

## Faszination Garten als Ort der Ruhe und Entspannung

Der Garten ist ein Ort, der uns und unsere Mühe und Arbeit belohnt mit dem schönen, bunten, vielseitigen und vor allem ästhetischen Anblick der Pflanzen, Stauden und Bäume.

Wir freuen uns an ihrem Wachstum und der Entwicklung. Und an den wundersamen, immer wieder auftretenden, bunten und kräftig, blühenden Blumen.

Hier können wir auftanken, hier kommen wir zur Ruhe und das, was uns aus dem Alltag belastet, tritt in den Hintergrund. Der Garten ist wie eine Oase, wie ein Labsal für die Seele.

Wenn wir im Garten werkeln, gestalten und uns mit den einzelnen Pflanzen auseinandersetzen, dann arbeiten wir direkt mit der Materie und den Kräften, die die Ästhetik und Schönheit dieser hervorbringt. Und wir bemerken, dass in der Natur ein ständiger Prozess von Wachstum, Erneuerung und Verwandlung stattfindet.

Dieser geschieht durch die Elemente Wasser, Erde, Licht und Wärme, die dafür notwendig sind. Jedoch ist ebenso eine Kraft tätig, die nach weisheitsvollen Gesetzen diese Abläufe anregt. Es sind „Weisheitskräfte“ oder „geistige Gesetzmäßigkeiten“.

Auch in dem bekannten Erntedanklied von Matthias Claudius heißt es: „Wir pflügen und wir streuen den Samen auf das Land, doch Wachstum und Gedeihen steht in des Himmels Hand...“

Unten im Bild des Löwenzahn ist die Veränderung der Pflanze zu sehen. Aus der kraftvollen, gelben Blüte entsteht die Pustelblume, mit ihren feinen kleinen Fallschirmchen, die sich weit im Wind verstreuen können. Übrig bleibt der Stängel, der dann später verwelkt. Doch schon bald kommen wieder neue Triebe aus der Erde heraus.



Der **gewöhnliche Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*)

Was sind nun die sogenannten „Weisheitskräfte“ und warum und vor allem wie entsteht eine Wirkung der Ruhe beim Menschen, wenn er sich damit beschäftigt?

Durch unsere Handlungs- und Beobachtungskraft nehmen wir an den Kräften, die das Wachstum und die Veränderung hervorbringen, während der „Gärtnerei“ teil. Intensivieren können wir dies jedoch durch eine Übung, bei der wir die Aufmerksamkeit länger bei der Pflanze verweilen lassen und uns mit einer gezielten Frage mit ihr beschäftigen. Die Übung ist eine sogenannte Seelenübung. Eine Seelenübung ist eine Übung, bei der die Seelenkräfte, das Denken, Fühlen und der Wille angeregt und weiterhin auch geordnet werden.

Während unserer Gartenarbeit wenden wir nun beispielsweise die Aufmerksamkeit einer Pflanze zu. Wir betrachten sie näher und differenzierter. Hier im Beispiel erfolgt dies bei der Traubenhyazinthe. Sie zeigt uns, dass der Winter bald vorbei sein wird und wir uns an ihren kräftigen blauen und weißen „Träublein“, die nun die Erde beleben, erfreuen dürfen.



Die Traubenhyazinthe (*Muscari*)

Die Pflanze wird zu Beginn wie in einem Gesamteindruck wahrgenommen. Anschließend wird sie geordnet, sozusagen Schritt für Schritt betrachtet. Dafür ist es günstig, wenn wir uns etwas Zeit einzuräumen, etwa 5 Minuten.

Zuerst gleitet die Aufmerksamkeit zum Stil, und wir betrachten die Form, Länge und die Farbe. Wird der Stil im Bild unterbrochen? Wie sieht dies aus, welche Form und Farbe ist dabei wahrzunehmen? Dann werden die einzelnen Kelche von unten beginnend angeschaut. Dabei beobachten wir, wie es sich verhält mit der Farbe, wie ist die Form und die Größe der Kelche, sind sie geöffnet oder geschlossen. Welche Farbe hat der Saum um die Kelche, wie sieht er genau aus?

Ebenfalls schauen wir die Mitte der Kelche an. Können wir den Blütenstaub auf dem Stängel in den Kelchen erkennen? Wie sieht dieser aus? Welche Kelche sehen so aus, als ob sie langsam verwelken und welche sind noch ganz frisch und nicht ganz offen?

Durch die Fragen, die wir uns stellen, werden wir immer aufmerksamer auf die Traubenhyazinthe und auf die vielen einzelnen Details bei ihr. Wir werden auch bemerken, dass wir dadurch länger, konkreter und auch gezielter diese betrachten. Denn die Fragen sind die Gedanken, die uns eine Brücke bilden zu dem Objekt. Durch die Gedanken kommen wir dem Objekt näher.

Intensiviert wird die Übung, wenn wir die Blume anschließend wie ein ganzes Bild mit geschlossenen Augen rekonstruieren. Meist ist die Erinnerung leicht wieder herzustellen, weil wir die Blume sehr konkret und mit vielen Fragen angeschaut haben. Und wir werden auch bemerken, dass sie uns irgendwie näher ist, so als ob eine tiefere Beziehung entstanden ist. Wir kennen sie nun besser wie vorher. Wir können uns auch weiterhin die Frage stellen, was sind diese Weisheitskräfte oder geistigen Gesetzmäßigkeiten. Wenn wir uns immer wieder damit beschäftigen während des Gartenalltags, nehmen wir konkreter und bewusster an ihnen teil und es eröffnen sich Antworten.

Verweilt unsere Aufmerksamkeit und der Blick länger auf einem Objekt, wie bei diesem Beispiel die Blume, und wird das Objekt weiterhin gedanklich in die Aufmerksamkeit gebracht, dann beruhigt sich langsam das oftmals zersplitterte Nervensystem und es entsteht die Empfindung von Ruhe und Konzentration für den Einzelnen. Dies ist eine feine Wahrnehmung und sie bereichert unser Seelenleben. Das oberflächliche und schnell wechselnde Gefühlsleben weicht dafür und ordnet sich neu.

Bauen wir solch eine kleine Übung immer mal wieder in unseren Gartenalltag mit ein, dann werden wir feststellen, dass wir unsere Pflanzen intensiver wahrnehmen, dass wir uns tiefer beruhigen und wir den Weisheitskräften, dem rhythmischen Auf- und Nieder, dem Kommen und Gehen, der Harmonie in der Schöpfung weiter annähern und einen tieferen Sinn dafür ausprägen. Dieser Sinn führt zu einer Achtung gegenüber der Schöpfung und meist entstehen weitere Fragen zu den Vorgängen im Leben. Der Blick richtet sich bewusster auf die Natur und die inne liegenden Gesetze.

Sandra Hees (Kontakt unter: [www.sandrahees-yoga.de](http://www.sandrahees-yoga.de))

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH) und Yogalehrerin bietet regelmäßig Präventionskurse an, in denen diese Übungen dargestellt und ausgeführt werden. Es ist jedes mal wahrzunehmen, wie im Raum eine Ruhe und Konzentration eintritt durch die konkrete Aufmerksamkeit der Teilnehmenden zum Objekt (Blume, Mandarine, Nuss u.a.)

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren dieser Übung.

Sie wurde von Heinz Grill entwickelt, der den Neuen Yogawillen begründet hat. Ausführlich ist sie dargestellt in dem Buch: Yoga und Christentum, 4. Neuauflage 1998, S. 108 ff.