

**Barbara Rainer**

---

## **Der Garten als Spiegel des Selbst**

● Vortrag an der Schule für Naturtherapie Obereg

14. August 2011

●  
Dr. Wernher P. Sachon  
Schule für Naturtherapie  
Obereg  
Obere Hauptstr. 55  
D-87782 Obereg

**INHALTSVERZEICHNIS**

<u>1</u>	<u>MYTHOS VOM DSCHUNDEL UND VOM ABGRENZEN EINES PARADIESGARTENS</u>	<u>4</u>
<u>2</u>	<u>WAS MACHT WILDNATUR ZUM GARTEN</u>	<u>7</u>
<u>3</u>	<u>SCHÖPFERISCHE GARTENGESTALTUNG – SELBSTASPEKTE IN DEN GARTEN GESTELLT</u>	<u>8</u>
<u>4</u>	<u>WIE IST DER ORT, WO DU SELBST ZUHAUSE BIST, WO DU BEI DIR SELBER ANKOMMST?</u>	<u>9</u>
4.1	MYTHOS VON DER HELLEN UND DER FINSTERN SEITE	9
4.2	MYTHOS - BRÜCKE ZUM ERLEBEN	12
4.3	MYTHOS, SYMBOL UND METAPHER UNSERES ERLEBENS	14
<u>5</u>	<u>WIE SIEHT EIN GARTENORT AUS, IN DEM DU ALLES BEKOMMST, WAS DU BRAUCHST?</u>	<u>16</u>
5.1	MYTHOS VON DER HÜTERIN EINES ORTES	16
<u>6</u>	<u>WIE IST DER ORT, AN DEM DU DICH GANZ FALLEN LASSEN KANNST.</u>	<u>17</u>
6.1	DER EHRENPREISGARTEN	17
<u>7</u>	<u>EIN GARTEN IST EINE GESTALT</u>	<u>18</u>
<u>8</u>	<u>DAS SELBST FINDEN, DAS SELBST GESTALTEN</u>	<u>19</u>
8.1	DAS SICH ENTWICKELNDE SELBST	19
8.2	LEIBLICHES ERLEBEN	21
8.3	GESTALTUNGSKRAFT DURCH BEZOGENHEIT	23
8.4	BERÜHRT SEIN, KONTAKT ZU SICH SELBER HABEN	26
8.5	GARTENLEBEN ALS EXERZITIUM, DIE ERGRIFFENHEIT HALTEN	28

<b>9</b>	<b>GRUNDERFAHRUNGEN IM GARTEN</b>	<b>30</b>
9.1	GÄRTNER - DIENER DES SEINS	30
9.2	GARTENZAUN: RAUM BILDEN- SICH QUALITATIV DIFFERENZIEREN – GEBORGEN WERDEN	32
9.3	SCHWELLE – ÜBERGÄNGE UND ZWISCHENWELTEN	33
9.4	HANDELN - ENTSCHIEDEN - EIGENVERANTWORTUNG UND EIGENAUTORITÄT	34
9.4.1	SELBSTWIRKSAMKEIT – DAS SELBST, DAS SICH TRAUT	35
9.5	GARTEN – EIN SOZIALER ORT, HUMOR UND LACHEN	37
9.6	SÄEN UND AUSPFLANZEN, WACHSEN LASSEN - HINGABE	38
9.7	DER GARTEN BLEIBT - FRUSTRATION VERARBEITEN –WEITER ZIEHEN	39
9.8	HEGEN, PFLEGEN UND JÄTEN	40
9.9	IDENTIFIZIEREN ABGESPALTENER SELBSTKONZEPTE – DIE FREIHEIT ANDERS ZU HANDELN UND REALITÄT ZU GESTALTEN	43
9.10	GEGENSÄTZE INTEGRIEREN: BESTÄNDIGKEIT IM WANDEL	47
9.11	VERWANDLUNG – KOMPOST UND FEUER	50
9.12	ERNTEN – SICH EINVERLEIBEN	52
9.13	ZEITVERGESSENES DASEIN IM GARTEN - DEN VORGANG BEOBACHTEN UND VERWEILEN	53
<b>10</b>	<b>GÄRTNERTYPEN</b>	<b>55</b>
10.1	DER GÄRTNER MIT DEN ERDIGEN HÄNDEN – „BUDDLER“	56
10.2	GÄRTNER DER GEDANKENREISEN	57
10.3	DER BEWAHRENDE GÄRTNER, DER MIT DER NATUR SEINES GRUNDSTÜCKES VERSCHMILZT	58
10.4	DER TYRANNISCHE GÄRTNER	59
10.5	GARTENDESIGNER SEIN	61
<b>11</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>63</b>

Beim Forschen über „Garten und Gärtner sein“ und über die Beziehung zwischen Garten und unserem Selbst bin ich unversehens in einen dichten Dschungel aus meinem eigenen bereits vorhandenen Wissen, aus neu Erlerntem und aus Querverzweigungen zu benachbarten Gebieten geraten. Es war notwendig, einen strukturierten Weg durch dieses Dickicht zu finden, um Euch hier vom Garten als Spiegel des Selbst berichten zu können.

Es wurde mir bewusst, wie die Art und Weise, mit der *ich* dem „Dschungel“ begegne, an verschiedenen Stellen in meinem Leben ähnlich wieder auftaucht.

Dass ich Landschaftsarchitektin, also *Gestalterin* bin hat durchaus mit meiner Sehnsucht nach dem wilden Leben zu tun – dem Dschungelsein – zugleich auch mit der Lust daran, einen Weg durchs Dickicht zu bauen und einen Ort abzugrenzen, der sich vom Urwald unterscheidet. Vielleicht entspringt daraus meine Affinität zum Garten.

## **1 Mythos vom Dschungel und vom Abgrenzen eines Paradiesgartens**

Während der Vorbereitungen für diesen Vortrag war ich schließlich gänzlich in meinem inneren Dschungel an Bezügen zum Thema Garten und Gartenselbst verheddert. Einen gangbaren Weg da durch zu finden war so aufwendig wie lohnend, und am Ergebnis habe ich nun meine eigene Freude. Dieser Dschungel ist ein Wirrwarr aus „was-ich-weiß“, „was-ich-gesammelt-habe“ – „was-ich-erzählen-möchte“, und der Dschungel ist so dicht, dass ich vor lauter Fülle den Weg nicht mehr sehe - ein Inbegriff von „Urwald“.

Urwald - ein Ort, an dem keine Absichten bestehen. das Leben gedeiht einfach. Ich muss darin auch nichts erbringen und leisten, ich bin einfach da. Ich existiere wild und „eigentlich“; mühelos; zeitlos. Üppig, sich ausgießendes Grün ohne jegliches Versiegen ist da, es gibt kein Ende. Ein Lebensquell, gehalten von dicken Ästen und starken Lianen und mächtigen Höhlen im Baum. Geheimnisschwanger, hinter jedem Ästewirrwarr wieder eine neue Lichtung bereit haltend, auf die ich unheimlich neugierig bin.

Gedanken an gefährliche Viecher oder verschlingende Löcher, Malaria und Cholera kommen erst spät, als ob sie von einer vernünftigen Instanz durch die Hintertür aufgedrängt würden. Diese Gedanke erlebe ich als würden sie den

Dschungel als Inbegriff des wilden Daseins stören. Sind vielleicht auch solche Gedanken Impulse, die einen Menschen ein Stück des Dschungels einzäunen lassen; differenzieren von der Wildnatur?

An dieser Stelle kommt mir „Paradiesgarten“ in den Sinn. Der ist gemeinhin der Inbegriff des Gartens, eine Darstellung von etwas Geordnetem, das sich aus der Wildnatur abgrenzt. Paradies - Verkörperung von Ideen und Vorstellungen des Menschen? Ort des Sichtbarmachens seiner kreativen Kraft, Ort des Sicher-machen, Ort für *sich* selbst? Der paradiesische Garten Eden, Symbol für Unbefangenheit, Glückseligkeit, Schönheit, Üppigkeit, Freiheit von Streben nach Vollkommenheit weil das Lebendigsein an und für sich vollkommen ist.

## Sehnsucht nach dem Paradies

(Kienast, 2004, S. 84)

«Haben Sie einen Garten?»

«Ja, natürlich haben wir einen Garten mit schönem Rasen, sogar ein Biotop gibt es, mit einem Holzbohlensteg darüber, Forsythien und Hibiskus, einige Koniferen, damit auch im Winter etwas Grünes da ist. Den Sitzplatz haben wir mit braun eingefärbten Pflastersteinen belegt, die Böschungen sind mit Bodenbedeckern bepflanzt. Anstelle von Betonmauern haben wir Eisenbahnschwellen versetzt, und der Container wird von einem grünen Plastikzaun verdeckt. Nur der Nachbar ärgert uns ein wenig mit seinem Unkrautgarten. Wir haben ja nichts gegen die Natur – sehen Sie unser Biotop an –, aber alles ist eine Frage des Maßes! Ich selber mähe den Rasen, meine Frau jätet, steckt im Herbst die Blumenzwiebeln, und im Winter kommt der Gärtner und schneidet unsere Sträucher.»

«Ich sehe, wir haben uns völlig mißverstanden. Ich habe nach einem Garten gefragt, nach jenem Kunstwerk, von dem Kant gesagt hat, daß es das vollkommenste überhaupt wäre, ich habe nach dem Garten Petrarcas gefragt, nach Orsinis heiligem Wald, nach Le Nôtres Vaux und Lancelot Browns arkadischen Landschaften, nach Müllers Gartenzwergruppe und Meiers Pflanzensammlung. *Ihr Garten und mein Garten haben soviel gemeinsam wie ein Nachtessen bei «Burger King» und «Chez Max».*»

Gartenmenschen verwirklichen sich auf ihrem Stück Land ihr Paradies. Sie empfinden die natürlichen Besonderheiten des Landstückes auf ihre unnachahmliche eigene Art nach, das nenne ich dann „Genius loci“. Genius loci existiert nicht per se.

In meinem Berufsleben begegne ich immer wieder einer rätselhaften Situation: Auftraggeber fragen mich um Neu- oder Umgestaltungen ihrer Gärten oder größerer Außenanlagen. Beim Besuch ihrer Grundstücke erlebe ich zuweilen ein bereits vorhandenes Paradies - und frage mich, was diese Kunden überhaupt noch bei mir suchen. Oder ich stehe vor brachem Land und die Eigentümer äußern sich nicht zur Gestalt, die ihr Grundstück annehmen soll - oder sie äußern Vorstellungen, welche der letzten Gartenmarkt-Postwurfsendung auffällig ähneln.

Dann stehe ich vor zu vielen Möglichkeiten das Grundstück zu gestalten und fühle mich wie eine riesige Wühlkiste ohne Anleitung wonach zu suchen sei. Anders ausgedrückt: da ist ein schier undurchdringlicher Dschungel, ein unendliches Meer an Möglichkeiten, durch das hindurch zu gelangen ich Anhaltspunkte benötige. Ich stelle mir die Fragen:

Was leitet mich beim Hervorbringen eines Designs für einen Gartenbesitzer?  
Wie durchweht mich mein eigenes Gärtnerinnensein?

Bei meinen Forschungen zum Garten als Spiegel des Selbst bin ich auf Spuren gestoßen, über die ich Euch berichten möchte. Sie führen

- **zum Garten als Gestalt,**
- **zu unseren Möglichkeiten uns mit dem Garten selbst zu gestalten und**
- **zu meinem Bild davon was schöpferische Gartengestaltung bedeuten kann.**

## 2 Was macht Wildnatur zum Garten

In der Literatur finde ich immer wieder ein Kriterium, das Gärten von der umgebenden Natur abgrenzt, das sich aus dem Wortstamm „Garten – Gerte“ ableitet: das Vorhandensein eines Zaunes, einer Einfriedung gegen die „Wildnatur“. Auch der Umstand, dass Gärten klassischerweise nach oben, also zum Himmel offen sind, wird erwähnt.

Die Betrachtung von Garten vor dem Hintergrund der Selbstpsychologie bietet mir ein spezifisches Kriterium, bei dem weniger die Form des Gartens betrachtet wird, sondern die *Bezogenheit des Menschen zur Natur seines Gartens*.

***Garten ist nach meiner Auffassung ein Ort, an dem sich ein Mensch in Beziehung befindet zur nicht menschlichen Lebenswelt und sich durch dieses In-Beziehung-Sein selbst integriert in die Prozesse der Natur, die seine eigene ist. Wesentlich wird ein Stück Welt dadurch zum Garten, dass dort ein Mensch durch seine wesenseigene spezifische Anteilnahme am Gartenwerden zugleich sich und den Garten in einem bewussten schöpferischen Akt formt.***

Für mich hat diese Sichtweise Gewicht, denn auch ein Topf Veilchen am Bett des Bettlägerigen, der Hydrokulturgarten des Angestellten im Büro-Wolkenkratzer und ein Balkonkasten erfüllen die grundlegende Voraussetzung zur Selbstgestaltung.

Andererseits interessiert mich als Gestalterin die schöpferische Teilhabe des Menschen am natürlichen Lebensprozess „Garten“. Mir wird klar, dass Gärten angelegt und gepflegt werden wollen, sonst verschwindet die Eigenart „Garten“ und sie „verwildern“. Dies ist keine Wertung, sondern eine Differenzierung zwischen Garten und Wildnatur. *Bezogensein, leibliche Präsenz und schöpferische Tätigkeit* in einem Fleckchen Erde bedingen, was ich an dieser Stelle und aus dem Blickwinkel der Selbstpsychologie und als Gestalterin unter *Garten* verstehe.

### 3 Schöpferische Gartengestaltung – Selbstaspekte in den Garten gestellt

Im Folgenden stelle ich mir Fragen, und die sind auch an Euch gerichtet, Fragen zur persönlichen Gartenerzählung, zum eigenen Gartengleichnis, unserem persönlichen Gartenmythos. „*Mythos*“ gefällt mir. Mythen stehen gerne am Anfang. Am Anfang waren zum Beispiel Himmel und Erde... Und dieser Vortrag dreht sich ja um das besondere Stückchen Erde unterm Himmel, unseren Garten und um uns darin.

„Kaum eine andere Beschäftigung vereinigt diese verschiedenen Aspekte des Selbst so effektiv, wie das Entwerfen eines Gartens. Um Ihr Haus soll eine Landschaft entstehen, die ihre Wurzeln tief in Ihrem Inneren hat.“ (Messervy, 1997, S. 19)

Aber nicht, dass wir Idealbildern von „*Garten*“ hinterherrennen! Der Garten als Gestalt muss nicht fertig sein. Er ist vielleicht auch nicht gleich schon das Schöne. Unser Garten als lebendige Gestalt und Abbild unserer Selbst wird kaum vollendet sein. Wenn ich meinen Garten schaffe, beschreibe ich mein Selbst. Er unterliegt keiner Mode. er ist veränderbar, aber eigenwillig, die Arbeit hier ist niemals getan. Und mein Garten und ich, wir wachsen gemeinsam - indem ich meinen Garten kultiviere, bilde ich meine Seele.

Eigentlich fragen wir stets in einem Atemzug: Was für eine Stimmung erzeugt dieser Ort oder diese Tätigkeit im Garten? Und umgekehrt: welche Stimmung erzeuge ich in meinem Garten?

Ich versuche nachfolgend mich selbst und meinen Garten, in dem ich jetzt wohne mal dahingehend zu befragen, und Ihr seid eingeladen, das auch für Euch zu tun.



## 4 Wie ist der Ort, wo Du selbst zuhause bist, wo Du bei Dir selber ankommst?

Wo ich also in Beziehung bin zu mir selber. Das ist ein Garten, an dem ich die Zwischenwelt spüren kann zwischen meiner hellen und meiner dunklen Seite. Bei mir selber im Sonnenselbst, bei mir selber im Schattenselbst. Ein Stückchen Urwald und ein Paradies. Ein feuchter Talgrund, ein *Baumhain* mit Lärchenspornteppich im Frühling und warme Grashänge. *Antagonismen* von hellen und finsternen Gestalten, vom Leben und vom Tod, von meinem Eigenen und vom Mich-Einfügen, von Andauern und Wandel.

Ich möchte meinen Garten wie die Hüterin eines *heiligen Ortes* überblicken können- am *äußersten Rand und oben* möchte ich sein. Im Überblick habe ich einen Platz, an dem sich meine Freunde versammeln können. In meine Freunde tauche ich ein wie in meine Urmenschenfamilie, im Gewimmel möchte ich ganz eng umfasst am liebsten in der Mitte sein – *umhüllt und eingetaucht sein*. Ich brauch aber auch meinen Rückzugsraum. Der Ehrenpreisplatz nur für mich alleine, der ist mein geheimer Ort – meine *Insel*. Eine Hütte möchte ich, wo ich *sammeln* kann, wo all der Krimskrams bleiben darf.

### 4.1 Mythos von der hellen und der finstern Seite

Meine Eltern bewohnten einen Plattenbau mit baulichem Charme der tiefsten 70er Jahre. Da gab´s einen Balkon mit dieser Zeit entsprechendem Inventar an Wacholderbüschen und Zwergmispeln. 10 Gehminuten davon entfernt lebten meine Großeltern. Früher war das Gelände Teil der Salzachauen, darum fand ich bei meinen Grabungsaktionen als Kind immer wieder so schönen fetten blitzblauen Lehm im Untergrund und es war wunderbar meine Finger und die ganze Faust in dieses zähe, anschmiegsame, duftende Material zu bohren und mir das Zeug ins Gesicht zu schmieren. Zu meines Großvaters Zeiten war man bereits fortgeschritten, die Salzach zu regulieren und die Aue verschwand und wurde mit Fichten aufgeforstet. Das großelterliche Gartengrundstück war zur Hälfte der Restbestand eines solchen Fichtenforstes, der Bestand von 30 oder 40 Bäumen bildete im Salzburger Stadtgefüge eine Waldinsel in der Mitte zwischen den Wäldern auf dem sogenannten Gaisberg und den Salzburger Stadtbergen im Zentrum.

Die Raben hatten deshalb in diesem Wäldchen Zwischenstation zwischen den Bergen. Ich konnte immer wieder Schätze wie Knochenstücke oder halbe Blindschleichen finden, die sie überm Waldteil des Gartens verloren haben - zuweilen auch einen toten Raben, den sie aus dem Nest geschubst haben. Ich war als Kind neugierig auf diese Funde.

Für mich war der Wald der Ort, an dem im Untergrund, im Hintergrund, unter Haufen altem Kompost, in Wurzelhöhlen oder an der das Grundstück begrenzenden Mauer allerhand zu entdecken war. Es gab allenthalben Schätze zu heben.

Meine Schwester und ich betrieben das sogenannte Gummihupfen. Eines Tages hüpfen wir barfuß auf dem nadeligen Waldboden, als ich mit der Ferse schmerzhaft auf etwas Hartes sprang. Wir versuchten das zu entfernen, es war aber ein größeres Stück, ein Glas und zu unserer großen Verblüffung war es eine verbuddelte Flaschenpost meiner Onkel aus dem Jahre 1968, die sie zu meiner Geburt da im Wald verbuddelt haben.

Es war andererseits meine Erwartung an den Wald gewesen, dass Unerwartetes, Finsteres auftauchen könne. Ich wollte schon wissen, was es damit auf sich hat. Der Wald war wie ein Vexierbild: Ich konnte lange Zeit im Zwielight der Fichtenzweigen in der Hängematte hängen und dem Gesumm und Gezwitscher lauschen. Im Frühling war er übersät mit Lärchensporn und Frühlingsknotenblumen. In meinem anderen Erlebensmodus waren da die Knochen und mit ihnen meine Ideen über Verruchtes, Verbotenes, Verborgenes – über die Unter- und Zwischenwelten.

„Hervorn“, wie meine Großmutter zu sagen pflegte, war die Sonne, da gab es stets kurz gehaltene Rasenflächen, Rosen und Staudenbeete, da gab es die rote Gartensitzgarnitur, da bekamen wir Erdbeeren mit Schlagobers, da ließ ich mir die Sonne auf den Bauch scheinen (damals war ich richtig braun). „Komm hervor in die Sonne!“ - meine Großmutter achtete drauf, dass wir uns nicht so lange „hinten“ im Wald aufhielten, sie fürchtete glaube ich, der Wald mache irgendwie krank. Für meine Großmutter hab ich im Wald hinten übrigens mal eine Bärenfalle angefangen zu bauen, da sollte sie reinfallen, das war mein Plan.

„Hervorn“ hab ich schon immer gern ausgejätet und dieses stundenlang betrieben. Am Ende hab ich dann auch oft einen Blumenstrauß mit nach Hause bekommen. Am liebsten waren mir die wilden, aus Dahlien und Rosen und Feuerlilien.

Der Wald war der Schauplatz für Tätigkeiten, die sich „nicht gehörten“ oder geheim bleiben mussten. In meiner Volksschulzeit habe ich mal für meine damaligen Begriffe obszöne Witze auf Zettelchen geschrieben und diese Witze, deren Kenntnis durch mich natürlich nicht ans Tageslicht kommen durfte, in eine Flasche gesteckt. Die Flasche hab ich im Wald vergraben. Die muss da heute immer noch sein. Ich habe sie neben der sogenannten „Schmaratzkihütte“ eingebuddelt.

Meine Freundin aus der Volksschulzeit wohnte gleich im Nachbargarten, wir konnten durch eine ganz schmale Lücke im Zaun hin und her schlüpfen. Zu der Zeit, wo Kinder Doktorspiel unternehmen haben wir dafür natürlich den Schutz des Waldes ausgesucht. Dass uns die Großmutter dabei erwischt hat und es ein fürchterliches Gezeter gab, war schade, denn der Wald war ja eigentlich der versteckte Ort unserer Wahl gewesen und der Schreck und die Schande dieser Szene beeindruckten mich noch heute.

Die Schmaratzkihütte war der Hühnerstall meiner Großeltern gewesen, zu meinen Lebzeiten gab es da keine Hühner mehr, die Hütte war meine und meiner Schwester Spiel- und Zauberhütte. Meine Onkel haben uns erzählt ,es wohne da der Zauberer Schmaratzki mit seinem Hund Schmaratzginggerl, und mit denen sei Vorsicht geboten. Schmaratzginggerl hat eines Jahres im Herbst dann tatsächlich Spuren im Garten hinterlassen und wir durften, solange seine Hinterlassenschaften zu finden waren, nicht nach hinten gehen, in den Wald, zur Hütte. Heute weiß ich dass es ein Dachs war und mit denen ist wohl nicht gut Kirschen essen. Wir lagerten in der Hütte diversen Spielkram, Kochzeug und so weiter. In einem Jahr allerdings war sie Schauplatz und Bühnenbild für unser Dramenspiel „Tispe und Romeo“.

Meine Schwester Christiane und ich haben die Kostüme in der Hütte gelagert und heimlich geprobt. Wir hatten die Verfilmung von Max Reinhard´s Sommernachtstraum aus dem Jahre 1935 gesehen, da küssen sich zwei durch

einen Spalt in einem Baum, das hat uns beeindruckt, sodass wir gleich unsere Fassung der Geschichte inszeniert haben. Zu Ostern gab's dann die Aufführung für die ganze Familie.

Und es gab dann auch noch den Kreidekreis. Der war ein Bannkreis beim Spiel mit dem Onkel. Wer in dem Kreis drin war, war unantastbar, egal welchen Bösewicht er verkörperte und was auch immer er im Spiel auf dem Kerbholz hatte. Die Jagden durch den Wald, bis der Kreidekreis aber erst erreicht war, waren eigentlich der Nervenkitzel, der mich interessiert hat, und natürlich dem Onkel die lange Nase zeigen wenn ich schneller drin war als er hinterherkommen konnte.

Wie auch immer voll und spannend der Wald für mich war, seine Eigenartigkeit begann ja gerade durch den Kontrast zu den offenen Gartenflächen vorm Haus an der Straße lebendig zu sein.

So voller Leben er war, sobald es dämmerte überkam mich eine Angst, in ihn hineinzugehen. Er hatte für mich dann eine Art Dunkelheit, deren Unüberschaubarkeit ich als Bedrohlich empfand, und ich kann mich nur an einmal erinnern, dass ich abends meinen ganzen Mut zusammennahm und einmal schnell reingelaufen bin um schnell wieder raus zu laufen. Aber ich wollt es schon wissen.

#### **4.2 Mythos - Brücke zum Erleben**

Mythen in dem Sinne, wie ich das Wort hier brauche, haben zu tun mit sehr alter menschheitlicher Erfahrung, mit einem uns innewohnenden Sehnen nach der Essenz des Lebens. Zum Verständnis des Begriffes „Mythos“ finde ich folgende Gedanken hilfreich:

„Ich glaube, was wir suchen ist eine Erfahrung des Lebendigseins, so dass unsere Lebenserfahrungen auf der rein physischen Ebene in unserem Innersten nachschwingen und wir die Lust, lebendig zu sein, tatsächlich empfinden. Darum geht letztlich alles, und dabei, das in uns selbst zu finden, helfen uns diese Schlüssel.“ (Campbell, 1989, S. 17) in (Hartig, 2004).

Nach meiner Auffassung findet das Erfahren des Lebendigseins, das „Im Inneren Nachschwingen“ auf allen Ebenen menschlicher

Wahrnehmungsfähigkeit statt. Wichtig ist mir, dass Mythen meiner Ansicht nach hilfreich sind, uns in Beziehung zu setzen zu unserem *Lebendigsein*, und das bedeutet zur Einheit aus Geist, Seele und Körper, die wir sind.

Durch die Mythen können wir in Beziehung kommen zur eigenen Natur und dadurch zur natürlichen Welt – auf einer Ebene oder in einer Art und Weise, die sich unserer alltagsgängigen Sprache eben nicht so ohne weiteres erschließt, aber unsere lebendige Essenz anrührt. Diese Regungen unserer eigenen Natur sind im *Leib* verspürbar. Zu diesem Erleben können Mythen eine hilfreiche Brücke bilden.

### 4.3 Mythos, Symbol und Metapher unseres Erlebens

Das menschliche Selbst nimmt u.a. archetypische Formen an. Archetypische Strukturen drücken sich im Selbst aus. Der Archetyp der sich zeigt verändert das Selbst, das Selbstbild ändert sich. Im Garten, z.B. unter Betrachtung der Jahreszeiten, können wir unsere eigene persönliche Antwort auf einen archetypischen Aspekt und dessen Verkörperung bei uns selbst anschauen. Wir können uns fragen: „Wie verkörpere ich z.B. meine frühlinghafte Seinsweise?“

Ich meine, es ist für viele von uns Garten eine Möglichkeit, Archetypisches durch den Reichtum der Symbole, die uns der Garten bietet, in eine erlebbare „Sprache“ zu übersetzen, das bedeutet in erlebbare Farben, Formen, Gerüche – Sinneserfahrungen, in die Gestalt eines Gartens, zum Beispiel. „Die Betonung liegt auf dem Gestalteten, denn das kollektive Unbewusste mit seinen Archetypen ist eine nicht direkt erfahrbare psychische Größe. ... Der Weg der Gestaltwerdung läuft aus dem Archetyp über das Symbol.... Ein Archetyp ist nicht direkt wahrnehmbar, erst über die symbolische Gestaltung in Form ... von etwas (erg. B. Rainer) ... wird er greifbar, sinnlich erfassbar. Der Mythos unterscheidet sich also vom Archetyp und Traum durch die Erfahrbarkeit, die sinnliche und körperliche Wahrnehmbarkeit.“ (Hartig, 2004, S. 45). „Es geht dem Mythos immer um das, was nicht direkt gesagt werden kann, es geht ihm immer um das psychisch-spirituelle Geschehen, das hinter der Gestaltung steht.“ (Hartig, 2004, S. 49)

Insbesondere sind Naturmetaphern geeignet, die nicht gegenständliche Erlebensebene zu eröffnen. Μετα-φέρειν [meta-pherein] bedeutet anderswohin tragen, herüberbringen, etwas auf etwas anwenden. So trägt eine Metapher (man könnte auch sagen ein Gleichnis) für einen lebendigen Prozess aus der Natur etwas in den Rahmen unseres leiblichen Erlebens herüber. Das Spiel mit Naturmetaphern erweitert unseren Erfahrungshorizont, ermöglicht eine leibliche Erfahrung, eine neu gewonnene Perspektive auf Bekanntes. Beispielsweise sind uns die Begriffe Himmel und Erde vertraut, sofern wir darunter die Objekte Himmel und Erde als physische Realitäten verstehen. Als Gleichnis des Selbsterlebens kann sich uns unser eigenes Himmel- und Erde-*Sein*, unser

Himmel- und Erde-*Selbst* eröffnen. Die Arbeit mit der Metapher ermöglicht eine unmittelbare Erkenntnis im Körper und in der Seele (durch das Erleben im Leib). „Eine Metapher ist immer reicher als die sprachlich strikte Ausformulierung.“ (Bartosch, 1999, S. 38)

Wenn ich „sprachlich strikt“ formuliere, meine ich die alltagsgängige Sprache unserer Gesellschaft. Wichtig ist mir das Pflegen einer Sprache, die uns hilft, Erlebtes ins Bewusstsein zu heben. Sprache (siehe auch Kap. 12) spielt bei der Transformation der erlebten mythischen Symbole in eine bewusste Perspektive auf einen selbst eine wesentliche Rolle. Das „In-Sprache-Fassen“ ist der Vorgang, der neben dem rationalen Denkprozess unsere Fähigkeit verlangt, Analogien aus den mythischen Bildern heraus herzustellen. Das sprachliche Formulieren verlangt Konzentration, Gestaltbildung und zugleich Durchlässigkeit für die aufsteigenden inneren Stimmungen, um das Erlebte in verständliche Worte zu gießen. Dieser Vorgang erfordert Geduld, Langsamkeit und ein Verweilen beim Nachempfinden des Erlebten bevor ein Satz geäußert wird.

Wenn ich hier von meinem hellen und meinem dunklen Garten erzähle, dann merkt Ihr, wie hinter meiner Erzählung eigentlich etwas von meiner hellen und dunklen Seite spürbar wird, und etwas davon, wie dort, wo sie aneinander grenzen, eine ganz eigene Kraft entsteht. Die eine Seite wäre weniger kraftvoll ohne die andere. Das lässt mich immer wieder mal in Frieden kommen mit meinen 2 Seiten.

## 5 Wie sieht ein Gartenort aus, in dem Du alles bekommst, was Du brauchst?

Im Kirschbaum, wenn der die Kirschen entwickelt hat, erinnere ich mich an das Gefühl vom Schlaraffenland.

### 5.1 Mythos von der Hüterin eines Ortes

Da zeigten sich neben dem Gartengrundstück meiner Kindheit Gärten oder Gartenbestandteile, die *real nicht zu verorten* aber nicht weniger lebendig oder wesentlich für mich sind. Zum Beispiel war ich als Kind oft in den obersten Zweigen eines Kirschbaumes und hab die Kirschen gegessen und die Kerne runter gespuckt. *Den* Baum gab's nicht auf der Flurnummer soundso der Gemarkung Stadt Salzburg. Woher der wohl zu mir kam?

Mein Gartenmythos kommt mir selber vor wie eine eigens komponierte Legende. Es gibt Lücken in der Chronologie meiner Lebensjahre, wo meine Erinnerungen blass sind. Trotzdem fühlt sich meine Legende lückenlos an, und sie wächst auch noch. Ich habe offensichtlich etwas, um fehlende Kapitel zu füllen - oder ist einfach genug Fülle da?

Zur Wohnung meiner Eltern gehörte ein Balkon. Jeder Balkon der Wohnanlage hatte einen Balkontrog dran, in dem unseren unternahm ich diverse Anbauversuche. Der borstige Wacholder nahm viel Platz ein, aber es gelang mir Prunkwinden und Bohnen zum Wuchern zum bringen. Aus dem Sommerurlaub brachte ich oft irgendwelche Samen mit, eine Pflanzenart mochte den Balkon dann und hat lange darin ihre kleinen blauen Blüten erstrahlen lassen, von denen ich immer wieder Samen fürs nächste Jahr geerntet habe.

Unsre Wohnung befand sich im Erdgeschoß und wir beiden Schwestern konnten vom Balkon runter klettern in die Grünanlagen, bei denen es sich um nichts als Rasen zwischen den Wohnblöcken handelte. Ich habe mir als Mädchen ausgemalt, wie das werden könnte, wenn ich mir vorm Balkon ein Stück Land aneignen könnte, sodass es zum persönlichen Raum unserer Wohnung dazugehören könnte. Ein weiterer Wohnraum unter freiem Himmel, abgezaunt von der öffentlichen grünen Wüste rings umher.



Diesen Raum einrichten, das bedeutete viele Pflanzen herzubringen, ein Wuchern auszulösen, den üppigen Dschungel zu inszenieren, diesmal innerhalb der Begrenzung. Es blieb bei der Gedankenreise. In meinem Inneren bin ich bis heute immer wieder einmal die Hüterin einer Länderei, die ich von oben aus überblicke; der Anblick weiter Wiesen rührt mich an und ich spüre in mir die Hüterin eines Heiligen Ortes.

In unseren Gärten können wir Abbilder inniger Erinnerungen oder Sehnsüchte entstehen lassen, die uns Wohlbehagen bereiten, dafür muss er nicht groß sein.

## 6 Wie ist der Ort, an dem Du Dich ganz fallen lassen kannst.

Das ist mein Ehrenpreisgarten. Ich brauche Schutz im Rücken, das Mäuerchen im Oval rundrum und die üppigen Obstbäume, Vogelgezwitscher, und eine Hängematte unterm *flirrenden zwielichtigen Schatten* eines Baumes.

### 6.1 Der Ehrenpreisgarten

Neben dem Kirschbaum, den ich zuvor schon einmal erwähnt habe, gibt es einen Garten, der aber auf keiner Landkarte zu finden ist. Dieser Garten ist ein geheimer Ort, zu dem ich Zuflucht nehmen kann. Er hat einen zarten ovalen Platz, der sich anfühlt wie das Herzstück des Landes. Darum herum erstreckt sich ein wilder Präriegarten mit blühenden Obstbäumen, die Landschaft schweift so weit aus, da bin ich noch an keine Grenze geraten. Allerdings hab ich die Obstbaumprärie noch nicht betreten, denn der Herzstück-Platz fasziniert mich immer noch stark genug, sodass ich dort zu verweilen glücklich bin. Er liegt vertieft im Oval, eingefasst von einer niedrigen Mauer. Der Grund ist wie ein Teppich bewachsen mit zartem blauem Ehrenpreis. Sonst ist da noch ein weißes Gefäß, wie eine antiker Wasserkrug oder ein Erntegefäß, in dem Früchte getragen werden können. Dahin zieh ich mich zuweilen zurück und ruhe mich auf dem zarten blauen Teppich aus.

## 7 Ein Garten ist eine Gestalt

Die Erzählungen aus meiner persönlichen „Gartenlegende“ lassen bestimmt Eure eigenen Gartenlegenden anklingen. Nun können wir weiter auf der Spur bleiben und sehen, ob wir schon etwas erkennen können

- vom Garten als *Gestalt*,
- von unseren Möglichkeiten uns mit dem Garten *selbst zu gestalten* und
- davon was *schöpferische Gartengestaltung* bedeuten kann.

„Gestalt! Wie kann ich klar machen, dass es sich dabei nicht auch bloß um ein weiteres, vom Menschen ersonnenes Konzept handelt? Wie kann ich verdeutlichen, dass Gestalt – nicht nur in der Psychologie – etwas der Natur Innewohnendes ist?“ (*Fritz Perls, Gestalt-Wahrnehmung. Frankfurt 1980 S. 64*).

Ein Garten ist Gestalt geworden aus der Schöpferkraft seines Inhabers und aus dessen Beziehung zur Lebenswelt seines Gartens. Gärten fordern die **aktive Teilnahme an den Lebensprozessen** ein, was die Kontaktaufnahme auf allen Ebenen fördert und die Resonanzfähigkeit des Menschen erhöht. Achtsame Gartengestaltung bedarf der menschlichen Resonanz auf die Natur. So entsteht intensiver Kontakt zwischen Gärtner und natürlicher Umwelt. Da Resonanz im eigenen Inneren wahrgenommen wird, fördert der gärtnerische Naturkontakt den Kontakt zu *sich Selbst*.

Der Garten ist anders gesprochen eine Manifestation des Selbst seines Inhabers. Die Beziehung des Gärtners zum Seelenselbst und zum Körperselbst spiegelt sich im Garten. Wenn sich das Selbst im Außen manifestiert<sup>1</sup>, dann wirkt der Garten zurück auf „seinen“ Menschen und unterstützt wiederum beim Hineintreten ins Selbst.

Als fühlender Gartenbesucher der sich der Erlebensebene des Spürens öffnet, merke ich etwas von der Eigenart des Eigentümers in dessen Garten. Ein Lob für eine äußere Gartengestaltung hinterlässt ein grundlegend anderes Gefühl als das Erlebnis, dass mich jemand erkannt hat in meiner Seinsweise durch den Spiegel meines Gartens.

---

<sup>1</sup> nicht nur im Garten, z.B. auch in Gedichten oder Malereien

## 8 Das Selbst finden, das Selbst gestalten

### 8.1 Das sich entwickelnde Selbst

Den Hintergrund für meine Suche nach den Möglichkeiten der Selbstfindung und Selbstgestaltung im Garten bildet der Begriff des „Selbst“. Die wichtigsten Begriffe und wie ich sie verstehe seien hier kurz umrissen.

Im Laufe unseres menschlichen Lebens gestaltet sich unser Selbst gleich einem lebendigen Organismus fortwährend aufs Neue. Ein Modell, das mir hilft, diesen Vorgang zu fassen, ist das Bild von Stadien der Selbstorganisation, die wir durchleben und davon, dass wir Übergänge durchmachen von einem zum anderen Stadium. Wir können die Entwicklung der menschlichen Selbstorganisation folgendermaßen begreifen<sup>2</sup>:

In einem ersten Lebensabschnitt, von Geburt an bis etwa zum 18. Lebensmonat geschieht unser Selbstgewahrsein ausschließlich im Augenblick. Dieses Gewährsein meint ein subjektives Erleben, ein Empfinden *vor* jeder Vorstellung und Begrifflichkeit („präreflexiv“). Dieses Gewährseinsmuster des Säuglings ist invariant, es ist eine spürbare Struktur, in der das subjektive Erleben organisiert ist. In der Begegnung mit der Welt und dem eigenen Körper machen wir als Säugling die Erfahrung, dass wir eine Einheit in Zeit und Raum sind, noch mehr, dass wir dieses invariante Gewährseinsmuster selber sind.

Wir bezeichnen diese präverbale Erlebensebene als „Selbstempfinden (sense of self)“. (siehe (Stern D. , 1985).

„Diese Struktur<sup>3</sup> ist die Grundlage für unser Gefühl<sup>4</sup>, dass wir ein unabhängiger Mittelpunkt von Antrieb und Wahrnehmung sind, ein Gefühl, das mit unseren zentralsten Strebungen und Idealen und unserer Erfahrung integriert ist, dass unser Körper und Geist eine Einheit im Raum und ein Kontinuum in der Zeit darstellen. Diese kohärente und bleibende psychische Konfiguration ... bildet den zentralen Sektor der Persönlichkeit“ (Kohut, 2006, S. 155).

---

<sup>2</sup> In Anlehnung an das Skriptum „Selbstpsychologie“ der Schule für Naturtherapie Obereg, Wernher Sachon, unveröffentlicht, 2009. Nach Theorien von (Stern D. , 1985), (Kegan, 1994) und (Kohut, 2006)

<sup>3</sup> Gemeint ist das sogenannte „Kernselbstempfinden“, welches der Kern des präreflexiven Selbstempfindens ist.

<sup>4</sup> Kohut meint hier eine von Konzepten freie Empfindung

Die Spur zum Zugang an dieses Kernselbstempfinden im Garten zu beschreiben ist das zentrale Anliegen meiner Forschungen und Grundlage meines Vortrages.

Ab dem 18. Lebensmonat bildet sich zusätzlich eine neue Ebene des Selbsterlebens heraus, das ist das Bewusstwerden unseres Selbstgewahrseins (Selbstempfindens).

Später, mit dem 4./5. Lebensjahr beginnen wir, gleichsam aus einer äußeren Perspektive, *über* unser Selbstempfinden und Selbstbewusstsein nachzudenken. Es entsteht die Möglichkeit zum inneren Dialog, zu Reflexion über das Selbst – Selbstreflexion, und mit dem Reiferwerden die Möglichkeit über sich Selbst zu erzählen - Selbstnarration<sup>5</sup>. Dabei entwickeln wir Konstruktionen und Konzepte über unser Selbst.

Im weiteren Leben bilden wir aus diesen „Bausteinen“ eine immer differenziertere innere Struktur unseres Selbst heraus. Unser erwachsenes Selbst ist autonom, insofern als wir ein Identitätsempfinden entwickeln, d.h. uns als von den Objekten abgegrenzt erleben (s. institutionelles Selbst bei (Kegan, 1994) Später erleben wird dann wieder, wie wir eingebunden sind ins „Alleinsein“ – überindividuelles Selbst).

Autonomie des Selbst erwächst nicht zuletzt durch die Fähigkeit, uns mit unserem Selbstbild immer wieder aufs Neue identifizieren zu können. Diese Selbstorganisationsprozesse jene basale psychische Struktur, die ein Leben lang wächst. Die Selbstorganisationsfähigkeit ermöglicht uns geordnete Erfahrung und ein Regulieren unserer Handlungen. Aus dem unmittelbaren Selbsterleben heraus sind wir z.B. in der Lage spontane Entscheidungen auch ohne Zweckorientierung zu treffen. Wenn wir unsere Willensempfindung unmittelbar aus dem Selbsterleben heraus wahrnehmen (kohärent) und danach handeln können, handeln wir selbstkongruent.

Wir brauchen einen *Raum*, in dem wir das Selbst organisieren und reorganisieren können, „recreation“, uns neu schöpfen können. Die Ebene des

---

<sup>5</sup> Mit Sprache gestalten wir uns selbst. (s. Kap.12).

Erlebens braucht Spielraum, einen Spielraum in dem wir uns selbst „frei geben“. In diesem Spielraum setzt Verstehen ein auf einer nicht rationalen, nicht gegenständlichen Ebene<sup>6</sup>. Ein solcher Raum – Spielraum kann der Garten für uns sein.

## 8.2 Leibliches Erleben

Wir erleben nie die Welt per se, sondern diese durch das Medium unseres eigenen Selbst. Es existiert darum nach meiner Auffassung kein spezifischer Genius loci eines Ortes ohne den Menschen, der sich ihm wahrnehmend öffnet und sein eigenes Erleben – *Selbsterleben* - in der Begegnung mit dem Ort fließen lässt.

*Dieses Erleben ist im Leib verankert*, im empfindenden *Leib*, nicht (nur) im physikalischen Körper. Das Wort „Leib“ bezeichnet den erlebenden Menschen (Baer & Frick-Baer, 2001, S. 29) in seiner Gesamtheit. Dürckheim beschreibt „Leib“ als die Weise, in der wir in der Welt als Person *da* sind. Der Leib ist keine statisch zu verstehende Figur, sondern eine Einheit von Gebärden, in denen das Subjekt sich darlebt, d.h. darleibt. (Dürckheim, 2001, S. 64, 65).

Als Leib erlebe ich nicht nur mit dem Körper, den ich als Mensch habe, ich erlebe die Regungen des Leibes, der ich *bin*. Darum ist Selbsterleben stets die *subjektive* Wahrnehmung eines Individuums Annegret Stopczyk (Stopczyk, 1996, S. 292, 93) verwendet den Begriff „Selberdenken“ und meint damit ein bewusst erfasstes Wahrnehmen aller Regungen, also nicht nur der geistigen, sondern genauso der körperlichen und emotionalen, und deren Interpretation und Akzeptanz als lebensrelevante Mitteilung unserer Umwelt und unseres Wesens an uns selbst.

Das leibliche Erleben findet auf allen Ebenen unserer menschlichen Wahrnehmungsfähigkeit statt. Die trennende Aufzählung ist dabei nur modellhaft, in Wirklichkeit fließen alle Seins- oder Wahrnehmungsweisen stets ineinander<sup>7</sup>:

---

<sup>6</sup> Gemeint ist eine Haltung, in der unser ICH, das *wissen* muss, nicht die dominante Führung übernimmt. In der Haltung des unmittelbaren leiblichen Erlebens fließt das Selbst im Prozess des Lebens und ist das Fließen selber.

<sup>7</sup> In Anlehnung an (Hartig, Kreative Soziotherapie im Garten, 2005) und (Fuchs, 2000).

- Sinnliche Körperwahrnehmungen wie Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen, kinästhetische Sinneswahrnehmungen<sup>8</sup>;
- Innerleibliche Verspürnisse wie Intuition, Einbildekraft, Ahnungen, Wahrnehmungen spiritueller Art (Dr. Stopczyk-Pfundstein, 2003);
- Verspüren von Gefühlen, des Glücks, der Freude, der Angst, Verzweiflung, Wut, Trauer etc.
- Regungen auf der geistigen Ebene.

Leibliches Erleben findet gleichermaßen statt im Bezogensein auf die Lebenswelt, im sozio-ökologischen Feld und in zeitlicher Dimension:

- Erleben mittels der Personen, mit denen wir in Beziehung stehen, des Raumes, in dem sie sich bewegen, der Geschehnisse, an denen sie aktiv oder passiv beteiligt sind,
- der ökologisch-naturräumliche Kontext, in dem wir leben,
- der Bezug zur Vergangenheit über Erinnerung, zur Zukunft über Phantasie, Sehnen und Wünschen (Hartig, 2005).

Unser aus dem leiblichen Erleben herrührendes Wahrnehmen bildet unsere lebendige Anbindung an die Welt und unsere Basis zur Interaktion mit der Welt. Im leiblichen Wahrnehmen berühren sich für uns innen und außen.

Dieses Selbsterleben taucht für viele Menschen in der Begegnung mit der Natur wieder auf. Interesse, Neugier und das Es-sein-lassen eröffnen in der Regel einen inneren, einen empfänglichen Freiraum. Gärten sind Erlebensräume, in denen wir das Lebendigsein auf leibliche Weise erfahren können. Gärten *werten und beschränken nicht* und ermöglichen Menschen deshalb leichter, sich für das Erleben aus dem Leib zu öffnen. Wo es im Garten nicht um den Erfolg geht, handelt der Gärtner um seiner Selbst willen. Die Fülle aus der Natur, im besonderen Fall der Natur des Gartens kann in uns einfließen, uns nähren und anfüllen. Gefühle wie Wut, Freude, Trauer, Hingabe dürfen frei gelassen werden und können in Form von symbolischen Handlungen sichtbar werden.

---

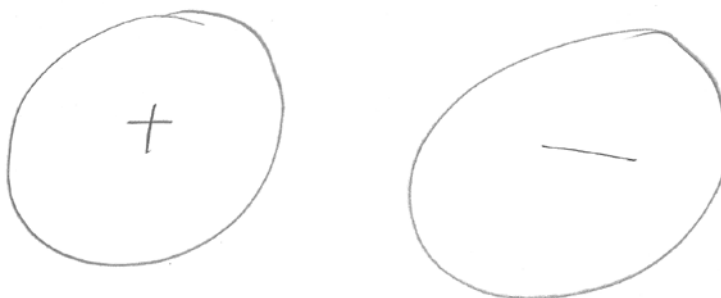
<sup>8</sup> Alles Erleben manifestiert sich auf der körperlichen Ebene, lässt sich im Bezug auf den Körper oder im Körper lokalisieren.

Die Prozesse im Garten unterstützen den Vorgang des Kundigwerdens im eigenen menschlichen Erleben. Mit dem Wandel der Jahreszeiten beispielsweise unterstützt uns der Garten bei der Beobachtung von Wandlungsvorgängen, vom Öffnen zum Schließen, vom Gedeihen zum Verderben. Im unmittelbaren Kontakt zum Boden, zu Erde, beim Graben, vielleicht mit den Händen, können Menschen ins raumbezogene Erleben ihres eigenen Verwurzelt-Seins kommen. Es zeigt sich ein „... Garten ... als ein Stück Land, das uns in seiner Überschaubarkeit und einfachen Wegeführung sofort zu Hause sein lässt. ... Das kann auch dazu führen, dass der Einzelne seinen Körper als Ort dieser Empfindungen deutlicher wahrnimmt.“ (Neuberger, April 1993). In diesem Vorgang geschieht das Anknüpfen an ein *Selbst-Verwurzelt-Sein*, ein *Selbst* Beheimatet-Sein.

### 8.3 Gestaltungskraft durch Bezogenheit

„Natur bleibt ein außerhalb von uns Menschen stehendes Objekt, außer wir erfahren, dass unser Erleben der Natur aufs Engste mit dem Erleben des eigenen Seelischen verknüpft ist.“ (Wernher Sachon). Wie entsteht also wirkliche Beziehung? Wie lernen Menschen in der Begegnung mit der Natur, dass diese Welt etwas mit ihnen selbst zu tun hat?

In einer dualistischen Weltsicht stehen sich Natur und Kultur als sich ausschließende Prinzipien gegenüber.

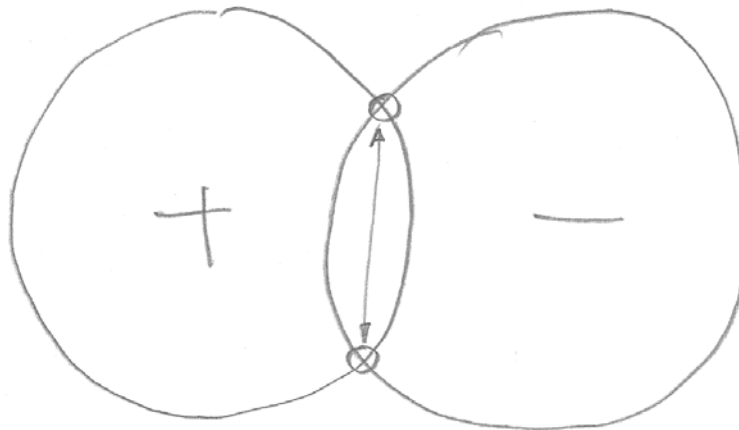


Grafik 1: Zwei polare Eigenschaften in dualistischer Sicht

„In unserer bisherigen Kulturauffassung ist die Natur als etwas definiert, was wir nicht selber sind. Die Natur ist da draußen. ... In dem Moment, wo wir uns Natur als etwas vorstellen, was wir selber sind, auch als intellektuelle Menschen, heben wir eine vorgestellte Trennung zwischen Innen und Außen

auf. ... Diese Trennungsvorstellung unserer Existenzweise hat seit 2500 Jahren unseren Kultivierungsprozess wesentlich mitbestimmt. Dieser Dualismus hatte zur Folge, dass wir die Außenwelt leicht als bedrohlich erfahren, als das, was uns fremd ist, als das, was möglichst klein gehalten werden muss. Aber: das was Außen von mir ist, ist vielleicht gar nicht so fremd, wie ich bisher glaubte und mit diesem Glauben erfuhr.“ (Dr. Stopczyk-Pfundstein, 2001).

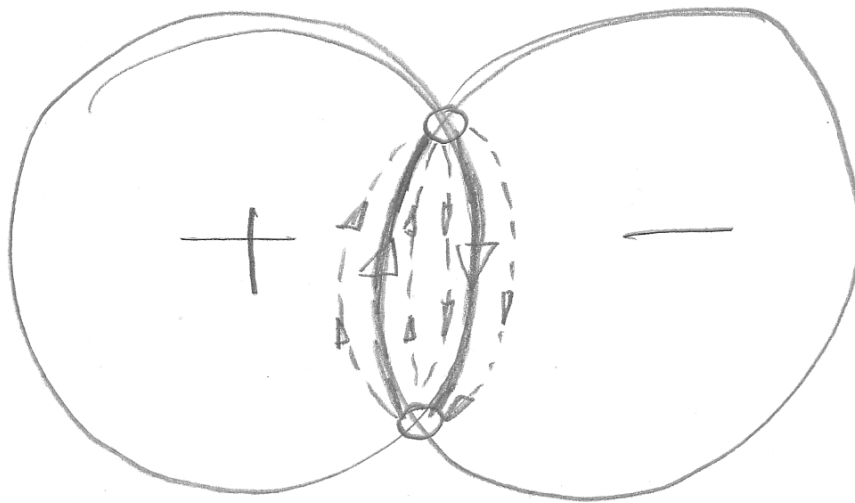
Am Punkt des Verbundenseins, an der Kontaktstelle zwischen Natur und Kultivieren ist das Zusammenspiel der Pole wahrnehmbar. Hier entsteht ein Raum, in dem ein Austausch der Pole möglich wird.



Grafik 2: Kontaktstelle zwischen zwei polaren Qualitäten: der Raum entsteht.

Das Erleben vermittelt uns ein Netzwerk aus Richtungsvektoren wie Blick, Atmung, Kinetik und auch Absichten. Es ist das leibliche Erleben aber nicht im Gegenüber der Pole von Leib und Welt oder von innen und außen zu finden, sondern vielmehr im Prozess des Austauschs zwischen den Polen. Der Mensch, der fürs Erleben aus dem Leib offen ist, kann in diesem zwischen zwei Polen aufgespannten inneren (Garten-)Raum gleichsam pendeln, oszillieren. Wenn das Offensein für Eindruck und Ausdruck zugelassen wird, wird eine ureigene elementare Gestaltungskraft, gerade auch *Selbst*-Gestaltungskraft freigesetzt.





Grafik 3: Das Oszillieren, Bewegung, Pulsieren, Kreativität im Raum des Verbundenseins wird frei.

Diesen Vorgang, diese pulsierende Bewegung im leiblichen Wahrnehmen betrachte ich als wesentlich für das „Gartenwerden“. Es ist der Prozess, der einen Mensch befähigt, im Garten mit schöpferischer Kraft zu wirken.

„Die Natur ... ist Gestaltungsraum, Gestalterin, Gestaltungsmaterial und Gestaltetes zugleich. Indem der Mensch sich in diesen Raum begibt und sich seinen Bedürfnissen entsprechend einbringt, erfährt er sich zum einen als kreativ-kulturelles, zum anderen als körperlich-sinnliches Wesen im Bezogensein auf seine irdische Umwelt.“ (Hartig, 2004, S. 31).

#### 8.4 Berührt sein, Kontakt zu sich selber haben

Wenn wir von unseren Reaktionen/Reflexen bestimmt sind, leben wir kontaktlos. Das wird auf die Dauer unerträglich langweilig. Im Kontakt wird es interessant.

Im Prozess des Berührens von Innen und Außen, des Berührtseins wird Kontakt möglich, mit uns selbst, mit den anderen Menschen, mit der Welt. An diesem Punkt sind Menschen „berührt“. Da an diesem Berührungspunkt berühren wir das Lebendigsein, da merken wir, es gibt Bewegung, ein Gespür für den Lebensprozess selber.

Welche Struktur, welche Tendenz hat dieser Lebensprozess? Wie nah oder fern bin ich der Schicht des Lebens, welche Methoden habe ich, diese Schicht zurück zu drängen?

Wir können das Wechselspiel von Eindruck und Ausdruck koordinieren lernen. Wir können Antinomien, verschiedene Arten, in der Welt zu sein, integrieren. Das gelingt uns wo wir beweglich sind, pulsieren und oszillieren. Unser leibliches Erleben gibt uns dabei den Maßstab, um Grenze und Ausmaß für die Einflüsse von außen und die Ausdrücke aus dem Inneren definieren und differenzieren zu können. Unser Leib ist so vergleichbar mit einer diffusionsoffenen Membran. Ist unser Wahrnehmungs-Sensorium fein justiert, können wir eine bewusste Wahl im Prozess der Einverleibung und Ausscheidung treffen. Wir vermögen durch die geschützte Durchlässigkeit unseres Leibes in Kontakt zu gehen und erhalten die Möglichkeit in Resonanz zu gehen, das bedeutet unseren Leib als Stimmungsraum, als Resonanzkörper für Atmosphären in uns oder von außen zu nutzen.

*Kontakt* bedeutet in Berührung sein. Berühren lässt Kommunikation entstehen im Sinne von miteinander teilen, sich mitteilen, gemeinsam erleben, gemeinsam teil am Leben haben.

Kontakt zu sich selbst haben, was heißt das nun eigentlich?

Es bedeutet den eigenen Lebensprozess erleben.

Der Garten ist ein lebendiger Organismus, welcher sich aus vielen einzelnen Organismen zusammensetzt. Wir stehen im steten Austausch mit der Welt, mit

jedem einzelnen Organismus, wir einverleiben und „ausverleiben“ durch das Atmen, mit dem Nahrung aufnehmen und ausscheiden, wir berühren durch unsere Bewegungen und treten mit der belebten und nicht belebten Natur in Kommunikation. Geht Kommunikation über Datenaustausch hinaus, dann geschieht auch mit den daran beteiligten Menschen etwas anderes als bloß Datenverarbeitung. Sie werden berührt. Sie geraten in Schwingung. In dieser Form des Kontakts entsteht Resonanz.

*Resonanz* ist ein Begriff für die Interaktion im Bezug auf einen anderen Menschen, auf einen anderen Organismus, auf die Welt, auf den Anblick einer Blume, eines Wassers, eines Igels.... Resonanz ist auch in Form von Unbehagen, Ärger, etc. spürbar. Auch diese Gefühle sind Ausdruck des Erlebens, das Menschen ihre Lebendigkeit, das in Schwingung-Sein fühlen lässt.

Kontaktempfinden und Resonanz sind persönlich und die Grundlage dessen, worauf ein Mensch seine Identität gründet. Eine Person gilt als gesund, wenn sie mit ihrer Umgebung als geistiges und psychisches, als leibliches und soziales Wesen auf konstruktive Weise Kontakt aufnimmt. „Je weniger unsere Leistungen in bewusstseinswirksame körperliche Erfahrungen eingebunden sind, desto weniger bilden sich auch lebendige, fühlbar gestaltete Beziehungen zur sozialen und dinglichen Umwelt.“ Kükelhaus zitiert in (Neuberger, 1991). Wenn Menschen immer wieder keine Resonanz erleben, sind sie nicht imstande, ein stabiles Selbstgefühl zu entwickeln. Die Resonanzbereitschaft nimmt in der Folge ab.

## 8.5 Gartenleben als ExerzitiuM, die Ergriffenheit halten

Wir haben nun schon während wir unseren Garten im Inneren entstehen haben lassen und in ihm tätig waren, Haltungen geübt, die eine Anbindung zum Selbsterleben erlauben. Welche Haltung ich einnehme, in welcher Art und Weise ich da bin im Garten hängt eng zusammen mit meiner Erfahrung von Halt oder Gehaltensein. Eine Verfassung, in der wir im Leben da sind, „ständige Seinsföhlung“ (Dürckheim verwendet diesen Begriff), will allerdings geübt und praktiziert werden, wie jede Fähigkeit.

„Aber die Welle der Bewegung verebbt, wenn der Mensch das ihn Ergreifende nicht von sich aus ergreift, sich für seine Verwirklichung bindend entscheidet und treu die Bewegung vorantreibt.“ (Dürckheim, 2001, S. 48)

„Doch wir dürfen, ja sollen uns freudig dessen bewusst werden und gegenwärtig halten, dass uns das Geheimnis des Grundes als des Großen Lebens fortgesetzt in unserem kleinen Leben erneuernd, verlangend und fordernd durchwittert.“ (Dürckheim, 2001, S. 96)

„Die Übung der rechten Verfassung enthält im leiblichen wie im seelischen Sinn immer zweierlei: den *Abbau* dessen, was der Seinsföhlung und ihrer Bewährung im Weg steht, und das *Aufbau* der „Form“, die die Seinsföhlung im Annehmen und Horchen bewahrt und im Tun und Wirken bewährt.“ (Dürckheim, 2001, S. 25)

„Was auch immer wir tun, wir tun es in einer bestimmten *Haltung*. Das, was wir tun, gehört der Welt. Im *Wie* bekundet der Mensch *sich* in seiner Haltung.“ (Dürckheim, 2001, S. 16)

„Heraustreten aus der Helle des gegenständlichen Bewusstseins und Sich-Einlassen in das Halbdunkel eines anderen Bewusstseins.“ (Dürckheim, 2001, S. 85)

„Übend die Verfassung im Sinn des Seins zu ändern, bedeutet vor allem: Die Mittelpunktstellung des Welt-Ichs zu brechen. Wo das erkannt ist, wird unser Interesse notwendigerweise an denjenigen Lebens- und Erlebnisbezirken wachsen, die sich das Ich, das alles begreifen und fixieren will, nicht unterwerfen kann. Hier gewinnen zwei Bereiche Bedeutung, die dort, wo die

hierarchische Ordnung im Zeichen der Ratio steht, weit hintan stehen: Das Feld der *Sinneserlebnisse* und das Feld der inneren *Leibeserfahrungen*. Beide sind nie ganz in ihrer unmittelbaren Qualität und Frische zu verderben. Auch innerhalb aller rationalen Ordnung und Bedeutung bewahren sie ihren qualitativen Eigencharakter. So können sie in der Unmittelbarkeit ihrer Qualität zu heilsamen Zeugen des Seins werden, wenn man nur lernt, bei ihnen zu verweilen. Jeder weiß, wie z.B. die Natur – die frische Luft, der Wald, das Meer – den im rationalen Tun gefangenen Menschen immer wieder erneuert. Es ist außergewöhnlich welche reinigende und in einem tiefen Sinn heilsame Wirkung eine längere Übung im verweilenden Wahr- und Ernstnehmen von Geruchs-, Geschmacks- und inneren Bewegungsqualitäten hat – darüber hinaus von Farben und Tönen sofern es gelingt, sie „rein“ wahrzunehmen. „Rein“, das bedeutet losgelöst von der Bedeutung der Dinge, als deren Eigenschaften das rationale Ich sie auffasst. „ (Dürckheim, 2001, S. 63)

Vor diesem Hintergrund wollen wir im Folgenden auf einige Grunderfahrungen im Garten blicken.

## 9 Grunderfahrungen im Garten

### 9.1 Gärtner - Diener des Seins

Ich mache viel geistige Arbeit am Schreibtisch und da überkommt mich oft das Bedürfnis mich mit meinem Körper in der Welt einzubringen, mich zu fühlen und unmittelbar mit den Händen zu gestalten. Ich kann diesem Bedürfnis nachkommen, indem ich mich im Wald aufhalte. Das ist aber während meiner Arbeitsstunden oft nicht drin. Unmittelbar vor meiner Haustüre aber im Garten habe ich minutenweise die Möglichkeit, mich wieder an das Gefühl anzubinden, dass ich mit dem ganzen Leib da bin. Ich mache z.B. Ordnung im Garten, ich zupfe Gräser aus den Staudenbeeten, ich drücke Samen in die Erde, ich binde Pflanzen auf, ich sehe den Garten an und überlege ob die große alte Kiefer demnächst weichen muss oder ob sie fehlen wird, ich plane den Rückbau der Mauer vor meinem inneren Auge, ich nehme den Handlaubrechen und reche die Kiefernadeln aus den Fleissigen Lieschen hervor, ich schneide die dünnen Äste aus dem Buchsbaum, ich gebe ihm den Kompost aber nun nicht mehr weil nun reicht es mir und ich gehe zurück ins Haus und versuche mich wieder an meiner geistigen Arbeit.

Am Beispiel einiger Grunderfahrungen im Garten möchte ich das Selbst-Erleben, Selbst-Finden und Selbst-Gestalten näher betrachten, das uns die jeweilige Tätigkeit oder Haltung im Garten ermöglichen kann. Mit charakteristischen Bewegungen gestalten wir unsere Beziehung zur Welt, unsere Beziehung zu uns selber. Das Erleben dabei ist subjektiv, darum verstehe ich die beschriebenen Szenen beispielhaft.

Der allererste Schritt zum Mich-Einlassen in meinen Garten ist meine eigene Motivation und der Wille, den Anfang zu machen und aktiv zu werden. Mit diesem ersten Schritt, mit dem wir uns als Gärtner auf die Prozesse des Gartens einlassen wollen machen wir uns im selben Atemzug auf den Weg unseres eigenen inneren Prozesses. Und *der* ist, was uns *wirklich* interessiert, jedenfalls kann ich das von mir berichten.

Ich habe noch niemals erlebt, dass ein Garten welche Handlung auch immer jemand in ihm vollzieht oder eine Haltung, die jemand im Garten einnimmt mit

einer Bewertung oder einem Kommentar quittiert. Ich bin auch überzeugt davon, dass die eigentliche Natur eines Gartens und unsere eigene Natur fernab von Beurteilung existiert. Was nicht bedeutet, dass nicht Naturgesetzmäßigkeiten eintreten können - wie es ja eindrucksvoll geschieht – die unsere Handlungen auf einen unserem Wesen angemessenen Platz verweisen. Jedenfalls lebe ich im Garten mit dem erleichternden Gefühl, angenommen oder anerkannt, mit meinem ganzen Sein willkommen zu sein. Der Garten ist ein Raum, wo wir sicher sein können, dass „man es gut mit uns meint“. Und wo wir unser Zeichen auf der Erde hinterlassen können:

Dürckheim drückt es so aus: „Denn zum Ernstnehmen des Wesens kommt hinzu das Eingehen auf seinen Drang zu seiner Artikulation *in der Welt!*“ (Dürckheim, 2001, S. 92)

Artikulation in der Welt - schöpferischer Ausdruck des inneren Wesens im Außen. - Untern dem Blickwinkel, den wir hier gerade einnehmen, kann ich üblichen Gestaltungskriterien im Garten ein – eben wesentliches – Kriterium hinzufügen: es geht um den Ausdruck des Lebensprozesses, der wir gerade sind. Es geht um die Erfahrung der besonderen Weise, in der ich als individuelles Wesen am Sein teilhabe (siehe Dürckheim S. 103) und um ihren Ausdruck mithilfe von Pflanzen, Materialien, Formen, Farben und Klängen im Garten.

**Darum dient uns der Garten als Ort der Übung im Erleben des Wesentlichen:**  
„... dieses Sichbereiten (... für den Durchbruch zum Wesen...) ist das erste Ziel aller existentiellen Selbsterforschung und Übung des Menschen, der sich allem zuvor als Diener des Seins fühlt. (Dürckheim, 2001, S. 97)

**Der Gärtner als Diener des Seins – das gefällt mir, Diener dem Gartenleben und damit uns selbst gegenüber, denn wir dienen ja dem Lebensprozess, der wir selber sind.**

## 9.2 Gartenzaun: Raum bilden- sich qualitativ differenzieren – geborgen werden

Ein Garten existiert weil ein Mensch ihn von der umgebenden freien Landschaft oder der Wildnatur ausgenommen hat. Es spielt die Einfriedung des Gartens (bei der therapeutischen Arbeit) eine Rolle, sobald es um die Themen Grenzen und Schutz geht. Meistens hat die sichtbare Grenze zwischen Garten innen und draußen die Form des Gartenzaunes.

Wie gehst Du vor, wenn Du Dein Stück abgrenzt? Wo beginnst Du und welche Form gibst Du Deiner Einfriedung? Brauchst Du eine massive, starke Grenze, einen Wall oder eine hohe Mauer oder baust Du Dir einen zarten transparenten Zaun, auf dem vielleicht eine Pflanze ranken kann?

Die Gartengrenze oder ein Gartentor kann symbolisch als Schwelle zum Betreten einer „anderen Welt“ verstanden werden. Damit meine ich, dass die Gartengrenze den Impuls geben kann, in einen anderen Seinsmodus zu gehen, sich zu öffnen und sich auf die Ebene des leiblichen Erlebens einzulassen. Die Gartengrenze definiert dann ein Innen und ein Außen nicht nur im physisch realen Sinn, sondern auch im Sinne der Innenschau eines Menschen.<sup>9</sup>

„Die Religionspsychologie (Teichert, 1986) geht davon aus, dass das Handeln des archaischen Menschen in der Natur immer auch religiös motiviert war, da der Mensch sich noch nicht von seiner als numinos erlebten Umwelt getrennt sah.“ (Hartig, 2004, S. 69).

Der Vorgang des Sich-Abgrenzens von einer unfassbaren chaotischen Weite<sup>10</sup> ist ein originärer Akt menschlicher Kreativität. In dem Moment, wo ein Raum begrenzt wird, bekommt er Bedeutung. Indem der Mensch sich einen Raum wählt, den er qualitativ differenziert von dem Umgebenden, schafft er sich einen Ausgangspunkt, eine eigene Mitte, von dem ausgehend Orientierung in der Welt möglich wird. Eine solche Mitte zu kreieren, ist ein kulturell-spirituelle Schöpfungsakt und charakteristisch für menschliche Entwicklung. Er schafft ein

<sup>9</sup> Wo es um das Aufweiten oder das Fallen von Grenzen geht, um das Entgrenzen, betrachte ich das Erlebnis der Weite ebenso als Raumerleben. Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass das raumbezogene Geborgenheitsgefühl sich bei Menschen ebenso im Aspekt der Weite finden kann, sodass sie unabhängig werden können von Sicherheit und Geborgenheit durch Umgrenzung.

<sup>10</sup> (Eliade, 1984) sinngemäß



reales Innen, von dem ausgehend eine geschützte Kontaktaufnahme zur Außenwelt möglich wird. Die Bedeutungen, die dem Garten als von der Umgebung differenziertem Raum im Sinne des individuellen Erfahrungsraumes innewohnen, sind zunächst nur für den Einzelnen individuell erfassbar. Im Akt der Gestaltung dieses Raumes, der Art und Weise der Differenzierung von der umgebenden Welt, werden diese Bedeutungen mittels ihrer Form, Atmosphäre und Ausstrahlung erlebbar, auch für andere<sup>11</sup>, indem sie sich dem Gartenraum leiblich nähern, ihn über die Sinne und über die Intuition und das Empfinden erfassen. Die physisch greifbare körperlich-sinnliche Form der Raumeignung korrespondiert mit dem emotionalen, geistigen, spirituellen Bedeutungshintergrund.

Der Schutzaspekt<sup>12</sup> des vom Außen differenzierten Innenraumes hängt zusammen mit weiteren Begriffen wie Geborgenheit und Heimat. Der erste Raum des Menschen ist der Mutterleib, insofern wird (begrenzter) Raum als archetypisch weiblich erlebt. Es handelt sich dabei um eine metaphorische Weiblichkeit, die schützt, nährt, und gebiert (Teichert, 1986) und sich mit dem Männlichen vereinigt. In der Vereinigung mit dem anderen Pol (siehe Grafiken) wird wiederum deutlich, dass im Kontaktraum zwischen zwei Aspekten Lebendigkeit entsteht und erlebbar wird.

### **9.3 Schwelle – Übergänge und Zwischenwelten**

Alle Garteneinfriedungen werden durch Tore, Türen, Schwellen unterbrochen. Schwellen finden wir auch innerhalb des Gartens bei Übergängen, vielleicht über ein Wasser in Form einer Brücke, vielleicht als Trittsteine von da nach dort. Diese Übergangssituationen geleiten uns von außen nach innen, von profan nach heilig, von hell nach finster. Übergänge helfen uns, Unterschiede zwischen Welten sinnhaft zu begreifen. Im Garten werden wir bei der Annäherung an eine Schwelle unser Tempo verlangsamen, denn wir nähern

---

<sup>11</sup> Je nach kulturellem Kontext erschließen sich Bedeutungsräume unter Umständen auch einem Kollektiv.

<sup>12</sup> Bezogen auf demenziell erkrankte Menschen bedeutet der Typ des geschlossenen Gartens in erster Linie die Möglichkeit sich in einem geschützten Außenraum aufhalten zu können, der zum Wohlbefinden beiträgt und hilft, Ängste, Schmerz und Unsicherheiten abzubauen, die besonders in den ersten Stadien der Erkrankung durch den noch bewussten Verlust kognitiver Fähigkeiten ausgelöst werden. Dies ist gleichzeitig als Formulierung der Planungsaufgabe zu verstehen. (Copak, 2006).

uns ja einem räumlichen Abenteuer – wer weiß was dahinter liegt? Schwellen sind im Garten geeignete Metaphern für die Übergänge in unserem Menschenleben. Bei der Betrachtung der eigenen Schwellensituation kann die Gartenschwelle unterstützend wirken.

Wie ist der Übergang gestaltet? Gibt es eine deutliche Form, die klares Eintreten und Austreten vorsieht, oder wirkt die Schwelle eher wie das Hindurchtreten durch einen nebeligen Raum, wie eine ausgedehnte Pause zwischen zwei Reichen? In welcher Weise durchmisst Du den Übergang? Bringst Du es schnell hinter Dich oder ist es ein langsames Hindurchgehen? Welchen Verlauf nimmt der Übergang? Kannst Du gerade ausschreiten oder gibt es Windungen?

Auf mich haben Schwellensituationen eine besondere Anziehungskraft. Im Garten meiner Kindheit gab es im hintersten Winkel des finsternen Waldes einen schmalen Durchschlupf im Zaun. Da konnten das Nachbarmädchen und ich hin und her schlüpfen um miteinander zu spielen. Der Anblick eines Berggrates reizt mich zum solange da hinaufsteigen, bis ich endlich drüberschauen kann auf die andere Seite. Wie die aussieht, will ich schon immer wissen.

Wo helle und dunkle Welten aneinandergrenzen, an diesen Stellen halte ich mich gerne auf, da kann ich verweilen und habe das Gefühl, dass sich meine Lebenskraft regenerieren kann.

#### **9.4 Handeln - Entscheiden - Eigenverantwortung und Eigenautorität**

Wenn wir das Gängige nicht Tolerieren und die Gestaltung unseres Gartens selber in die Hand nehmen, tun wir ein Schritt zu Eigenverantwortung und Eigenautorität. Es kann sich jetzt unser „So-Sein“ entwickeln und am Ende haben wir womöglich auch noch Freude daran unser Eigenes, das Eigenartige unserer Selbst zu sehen und anzunehmen.

Vorhin habe ich schon den ersten Schritt zum Einlassen auf das Gartenerleben genannt: *Sich entscheiden*. Punkte der Entscheidung sind originäre Punkte der Selbstgestaltung. Also wollen wir aktiv werden und mit Bauen beginnen. Zunächst bauen wir z. B. Strukturen: Wege, vielleicht ein Mäuerchen und setzen Steine.

Wie triffst Du Entscheidungen? Wie wählst Du die Form, die Dein Garten annehmen soll? In welcher Haltung triffst Du Deine Entscheidungen?

Das Ergebnis ist die äußere Form meines lebendigen Erlebens. Lebenslust kommt aus dem unmittelbar erlebten Selbst. Lebendigkeit und Leidenschaft wollen allerdings gleichsam in die Hand genommen werden, um eine Form zu bekommen. Arbeit aus dem Selbst heraus hinterlässt ein Gefühl der *Mühelosigkeit*, der Leichtigkeit, das Handeln aus dem Selbst heraus empfinden wir nicht als anstrengend.

In der Art, wie wir, im Kontakt zu uns selbst, z.B. die Gestaltung des Gartenzuganges vornehmen, wird deutlich, was M. Barrett meint, wenn sie den Unterschied herausstellt zwischen einem Zugang zum Garten, der alten Erwartungen gemäß Formen aufrecht erhält und der Möglichkeit, die eigene Freude, das eigene Wesen im Garten fühlbar werden zu lassen:

“The garden teaches us, that it is the process, not the product, that matters. You don't have to produce the biggest or the best in your garden. Your garden is just for you. Feel free to find your own pace and pleasure there, being careful not to replicate patterns demanded of you in the work world. Gardening should not be a competition but a time for reconnecting with yourself.” (Barrett, 2001, S. 48).

#### **9.4.1 Selbstwirksamkeit – Das Selbst, das sich traut**

Leiblichkeit korrespondiert mit Individualität, da alle Wahrnehmung immer subjektiv – eigenleiblich - ist. Vertraut man sich dieser eigenen Wahrnehmung an, ist man gleichzeitig gezwungen, dafür Verantwortung zu übernehmen. Denn es gibt niemand anderen, keine außerleibliche Instanz, die für einen die Erklärung, das Verständnis und das Begreifen der Wahrnehmung übernimmt. Wahr ist einfach wie das eigene Selbstempfinden jetzt grade ist. Genau diese Eigenverantwortlichkeit nimmt ihren Weg über die eigenleibliche Wahrnehmung, über das eigenleibliche Erleben (Hartig, 2004, S. 56), über das Wiedererkennen von etwas Übergreifendem, einem „Ja, das war ich“.

„Der Mensch muss dem Impuls, der ihn vom Wesen ergreift, von sich aus zustimmen, sich für ihn entscheiden, und das heißt, er muss ihn von sich aus

ergreifen! Er muss den Eigenwillen seines nur weltbezogenen Ichs aufheben, dafür aber das, was ihm vom Grunde her zuwächst, in die Verantwortung seines eigenen Willens aufnehmen.“ (Dürckheim, 2001, S. 113)

Es reicht nicht, dass wir etwas können, wir müssen es uns auch zutrauen. „Selbstwirksamkeit“ benötigt ein Vertrauen, dass ich agieren und reagieren kann. Für unser körperliches und seelisches Gesundleben und unsere Widerstandsfähigkeit ist es von zentraler Wichtigkeit, ob wir in der Lage sind, ein übergreifend stabiles Selbstgefühl und Selbstwertgefühl halten zu können, auch beispielsweise unter Kritik. Diese innere Verbundenheit mit einem kohärenten stabilen Selbst ist die Grundlage von Selbstwirksamkeit. Wo diese fehlt, brauchen Menschen viel Stabilität von außen, denn mit diesem Mangel geht ein Lebensgefühl einher, das einer andauernden Gefährdung gleicht.

Gewinnen wir an Bodenhaftung und Stabilität erwächst uns ein Festwerden der inneren Strukturen. Steine sind meistens Sinnbild für Stabilität, Schwerkraft, Geerdet-Sein. So können wir uns beispielsweise einen Steineplatz bauen. Ein Stein existiert unabhängig von dem Ort, an dem er sich befindet, in seiner steinhaften Seinsweise<sup>13</sup>. So gelangen wir, wenn wir geerdet sind, an unserem Steineplatz an unsere vitalen Kräfte heran, diese beginnen auch nach außen spürbar, auch sichtbar zu werden und wir strahlen unsere natürliche Eigenautorität aus. Es reift eine Erkenntnis davon: Wie bin ich gemeint, was ist wesentlich in meinem Leben? Allerdings ist der Ursprung dieser Erkenntnis ein leibliches Empfinden und nicht ursprünglich ein rationelles Erfassen. Wir empfinden, in unserem Steinplatz sitzend, den Stein, der wir selber *sind*. Aus diesem Stein fließen womöglich Weisheit und schöpferische Kreativität.

Zur Selbstkräftigung brauche ich das Einlassen ins eigene unmittelbare Selbsterleben, um meine Impulse aus dem Selbst heraus überhaupt zu spüren und brauche ich Gemeinschaft. Das Sich-eingebunden-fühlen ist ein entscheidender Aspekt auf dem Weg zu diesem Zutrauen. Das Selbst, das sich traut, sich vertraut und sich zutraut fühlt sich eingebunden in ein größeres Ganzes, in die menschliche Gemeinschaft, ins Leben. Nur das Selbst, das in einer menschlichen Beziehungserfahrung gespiegelt wird, wächst mir zu.

---

<sup>13</sup> Siehe Platons Ideenlehre: Stein ist Gestalt gewordene Steinidee.

## 9.5 Garten – ein sozialer Ort, Humor und Lachen

Das Bezogensein auf die Natur im Garten, die Haltung der Offenheit lässt Menschen leichter auch in Beziehung treten zu anderen Menschen, die Resonanzbereitschaft steigt. In der Geborgenheit eines Gartens („Innen“) und unterm freien Himmel („Außen“) lässt sich´s im Garten unbefangener zusammen das Herz öffnen, essen, reden, schweigen, feiern.

Es gibt eine hohe mächtige Tanne im Eck des Gartengevierts, die ist der Platz meines Sohnes, der klettert bis auf ihre Spitze oben rauf, unglaublich. Unten an ihrem Fuß hat er sein Gartenwirthaus mit Küche und Wirtsstube eingerichtet, ganzjährig geöffnet, außer der Schnee begräbt alles unter sich. Dann ist die Küche eben Schischanze. Da kocht er für seine Freunde, die allemal zu Besuch kommen. Das Lachen der Besucher bleibt, wie ich finde, irgendwie im Garten hängen.

### In einem alten Garten

Resedaduft entschwebt im braunen Grün,  
Geflimmer schauert auf den schönen Weiher,  
Die Weiden stehn gehüllt in weiße Schleier  
Darinnen Falter irre Kreise ziehn.

Verlassen sonnt sich die Terrasse dort,  
Goldfische glitzern tief im Wasserspiegel,  
Bisweilen schwimmen Wolken übern Hügel,  
Und langsam gehn die Fremden wieder fort.

Die Lauben scheinen hell, da junge Frau'n  
Am frühen Morgen hier vorbeigegangen,  
Ihr Lachen blieb an kleinen Blättern hängen,  
In goldenen Dünsten tanzt ein trunkener Faun.

Georg Trakl

Wie sieht der Ort im Garten aus, an dem Du Deine Gäste empfangen möchtest.  
Welche Einrichtung ist dort vorhanden?

## 9.6 Säen und Auspflanzen, Wachsen lassen - Hingabe

„Segen ist nur auf dem Weg, auf dem in aller Anspannung der Kräfte, im Streben nach Selbstverwirklichung, der Krampf „ich muss es machen“ fortschreitend nachlässt.“ (Dürckheim, 2001, S. 124)

Den Samen in die Erde legen bedeutet einen Kern für neues Wachstum legen, ohne Gewissheit über den Erfolg. Gärtnern ist die Bereitschaft zur Hingabe an die naturgegebenen Prozesse. Die Einsicht, dass wir nichts hinzutun zu dem Vorgang, dass eine Pflanze ihre wesensgemäße Gestalt annimmt.

Was wir tun ist gute Bedingungen schaffen für ihr Gedeihen. Wir üben uns im Einfühlungsvermögen in die Bedürfnisse der Pflanze, wir sammeln Wissen und Erfahrung über Boden und Wasserverhältnisse und düngen ein wenig. Das Wachsen selbst aber ist ein Vorgang, mit dem wir nur mehr mitfühlen können und wo wir nur beobachten können. Der Same formt sich aus zur spezifischen Pflanze hin mit ihrer Gestalt als Karotte, Salat, Blume oder Baum. Wachsen ist die Tätigkeit alles Lebendigen - da gibt es nichts Spezielles zu tun.

Das Wachstum beobachten schult uns dabei, für Entwicklung und Veränderung offen zu sein. Wir können die Umweltbedingungen fördern, aber die Eigengesetzlichkeit des natürlichen Prozesses müssen wir einfach akzeptieren.

Wie erlebe ich die Entfaltung meines eigenen Wachstums?

Erlebe ich mich als jemand, der leben und sich entwickeln darf, sich damit auch verändern wird und seine Freude daran hat, mit dem Einfluss der umgebenden Bedingungen zu wachsen? In welcher Art und Weise begegne ich veränderten Lebensbedingungen, wie integriere ich sie in meine Persönlichkeit? Vielleicht erlebe ich mich da wie eine Pflanze, die den Platz einnimmt, den sie benötigt aber sich auch mit ihrem Standort arrangiert.

Ich kann auch experimentieren und sehen, welche Pflanze in einen speziellen Ort des Gartens von sich aus kommen mag oder welche Saat aufgeht und sich von sich aus etabliert – solange ich gewärtig bin, dass Experimente schief gehen können und wir es nicht letztendlich in der Hand haben.

## 9.7 Der Garten bleibt - Frustration verarbeiten –weiter ziehen

Learning to cope with inevitable frustrations in gardening may help prepare the patient to deal with other frustrations in everyday (Relf, Originally published in Rehab. Lit. 42:147-150, 1981.)

Wir üben das Vertrauen in die natürlichen und evolutiven Prozesse des Gartens, wir üben uns im leiblichen Erleben. Wir lassen unsere äußeren Pläne und inneren Entwicklungen miteinander reifen. Und doch machen wir Fehler in unseren Gärten. Ich jedenfalls mache Fehler darin. Die Pflanzen selber, oder auch ein Material, das ich unglücklich einsetze, geben mir Rückmeldung.

Der Garten besitzt aber eine besondere und wertvolle Eigenschaft: Er bleibt, wenn wir Fehler machen, er bleibt, wenn wir seine naturgegebenen Prozesse ignorieren oder zurückweisen. Er bleibt.

Der Garten verzeiht uns unsere tyrannische Gärtnerseite. Von meiner tyrannischen Gärtnerseite erzähle ich später noch.

### **Das nicht bearbeitbare Stück Land – sich Erlaubnis geben weiter zu**

Ein Garten kann uns aber auch von heute auf morgen vor ein unüberwindliches Hindernis stellen. Vielleicht stoßen wir auf einen Felsen im Untergrund, der unverschiebbar ist, vielleicht sind wir verzagt über die Verwüstungen eines Hagels, eines Hochwassers oder eines Brandes. An dieser Stelle bleibt uns nichts übrig als die Erkenntnis, dass die Bedingungen nicht geeignet sind.

Wir können dann unsere Anbaupläne nicht mehr umsetzen, nicht mehr an dieser Stelle Verweilen oder sind dem Aufwand, der mit einer neuen Gestaltung einhergeht nicht mehr gewachsen. Dann müssen wir eben weiterziehen – in Gedanken oder ganz physisch und unseren Garten anderswo neu, von Null auf, wieder aufbauen.

Wie erlebst Du Dich vor dem nicht bearbeitbaren Stück Land? Wie erlebst Du Deine Frustration, Deine Angst im Leib?

In Gedanken weiterziehen bringt wenn es glücklich verläuft vielleicht sogar eine neue Lösung, die wir vorher nicht zu finden in der Lage waren. Wir dürfen uns selbst die Erlaubnis erteilen, weiter zu ziehen. Das *Spüren* eines Verlustes ,

vielleicht eines nicht gelebten Lebens ist eine gute Motivation, **dann beginnt eine Entdeckungsreise.**

“As we come to see that the obstacle we encounter in our gardens and in our lives are natural occurrences and not bad luck, we can use them as opportunities through which we can learn and grow.” (Barrett, 2001, S. 34).

Wenn ich Angst, eine Bodenlosigkeit wirklich empfinde im Leib entsteht Boden in mir selbst, denn nun stehe ich im Kontakt zu mir selbst. Boden entsteht, wenn ich Bodenlosigkeit empfinde. Wichtig ist dass ich es unmittelbar erlebe.

### **9.8 Hegen, Pflegen und Jäten**

Es gab dieses Jahr vor Ostern Mitte April schon mal so warme Wochenenden. An einem von denen war ich mit meinem Mann in Wien und ich der Garten war allein. Die Tomaten und Schwarzen Susannen waren in ihren Töpfchen auf meiner Fensterbank schon zu einem dichten Dschungel heran gediehen, sodass ich beschloss, sie für dieses Wochenende nach draußen zu stellen. Tja, auch eine Zimmerpflanze bekommt wie wir weißhäutige Wintermenschen Sonnenbrand. Nach dem Aufenthalt in Wien fand ich lauter schlappe braune Kandidaten vor, die Susannen haben es nicht überlebt. Die Tomaten, die dann den einen Nachtfrost im Mai noch ertragen haben, sind noch kleine aber buschige Bayerwaldparadeiser geworden und stehen jetzt an meiner Hausmauer. Von wegen grüner Daumen.

Für ein Lebewesen sorgen und es aufziehen bedeutet ich muss in der Lage sein, durch Beobachtung der Signale der Pflanze auf weitere notwendige Handlungen zu schließen. Wenn ich Pflanzensignale wahrgenommen habe und adäquat handle, habe ich mich auf den Prozess mit der Pflanze eingelassen – es entsteht Bezogenheit.

**Wie bin ich für jemanden oder ein anderes Wesen da?**

Für Hege und Pflege brauche ich Fähigkeiten wie Geduld, Ausdauer, Aufmerksamkeit, zu den Pflanzen hin **und mit mir selbst!?**



Konrad Neuberger (Neuberger, S. 153) beschreibt: Es „können selbst reflektierende Prozesse beim Arbeiten mit Pflanzen Impulse setzen, um persönliche Problemlösungsstrategien zu verstehen und zu verändern.“

Horticulture is not a new therapeutic tool. Before psychiatry became a science, work in the garden was prescribed as a curative for ills of the mind and nervous system. (4) In 1768, Benjamin Rush maintained that digging in the soil had a curative effect on the mentally ill, and by 1806, hospitals in Spain were emphasizing the benefits of agricultural and horticultural activities to the mental patients. (5) Dr. Gregory in North Scotland was reported to have gained fame in the early 1800s for curing insanity by compelling his patients to work on his farm. (1) Farming and gardening have been an important part of the work therapy program at Pontiac State Hospital, Pontiac, Michigan, since it was founded in 1878. (2) These early programs were primarily oriented towards maintenance of the institution and the production of food. However, as the therapeutic values of such activities became apparent, emphasis shifted to programs more therapeutically oriented.

<http://www.hort.vt.edu/HUMAN/ht5a.html>

Charakteristisch beim Gärtnern ist das vorausschauende Planen. Das ist ein kreativer Akt und eine Kulturleistung. Das macht den Gärtner aus! Um Vorbedingungen zu schaffen für ein gutes und gesundes Wachstum muss ich vorausschauend planen. Ich muss mich fragen: **Was liegt vor mir? Was will ich?** Das gilt auch für mich selbst. Habe ich einen guten Boden, um mich selbst zu ordnen und so Bedingungen zu schaffen für neue Entwicklungen?

Pflegen beinhaltet die Pflanzen mit Wasser, Nahrung (Düngen) und Luft versorgen; jeder Pflanze den notwendigen Lebensraum verschaffen (z.B. Hacken) und konkurrierende Pflanzen (Unkräuter<sup>14</sup>) kontrollieren, zurückdrängen.

Beim Jäten muss ich erwünschte Pflanzen an dem spezifischen Ort von unerwünschten unterscheiden können und entscheiden, welche welche ist.

**Wie ordne ich mich?**

---

<sup>14</sup> Unkraut ist eine Pflanze am falschen Ort

Das ist auch im übertragenen Sinne zutreffend: den richtigen Ort und die Zeit zu erkennen, um meine Gedanken und Gefühle auszudrücken, mich situationsgerecht verhalten. Wenn ich das Unkraut an der Wurzel packe, wird das Feld oder Beet sauber – ich selbst werde klarer und weniger verworren und ich verstehe besser wofür ich arbeite; das Feld ist bereinigt von allem, was gegenwärtig nicht wichtig ist: Ich lerne für die Pflanzen wie für mich zu sorgen und mir wird klar, dass ich für gesundes Gedeihen leibliche, intellektuelle und emotionale Nahrung brauche.<sup>15</sup>

Wenn ich wütend bin, kann ich schlecht am Schreibtisch arbeiten. Nach Möglichkeit verbringe ich dann Zeit im Garten, bis die Wolken vorübergezogen sind. Was tue ich? Ich reiße das hohe Gras im Garten aus, ich steche die dicken Horste aus. Dazwischen finde ich feine zarte Kräuter, auch Erdbeeren kommen zum Vorschein, die verwuchert waren. Da zeigen sich Johanniskraut und Glockenblumen, dazwischen auch kleine Gehölze. Ich wähle aus, welche Gehölze meinem Garten in Zukunft Struktur geben sollen und welche Kräuter mehr Raum bekommen sollen zwischen dem Gras.

Welche Gehölze bleiben stehen, welche werden ausgelichtet? Der innere Prozess meint: „Was gehört nicht zu meinem Selbstempfinden und was ist im Gleichklang mit meinem `So-Sein´?“ Das Auslichten geschieht, damit Raum entsteht, wo wir einen sehen möchten. Wir scheiden das Fremde vom Eigenen.

Der Vorgang des Trennens und Entscheidens ermöglicht uns, das Klarwerden zu üben, klarer darüber, was jetzt im Garten möglich ist, und klarer wer wir selbst ist.

---

<sup>15</sup> Nach Konrad Neuberger

## 9.9 Identifizieren abgespaltener Selbstkonzepte – die Freiheit anders zu Handeln und Realität zu gestalten

Selbstkonzept meint die *Vorstellung*, die wir von uns haben. Wenn Selbstkonzepte dominant sind, nehmen wir nicht unser Selbstempfinden wahr, sondern die Vorstellung, die Bilder, die wir von uns haben.

Unsere Selbstkonzepte müssen im Laufe unserer Entwicklung immer wieder revidiert werden auf der Basis unseres unmittelbaren Selbsterlebens. Wo Selbstkonzept und Selbsterleben in solch einem lebendigen Austausch stehen, eröffnet sich die Möglichkeit zu selbstwirksamem Handeln.

Abgespaltene Selbstkonzepte, die nicht mehr offen sind für Eindrücke aus dem unmittelbaren Selbstempfinden, stellen sich uns allmächtig dar. Wir sind aber frei, unseren Selbstkonzepten den rechten Platz zuzuweisen und diese immer wieder anzupassen. Dazu bleiben wir durch die spiegelnden Reaktionen der Welt und durch das unmittelbare Selbstempfinden in der Lage.

Aus einem starren Selbstkonzept heraus machen wir keine neuen Erfahrungen mehr. Erfahrung aus dem Konzept und neue Erfahrung aus dem unmittelbaren Selbsterleben zeigen sich uns in der therapeutischen Arbeit als grundlegend verschieden und unterscheidbar (s. Körper ist dabei z.B.)

Wenn wir einer Erkenntnis aus dem Tun Stimme geben können, der Wut, dem Zorn, die vielleicht lange verschüttet waren, können wir diese Emotionen benennen. Wir können den begleitenden Regungen im Leib, z.B. den physischen Körperreaktionen, Aufmerksamkeit schenken. Über die Zeit können wir so das destruktive Muster, mit dem uns unser Körper signalisiert, dass wir nun wieder an diesem Punkt sind, anhalten.

Die meisten von uns haben im Laufe des Lebens Erfahrungen gemacht, die uns von unserem Kernselbstempfinden abrücken ließen. Dafür sind wir nicht verantwortlich. Verantwortlich sind wir als erwachsene Menschen aber dafür dass wir nun gestalten *können*. Nun können wir den Vorgang beobachten, bei dem wir vom verbundenen in den getrennten Zustand wechseln, von offen nach geschlossen - und wir können die Anlässe beobachten, aus denen es zu diesen

Wechseln kommt. So sind wir in der Lage im eigenen Erleben kundig zu werden.

Wenn wir die alten Muster zu identifizieren gelernt haben und unserer alten Selbstkonzepte bewusst geworden sind, kommen wir in die Lage entscheiden zu können, ob wir auf alte Art *reagieren*, oder ob wir neue Wege des Umgangs mit einer Situation erlernen wollen.

„Unsere tiefeigenen Emotionen sind mit fremden, auch kollektiven Emotionen verflochten, zeigen sich daher als etwas Kompaktes, als Paket oder Komplex. (Das Entscheiden, das Trennen)<sup>16</sup>... ermöglicht, dass unser Bewusstsein in solche Komplexe eindringen und sie auflösen kann.“ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 77)

Wir können uns dann ein nächstes Mal „fassen“<sup>17</sup>, wenn der alte Schmerz wieder auftaucht und uns fragen, ob wir in dem Moment nun so handeln, wie wir es selbst wirklich wollen oder ob wir auf ein altes Muster reagieren.

„This kind of self-awareness and self-control comes from getting to the root of our behaviors and from “clearing” the pain and anger of the past.” (Barrett, 2001, S. 13).

„Old deep roots must be extracted, for they may grow back. Also, it will be difficult for anything new to root and grow in the space where stumps and roots remain. We see this paralleled in life as we observe ourselves or others allowing problems to “grow back”. ....“ (Barrett, 2001, S. 12).

Destruktive Muster zeigen sich uns immer wieder. Sie können nicht mit dem Verstand kontrolliert werden. Die Wurzeln anpacken bedeutet meiner Auffassung nach, dass wir mit unserer ganzen leiblichen Existenz, als lebendiger Organismus aus Körper, Geist und Seele, eine andere Möglichkeit des Handelns einmal ausprobiert haben und wiederholt *erleben* müssen. So erinnert sich unser ganzer lebendiger Organismus ein nächstes Mal an eine

---

<sup>16</sup> Einfügung Barbara Rainer

<sup>17</sup> Das „Fassen“ kann tatsächlich physisch gemeint sein, indem Menschen im Gewährsein, dass ein sie belastendes Muster „heranrollt“ selbst ihren Körper packen, anfassen, um bei sich selbst bleiben zu können. Oder aber „fassen“ kann die Form eines gefassteren, besonneneren Umgangs mit einer Situation meinen.

alternative Möglichkeit und wir können nun freier entscheiden, welchen Weg wir wählen. An einem solchen Punkt wandelt und entwickelt sich unser Selbstbild.

Wir sind frei welches Bild, welche Art und Weise, welche Haltung wir auswählen, es ist eine Entscheidung. Wir sollten uns aber bewusst sein, dass unsere inneren Bilder sich auswirken auf unsere Befindlichkeit, auf die Art unserer Beteiligung am Lebensprozess.

Mithilfe von Handlungen im Garten können wir verfestigte Muster aufweichen, Schlupflöcher finden durch rigide Muster. Wir können Erfahrungen sich zeigen lassen, die nicht vollständig geprägt sind von diesen Mustern, Erfahrungen, die anders schmecken, sich anders anfühlen. Ja und was wäre wenn sogar Lust aufkommt?! Wir können neue Strukturen aufbauen, andere Erfahrungen machen; ganz langsam zieht das Selbst mit, das Bild, das wir von uns selbst haben.

(Bartosch, 1999, S. 30): Im Erinnern verzichten wir, ....., auf den Anspruch, das Erinnerte hätte in der Gegenwart uneingeschränkte Bedeutung. D.h. wir entziehen einem Gefühlszustand der Vergangenheit die Bedeutung, die wir ihm bisher gegeben haben. Um diese Loslösung von bisher für mich wichtigen Erfahrungs- und Erlebensweisen vollziehen zu können, schaffe ich ein *Symbol* oder ein *Projekt*. Das ist der eigentliche Vorgang des Phantasierens: einen Übergang zu Schaffen von der einen in die andere Wirklichkeit (Handlungsweise). Bedeutung-verschieben: wir entziehen einer früheren Erlebensweise die absolute Bedeutung und lassen ihr nur mehr Bedeutung im Zusammenhang gegenwärtiger realitäts- oder objektbezogener Handlungen zukommen.

Wie soll also jemand, der nicht erlebt, Sinn finden können? Bei der Frage nach dem Sinn des Lebens verweisen wir auf das Leben, den Lebensprozess selbst. Die Grundlage ist das eigene Erleben. Der Kontakt mit der Erlebensebene, dem phänomenalen Raum ermöglicht, dass wir uns lebendig fühlen. Was sich im Alltag nicht zeigt, kann sich im Garten dem erlebenden Menschen zeigen.

„Doch so wie es Inhalte des Erlebens gibt von solch überwältigender Bannkraft, dass sie den Menschen einfach „auf die Knie“, das heißt in eine bestimmte Haltung hineinzwingen, so gibt es umgekehrt auch Haltungen von solcher

Durchlässigkeit und Verwandlungskraft, dass in ihnen *jeder* Inhalt auf das Wesen und Sein hin transparent wird“. (Dürckheim, 2001, S. 51) <sup>18</sup>

Bei den Erfahrungen, welche ich aus dieser Haltung heraus mache, interessiert nicht nur der Status quo, das was ist, es interessiert mich *das aktive Gestalten meiner Realität* mithilfe des Tuns im Garten.

„Neben der Idee der Entwicklung (organische Systeme entwickeln sich in gesetzmäßig wechselnden Phasen von relativer Stabilität und Veränderung) ist in der Entwicklungstheorie von Kegan die Idee der Konstruktion (Personen oder Systeme gestalten oder konstruieren ihre Realität) von zentraler Bedeutung. Mit beiden Sichtweisen betont er, dass hinter jeder Gestalt ein Prozess wirksam ist, der die Gestalt erst erschafft oder entstehen lässt.“ (Sachon W. P., 2007, S. 9).

Die treibende Kraft für die Handlungen aus dem Selbst ist unser Sehnen danach, diese gerichtete **Lebenskraft permanent zu spüren**. Diese Kraft ist wie ein Potential, das spürbar ist, drängt, anklopft. Als erwachsener Mensch kann ich, wenn ich im Kontakt bin mit mir selber, meinen persönlichen Lebensprozess selber gestalten, ich kann gleichsam Mosaiksteinchen für – Steinchen da zufügen und die Farbnuancen meiner Realität aktiv gestalten.

Ein Wandel der Aufmerksamkeit findet statt. Ab jetzt ist der Fokus anders.

---

<sup>18</sup> Bilder können allerdings leider auch so mächtig sein, dass Menschen das Selbst nicht mehr spüren.

### 9.10 Gegensätze integrieren: Beständigkeit im Wandel

Im Garten spielt bei der Arbeit des kundig Werdens im menschlichen Erleben die Periodizität der Jahreszeiten eine unterstützende Rolle, mit dem Wandel der Jahreszeiten beobachten wir Werden, Wachsen, Gedeihen, Verderben und Vergehen. Die praktische unmittelbare Nähe zu diesen Vorgängen im Garten und die Beobachtung, auf welche Weise wir auf sie *einwirken* können, lassen sinnfällig die Kongruenzen zu den Wandlungen und Gestaltungsmöglichkeiten in unserem Selbsterleben erkennen.

Garten als Ort vermittelt Beständigkeit.

Garten vermittelt Wandelbarkeit, Werden und Vergehen.

Alle Stunde schaue ich hinaus auf meinen Garten als ob ich die Blüten schieben sehen würde. Ich kann mir nicht vorstellen, je wieder mit dem vielen Schnee einverstanden zu sein, der im Winter wieder alles zudecken wird, und nur der Nadelmist aus der Kiefer und ihre Zapfen werden wie chinesisches Essbesteck auf die weiße Decke rieseln. Jetzt sprosst und sprießt es und ich bin gespannt mit jedem Moment, wo der Garten praller wird und auch unbeherrschbarer. Jedenfalls habe ich ein Gefühl, dass ich meinen Garten nicht beherrsche. Ich lebe auch von den unvorhersehbaren Überraschungen, jedes Jahr traut sich aus einem Winkel wieder eine neue Pflanze hervor, die noch weniger Platz einnahm im Jahr zuvor oder gar eine, die noch nicht da war. Die Königinnen der Nacht sind heuer neu in meinem Garten. Vielleicht habe ich sie vor 2 Jahren mit anderen Samen mit ausgestreut?

#### Wie erlebst Du die Jahreszeiten des Gartens? Wie lebst Du die Jahreszeiten?

Ich beobachte im Garten als lebendigem Ort eine paradox erscheinende Eigenschaft, die sich mir als ein „Sowohl-als-auch“, als ein „Und“ statt einem Entweder-Oder, als Gleichzeitigkeit von Gegensätzen darstellt. So formuliere ich einmal den ersten, dann den zweiten der oben stehenden Sätze beim Erleben meines Gartens und begreife zuletzt den permanenten Wandel als beständig<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> „Nature and plants are examples for life in ever changing forms.“ Konrad Neuberger in seinem Artikel über Phytoresonanz (Neuberger, 2008)

Genauso verhält es sich mit dem Selbstempfinden. In seiner Unmittelbarkeit des Erlebens ist Gleichzeitigkeit möglich. „Das Selbst ist ein Raum, in dem Gegensätze selbstverständlich integriert sind.“ (Sachon W. , 2009).

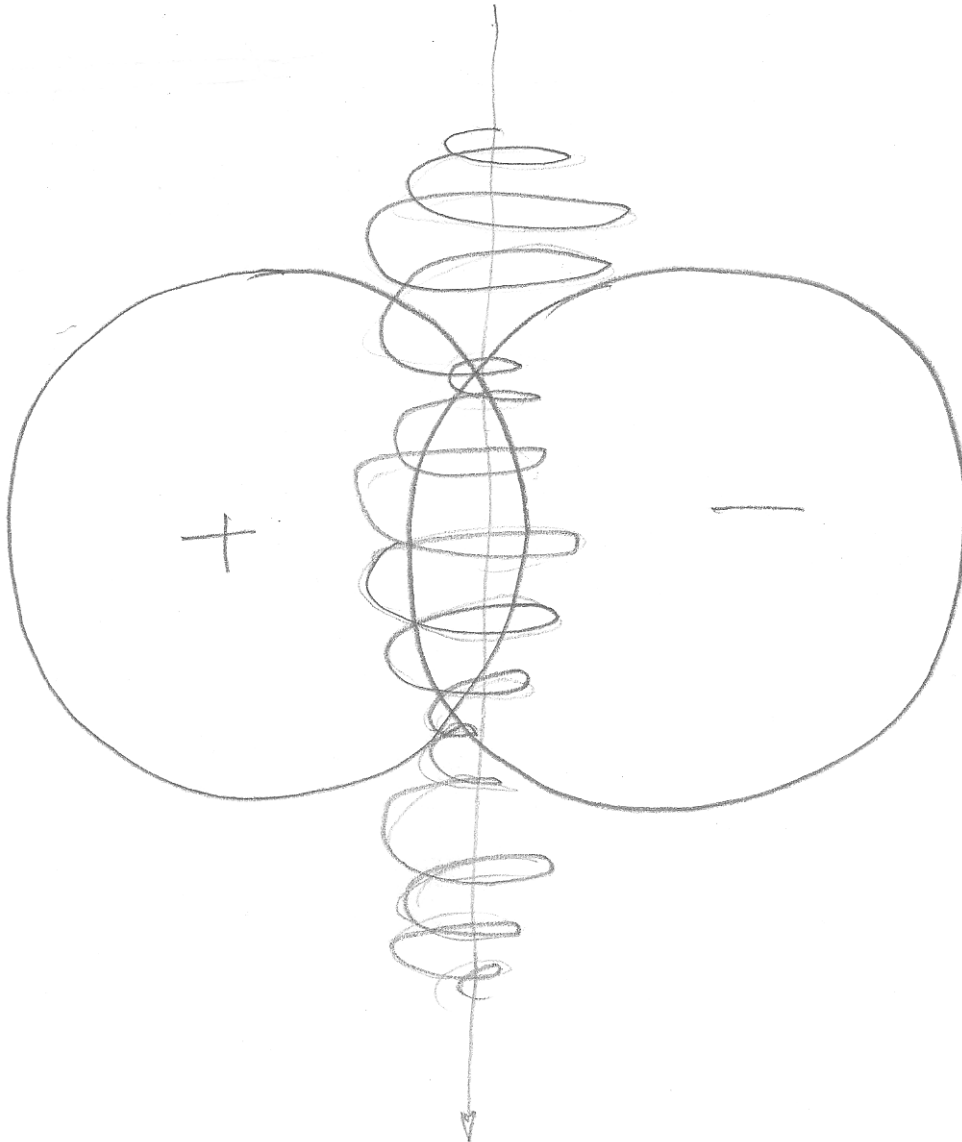
„Die Naturprozesse verlaufen nicht linear, in gleichmäßiger, quantitativer Folgerichtigkeit. Sie verlaufen wellenartig, in Verdichtung und Verdünnung, in Höhen und Tiefen, in transformatorischer Weise,.... (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 118).

Die Anteilnahme am Werden und Vergehen, jedes Jahr neu, ermöglicht ein zyklisches Erleben des Phänomens Zeit.<sup>20</sup> Ein Gärtner, indem er über die Betrachtung der Natur und das Zusehen bei den Veränderungen hinaus mit seinem ganzen Leib teil nimmt an den lebendigen Prozessen, *be-greift*, wie sich die Lebensprozesse verändern. Er *er-lebt* diese wiederkehrenden Prozesse Jahr für Jahr und zugleich, dass diese sich jedes Jahr verändert zeigen.

---

<sup>20</sup> Siehe auch (Hartig, Kreative Soziotherapie im Garten, 2005)





Grafik 4: Das Oszillieren im Raum der Spannung zwischen zwei polaren Qualitäten im Erleben des Wandels.<sup>21</sup>

So erweisen sich die Rhythmen des Wandels im Garten als Spiegel der Rhythmen im Selbsterleben eines Menschen. Wir durchleben Werden und Vergehen, in zyklischen, pendelnden Bewegungen immer wieder aufs Neue, und zugleich in veränderter Intensität, Qualität, Dauer, in unterschiedlich schnell und langsam aufeinanderfolgenden Frequenzen.

---

<sup>21</sup> Im Vergleich zu Grafik 3 ist die Sicht aus einer veränderten Perspektive möglich geworden. Wir erfahren, dass das Oszillieren zwischen den Polen in der einen Dimension hin und her pendelt zwischen den polaren Feldern, jedoch zugleich durch die Bewegung im Wandel der Zeit einer spiraligen Form folgt in einer bisher nicht wahrgenommenen Richtung.

Hinter allem steckt die Schicht des Lebens, der Berührungspunkt, an dem Bewegung entsteht. Da arbeitet der Lebensprozess selber.

„Alles was *Leben* ist, steht niemals fest. Seine Ordnung ist kein feststehendes System, sondern eine *Werdeordnung*. So auch ist der Mensch keine „Figur“, sondern eine *Zeitgestalt* und immer im *Werden*. Dieses *Werden* empfängt seinen Antrieb aus der *Verheißung*, die das *Wesen* bedeutet, und aus der *Not* der *Verstelltheit*, die ihre Erfüllung verhindert. Und *Verheißung und Not* bestimmen den persönlichen Charakter der Welt.“ (Dürckheim, 2001, S. 24)

„Die *Ruhe* der *Welt-Ichs*, die „bürgerliche“ *Ruhe* des *Lebens* tritt dort ein, wo sich nichts mehr bewegt. Die *Ruhe* des *Wesens* und des in ihm zum *Offenbarwerden* drängenden *LEBENS* tritt dagegen dort ein, wo nichts mehr die *Bewegung* des *Werdens* unterbricht. „ (Dürckheim, 2001, S. 59)

Garten ändert sich im Laufe des Lebens – archetypische Gärten des Selbst wachsen mit uns mit.

### **9.11 Verwandlung – Kompost und Feuer**

Wenn das Kompostieren im Garten gelingt, dann ist ein Vorgang vonstattengegangen, bei dem sich alles Gerüst des aufgesetzten Materials auflöst und die einzelnen Teile übergeführt werden in etwas Neues. Kompost braucht viel Zeit und Ruhe, damit er reifen kann.

So wie die Umwandlungsprozesse im Kompost so braucht unsere Verdauung Entspannung, die physische nach dem Essen und auch die Verdauungsprozesse unseres Selbst brauchen viel Muße und Ruhe, um in gute Verarbeitung zu gehen. “Sometimes there is a need to hold onto the clutter, the debris of a relationship or a confusion. We can’t be rushed. We need time to follow a cycle to its completion. We need time to sort out and make order, to absorb and integrate the meaning of an ending. When the time is right to move on, we feel it.” (Barrett, 2001, S. 94).

Die schier endlos und langsam scheinende Zeitspanne der guten Rotte in unserm Inneren kann mit Angst vor Stillstand einhergehen. In dieser oft lange dauernden Phase des Überganges von einem Zustand in einen unbekanntem Neuen erleben wir uns als habe unser Leben seine Konturen verloren und als

hätten wir die Kontrolle verloren über die Form und fühlen uns selbst wie eine amorphe Masse. Viel aus dem alten Leben kann absterben und zerfallen. Zuweilen verschwinden Menschen, vertraute Räume entgleiten uns, Einsamkeit ist ein häufiger Begleiter während unseres inneren Rottevorganges. Wer die Stille aushält, sortiert was nun wichtig ist und lässt Überflüssiges an die Erde zurück. Er lernt, wie aus der abgestorbenen äußeren Struktur sich nun etwas zeigen will, wie dahinterliegende Wirklichkeit zum Vorschein kommt. Ist unser innerer Zerfallprozess am Bodensatz unserer selbst angelangt, verspüren wir die innere Kraft, die nun aus unserem Selbstempfinden heraufzuleuchten vermag.

Das versetzt uns in Staunen und wir können die Augen aufs Neue öffnen und das tägliche Wunder „Leben“ anschauen: „Ein Mensch, der sich der Wandlung hingibt, ist wie eine Knospe, die sich allmählich, fast unmerklich öffnet.“ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 118). Was aber ist nach unserem Durchgang durch den Rotteprozess in unserem inneren Kompost anders geworden? Wieso sehen wir das Blühen intensiver, warum hören wir das Klingen mit höherer Schwingung?

Das Kompostieren hat mit der inneren Mächtigkeit zu tun, die aus dem Zerfallen der Stoffe auf dem Kompost und der damit zunächst verbundenen Kraftlosigkeit hervorgeht. Unsere Zweifel, unsere Verhaltenheit haben keinen Bestand mehr. Wir haben gespürt, wie wir aus eigenem tief innewohnendem Drang zu leben heraus selbst wirksam geworden sind. Durch den Vorgang sind wir wieder in die Eigenverantwortung gewechselt.

“While I turn the layers, I reflect on how a similar process takes place in our minds. Just as we turn the organic matter in the compost heap, recycling it over time, we sift and turn the layers of our own raw experience. The passage of time and our reflective thought transform this experience into knowledge and wisdom. ... A painful event ... may ... seem traumatic or grim. Over time, as we come to terms with our grief, we can actually see our initial feelings transformed into something new. (Barrett, 2001, S. 88).

Eine verwandte Tätigkeit ist der Vorgang des Feuermachens. Im Garten kommen Holz und Äste zum Verbrennen in die Glut, wir beseitigen den Ballast,

der unseren Garten überfrachten würde. Die weiße Asche geben wir zum Kompost und bringen so Fruchtbarkeit in eine gute Rotte ein.

Kompost hat mehr Hingabe, Feuer mehr aktive Kraft.

In der Formulierung: „Ich werde solange glühen, bis der emotionale Ballast verbrannt ist.“ Finden wir das Bild des Feuers<sup>22</sup>. Im übertragenen Sinne kann uns das Gleichnis vom Feuer begleiten beim „Ausbrennen“ der Wut, des Grolls, des Zorns vor dem Anspruch auf Erfüllung von nicht genährten Bedürfnissen, beim „Ausbrennen“ des vordergründigen Verlangens aus unserem Ego heraus unser Dasein dirigieren zu müssen. Aus solcher „Asche“ erwächst unser wirkliches Selbst, was zu einem soliden Identitätsbewusstsein führt.

### 9.12 Ernten – Sich Einverleiben

Im Garten gedeihen Pflanzen, vom Gärtner gesät, gepflegt und zum Zwecke des Genusses und zur Ernährung geerntet. Von der Ansaat bis zur Ernte wirkt dabei das gestaltende kreative Tätigsein des Menschen. Das Gedeihen per se ist der vom Menschen unbeeinflussbare Vorgang aus den Kräften der Natur.

„Gemüse zu essen, das man mit eigener Hand gesät, gepflanzt, begossen, gejätet und geerntet hat, dessen Wachstum man mit Aufmerksamkeit und Anteilnahme verfolgt hat, ist ein ungebrochener leiblicher Zyklus.“ (Hartig, 2005). Hier wird die leibliche Dimension der Ernährung deutlich, das Einverleiben. Es ist ein stetiger Prozess der Ineinanderverwandlung aller Lebewesen. So trinken wir nicht das Wasser oder den Wein in uns hinein und essen Brot, wir verwandeln sie uns. Wie uns jeder Atemzug mit dem Luftraum verbindet, vollziehen wir beim Essen und Trinken ein Einverleiben der Erde<sup>23</sup>.

Das nährend Einverleiben geschieht nicht nur beim Essen und Trinken. Der Garten hält ebenso Nahrung für Auge, Nase und Ohr bereit, sowie für die Seele und den Geist. „Der Einzelne erlebt durch die Vielfalt, die Farbenpracht und den Duft, zu welchen Wahrnehmungen er fähig ist. Das, was er erlebt ... kommt vom Garten ... und findet seinen Widerhall in seiner eigenen Lebendigkeit.“

---

<sup>22</sup> Dies ist ein Beispiel für die Möglichkeit, mithilfe von Metaphern und mystischen Bildern innerpsychische Sachverhalte zu fassen. (Kap. **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** und **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**).

<sup>23</sup> Sinngemäß nach (Schipperges, 1993).

(Neuberger, April 1993). Aspekte wie Fülle, Pracht, Überfluss etc. nähren unser eigenes Gefühl lebendig zu sein. Das Empfinden, dass wir uns dabei in lebendigem Kontakt mit der Erde, den Pflanzen, Tieren und anderen Menschen befinden und dass etwas fließt zwischen uns und dem Lebendigen um uns, ist vitale Nahrung für unser Selbstempfinden.

### **9.13 Zeitvergessenes Dasein im Garten - Den Vorgang beobachten und Verweilen**

Ah ja und die steirischen Saubohnen, höchste Zeit, die will ich ja auch noch in die Erde drücken! Schon bin ich wieder versucht, meinen Schreibtisch zu verlassen und die Bohnen zu pflanzen, so kann ich den ganzen Tag verbummeln mit meinem Garten. Hier noch was und da noch eine Kleinigkeit, ein bisschen jäten, zupfen, zurecht richten. Wenn ich im Garten bin vergesse ich die Zeit ganz. Ich glaub das ist gemeint, wenn man von „im Augenblick“ leben oder präsent sein spricht. So fühlt sich´s an. So lebte ich gern den ganzen Tag! Kinder glaube ich erleben so im Spiel: Sie tauchen ein in einen Raum, in dem Subjekt und Objekt, sie selbst und die Welt eines sind und das Selbstgefühl wird weit.

That is, gardeners become completely absorbed in their work and do not have to put forth the effort required of voluntary attention; therefore, they have a rest from the normal efforts of the day. Also, since attention by definition excludes other thoughts, gardeners have a break from the normal worries and cares of the day. <http://www.hort.vt.edu/HUMAN/ht1.html>).

Die Voraussetzung dass wir im Erleben verweilen können und anknüpfen können an unser Kernselbstempfinden ist viel Einladung und viel Zeit. Um das substanzielle leibliche Erleben verankern zu können in unserem Selbstempfinden brauchen wir das Verweilen im Erleben bevor wir darüber reflektieren oder Etwas daraus machen, in die Handlung gehen. Um z.B. mir selbst beim Atmen klar, transparent zu werden bis ich sagen kann „ich spüre mich selbst atmen“, brauche ich ein Verweilen im Erleben des Atmens. Wir brauchen das verweilende Wahr- und Ernstnehmen von Geruchs-, Geschmacks- und inneren Bewegungsqualitäten.

Alle Menschen, die ihren Platz in der Hängematte des Gartens haben, möchte ich hier bestärken, Andere diese Fähigkeit zu lehren. Wenn wir Gärtner unser Stück Land geformt haben mit unserer schöpferischen Kraft, das Feld bestellt, den Samen gesät, das Pflänzchen gepflanzt, den Obstbaum geschnitten haben, was bleibt uns als dem Wunder Zeit zu geben und das Gedeihen zu bestaunen? Das Wachstum an und für sich nimmt sich seine Zeit, ob ich nun mein Mehr oder mein Weniger dazu tue. Die Zeit in der Hängematte ist meine Zeit, mich meiner tiefen Zufriedenheit hinzugeben, meiner genussvollen Erschöpfung, nachdem ich schöpferisch tätig war. In der Hängematte frage ich mich: „*Erlebe ich mein Leben wirklich?*“. Wenn ich dem Ruhigsein Raum gebe, wenn ich Muße als Haltung über, wenn ich in der Hängematte versunken mich dem Garten öffne geschieht, dass ich berührt werde von der Schönheit des Lebens. Und das ist paradoxer Weise ein höchst bewegter Zustand!

## 10 Gärtnertypen

Gartenarbeit ist eine Kunst, ein kreativer Akt, ein Zusammenspiel zwischen dem Körper dessen, der gräbt, schleppt, dessen der designed, dessen, der empfindet, der Intuition hat, der, ästhetisch sensibel ist, der fühlt und dessen, der seinen Geist und Intellekt einsetzt, um z.B. eine Pflanzplan zu gestalten oder eine Mauer zu planen, die nicht umfällt.

Auf welche Art und Weise bewegst Du Dich durch Deinen Garten?

Schlenderst Du entlang und zupfst hier ein Kraut oder schnupperst da an einer Blüte? Hast Du stets ein Werkzeug in der Hand oder sitzt Du gerne auf der Bank und lässt die Gedanken über Dein Grundstück schweifen? Ist auf Deiner Gartenbank womöglich gar kein Platz zum Sitzen, weil auf Ihr üppige Blumentöpfe und Werkzeug wohnen? Schaust Du in die Ferne von Deinem Garten aus, Genießt Du ein Plätzchen am Wasser? Ist es ein stilles oder ein bewegtes Wasser? ...

Julie Messervy<sup>24</sup> formuliert es schön: Im Garten reist man auf beide Arten: zu Fuß und in Gedanken. Wenn ich einen Garten gestalte, nehme ich auf unsere Gartenreisen Rücksicht und gestalte Ausgangspunkte, Reiseziele und Ereignisse auf dem Weg.

Wozu nutzt Du Garten, Welche Tätigkeiten liebst Du darin besonders? Was pflegst Du besonders im Garten und auf welche Weise pflegst Du?

Wenn ich Euch diese Fragen stelle, geht es mir um die Arten der Anteilnahme an der Gestalt des Gartens, und wie wir Menschen es auf die uns eigene Weise tun. Welche Haltung nehmen wir ein in Bezug auf die Veränderungen, die wir als Gärtner auf unserem Stück Land vornehmen?

---

<sup>24</sup> (Messervy, 1997, S. 135)

### 10.1 Der Gärtner mit den erdigen Händen – „Buddler“

Mein erster eigener Garten, der war ja grade mal 8 mal 12 m groß bestand aus einer Reihe Trittplatten Waschbeton, einem 2x2m großen Platz Kleinsteinpflaster, vermörtelt, einem Schopf Goldrute – diese unselig wuchernde Pflanze, einer ausgewachsenen Thujenhecke, die alles Licht zum Wohnraum nahm und ansonsten nur Rasen. Nur ein dicker Weinstock war an der Hausmauer, der rankte sich unterm Balkon entlang und wucherte zum Nachbarzaun. Welch eine Wüste, der ich nun mit wenig monetären Mittel beikommen wollte. Ein traurige Figur, der ich Leben und Üppigkeit einhauchen wollte. Also packte ich an.

„Die Materie ermöglicht es uns, dass wir das praktische Wirken unserer Gefühle und Ideen erleben können, was uns Erkenntnis und Wissen gibt, unser Bewusstsein schult. Wir können unbewusste Bilder und Regungen manifestieren, können Ideen und Visionen in die Welt bringen und ihre Wirkung beobachten. Damit haben wir die Möglichkeit, sie in uns ganz bewusst zu integrieren.“ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 100).

Menschen, die das Buddeln im Garten lieben sind immer in Bewegung darin. Die Tätigkeiten sind nie abgeschlossen, es gibt immer noch was zu tun. Buddler brauchen die Gartenbank jedenfalls nicht zum Niedersitzen und ausruhen. Er befördert Erdreich van da nach dort, nimmt in Angriff, was sich gerade zeigt. Vor dem ganz großen Projekt im Garten scheut unser Buddler sicher nicht zurück, er packt´s an! Es ist kein Problem, im Garten auch mal richtig das Oberste nach unten zu kehren. Danach, wenn die Fingernägel schon vollständig schwarz sind und der Schweiß richtig schön zu rinnen begonnen hat macht sich dieses wunderbare Gefühl breit, diese Zufriedenheit nach einer Gipfelbesteigung, und dann macht unser Buddler noch eine Kleinigkeit weiter. Erdhändemenschen brennen darauf raus zu gehen und mit den Händen etwas zu gestalten.



## 10.2 Gärtner der Gedankenreisen

Wenn mein Garten ins gleißende Sonnenlicht getaucht ist, wie es ja diesen April und Mai hindurch fast ohne Unterlass war, zieht mich der Blick in den Garten so an, dass ich abgelenkt bin von meiner Arbeit, ich sitze dann am Schreibtisch und schaue raus. Was tut sich beim Schauen? Ich baue meinen Garten innerlich um, in null komma nix habe ich den Wintergarten ans Haus angebaut, das steile Gelände terrassiert, das Parterre, das ja aus Ehrenpreis und Vergissmeinnicht bestehen soll angelegt, die üppigen Obstbäume rundrum gepflanzt und Staudenbeete oberhalb der Natursteinmauern angelegt. Da... uups, ja, nebenbei ist da ja noch meine Arbeit. Fast hätt´ ich´s vergessen.

Im Garten der Gedankengärtner gibt´s hier ein Pflanzloch, das schon eine Weile so daliegt und auf seine Pflanze wartet und dort einen Winkel, der auf eine besondere Art wartet, gestaltet zu werden, aber heute halt noch eine ziemlich hässliche Ecke ist.

Bis es soweit ist, dass alles die Gestalt hat, die ich mir ausmale, freu ich mich am Duft der Pfingstrosen, oder an dem steinernen Wächter, den mir mein Freund geschenkt hat. Der lacht mich immer an, wenn ich aus der Haustür trete. Bis er einen ordentlichen Sockel bekommen hat, wohnt er halt zwischen den Erdbeeren, das ist eigentlich auch ganz schön. Der Garten der Gedankengärtner ist nie fertig gestaltet. Die lebhafteste Fantasie, wie er einmal sein wird ist unentwegt am arbeiten. Das Unvollkommene inspiriert nur zu einer weiteren Gartenidee. Der reale Garten ist gar nicht so wichtig wie das Paradies im Inneren. Gedankengärtner haben sehr wahrscheinlich eine Gartenbank, auf der sie auch sitzen, um den Garten und die Landschaft drumherum zu betrachten. Die Landschaft drumherum gehört bei manchen von ihnen nämlich genauso zum inneren Garten, den sie gestalten.

Die Gartenideen der Gedankenreisenden sind wandelbar und beweglich – Gedankengärtner nähern sich ihrem Stück Land meistens ohne bereits feste Vorstellungen und Absichten, etwas Konkretes zu bauen. Es entsteht halt etwas, was es genau wird sehen wir dann, falls es fertig wird. Während die eine Idee da war, kommt die nächste schon zum Vorschein. Zuweilen bestehen „x“ Projekte zugleich und so bleiben etliche halbfertig. Dem Gedankengärtner

genügt es, sich vorstellen zu können, wie es am Ende aussehen soll, und dieses Ende wandelt sich ohnehin wieder.

Erwin Bartosch übers Phantasieren<sup>25</sup>: „Wir sprechen von einer *Tätigkeit*. Um Phantasieren zu können bedarf es eines Mangels oder einer Grenze in der Realität und zweitens unser Wissen um die Grenze, womit sie bereits prinzipiell überschreitbar ist. Indem wir phantasieren, schaffen wir die Voraussetzungen verändernd in die Wirklichkeit eingreifen zu können. Das Bild oder Ziel ermöglicht uns, Handlungen zu setzen, die dem immer mehr entsprechen. Zum zweiten verändern wir uns selbst durch unser Phantasieren. Denn wir können mit Hilfe des Vergleiches zwischen phantasiertem Ideal und der Realität (Realitätsprüfung) das Bild von uns zurechtrücken und auf diese Weise einem Kompromiss näher kommen. Und die Phantasie ist eine Art Moratorium.“

### **10.3 Der bewahrende Gärtner, der mit der Natur seines Grundstückes verschmilzt**

Vielleicht haben solche Gärtner die Permakultur erfunden. Bewahrende Gärtner beobachten die natürlichen Vorgänge in ihrem Garten äußerst genau. Sie sehen jede einzelne winzige Wildbiene, die sich in einem hohlen Halm eingenistet hat. Diesen hohlen Halm hütet ein bewahrender Gärtner. Sie beobachten die Gegebenheiten und heißen willkommen was sich zeigt, was da war und sind gespannt auf jede neue Entwicklung. Bewahrende Gärtner erleben sich wie eins mit ihrem Grundstück, sie können keiner Pflanze ein Haar krümmen und versuchen alle Lebewesen, die auftauchen zu integrieren in ihr Paradies. Ein bewahrender Gärtner sagt: „Ich *muss* ja nichts tun in meinem Garten, aber ich *kann* wenn ich will. Ohne mich nimmt alles seinen Lauf und so ist's gut.“ Bewahrer haben ihre Freude daran, stundenlang das Gras entlang der Beete abschneiden mit meiner kleinen Schere und genießen jede einzelne Entdeckung die sie dabei machen – vielleicht ist es auch die Stimme eines Vogels die sie derweil vom Wald herübertönen hören.

---

<sup>25</sup> (Bartosch, 1999, S. 22, 23)

## 10.4 Der tyrannische Gärtner

### *Kurzer Prozess – Begegnung mit der Ungeduld:*

Eine hochgewachsene blaue Thuja vor dem Südfenster des Hauses. Die unteren Äste sind durch Schneelast zur Erde gebogen und verdecken Platz über dem Rasen und der Staudenpflanzung. Die Thuja ist aus der spitzkegeligen Form geraten. Das Innere der Thuja, die dünnen Äste und Nadeln im Kern sind sichtbar geworden. Ich will Dürres auslichten und hängende Äste aufbinden. Die zu Boden gebogenen Äste fehlen bestimmt nicht. Ich schneide sie kurzerhand mit der Astschere ab. Diese Thuja ist ohnehin der erste Kandidat, den ich in meinem Garten zur Disposition stellen werde, irgendwann. 'Man hat nicht Thuja', kreist es in meinem Kopf. Ich schaffe vollendete Tatsachen, kurzer Prozess. Aus meinem Fenster blicke ich nun traurig, denn sie wirkt nun schütter. Das Nadelgehölz wird die Lücke nicht mehr ausgleichen. Ich bedauere den unbedachten Eingriff.

“Try loosening your need for control and allowing things to take their course. ... Allow your breath to tell you when things are right for you, your body to tell you when to rest and when to proceed. The way you tend your garden and the way you tend to your own needs are one and the same. (Barrett, 2001, S. 75 und 77).

An der Art, wie ich mit der Thuja verfahren bin, merke ich, wie der Umgang mit der Pflanze den Umgang mit mir selbst spiegelt. Ich erinnere mich, dass ich während des ganzen Prozesses gefühlt habe, was passieren wird. Ich spürte das Rigorose. Kurzer Prozess. Das erschreckt mich und macht mich für eine Zeit traurig.

Der zwängliche Sauberkeitstyp, der Kontrolltyp:



Wir sind gewiss nicht der oder jener Gartenmensch alleine, sonder vereinen Aspekte der verschiedenen Typen. Wenn wir uns selbst in unserem Garten erlebt haben, bekommen wir ein klareres Bild darüber, wie wir unseren Garten gestalten werden, um uns selbst wiederum darin finden zu können. Dann werden wir bei der Gestaltung unseres Gartens angemessene Entscheidungen treffen. Wie wir im Garten handeln wird dem angemessen sein, was wir an Veränderung darin verkraften und wird unsere persönliche Art der Anteilnahme am Garten werden spiegeln.

## 10.5 Gartendesigner sein

„Die Wünsche für die Gestaltung unseres Gartens leiten sich vielleicht direkt von unseren Gefühlen für die Natur ab. Wir erinnern uns an Gefühle bei einem Spaziergang über eine Blumenwiese, beim Schwimmen in einem Teich, beim Durchwandern eines Waldes. Diese Erfahrungen werden zu Bildern, die wir durch unseren Körper und unsere Seele aufnehmen. Wenn wir diese Erinnerungen abrufen, können wir bessere Gartenentwürfe machen. Ohne ein solches Bild können Sie keinen Garten gestalten. Entwerfen bedeutet umwandeln – etwas nehmen und etwas anderes daraus machen, mehr daraus machen. In der Lage zu sein, etwas umzuwandeln, heißt hinter dem Bestehenden etwas völlig Neues sehen zu können. In diesem Sprung liegt die Magie des Designprozesses, wenn der Designer vom methodischen Ingenieur zum mystischen Künstler wird. Ein Geheimnis, wie man ein guter Designer wird, besteht darin, ein ausgedehntes Repertoire an Bildern zu entwickeln, die in Ihnen und in anderen Anklang finden.“ (Messervy, 1997, S. 73)

Wenn mein „Denkvermögen sich auf die Seelenschwingungen ausrichtet“ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 24) kann ich in Kontakt treten mit `dem um mich herum´ und mein Bewusstsein sich in Richtung neuer Intuitionen und Inspirationen erweitern. „Aus der Entschlüsselung des Geistigen in der Materie ... geschieht das, was wir Kunst nennen. ... Die Befreiung des geistigen Bildes aus der Materie. ... Die Wirklichkeit ist nie so begrenzt, wie sie uns vom Verstand präsentiert wird.“ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 24).

Befinde ich mich als gestaltender Mensch in einem Garten, so brauche ich das leibliches Erleben zur Wahrnehmung. In der Haltung des Offenseins für Eindruck und Ausdruck, wird eine ureigene elementare Selbst-Gestaltungskraft freigesetzt (siehe Kap.7.3). Achtsame Gartengestaltung bedarf meiner menschlichen Resonanz auf die Natur. Ich habe als Designerin freilich meine eigenen inneren Bilder, jedoch suche ich ja die Bilder des Gartenbesitzers, *seine* Lebenswelt soll ja klingen in seinem Garten. Deshalb brauche ich Empathiefähigkeit in den anderen Menschen, den Eigentümer des Gartens, den ich gestalten soll. So entsteht intensiver Kontakt zwischen mir als Gärtnerin bzw. Gestalterin und der natürlicher Umwelt „Garten“ sowie seinem Eigentümer.

Da Resonanz im eigenen Inneren wahrgenommen wird, fördert der gärtnerische Naturkontakt den Kontakt zu sich Selbst. Und wiederum brauche ich mein Selbst, um im Kontakt bleiben und schöpferisch sein zu können. Das Spüren Üben versetzt mich in die Lage, mich meiner Potentiale und Ressourcen zu bedienen, meiner Begabungen und Fertigkeiten. Arbeit kann darin zu einem immer größeren Anteil zum Genuss werden.

Ich beobachte zugleich, dass das schöpferische Tätigsein bei mir verbunden ist mit Empfindungen von Beunruhigung, im Chaos zu versinken, die Kontrolle zu verlieren – der Dschungel! Schnell stellt sich eine Vielzahl von Ideen ein, die in den Alltag nicht mehr integriert werden können. Für eine schöpferische Tätigkeit brauche ich oft von mir wie eine Ewigkeit empfundene lange Zeit. Dazu brauche ich noch Einsamkeit und Stille, um eine Ordnung wieder zu finden und um Inspirationen einfangen und umsetzen zu können. Es ist dies eine Zeit, um mir über meine Empfindungen ins Bewusstsein zu heben und in Sprache oder einen anderen äußeren Ausdruck bringen zu können – z.B. eine Zeichnung oder ein Stimmungsbild. Der Gewinn aus diesem Prozess ist wenn ich Glück habe die Freisetzung meines kreativen Potentials, ein Zurücktreten um das Gesamte zu überblicken und zugleich um im Detail zu verwirklichen.

„Das Geheimnis (des Kreativwerdens)<sup>26</sup> liegt in der Flexibilität von Nähe und Ferne, in der Fähigkeit, die Erde berühren zu können, sich mit ihr gefühlsmäßig zu verbinden, sich aber auch wieder von ihr lösen zu können. „ (Knauss & Sonnenschmidt, 2004, S. 26).

Daneben habe ich noch Handwerkszeug: Blickwinkel, Fokus, Bewegung, Gleichgewicht und Maßstab, Goldener Schnitt, Symmetrie Asymmetrie, Punkt, Linie und Fläche- Licht. Aber das ist nun mein Berufsgeheimnis!

---

<sup>26</sup> Einfügung Barbara Rainer

## 11 Literaturverzeichnis

Baer, U., & Frick-Baer, G. (2001). *Leibbewegungen. Methoden und Modelle der Tanz- und Bewegungstherapie*. Neukirchen-Vluyn.

Barrett, M. (2001). *Creating Eden. The garden as a healing space*. San Francisco 1992: Originally published by Harper .

Bartosch, E. (1999). Auf dem Weg zu einer neuen Psychoanalyse. *Charakterentwicklung und Therapie aus der Sicht der Selbstpsychologie* . Verlag Neue Psychoanalyse Wien.

Campbell, J. (1989). *Die Kraft der Mythen. Bilder der Seele im Leben des Menschen*. München, Zürich.

Copak, I. (2006). *Von der Außenanlage zum Nutzgarten für Menschen mit Demenz*.

Dr. Stopczyk-Pfundstein, A. (21. November 2001). *Heilen im Dritten Jahrtausend - Tabus und Visionen. Eröffnungsvortrag Medica Düsseldorf*. Abgerufen am 19. Januar 2010 von [www.stopczyk-philosophie.de](http://www.stopczyk-philosophie.de): [www.stopyzyk.philosophie.de/heilenVortrag.htm](http://www.stopyzyk.philosophie.de/heilenVortrag.htm)

Dr. Stopczyk-Pfundstein, A. (2003). *Sophias Leib: Der Körper als Quelle der Weisheit*. Stuttgart.

Dürckheim, K. G. (2001). *Der Alltag als Übung*. Bern; Göttingen; Toronto; Seattle. 10. Auflage: Hans Huber.

Eliade, M. (1984). *Das Heilige und das Profane. Vom Wesen des Religiösen*. Frankfurt a. M. .

Fuchs, T. (2000). *Leib, Raum, person. Entwurf einer Phänomenologischen Anthropologie*. Stuttgart.

Hartig, N. (März 2005). Kreative Soziotherapie im Garten. *therapie kreativ, Heft 41* , S. 31 ff.

Hartig, N. (2004). *Mensch im Garten. Gartenerfahrungen als Spiegel mythischen Denkens*. Norderstedt.

- Held, M. (2005). *Die 20 schönsten Gedichte*. Wuppertal: Selbstverlag.
- Kegan, R. (1994). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München, 3. Aufl.: Kindt.
- Kienast, D. (2004). *Essays*. Basel, Boston, Berlin: Birkhäuser.
- Knauss, H., & Sonnenschmidt, R. (2004). *Heilungsprozesse in der Homöopathie im Spiegel des Gartens*. Stuttgart: Sonntag.
- Kohut, H. (2006). *Die Heilung des Selbst*. Frankfurt am Main: Suhrkamp; 9., Aufl. (19. Dezember 2006).
- Messervy, J. M. (1997). *Beseelte Gärten*. München, Wien: Europaverlag.
- Neuberger, K. (April 1993). Die Arbeit im Garten als Metapher und Ausschnitt der Wirklichkeit. *praxis ergotherapie* .
- Neuberger, K. (12 1991). Eine Verbindung von Therapie und Gartenarbeit. *praxis ergotherapie Heft 6* .
- Neuberger, K. (kein Datum). [http://www.gartentherapie-neuberger.de/deutsch/pdf/Published-Correlation\\_and\\_phytoresonance-re-sempik27.9.07-2008.pdf](http://www.gartentherapie-neuberger.de/deutsch/pdf/Published-Correlation_and_phytoresonance-re-sempik27.9.07-2008.pdf). Abgerufen am 23. 01 2010
- Neuberger, K. (2008). [http://www.gartentherapie-neuberger.de/deutsch/pdf/Published-Correlation\\_and\\_phytoresonance-re-sempik27.9.07-2008.pdf](http://www.gartentherapie-neuberger.de/deutsch/pdf/Published-Correlation_and_phytoresonance-re-sempik27.9.07-2008.pdf). Abgerufen am 23. 01 2010
- Pearls, F. S., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1976). *Gestalt Therapy: Excitemnet and Growth in the Human Personality*. Harmondsworth, Middx.: Penguin.
- Relf, D. (kein Datum). <http://www.hort.vt.edu/HUMAN/HortTher1.html>. Von Horticulture: Meeting the Needs of Special Populations. abgerufen
- Relf, D. (Originally published in Rehab. Lit. 42:147-150, 1981.). <http://www.hort.vt.edu/HUMAN/ht1.html>. Von Dynamics of horticultural therapy, . abgerufen
- Sachon, W. (2009). Ausbildung Naturtherapeut, Skriptum B. Rainer.



Sachon, W. P. (2007). *Verletzlich, aber unbesiegbar. Der Entwicklungsansatz in der intensiven individuellen Betreuung Jugendlicher*. Bad Wörishofen.

Schipperges, H. (1993). Zur Philosophie der Ernährung. In G. N. Hg. Alois Wierlacher, *Kulturthema Essen. Ansichten und Problemfelder*. (S. 25-40). Berlin.

Schneider-Ulmann (Hrsg.), R. (2010). *Lehrbuch Gartentherapie*. Bern: Hans Huber.

Stern, D. (1985). *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart 1998, 6. Aufl.: Klett.

Stopczyk, A. (1996). *Nein danke, ich denke selber. Philosophieren aus weiblicher Sicht*. Berlin.

Teichert, W. (1986). *ärten. Paradiesische Kulturen*. Stuttgart.