



ANNETTE  
BORN

KOSMOS



# Mit dem Garten — gemeinsam wachsen

Mit dem Garten  
gemeinsam wachsen



ANNETTE  
BORN

Mit dem  
Garten—  
gemeinsam  
wachsen

KOSMOS



# INHALT

6	Die Gartenexperten
8	Mensch und Garten – eine Liebesbeziehung
9	Gärten als Spiegel der Seele .....
<b>10</b>	<b>VON INNEREN UND ÄUSSEREN GÄRTEN – KÖRPER UND SEELE IN BALANCE</b>
12	Die Sehnsucht nach dem Paradies
14	Der äußere Garten – die Wirkung auf uns
20	Der innere Garten – die Wirkung in uns
24	Der Traumgarten .....
<b>28</b>	<b>KRÄFTE IM GARTEN – WAS WIRKT UND WANDELT</b>
30	Die Kräfte des Lebendigen
32	Die Elemente – Grundbausteine des Lebens
40	Symbole – Innen und Außen im Austausch
42	Das Wirken und Wandeln des Gärtners .....
<b>44</b>	<b>RENDEZVOUS MIT DEM GARTEN – IM DIALOG MIT DER NATUR</b>
46	Mit dem Garten in Beziehung gehen
48	Den Garten und sich selbst erforschen
52	Grund und Boden
56	Licht und Schatten
58	Die liebe Nachbarschaft
60	Sich einen Garten teilen – wie kann das gelingen?

Bei den genannten Personenbezeichnungen wird jeweils nur die männliche Form, zum Beispiel Gärtner statt Gärtner\*in, verwendet. Das Buch wird dadurch leichter lesbar. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

<b>64</b>	<b>MIT DEM GARTEN AUF DU UND DU – WAS ALLES NÖTIG IST</b>
66	Geht nicht, gibt's doch! Ressourcen abklären
70	Wichtiges Handwerkszeug – gut gerüstet sein .....
<b>72</b>	<b>DER WEG ZUM EIGENEN GARTEN – TRÄUME WAHR WERDEN LASSEN</b>
74	Gartenplanung – Ideen zu Papier bringen
78	Formen – geometrisch oder freischwiegend
80	Perspektiven – Blickrichtungen aufs Leben
82	Die Bedeutung von Grünflächen
84	Die Wirkung von Begrenzungen
88	Halt und Struktur – das Wesen der Steine
92	Gartenwege – vom Lauf des Wassers lernen
96	Gartenräume und ihre Funktion .....
<b>98</b>	<b>PFLANZEN KOMBINIEREN – IM GARTEN ANSIEDELN</b>
100	Lebendigkeit hält Einzug
106	Pflanzen auswählen – Freunde finden
110	Mit Pflanzen harmonisch gestalten
114	Bäume – Verbindung von Himmel und Erde
124	Sträucher – Schönheit und Schutz
132	Rosen – wild und zauberhaft oder üppige Diven
134	Blumen und Gräser – die i-Tüpfelchen im Garten
146	Naschen erlaubt – vom Garten in den Mund .....
<b>148</b>	<b>DEN GARTEN PFLEGEN – UND GENIESSEN</b>
150	Gartenpflege – Teil des Gartens sein
166	Gartenmagie und Glücksmomente .....
<b>170</b>	<b>SERVICE</b>

# DIE GARTENEXPERTEN

Deine Begleiter beim Lesen und Gärtnern stehen für Spaß, die Leichtigkeit des Seins, nützliche Informationen und sollen animieren, dich selbst und das Gartenleben auch mal auf die Schippe zu nehmen. Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

## DER REGENWURM – EXPERTE FÜR UNTERIRDISCHES

Mein Name ist *Lumbricus terrestris*, meine Welt liegt im Verborgenen. Genauer gesagt unter der Haut der Erdoberfläche. Mal abgesehen von meinen Feinden, dem Maulwurf, der Spitzmaus und der Erdkröte, gehöre auch ich zu einer Gattung, die im Garten große Wertschätzung genießt. Das liegt daran, dass ich der erfolgreichste Humusbildner und Bodenverbesserer weit und breit bin.



Der Tauwurm kommt zur Paarung an die Oberfläche.



Die Hummel ist ein Fan der Taubnessel.

Durch meine unablässige Grab- und Fresstätigkeit Sorge ich für eine gute Durchlüftung im Boden, und meine Ausscheidungen sind für Pflanzen die reinsten Pralinen. Da ich ein lichtscheurer Geselle bin, arbeite ich am liebsten nachts. Bitte respektiere meinen Wunsch nach nächtlicher Privatsphäre. Im Gegenzug erhältst du von mir wertvolle Tipps, wie du den Boden deines Gartens in „braunes Gold“ verwandeln kannst.

## DIE HUMMEL – EXPERTIN FÜR BLÜHENDES UND FRUCHTBARES

Mein Name ist *Bombus hortorum*, Gartenhummel. Ich gehöre zur stark gefährdeten Gruppe der Wildbienen. Ohne uns gäbe es für dich nichts zu essen, denn ohne Bestäubung keine Samen und Früchte. Im Gegensatz zu meinen gezähmten Verwandten, den Honigbienen, arbeite ich auch bei niedrigen Temperaturen. Deshalb bin ich der erste und natürlich beste Bestäuber im Frühlinggarten. Mit meinem Brummen kündige ich nicht nur mein Kommen an, ich bringe damit die Blüten, die ich besuche, in Vibration, sodass mein Pelzchen über und über mit Pollen bedeckt wird. Wenn du mir etwas Gutes tun willst, solltest du möglichst viele Kleearten in deinem Garten zulassen.

## DER GARTENZWERG – EXPERTE FÜR PRAKTISCHES

Man nennt mich *Nanus vulgaris hortorum animatus*, das bedeutet „Der gewöhnliche (echte!) beseeelte Gartenzwerg“. Beseelt bin ich dann, wenn ich aus natürlichem Material, zum Beispiel Ton, gemacht worden bin. An meinem Dasein scheiden sich die Geister. Ungeachtet dessen, dass ich entweder als spießbürgerlich verachtet oder als



*Zwerge gibt es in allen Kulturen.*

Glücksbringer verehrt werde, erfülle ich mein Tagwerk – oder besser Nachtwerk – mit Fleiß und guter Laune. Meist bin ich ein lustiger und gutmütiger Geselle, aber wenn man mich oder meine Sippe beleidigt, kann ich schon mal ordentlich in Rage kommen, zum Beispiel wenn Menschen es lustig finden, sogenannte Frustzwerge im Garten aufzustellen. Da fliegt mir im wahrsten Sinne des Wortes die Mütze weg. Wenn du meinen Rat und meine Hilfe schätzt, lass solchen Unfug besser bleiben. Zipfel auf! (Gruß der Gartenzwerge).

### **DIE NACKTSCHNECKE – EXPERTIN FÜR BEDROHLICHES**

Mein Name ist *Arion vulgaris*, die Wegschnecke. Leider wird meine Art im Garten vehement verfolgt und meistens getötet. Das liegt daran, dass ich am liebsten zarte junge Pflänzchen wie Salat oder Sonnenblumen auf dem Speiseplan habe. Um wenigstens beim Essen ungestört zu sein,



*Die Wegschnecke liebt feuchte Plätze.*

rasple ich mich bevorzugt nachts durchs Gartengrün. Den meisten potenziellen Fraßfeinden bin ich zu schleimig, nur Laufenten und Tigerschneigel werden mit mir fertig. Nicht dass du jetzt denkst, ich will mich bei dir einschleimen, aber ich bin bereit, dir ein paar nützliche Tipps für einen natürlichen Umgang mit mir und anderen unbeliebten Gartengästen zu geben, um zu verhindern, dass du dich und uns komplett ins Unglück stürzt.

### **DAS KLEINE GARTENABENTEUER – BEGEGNUNGEN MIT DEM GARTEN**

Ein Abenteuer beginnt damit, dass du bereit bist, dich auf etwas Unbekanntes einzulassen. Diese Haltung verlangt ein gewisses Maß an Mut. Wenn du offen für Neues bist, bist du bereit, Überraschendes zu erfahren. Diese kleinen Abenteuer, die du in deinem Garten täglich erleben kannst, sollen dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen, sie sollen dich aus deinem Alltag entführen und dir Freude bereiten. Freude zu haben ist die beste Motivation dafür, sich der Gartenarbeit und der Selbstfürsorge mit Herzblut zu widmen. Echte Freude, auch an kleinen Dingen zu erleben, ist zutiefst erholsam für Körper, Geist und Seele, denn sich aufrichtig freuen zu können, macht dich glücklich und zufrieden. Manche der Abenteuer kommen vielleicht etwas einfach und simpel daher und scheinen nichts Besonderes zu sein. Wenn du dich dennoch auf sie einlässt, wirst du dich selbst am meisten überraschen. Die wirklich wertvollen herzerfrischenden Dinge sind meist nicht so spektakulär.



*Wahre Abenteuer finden nicht nur im Kopf statt.*

# MENSCH UND GARTEN – EINE LIEBESBEZIEHUNG

Das Buch, das du jetzt gerade in deinen Händen hältst, ist keines der üblichen Bücher über Gartengestaltung und Gartenarbeit, auch keine Erzählung über die Erfahrungen, die ein anderer Mensch mit seinem Garten gemacht hat. Es nimmt dich mit auf eine Reise durch deinen inneren und äußeren Garten.

Ich gehe dabei davon aus, dass wir Menschen, und so auch alle Gärtner und Gärtnerinnen, ein Teil der Natur sind und sowohl unser Körper als auch unsere Psyche den gleichen Naturgesetzen unterliegen. Alles auf unserem Planeten ist miteinander

verflochten und alles, was passiert, hat Auswirkungen auf alles andere. Es ist eben gerade nicht egal, ob in China ein Sack Reis umfällt oder ob am Amazonas ein Schmetterling mit den Flügeln schlägt. In unserer Sprache finden wir viele Beispiele, in denen sich die in der Natur herrschenden Regeln auch auf unser seelisches Befinden übertragen lassen. Wir haben nah am Wasser gebaut; sind gut geerdet oder tiefgründig, haben Schmetterlinge im Bauch, es hat uns das Gehirn vernebelt, wir sind stark wie ein Baum oder ein zartes Pflänzchen.

Die Gesellschaft, die wir gemeinsam geschaffen haben, orientiert sich nicht daran, wer wir sind, sondern daran, was wir können und wissen. Wer leistungsstark und schlau ist, ist viel wert. So ist es nicht verwunderlich, dass die Selbstoptimierungswelle auch vor unserer Psyche nicht Halt gemacht hat.

Dieses Buch soll inspirieren, dich auf spielerische Weise deinem Hausgarten und deinem Seelengarten zu widmen. Es lädt dich ein, den Dingen auf den Grund zu gehen, und möchte mehr Verständnis für das Zusammenspiel von Garten und Gärtner wecken. Um herauszufinden, welcher Garten zu dir passt, solltest du auch erforschen, wer du eigentlich bist. Damit du und dein Garten gemeinsam wachsen und erblühen.

Du findest hier neben viel gärtnerischem Know-how auch Anregungen zur Selbsterforschung in Form der „Kleinen Gartenabenteuer“. Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, wirst du in diesem Buch von besonderen Gartenexperten an die Hand genommen, die sich der Liebe zum Garten und damit zwangsläufig auch dir, dem Gärtner oder der Gärtnerin, verschrieben haben. Lass dich einfach überraschen.

Annette Born



*Flora (Göttin der Blumen) und Zephir (Westwind) bringen den Frühling.*

# GÄRTEN ALS SPIEGEL DER SEELE

Natura, das alte Wort für die Gottheit, wie auch das Göttliche, ruft in Erinnerung, womit wir in unserer fantasiebegabten Schöpferkraft als Gärtner tanzen, letztlich, und im besten Sinne, mit uns selbst. Wie dieser Tanz sich gestaltet, wie tief er, beidseitig, in die Wesenhaftigkeit vordringt, hängt von Bereitschaft und Mut ab, sich nach und nach von konditionierten Vorstellungen zu lösen, die weder der Natur in uns noch jener außerhalb von uns dienlich sind.

Lernen wir, der Natur wieder zu lauschen, in deren lebendige Tiefe und Stille hinein, ihren poetisch-ästhetischen Selbstausdruck wahrzunehmen und dessen Symbolhaftigkeit wirken zu lassen. Sie ist das universelle Weisheitsbuch, das Buch der Bücher.

Unser schöpferischer Natur-Dialog beim Gärtnern kann sich so einfach gestalten wie bei einem Kind, über die affine Hingabe. Ein Hauptfach der Schule des Gärtners ist daher das Spaziergehen, mit aufnehmenden Sinnen und sehendem Herzen. Dort zeigt sich die noch freiere Natur in ihren Mikrokosmen immer wieder neu, auf eine Weise, die gestalterische Resonanz-Impulse hervorruft. Das Kind, das völlig ich-vergessen in sein Spiel mit der Natur eintaucht, denkt nicht über Richtig und Falsch nach, und ist aus meiner Sicht der kosmische Archetypus gärtnerischen Wirkens: Das Kind macht sich freudig ans Werk, kommt damit in ein inneres Fließen, und beginnt mit der Natur zu tanzen, wobei es schöpferische Einfälle zum Ausdruck bringt, die es weiter beflügeln. Dieses Buch lädt ein, sich auf das alte Spiel zwischen Mensch und Natur, das im Garten seinen ganz persönlichen Ausdruck findet, bewusst einzulassen, sich mutig dem Wirken der Elemente auszusetzen und darüber Neues und Aufregendes über die eigenen schöpferischen Fähigkeiten zu erleben.



*Mein Garten der Muse und Inspiration*

Mit der Schulung des Gärtners in uns kann sich auch die Natur unseres Wesens entfalten und zeigt sich so in ihrer Schönheit. Wir kommen in Einklang mit uns selbst.

Dabei brauchen Gestaltungen niemals perfekt oder endgültig zu sein. Der Garten wird uns durch Ausprobieren mit der Zeit sowieso vieles zeigen, wenn wir uns auf dieses Geben und Nehmen einlassen. Es gestaltet sich wechselwirkend wie jede Beziehung: So „wird“ der Garten an seinem Gärtner, und der Gärtner am Garten.

Ein arabisches Sprichwort sagt, dass ein Buch ein Garten sei, den man in der Tasche tragen kann. In diesem Sinne möchte ich nun auf die Reise durch diesen einzigartigen Buch-Garten einladen, der uns neben praktischen Anregungen vor allem Türen und Wege zum „eigenen“ Garten aufzeigen kann.

Ralf Sartori

A photograph of a wisteria tree with purple flowers growing against a brick wall in a garden. The tree's branches are thick and gnarled, and the flowers are in full bloom, hanging in long, dense clusters. The brick wall is made of reddish-brown bricks. In the background, there are other green plants and a stone path. The overall scene is bright and sunny, with shadows cast on the ground.

# VON INNEREN UND ÄUSSEREN GÄRTEN

— *Körper und Seele in Balance*



# DIE SEHNSUCHT NACH DEM PARADIES

Jeder von uns hat in seiner Vorstellung ein sehr persönliches, mehr oder weniger genaues Bild davon, wie ein Paradies aussehen sollte. Diese inneren Bilder sind geprägt durch die Geschichten und Darstellungen, mit denen wir aufgewachsen sind.

Das ist soweit nichts Neues. Die äußere Welt wirkt mit ihren Eindrücken und Bildern auf uns ein und verändert dadurch unsere innere Welt, macht sie reicher und bunter. Aber auch anstrengender, denn alles, was einwirkt, muss in unsere innere Welt eingeordnet werden, und die gespeicherten Erfahrungen beeinflussen dann unser Verhalten im Außen. Stürmen zu viele Eindrücke auf uns ein und geben wir unserer Seele nicht genügend Zeit, sie ordentlich zu sortieren, fühlen wir uns überfordert und gestresst.

*„Die gärtnerische Arbeit gilt als ein Heilmittel, das hilft, Ordnungen und Rhythmen wiederherzustellen, die beschädigt worden oder abhandengekommen sind.“*

JÜRGEN DAHL

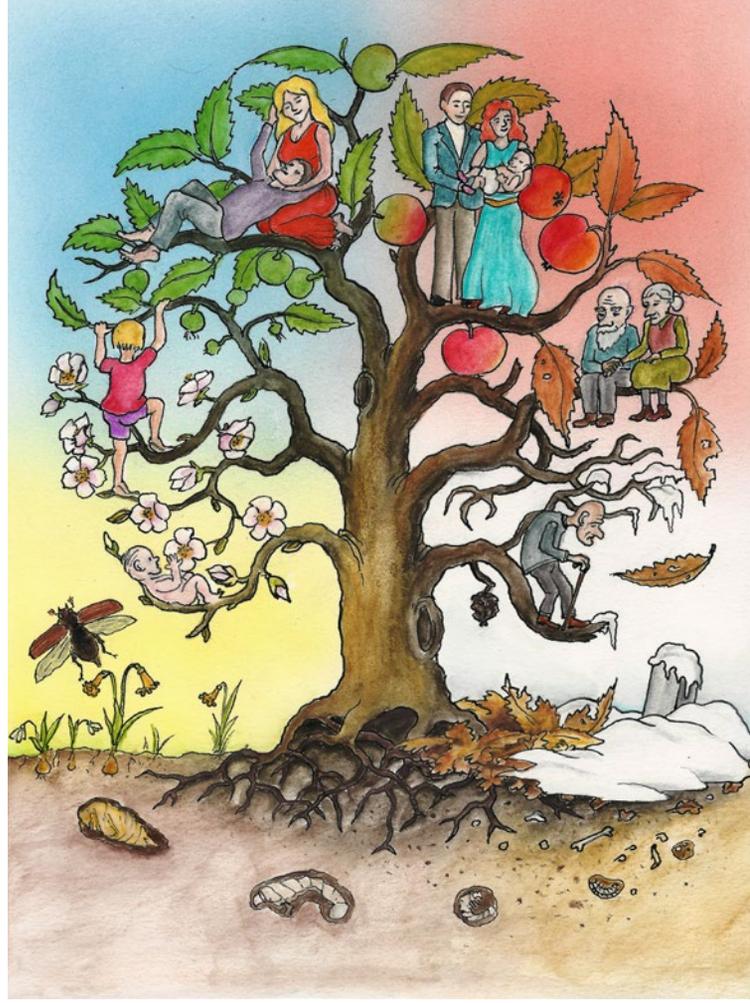
Doch diese innere Welt hält auch eine unendliche Vielfalt an Möglichkeiten und Strategien bereit, die wir für unsere Alltagsprobleme nutzen können. Eine davon ist die Erschaffung oder besser Entdeckung unseres „inneren Gartens“, des Paradieses auf Erden. In der Psychologie als der „innere sichere Ort“ bezeichnet.

## WIE STELLST DU DIR DEIN PARADIES VOR?

Für die meisten Menschen entsteht bei dieser Frage in ihrer Vorstellung eine Art von Garten. Allerdings sieht dieser Garten bei jedem Menschen anders aus. Ja klar, bei christlich geprägten Kulturen steht darin wenigstens ein Baum, meist mit rotbackigen Äpfeln, eine Schlange kriecht durch die Gegend und ein nacktes Paar hat ein paar Probleme mit den von Gott aufgestellten Regeln. Ansonsten herrschen dort Ruhe und Frieden.

Und genau diese Ruhe und den Frieden wünschen sich die meisten von uns nach einem stressigen Arbeitstag zu Hause. Für viele von uns fühlen sich das Leben und vor allem der Arbeitsalltag wie eine immerwährende von Anstrengungen und Leistungsforderungen geprägte Welt an. Die nächste Frage, die du dir hinsichtlich der Gestaltung deines sowohl inneren als auch äußeren Gartens stellen könntest, lautet: **Wie müsste mein Garten aussehen, um sich meiner Vorstellung vom Paradies anzunähern?**

Obwohl die meisten von uns darauf eine Antwort geben können oder zumindest eine grobe Ahnung haben, ist das kein fertiger oder perfekter Garten (den gibt es im Übrigen sowieso nicht),



*Alle Jahreszeiten erleben wir auch im menschlichen Dasein: Geburt, Wachstum, Blüte, Reife und Abstieg zur Erde.*

der diese paradiesische Ruhepause nach einem stressigen Tag ermöglicht. Wirklich zur inneren Ruhe kannst du finden, indem du dich von den Sorgen und Mühen des Tages abwendest und sie bewusst hinter dir lässt. Das funktioniert erstaunlich gut und schnell, wenn du dich etwas Positivem zuwendest und dich damit oder darin mit allen Sinnen beschäftigst, also selbstvergessen beschäftigt bist. Du ahnst sicher schon, worauf das hinausläuft – natürlich –, auf die Beschäftigung im Garten.

Welche positiven Auswirkungen die Gartenarbeit auf Körper, Geist und Seele vor allem in Krisenzeiten auf unser Wohlbefinden (damit ist das Gefühl, gesund zu sein gemeint) hat, wurde in zahlreichen Studien verifiziert. Wichtig ist dabei, dass kein Druck auf den Gärtner ausgeübt wird und dass das eigene natürliche Tempo die Leistung bestimmt. Eine positive innere Haltung der Tätigkeit gegenüber verstärkt die seelische Entlastung zusätzlich.

Optimal ist es, wenn du nicht einfach nur irgendwas im Garten rumpuzzelst, sondern etwas tust, das sich für dich sinnvoll anfühlt. Damit dein Tun auch wirklich Sinn macht, benötigst du natürlich ein gewisses Maß an Grundlagenkenntnissen über den Garten oder das Gärtnern.

In den folgenden Kapiteln findest du daher neben

Übungen, die dir dabei helfen sollen, eine günstige innere Haltung einzunehmen, auch nützliches praktisches Wissen über Gartengestaltung und -pflege. Denn es sind zwei Wege, die ins Gartenglück führen:

- Der eine ist der **äußere Weg**, bei dem es darum geht, die im Garten anfallenden Arbeiten möglichst einfach und sinnvoll auszuführen, zum Beispiel den richtigen Zeitpunkt zu wählen, körperliche Arbeit mit geeignetem Werkzeug zu verrichten oder die Lieblingspflanzen am richtigen Ort einzupflanzen.
- Der andere ist der **innere Weg**, bei dem es darum geht, mit der eigenen Natur zusammenzuarbeiten und sich weder zu über- noch zu unterfordern, die Freude an der Gartenarbeit nicht zu verlieren und Glücksmomente dabei zu erleben.

# DER ÄUSSERE GARTEN – DIE WIRKUNG AUF UNS

Egal, ob du ein Mensch bist, der sich einen neuen Garten anlegen möchte oder der mit seinem jetzigen Garten nicht so recht zufrieden ist: Es lohnt sich, das Abenteuer Garten anzugehen.

Viele fühlen sich anfangs unsicher damit, die Gartengestaltung in die eigenen Hände zu nehmen. Egal, ob wir den Garten und die Arbeit darin als Projekt betrachten oder der romantischen Vorstellung, einen paradiesischen Ort erschaffen zu wollen, anhängen, in jedem Fall wird die körperliche und geistige Betätigung im Garten Seiten in uns zum Klingen bringen, die im Alltag stumm sind. Gärtnern ist ein kreativer und schöpferischer Prozess, bei dem wir mit der Natur interagieren und vieles nicht vorbestimmt werden kann.



*Der Zauber der Apfelblüte verspricht reiche Ernte.*

## GEDULD UND OFFENHEIT FÜR ÜBERRASCHUNGEN

Soviel ist jedenfalls sicher, es wird dir nicht anders gehen als den Profigärtnern. Mit Überraschungen, schönen wie unangenehmen, musst du rechnen. Daher ist es wichtig, der Arbeit und dem Dasein im Garten mit Geduld und Offenheit für das, was von selbst passiert, zu begegnen. Der Gefahr des Scheiterns bist du im Garten täglich ausgesetzt. Sei es, dass die Schnecken über Nacht alle hoffnungsvoll gepflanzten Lieblingsblumen oder Salatpflänzchen abgefressen haben, die vielversprechende, volle rosarote Apfelblüte wegen anhaltender Regenfälle nicht zu einer reichen Apfelernte führen wird oder ein Hagelschauer die frisch erblühten Rosen in einen zerfetzten Blütenteppich verwandelt hat. All das liegt nicht in Gärtners Hand. Wir bemühen uns, haben Ideen, Vorstellungen und Wünsche, geben unser Bestes und dann müssen wir hoffen, dass die Natur das Ihre zum Gelingen beiträgt.

## GARTEN – SYMBOL FÜR DIE HOFFNUNG

Gleichzeitig erleben wir jeden Tag das Wunder des Wachstums, zum Beispiel, dass die Pfingstrose, die wir als winzigen Ableger aus Großmutter's Garten bekommen haben, nach sechs Jahren zum erstem Mal voller dicker Blütenknospen ist.



*Wenn alles gut geht, werden daraus in sechs Wochen köstliche Salatköpfe.*

Blütenfülle und Duft versetzen uns zurück in die Zeit unserer Kindheit, und alle Erinnerungen werden wieder wach. Wir erhalten vielfachen Lohn für unsere Geduld und lernen, dass die Hoffnung immer zuletzt sterben sollte.

Wenn wir im Garten etwas pflanzen oder säen, säen wir unsere Hoffnung immer mit, und wenn alles klappt, erleben wir, dass unser Tun und Werkeln etwas Gutes bewirkt hat. Wir erleben uns selbst als nützlich und gut. In der Psychologie wird das Gefühl der Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigene Tüchtigkeit, als wichtige Voraussetzung für ein als gesund und stabil erlebtes Leben angesehen.

Das Gärtnern ist eine Tätigkeit, bei der wir alle drei Aspekte auf zwanglose Weise stärken, ohne dass wir befürchten müssen, einer Anforderung von außen bzw. einem anderen Menschen nicht zu genügen. Im Garten können wir zwar an unse-

rer Kompetenz zweifeln, aber die Natur im Garten bewertet uns nicht, sie zeigt uns einfach nur die Konsequenzen unseres Tuns. Und immer gilt es, einen neuen Versuch zu starten, es erneut zu wagen. Jedes Mal, wenn du einen Erfolg verbuchst, wächst damit die Freude an der eigenen Kreativität und Schaffenskraft und bringt ein höheres Maß an Zufriedenheit mit dir und der Welt in dein Leben.

Beim Gärtnern kommt der Körper in Bewegung, die Sinne werden auf natürliche und sanfte Weise angesprochen. Dein Verstand ist mit der Verarbeitung deines sinnlichen Erlebens beschäftigt und nicht durch rein mentale Tätigkeiten einseitig belastet. Dass im Garten alles langsamer geht, weil das Gras ja bekanntlich auch nicht schneller wächst, wenn man daran zieht, akzeptiert jeder ohne Frage und richtet sich danach. Diese Akzeptanz sorgt für Ruhe im Kopf.



*Die Strauchrose 'Westerland' duftet intensiv und ändert im Lauf der Zeit ihre Blütenfarbe.*

## DER GARTEN DER SINNE

Was wären wir ohne unsere Sinneswahrnehmungen? Sie sind ein wahrer Schatz unseres Daseins.

### DER SEHSINN – DIE AUGEN

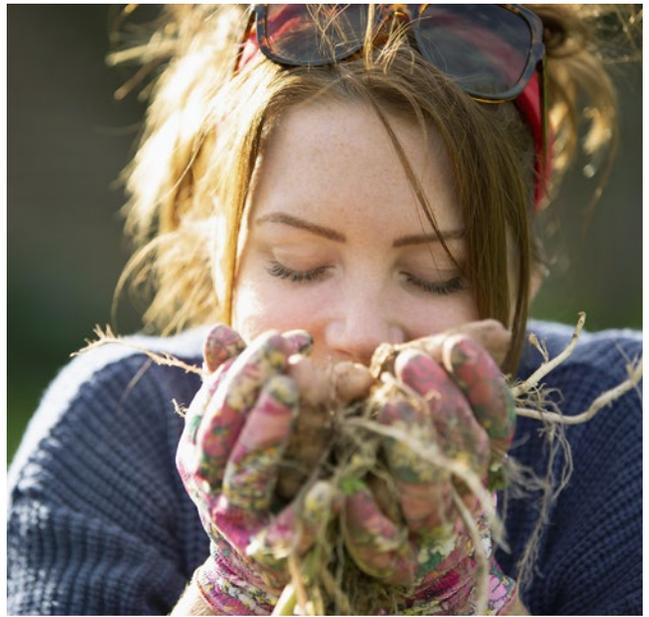
Wir sehen im Garten viel Grün, das uns hilft, die Augen und Nerven zu beruhigen. Unser Auge nimmt das mittlere Spektrum, also Gelb und Grün, am intensivsten wahr, und die Grundfarbe Grün kann von uns in zehn Millionen Schattierungen unterschieden werden. Sie ist der Natur und damit etwas Lebendigem zugeordnet.

### DER HÖRSINN – DIE OHREN

Beim Gärtnern fällt es uns ganz leicht, störende Geräusche, wenn es nicht gerade die Motorsense des ungeliebten Nachbarn oder das Schreien eines Babys ist, in den Hintergrund zu rücken. Die Naturgeräusche, von denen wir im Garten umgeben sind, sei es das Vogelzwitschern oder das Summen der Insekten, üben eine beruhigende Wirkung auf uns aus und signalisieren dem Gehirn, dass alles in Ordnung ist. Anders ist es bei einer plötzlich eintretenden Stille, wenn die Vögel aufhören zu singen, zum Beispiel bei einem drohenden Gewitter. Diese Stille, die das Anzeichen einer Gefahr sein könnte, macht uns dann unruhig und wir schauen instinktiv auf, um herauszufinden, was los ist.

### DER GERUCHSSINN – DIE NASE

Über unseren ältesten und ursprünglichsten Sinn, den Geruchssinn, nehmen wir im Garten feinste Nuancen von Düften und Aromen wahr. Da die Wahrnehmung der Düfte unmittelbar an unsere Emotionen und Erinnerungen geknüpft ist, passiert es beim Gärtnern oder nur beim Aufenthalt im Garten oft, dass alte Geschichten und Erlebnisse wieder auftauchen und neu angeschaut werden können. Häufig sind das Erinnerungen aus der Kindheit, als wir noch intensiver und emotionaler wahrgenommen haben. Wir bekommen wieder Zugang zu unseren inneren Bildern



*Erde fühlen und riechen vermittelt Sicherheit.*

der Seele und damit wird auch die Schicht zum Unterbewusstsein dünner. Eng verwandt mit dem Geruchssinn ist der Geschmackssinn. Wenn wir eine verstopfte Nase haben, schmecken wir auch schlechter, und ein starker Nachgeschmack im Mund verändert die Wahrnehmung von Gerüchen. Natürlich gibt es im Garten auch allerhand zu schmecken. Wenn du beim Graben den Mund öffnest, dann kannst du sogar den Erdgeruch schmecken. Dass man nur Dinge in den Mund nimmt, von denen man sicher sagen kann, dass sie nicht giftig sind, versteht sich von selbst. Um essbare Pflanzen zu sammeln, ist ein sicheres Bestimmen unerlässlich.

### DER TASTSINN – DIE HAUT

Allein der Kontakt mit Erde hat eine entspannende und beruhigende Wirkung auf uns. Da wir uns dafür in der Regel bücken müssen, kommen wir dem Erdboden näher. Die Sprache drückt das wunderbar aus: Wir kommen runter, fühlen uns gehalten, geerdet und sicher.