



# S SOULGARDEN

## Die Metapher von Unkraut und Blumen

Stell dir vor, du hast einen Garten. Er ist voller wunderschöner Blumen, die du pflegen möchtest. Der Garten ist dir sehr wichtig und diese Blumen am Leben zu erhalten und zum Blühen zu bringen wäre etwas Wunderschönes für dich. Aber es gibt auch Unkraut in deinem Garten.

Manchmal verbringst du sehr viel Zeit damit, das Unkraut auszureißen, aber es wächst immer wieder nach, stärker als zuvor und an immer neuen Stellen. Weil du so versteift darauf warst, deinen Garten unkrautfrei zu halten, hast du deine Blumen vernachlässigt: den Blumen, die deinem Garten Sinn und Bedeutung gegeben haben. Jetzt sind sie alle verwelkt.

Die Blumen sind verwelkt und das Unkraut ist noch auffälliger als zuvor. Vorher hat man es kaum gesehen, aber es gab eine Zeit, in der du dich den Blumen gewidmet hast und die Gräser hast blühen lassen, wie sie wollten. Sie würden in jedem Garten wachsen, aber die Gräser schienen klein zu sein im Vergleich zu der Größe und Schönheit der Blumen.”

Die Lebensbalance, angereichert mit den eigenen Werten zu finden, gibt dem Leben einen Sinn. Ich lade dich herzlich ein über diese Metapher nachzudenken. Vergleiche sie mit dem, was in deinem Leben und Kopf passiert. **Verbringst du mehr Zeit damit, negative Gedanken und Gefühle loszuwerden, als für das zu kämpfen, was du im Leben wirklich willst?**

Hinderliche Gedanken sind wie das Unkraut im Garten. Je mehr du versuchst, sie loszuwerden, desto präsenter werden sie in deinem Leben sein. Wenn du es einfach sein lässt und die Unannehmlichkeiten tolerierst, dann wirst du mehr Zeit haben, dich den schönen Blumen in deinem Leben zu widmen: deiner Unabhängigkeit, Selbstständigkeit, Leidenschaft, Zufriedenheit, Gemeinschaft oder schlichtweg Ruhe. Deine Blumen verdienen es, dass du ihnen deine wertvolle Zeit widmest anstelle sie mit dem Entfernen von Unkraut zu verschwenden.

SOULGARDEN

Sarah Zelmanovics | [www.sarahzelmanovics.at](http://www.sarahzelmanovics.at)  
A-2443 Leithaprodersdorf und Online (Telefon und Video)