

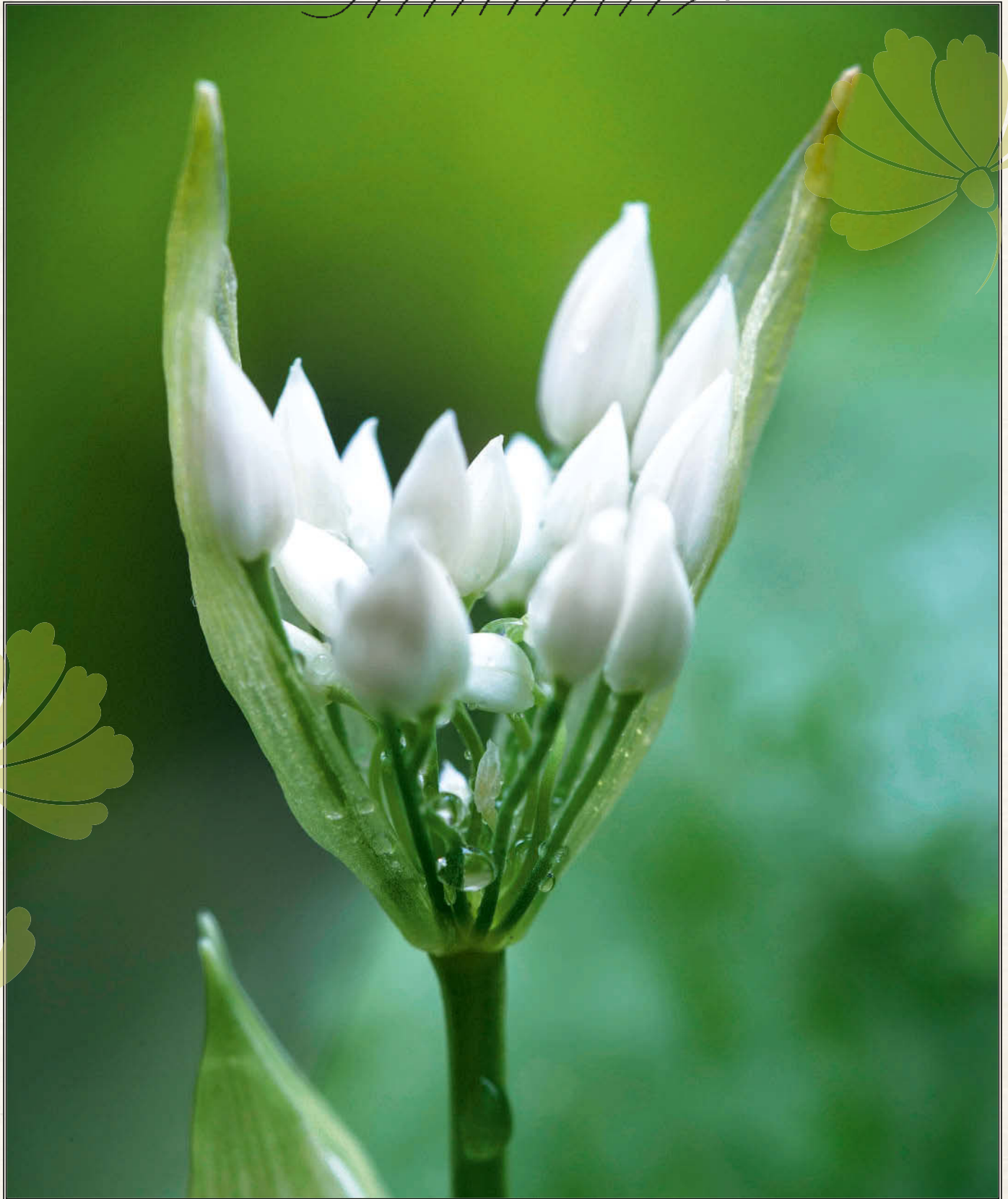
Inhalt

- 6 **Vorwort**
- 8 **Mit Achtsamkeit anfangen**
Warum dieses Buch Ihnen und Ihrem Garten gut tut
- 12 **FRÜHLING**
- 14 **Aufbruchstimmung**
Die ersten Anzeichen des Frühlings entdecken
- 18 **Gedanken:** Thich Nhat Hanh
- 20 **Natur statt Kalender**
Den richtigen Zeitpunkt für Gartenarbeiten finden
- 22 **Den Boden bereiten**
Gartenerde kennenlernen, bearbeiten und verbessern
- 26 **Wurzeln schlagen**
Pflanzen in die Erde setzen und wachsen lassen
- 30 **Die Saat legen**
Die Wandlung vom Samen zur Pflanze begleiten
- 34 **Gedanken:** Karel Čapek
- 36 **Wundersame Vermehrung**
Über die Freude am Teilen und Stecklinge schneiden
- 38 **Gut abschneiden**
Mit der Gartenschere pflegen und Platz schaffen
- 42 **Den Garten versorgen**
Durch umsichtiges Düngen Pflanzen und Boden pflegen
- 44 **Gedanken:** Antoine de Saint-Exupéry
- 46 **Moment-Aufnahme:** Den Frühling einatmen
- 48 **SOMMER**
- 50 **In der Fülle schwelgen**
Den Reichtum des Sommers wahrnehmen
- 54 **Unkraut anerkennen**
Die gute Seite scheinbar lästiger Pflanzen
- 56 **Jäten heißt aufräumen**
Warum es gut tut, manche Gewächse zu entfernen
- 60 **Laufende Pflege**
Genau hinschauen und die Pflanzen unterstützen
- 62 **Gedanken:** Paolo Coelho
- 64 **Achtsamkeit leben:** Im Gespräch mit der Staudengärtnerin Anja Maubach
- 70 **Im Augenblick aufblühen**
Blüten betrachten und dabei Kraft tanken
- 72 **Einatmen und abtauchen**
Durch den Duft einer Pflanze im Moment ankommen



- 74 **Einen Baum begleiten**
In der Gegenwart großer Gehölze Kraft schöpfen
- 76 **Gedanken:** Karl Foerster
- 78 **Der Garten tankt auf**
Wie Regen und Gießkanne Leben schenken
- 82 **Ungebetene Gäste**
Über den Umgang mit vermeintlichen Schädlingen
- 84 **Dem Frost begegnen**
Enttäuschungen als Teil des Gartens wahrnehmen
- 88 **Der Zufall als Gärtner**
Wenn Pflanzen sich nicht an Pläne halten
- 90 **Gedanken:** Albert Schweitzer
- 92 **Moment-Aufnahme:** In die Sommerfrische gehen
- 94 HERBST**
- 96 **Wechselstimmung**
Die Magie des Herbstes wahrnehmen
- 100 **Endlich ernten**
Geschenke des Gartens dankbar annehmen
- 104 **Das Wunder des Wandels**
Warum Kompost nicht nur Pflanzen gut tut
- 106 **Gedanken:** Pater Benedikt Schwank
- 108 **Achtsamkeit leben:** Im Gespräch mit dem Gartenbaulehrer Alph Lehmann

- 114 **Den Frühling einpflanzen**
Mit Blumenzwiebeln Vorfreude kultivieren
- 116 **Dem Wetter begegnen**
Über den Umgang mit Hagel, Frost und Sturm
- 118 **Gedanken:** Siddharta Gautama (Buddha)
- 120 **Moment-Aufnahme:** Den Herbst genießen
- 122 WINTER**
- 124 **Klarheit und Muße**
Warum der Winter besser als sein Ruf ist
- 126 **Sterben und Neubeginn**
Wie aus Vergangenenem neues Leben entsteht
- 130 **Pflanzen einkleiden**
Empfindliche Gewächse vor Frost schützen
- 132 **Wertvolles Werkzeug**
Gartenhelfer mit Bedacht wählen und pflegen
- 134 **Wünsch Dir was!**
Die Winterpause nutzen und Pläne schmieden
- 136 **Gedanken:** Jon Kabat-Zinn
- 138 **Moment-Aufnahme:** Den Winter wertschätzen
- 140 **Literatur**
- 142 **Zitatnachweise und Dank**
- 143 **Über die Autorin und den Fotografen**





Vorwort

Kein Zweifel – Achtsamkeit ist der Schlüssel, der zum Erfolg führt und uns mit Freude erfüllt, wenn es ums Gärtnern geht. Die Phänomene, die sich unseren Sinnen bieten – die Farben, die vielen Schattierungen des Grüns, die Düfte, sei es die vergorene Brennnesseljauche oder der zarte Blütenduft, das Summen der Bienen oder das Rauschen des Windes im Laub, die samtige Berührung der wollenen Königskerze oder der Stich der Brennnesseln, der Gurkengeschmack des rauen Borretsch-Blattes oder das saure Aroma des jungen Staudenknöterich-Triebes – sie alle offenbaren unendlich tiefe Dimensionen, wenn wir ihnen Achtsamkeit schenken. Diese Phänomene sind die Worte, mit der die Natur Zwiesprache mit unserer Seele hält.



Zugleich sollten wir nach innen schauen und wahrnehmen, was diese sinnlichen Eindrücke in uns auslösen. Denn mit dem »Spiegel der Seele« nehmen wir die »Innenseite« der Phänomene wahr. In diesem Spiegel erscheinen die Bäume und Kräuter, ja der Erdboden selbst als beseelt und ansprechbar. So wird ein Dialog von Seele zu Seele möglich. Eine solche ganzheitliche Sichtweise ist eine gute Voraussetzung für das richtige Gärtnern.

Die Achtsamkeit, von der in diesem schönen Buch die Rede ist, lässt uns auch gewahr werden, wie einmalig jede natürliche Erscheinung ist. Pflanzen sind dann keine bloßen Gegenstände mehr, sondern lebende, sich ständig wandelnde und verwandelnde Wesen. Nichts wiederholt sich und dennoch tanzen sie den ewigen Reigen der Natur. Bewunderung und Staunen kann die einzige Antwort darauf sein. Und dieses Bewundern und Staunen ist – wie mein Lehrer, der Bergbauer Arthur Hermes sagte – »geistige Düngung« für den Garten. Es ist unser Dank an die Pflanzen für ihre Schönheit und die Sinnesfreude, die sie uns schenken. Es ist Dank für die Nahrung, die sie spenden, für ihre Heilkraft und für die Luft, die unser Leben ermöglicht.

Es freut mich, dass dieses gut geschriebene und schön bebilderte Buch uns in dieser unruhigen Zeit einen Weg weist, um einen achtsamen und liebevollen Bezug zum Garten und zur Natur allgemein herstellen zu können. 🌸

Wolfgang-Dieter Schulz





Frühling

Erste Blüten und zarte Triebe, die aus der braunen Erde spitzen, bekommen ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie verwandeln unsere Vorfreude in Gewissheit. Die Jahreszeit des Aufbruchs und Neubeginns fängt an.



Die Sonne lässt das Weiß
der Märzenbecher leuchten.

Aufbruchstimmung

Die Vorfreude auf das kommende Gartenjahr richtet sich nicht nach dem Kalender. Frühling ist dann, wenn wir spüren, dass die Luft erfüllt ist von der Hoffnung auf erste Knospen und zartes Grün.

Meteorologen datieren den Beginn des Frühlings auf den ersten März, die Astronomen lassen noch knapp drei Wochen mehr verstreichen und diese Jahreszeit dann beginnen, wenn Tag und Nacht wieder gleich lang sind. Im Garten können und wollen wir gar nicht so exakt sein.

In manchen Jahren darf man schon im Februar daran zweifeln, ob dieser Monat wirklich komplett dem Winter zugeschlagen werden sollte oder sich hier nicht Winter und Frühling auf wunderbare Weise begegnen. **Dieser eine magische Tag**, an dem das Sonnenlicht ein wenig milder erscheint als gewöhnlich, ein Zitronenfalter durch die Luft flattert oder das Zwitschern der Blaumeise in die Ohren dringt, erzählt schon vom Frühling.

Auf Entdeckungsreise gehen

Von jenem Tag an sind wir vom Tun beseelt und müssen doch noch vieles lassen. Ein umsichtiger Gärtner lässt sich nicht verführen und weiß genau, dass dieser Tag noch von vielen weiteren gefolgt wird, die dem Winter näher als dem Frühling sind. Oft fallen im April noch Schneeflocken in die Osternester. Natürlich können wir schon im Vorfrühling viel für unsere Pflanzen tun. Wir können das Laub von den Beeten rechen und durch vorsichtiges Lockern der Erde und erste Kompostgaben den Boden dabei unterstützen, sich zu erwärmen. Doch der langsame Übergang des Winters in den Frühling ist auch eine Zeit, die unsere Sinne schärft und uns die Augen für Kleinigkeiten öffnet.

Nach den Winterwochen scheinen die Augen besonders hungrig zu sein. In den Beeten ist vor allem nackte Erde zu sehen, doch gerade vor diesem Hintergrund tut das frische Grün, das sich hier und dort schon zeigt, besonders gut. Ausgerechnet jene beiden Pflanzen, deren volkstümliche Namen nach tiefstem Winter klingen, verkünden mit ihren Blüten sein baldiges Ende. **Das erste Schneeglöckchen** läutet die letzte Runde für die kalte Jahreszeit ein und die gelben Blütensterne des Winterlings holen die Sonne vom Himmel. Trotz dieser ersten Frühlingsboten kleidet sich der Garten überwiegend in Braun statt Grün. Und doch betrachten wir die Erde jetzt mit dem versöhnlichen Gefühl, dass ihre Kraft die Pflanzen mit jedem Tag ein Stück weiter Richtung Himmel wachsen lassen wird.

Spitzfindigkeit

Wer die Augen öffnet,
kann die Vielfalt der Pflanzenwelt
schon in den Triebspitzen erkennen.
Gehen Sie auf Entdeckungsreise
und betrachten Sie den Austrieb einer
Pfingstrose oder des
Rhabarbers. Sie lassen die
Kraft, die in den Pflanzen
steckt, erahnen.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Diese bekannte Zeile findet sich in Hermann Hesses 1941 verfasstem Gedicht »Stufen«. Er hat damals nicht über den Frühling geschrieben, sondern eine eher philosophische Betrachtung über das Leben. Seine Zeilen ermuntern, vergangene Lebensabschnitte ohne Groll hinter sich zu lassen, nach vorne zu sehen und die nächste Stufe des Lebens zu erklimmen. Vielleicht mögen wir den Lenz auch deshalb: Er ist die Jahreszeit des Neubeginns und des Aufbruchs. **Der Frühling schenkt uns eine zweite Chance.** Vergessen

sind die Enttäuschungen, die wir im vergangenen Gartenjahr erlebt haben: Die zu spät ausgesäte Trichterwinde, die nicht mehr geblüht hatte, die auf den Kompost gesetzten Kürbisse, die über Nacht von Schnecken vertilgt wurden, und die in den Schatten gepflanzte Rose, die kränkelte. Wir möchten es in diesem Jahr besser machen und sind voller Tatendrang. Erfahrene Gärtner wissen, dass auch in dieser Saison nicht alles wie geplant wachsen wird, aber der Garten wird sich anders als im vergangenen Jahr entwickeln.

*Mit einem tausendfachen zarten
Puls steigt Leben aus dem Boden (...).*

*Wir (...) lassen nicht mehr locker;
eine neue Lebenskraft treibt uns an.*

(Karel Čapek)

Manchmal motiviert uns der Frühling, auch im eigenen Leben Veränderungen anzugehen. **Alte Gewohnheiten** lassen sich besser über Bord werfen, wenn die Natur draußen förmlich zu explodieren scheint vor Energie. Auch **neue Rituale** lassen sich um diese Jahreszeit leichter einführen. Wie wäre es, wenn Sie sich angewöhnen, den Tag draußen zu beginnen? Gehen Sie in Ruhe durch den Garten und wählen Sie eine Pflanze, der Sie an diesem Morgen Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Öffnen Sie Ihre Augen für die Schönheit des Gewohnten und freuen Sie sich über die weichen Kätzchenblüten einer Weide, die schon seit Jahren im Garten wächst. Einige Wochen später entdecken Sie vielleicht eine Dichternarzisse und beugen sich zu ihr herab, um ihren Duft einzusatmen. **Mit diesem Morgenritual begleiten Sie den Garten** beim Aufwachen aus dem Winterschlaf und beginnen Ihren eigenen Tag entspannt und dennoch voller Energie. 🌸

Achtsamkeit spüren: Im Frühling scheint der Garten wie ein verheißungsvolles Versprechen auf den Sommer. Wir merken, dass jeder Sonnenstrahl von den Pflanzen genutzt wird. Es tut gut, die Augen zu schließen und sich die Energie vorzustellen, die die Sonne den Pflanzen in diesem Moment schenkt. Dieser Gedanke kann uns ebenfalls stärken und mit Zufriedenheit erfüllen.



Mit unserer Hände Hilfe
wächst aus Kleinem Großes.

.....
Frieden ist jeder Schritt.

Die strahlend rote Sonne ist mein
Herz. Jede Blüte lächelt mit mir.

Wie grün, wie frisch
alles ist, was wächst.

Wie kühl der Wind weht.

Frieden ist jeder Schritt.

Er verwandelt den endlosen Pfad
in Freude.

.....
Thich Nhat Hanh