

ACHTSAMKEIT IM GARTEN

# **Wenn der Tulpenbaum flüstert**

TEXT Stefanie Stäuble FOTOS Stefanie Stäuble, Shutterstock

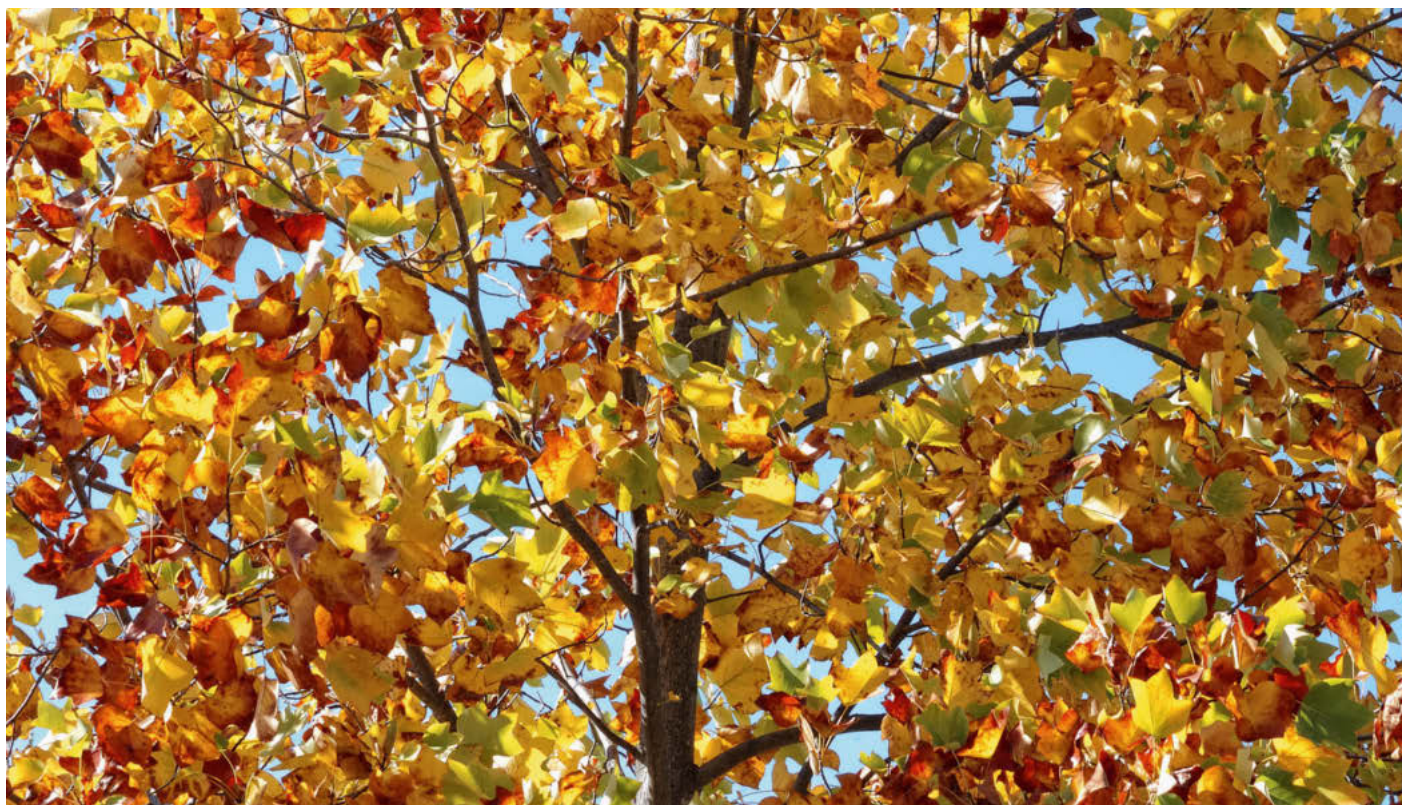
**Gärten können mehr als nur Erholung bieten. Sie helfen uns,  
in einer zunehmend hektischen Welt auch mal abzuschalten.**

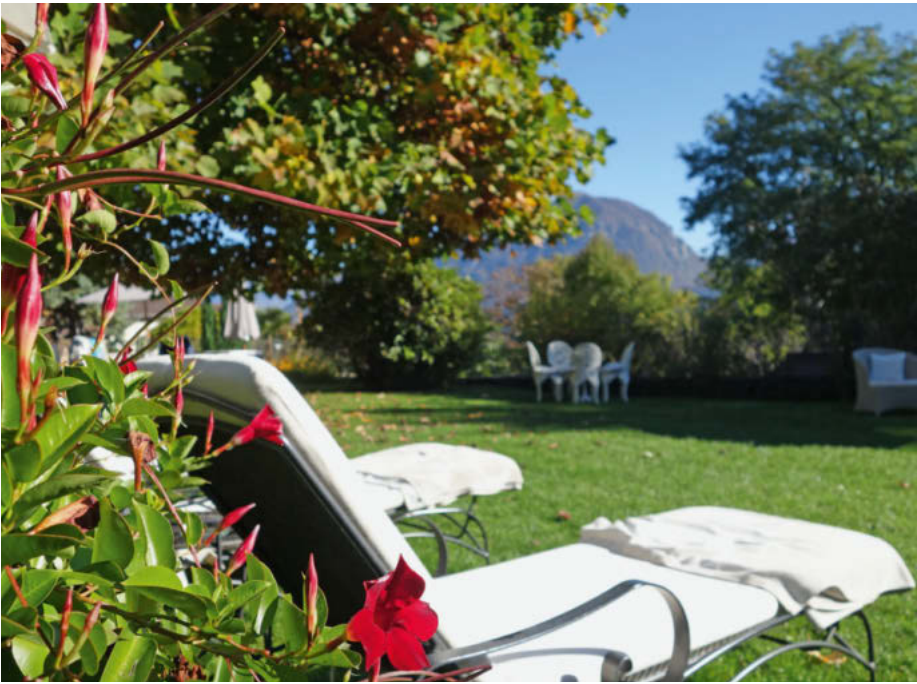
Es sind viele Faktoren, die Menschen das Gefühl vom «Hamsterrad» geben: Hektik in unseren Städten und auf den Strassen, eine zunehmende Belastung am Arbeitsplatz oder die permanente Beschäftigung mit dem Mobiltelefon. Viele Leute stehen in ihrem Alltag dermassen unter Strom, dass sie kaum noch abschalten können. Ein Mittel dagegen heisst «Achtsamkeit»

(engl. mindfulness): Das Ziel dieses Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustands ist es, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu leben. Lioba Schneemann, Autorin beim «Schweizer Garten», gibt Kurse zu diesem Thema, das immer mehr Leute anspricht (s. Kasten). Das hat uns natürlich neugierig gemacht, und wir waren an einem Wochenende im Tessin mit dabei.

## **Das Glück im Blumentopf**

Ein Problem unserer modernen Welt ist, dass immer mehr Leute von der Natur abgeschnitten sind. «Selbst wenn Sie in einer Stadt mit vielen Menschen auf engem Raum zusammenleben – suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie mit der Hacke den Boden bearbeiten, Kräuter oder Gemüse anpflanzen und sich um Blumen kümmern





können», rät der vietnamesische buddhistische Mönch und Zen-Meister Thich Nhat Hanh im Vorwort des Buches «Achtsamkeit im Garten». Das ist schon mal eine gute Nachricht für uns Gärtnerinnen und Gärtner: Wir tun also das Richtige, indem wir uns mit der Natur verbinden, um zur Ruhe zu kommen. «Der Garten ist der letzte Luxus unserer Tage, denn er erfordert das, was in unserer Gesellschaft am kostbarsten ist: Zeit, Zuwendung und Raum», sagte einst der bekannte Schweizer Landschaftsarchitekt Dieter Kienast.

#### Die Wärme der Sonne

Oft führen wir unser Leben im Modus des Autopiloten: Wir stehen auf, gehen zur Arbeit, täglich dieselben Rituale, die wir eigentlich kaum noch bemerken. Kursleiterin Lioba Schneemann gibt uns die Aufgabe, mit offenen Sinnen durch den Garten zu flanieren: ihn zu betrachten, zu hören, zu riechen, zu fühlen und vielleicht sogar zu schmecken. So durchforsten wir den Hotelgarten der Villa Carona, wo der Kurs stattfindet. Es ist Spätherbst. Verückt, wie die herabfallenden Blätter des Tulpenbaums klacken! Das hatte ich bis anhin nie so wahrgenommen. Plötzlich sehe ich die vollendete Schönheit des Baums und des gesamten Gartens. Sonnenstrahlen wärmen meine Haut, vielleicht die letzten vor dem Winter, die noch Kraft haben. Die Jahreszeit riecht fruchtig. Seit

jennem Kurswochenende hat sich mein Alltag in einem kleinen, aber wesentlichen Punkt verändert: Ich gehe in der Mittagspause öfter in den Wald, um die Stille zu

#### Buchtipp

Die Autorin nennt Anleitungen und Übungen, wie man seinen Garten achtsamer wahrnehmen kann. «Ein Baum trägt den Wind, den Regen und den Sonnenschein vieler Jahre in sich. In seiner Stille finde ich mich selbst.»

«**Achtsamkeit im Garten**», Zachiah Murray, gebunden, 128 Seiten, 21,8 × 16,4 cm, Nymphenburger Verlag, München, ISBN 978-3-485-02804-2, ca. CHF 24.–



geniessen. Gedanken über die Schönheit der Bäume macht sich auch unser Autor, der Förster und Baumfreund Erwin Thoma, ab Seite 48. •

#### Die Garten Hotels

2016 haben sich 13 Hotels aus der ganzen Schweiz in der Dachorganisation «Garten Hotels Schweiz» vereinigt. Sie alle verfügen über aussergewöhnliche Gärten. Infos: Telefon 091 649 70 55 und [www.gartenhotelsschweiz.ch](http://www.gartenhotelsschweiz.ch)

#### Die Kurse

Lioba Schneemann, Autorin beim «Schweizer Garten», verbindet das Gärtnern mit der Achtsamkeit. Die zertifizierte MBSR-Lehrerin ist Achtsamkeits- und Entspannungskoach. Infos: Telefon 078 759 21 97 und [www.schneemann-entspannt.ch](http://www.schneemann-entspannt.ch)

#### Nächste Kursdaten

«*Einfach gelassen sein*», *Achtsamkeit und Meditation*

- Hotel Bären, 3465 Dürrenroth: 29. bis 31. Januar 2017, 24. bis 26. März 2017, 12. Juni 2017 (1 Tag), 3. bis 5. November 2017, [www.baeren-duerrenroth.ch](http://www.baeren-duerrenroth.ch)
- Bio-Schlosshotel Wartegg, 9404 Rorschacherberg: 17. bis 19. März 2017, 17. bis 19. November 2017, [www.wartegg.ch](http://www.wartegg.ch)
- Schloss Münchenwiler, 1797 Münchenwiler b. Murten: 28. bis 30. April 2017, 9. Juni 2017 (1 Tag), 10. bis 12. November 2017, [www.schloss-muenchenwiler.ch](http://www.schloss-muenchenwiler.ch)
- Hotel Villa Carona, 6914 Carona-Lugano: 12. bis 14. Mai 2017, 27. bis 29. September 2017, [www.villacarona.ch](http://www.villacarona.ch)
- Hotel Lindenhof, 3855 Brienz: 19. bis 21. Mai 2017, [www.hotel-lindenhof.ch](http://www.hotel-lindenhof.ch)

*Wir danken Familie Deubner vom Gartenhotel Villa Carona und Lioba Schneemann für die Einladung.*