die Ihnen durch den Sinn gehen, sich vielleicht für eine Szene zu entscheiden ..., das Ufer wahrzunehmen, wie gut befestigt und sorgfältig gestaltet und bepflanzt oder naturbelassen dieses Ufer ist. Und dann, wenn Sie mögen, die Schuhe auszuziehen und am Ufer ganz vorsichtig Kontakt zum Wasser aufzunehmen über die Füße, und vielleicht auch über die Hände ...

Und wenn das Wetter angenehm ist, und das Wasser genau die richtige Temperatur hat, vielleicht mögen Sie sich sogar Ihrer Kleidung entledigen und ganz langsam ins Wasser hineinwaten. Und lassen Sie sich Zeit, den Moment zu finden, an dem es in Ordnung ist, sich dann vom Wasser tragen zu lassen, zu bemerken, wann es eine Lust ist, sich mit den Füßen abzustoßen und sich auf das Wasser zu legen, das ja so wunderbar trägt, und sich so zu bewegen, wie Sie es gerade möchten – vielleicht mögen Sie mit ein paar kräftigen Schwimmszügen hinausschwimmen, vielleicht tauchen Sie gern, vielleicht mögen Sie sich aber auch einfach aufs Wasser legen und ein wenig treiben lassen, oder alles abwechselnd ... Und dabei bemerken Sie vielleicht, wie schön das Ufer vom Wasser aus aussieht. Die Pflanzen, den Himmel, die Sonne oder was Ihnen auch immer angenehm ist, wahrzunehmen – und was immer Ihnen gerade durch den Sinn geht, ist in Ordnung ...

Und wenn es sich ganz angenehm anfühlt im oder auf dem Wasser – vielleicht ist es ja auch ein heilendes, klärendes Wasser –, dann können Sie vielleicht spüren, wie es alles abspült, was Sie an Staub und Schweiß und Schlacke und Spannungen hatten, vielleicht können Sie spüren, wie sich Ihr Körper erfrischt und entspannt im Wasser anfühlt, und möglicherweise erleichtert es Sie und macht Sie froh oder gelassen, oder was immer Sie an angenehmen Gefühlen spüren können ...

Und wenn Sie es einfach genießen, lassen Sie sich ruhig Zeit, dann können Ihnen die Sekunden vorkommen wie Minuten und die Minuten wie eine sehr lange Zeit des erfrischenden Bades ..., bis Sie vielleicht eine Stelle am Ufer bemerken, an der Sie gern herausgehen möchten. Und wenn Sie genau hinsehen, könnte es sein, dass da ein flauschiges großes Handtuch in Ihrer Lieblingsfarbe auf Sie wartet ..., vielleicht bemerken Sie ganz in Ruhe, wann es genau richtig ist, wieder sorgsam die Füße auf den Boden zu setzen und aus dem Wasser herauszukommen ... Das Handtuch zu nehmen und sich abzutrocknen, dabei vielleicht zu bemerken, wie weich und frisch und angenehm kühl oder auch wohligh durchwärmt sich Ihre Haut anfühlt und was immer Sie angenehm finden ..., sich abzutrocknen, die Muskeln zu fühlen, die sich vielleicht gelockert und gestärkt fühlen ... Und wenn da Ihre Liebingsachen liegen, die Sie gern als Freizeitkleidung tragen, dann mag es Ihnen vielleicht

gefallen sich vorzustellen, wie Sie die Sachen überstreifen, wie wunderbar weich sie sich auf der Haut anfühlen oder wie Sie es gerade mögen ... Und dann können Sie ja entscheiden, ob Sie auch Socken und Schuhe oder Sandalen anziehen oder lieber barfuß laufen wollen ...

Wenn Sie gelassen und gestärkt genau den Zeitpunkt finden, sich noch einmal umzudrehen zum Wasser, vielleicht mit Dankbarkeit oder Staunen oder was auch immer Sie gerade dazu fühlen – dies hier ist Ihre persönliche Badestelle, dahin können Sie immer zurückkehren, wenn Sie möchten –, und dann der Szene den Rücken zuwenden und ganz allmählich, in Ihrem eigenen Tempo, hierher zurückkommen in diesen Raum ...

Aus: Michaela Huber, [Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung](#).

Paderborn: [Junfermann 2005](#), S. 102-104.