



Ich bin im Garten.
Brauche ich zuerst Ruhe?
Brauche ich zuerst Überblick?
Was zieht mich an?

Ich gehe umher.
Ich nehme einen Stuhl und setze mich.
Ich lasse diesen Platz in Ruhe wirken.

Was nehme ich wahr mit meinen Sinnen?

(MW)



Ich öffne mich.
Ich erwarte was kommen mag.
Im Schweigen schaffen wir Raum.
Wir können das, was sich in der Stille zeigt
wahrnehmen und Gott überlassen.

(MW)



„Du führst mich hinaus in Weite,
du machst meine Finsternis hell.“

Ich genieße die Weite des Gartens
und lasse mich bewegen.

Ich genieße die Ruhe des Gartens
und lasse mich nieder.

(MW)



Manche Wege sind eben,
andere erfordern Achtsamkeit.

Ich mache einen Schritt
und spüre der Bewegung nach.

Ein Schritt. Ich bin angekommen.

Ich atme ein.

Wo bin ich? Was rieche ich?

Ich atme aus.

Ich mache den nächsten Schritt

(MW)



Sehen, hören, fühlen, riechen,
nehmen Sie sich Zeit für alle Sinne.

Nehmen Sie sich auch Zeit für das Kleine
und für das, was nicht auf den ersten Blick
sichtbar ist.

Wie leben diese Pflanzen und Tiere,
Wind und Wetter ausgesetzt
mit oder ohne menschliches Sorgen?

Wie ist das in meinem Leben?

(MW)



Garten ist Kulturland. Menschen pflanzen an.

Manches hat sich selbst angesiedelt.

Wie ist das mit meinen „wilden Stellen“?

Was hüte ich?

Was schenkt mir Freiheit?

Was überwuchert mich?

Was reiße ich aus?

Was spricht mich an?

Was brauche ich in meinem Leben?

Welche Ordnung tut mir gut?

Was kommt immer wieder?

(MW)



Aufmerksam beobachtet die Amsel ihre Welt.
Sie schaut, sie hüpft näher, sie fliegt davon.

Ich lasse mich von ihr und den anderen Vögeln im
Garten inspirieren.

Ich suche mir einen Platz und beobachte in aller
Ruhe, was um mich ist.

(MW)



„Paradeiser“ nannte meine Uroma sie.

In unserem Klima braucht das Mitbringsel aus
Südamerika Schutz und muss behütet und
bewässert werden.

Gott, der Herr, nahm also den Menschen
und setzte ihn in den Garten von Eden,
damit er ihn bebaue und hüte. (Gen 2,15)

Was hüte und schütze ich besonders in meinem
Leben?

Wo fühle ich mich als eine geliebte und umsorgte
Frucht?

(MW)



Verheißungsvoll funkeln Johannisbeeren.

Noch ist es nicht so weit.

Ihre Zeit ist noch nicht da.

Wie ist das mit verheißungsvollen Zeiten in meinem Leben?

Was will in mir zur Reife kommen?

(MW)



„Herr, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist,
deine Treue, so weit die Wolken ziehen.“ (Ps 36,6)

Schauen Sie in das weite Blau des Himmels.

Sehen Sie die Wolken ziehen?

Welche Gedanken und Bilder kommen Ihnen?

Nehmen Sie sie wahr, halten Sie sie nicht fest.

Lassen Sie sie ziehen wie die Wolken.

Spüren Sie der Weite des Himmels nach.

Richten Sie sich auf. Atmen Sie tief ein und aus.

(MW)



Eine perfekte Kugel Fruchtbarkeit.
Die Samen wunderhübsch.
Die Pflanze überlässt sich dem Wind.
Und geht überall auf.

Wo spüre ich diese Lebenskraft?
Viriditas, die Grünkraft, nennt es die Heilige
Hildegard.
Eine Ahnung von der überwältigenden Kraft
ewigen Lebens.
Schlicht und unscheinbar.

(MW)



Ein Ast fehlt. Seit langem.
Der Baum hat die Verwundung überstanden.
Moos hat auf ihm Lebensraum gefunden.
Neue Triebe brechen auf.

Suchen Sie sich einen der Bäume aus.
Spüren Sie die Rinde.
Lehnen Sie sich an.

Wie bin ich gewachsen?

Was wurde mir genommen?

Wem gebe ich Raum zum Leben?

(MW)



Bienenkästen.
Mobiles Zuhause.
Summende Gemeinschaft,
füreinander sorgend.
Honig und Stachel.

Wo bin ich zuhause?
Was gibt mir Schutz?

(MW)



Im Sommer wird es besonders deutlich:

Ohne Wasser kein Leben.

Was erfrischt mich?

Wo ist mein Anschluss an die Quelle des Lebens?

(MW)