



Andreas Niepel

Wohlfühl- gärtnern

Wie Gärtnern glücklich
und zufrieden macht

 hogrefe

Wohlfühlgärtnern

Wohlfühlgärtnern

Andreas Niepel

Andreas Niepel

Wohlfühlgärtnern

Wie Gärtnern glücklich
und zufrieden macht



Andreas Niepel. Gärtner, registrierter Gartentherapeut nach IGGT, Phytotherapeut, systemischer Coach,
Leiter der Abteilung Garten/Gartentherapie an der VAMED Klinik Hattingen.
Bahnhofstraße 25b
45525 Hattingen
E-Mail: webmaster@garten-therapie.de

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege
z. Hd. Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg, Martina Kasper, Fabienne Suter
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Getty Images/Morsa Images
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Riehen
Illustration/Fotos (Innenteil): Andreas Niepel, Hattingen
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2022
© 2022 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96210-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76210-4)
ISBN 978-3-456-86210-1
<https://doi.org/10.1024/86210-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Warum POSITIVES Gärtnern? | 11 |
| Gardening is the new shit | 13 |
| <hr/> | |
| 1 Wohlfühlgärtner und Neugärtner | 15 |
| <hr/> | |
| 2 Machen Gärten und Gärtnern echt glücklich? | 21 |
| <hr/> | |
| 3 Ein bisschen (Garten)kultur darfs schon sein | 25 |
| Being in the Garden | 29 |
| Doing in the Garden | 31 |
| <hr/> | |
| 4 Der Garten in unseren Köpfen | 37 |
| <hr/> | |
| 5 Auf wen man im Garten trifft: die Urtypen | 41 |
| Heinz und Hedwig | 41 |
| Rudi und Rita | 46 |
| Dietmar und Dagmar | 49 |
| Welche Art Gärtner bin ich? | 51 |
| <hr/> | |
| 6 Auch ein Gärtner ist nur ein Mensch | 57 |
| Garten und Therapie – Garten und Gesundheit | 57 |
| Der Mensch und | 60 |
| ... was er so braucht, | 61 |
| ... wie er sich verhält und | 63 |
| ... was der Wohlfühlgarten dabei für eine Rolle spielt | 66 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 7 | Die eigene Einschätzung: Welcher Gartentyp sind Sie? | 69 |
| | Zum Ergebnis | 74 |
| | Egal, was herauskam – es ist okay so! | 75 |
| | Der Gartengenusstyp: P für positive Emotionen | 78 |
| | Der Naturgartentyp: O für oekologische Einbindung | 80 |
| | Der Gartengemeinschaftstyp: S für soziale Integration | 81 |
| | Der kreativ gestaltende Gartentyp: I für Identität und Selbstwert | 83 |
| | Der Buddeltyp: T für Tonusregulation | 85 |
| | Der bedeutsame Gartentyp: I für Intention | 87 |
| | Der Sicherheitsgartentyp: V für Verstehbarkeit | 89 |
| 8 | POSITIV gärtnern! Viel Spaß damit | 93 |
| 9 | Die Gartenbiografien | 95 |
| | Biografiebogen: Meine Gartenerfahrungen | 95 |
| | Das imaginäre Interview | 97 |
| 10 | P – Positive Emotionen: Wie uns das Gärtnern Genuss und Freude bereitet | 101 |
| | Sich gut zu fühlen ist entscheidend ... | 102 |
| | ... und was man darüber denkt! | 104 |
| | Wir sind unser Hirn | 105 |
| | Voll krass, die Emotion | 107 |
| | Erster Grundsatz: Genießen können | 109 |
| | Zweiter Grundsatz: das Belohnungssystem aktivieren | 124 |
| 11 | O – Oekologische Einbindung: Wie wir im Garten unserer Natur begegnen | 129 |
| | Mensch und Natur: ein kompliziertes Verhältnis | 131 |
| | Alltag versus Natur? | 133 |
| | Ein Wort zum Angeben: Aufmerksamkeitsentspannungstheorie | 140 |
| | Die Natur in uns – das eigene Eden | 143 |
| | Natürlich Gärtnern | 146 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 12 | S – Soziale Integration: Wie uns der Garten Gemeinschaft bietet | 151 |
| | Ein kleiner Happen Bindungsforschung | 152 |
| | Die soziale Wirklichkeit | 154 |
| | Wir und die lieben Kinder | 155 |
| | Chillen und Grillen zur Beziehungspflege | 161 |
| | Soziales Gärtnern – Klein-, Stadt- und urbane Gärten | 163 |
| 13 | I – Identität: Wie wir beim Gärtnern unseren Selbstwert stärken | 169 |
| | Ihr Profil kommt gut an: Identität und Persönlichkeit | 170 |
| | Wir sind kreativ – Wir sind Gartenpapst! | 180 |
| | Ich bin ein Ich! | 183 |
| | Yes, we can! Denn wir sind besser! | 185 |
| | Vermeiden Sie Gartenzeitschriften | 187 |
| | Angriffe auf unser Ich | 190 |
| 14 | T – Tonus-Regulierung: Wie wir uns im Garten gleichsam betätigen und entspannen | 195 |
| | Mens sana in corpore sano | 196 |
| | Jetzt tu doch mal endlich was! | 199 |
| | Buddeln ist okay, aber bloß kein Stress! | 206 |
| | Hey, jetzt reg dich mal ab! | 208 |
| | Immer locker bleiben! | 209 |
| | Die Gedanken sind frei | 211 |
| | Der innere Garten | 212 |
| | Musste ja noch kommen: Flow und Achtsamkeit | 215 |
| 15 | I – Intention: Wie uns das Gärtnern bei der Sinnsuche hilft | 221 |
| | Äußere, innere und grüne Motivation | 222 |
| | Hier bestimme ich! | 224 |
| | Metaphern und Symbole | 227 |
| | Aussaat – Hoffnung und Optimismus | 229 |
| | Pflege gebeugt und auf den Knien – Demut und Verantwortung | 230 |
| | Ernte – Dankbarkeit | 233 |
| | Die ganz, ganz, ganz besonderen Orte | 234 |

Labyrinth und andere Formen 236
Wo ich herkomme und hingeh – Sinnfindung im Garten 237
Das Leben, das Sterben und der ganze Rest 241

**16 V – Verstehbarkeit: Wie uns ein Garten das Gefühl von Sicherheit
und Kontrolle bietet 245**
Kontrollieren, verstehen und nachvollziehen 246
Der Garten ordnet und sortiert 250
Schnecken sind was Gutes 253

17 Jetzt der Blick zurück: Alles im grünen Bereich! 257
Autor 269
Das dicke Dankeschön! 259
Darf nicht fehlen: die Literatur 261
Sachwortverzeichnis 271



Warum POSITIVES Gärtnern?

Willst Du ein Leben lang glücklich sein, so werde Gärtner!

Ein weiteres Gartenbuch! Oder, wenn man genauer auf den Titel schaut, sogar ein Buch über das Gärtnern? Braucht es das? Als wenn es nicht schon genügend gäbe! Und dann auch noch von einem Gartentherapeuten. Warum ich dennoch denke, dass Sie vielleicht trotzdem von diesem Buch profitieren könnten – und das hoffe ich wirklich sehr – zeigt vielleicht der geplante Untertitel, der leider am Ende aus veröffentlichungsrechtlichen Gründen dann doch vom Umschlag verschwinden musste. Denn der hieß:

Der Garten, das Gärtnern und was sie so mit unserer Psyche machen

Oder auch : Der Garten, das Gärtnern und was *diese* mit unserer Psyche machen, wie also durch POSITIVES Gärtnern nicht nur die Pflanzen im Garten gedeihen, sondern auch Sie, wie Sie sich also zum wahren Wohlfühlgärtner und zur Wohlfühlgärtnerin entwickeln könnten, warum das bitter nötig ist, was Sie ja allerdings sicher am besten und schon seit langem wissen, wie Sie das aber dann im Detail am geschicktesten anstellen und warum Ihnen das ausgerechnet ein Gartentherapeut erzählen möchte, ja, und was verdammt nochmal ist eigentlich POSITIVES Gärtnern und muss ich jetzt mit meinen unreifen Tomaten zum Psychiater?

Und all das versuche ich jetzt doch mal abzuarbeiten.

Viel Spaß beim Lesen!

Ihr Wohlfühlgärtner Andreas Niepel

Oktober 2021

Gardening is the new shit

Und nun haben Sie sich auch noch ein Buch über Gärten und über das Gärtnern gekauft! Meine Güte. Hätte man Ihnen vor, sagen wir mal zehn Jahren, erzählt, dass Sie sich plötzlich für das Gärtnern interessieren, hätten Sie möglicherweise laut lachend abgewinkt. Sie inmitten von Petunien oder glücklich am Blumenkasten hockend? Ehrlich? Ihr Bild vom Gärtner war vormals eher geprägt von Onkels und Tanten, von piefigen Nachbarn und ein paar ziemlich schrägen Typen, denen Sie ganz bestimmt nicht nacheifern wollten. Und nun das?

Oder sind Sie eventuell schon seit Jahren Gartenfreund oder Gartenfreundin, ist der Garten bereits jener Ort, wo Sie innerlich auftanken können? Oder aber hat Ihnen gar jemand dieses Buch geschenkt? Jemand, der es gut mit Ihnen meint und der gesehen hat, dass auch Ihr Garten es irgendwie gut mit Ihnen meint?

Egal, wo Sie gerade stehen: Ohne Zweifel boomt momentan das Interesse am Grünen. Sie sind auf jeden Fall in. Das nur, falls das für Sie Bedeutung hat. Und auch wenn vor Jahren vielleicht wirklich viele von Ihnen wohl nie auf die Idee gekommen wären, die Wochenenden auf eigener Scholle zu verbringen? In Baumärkten und Gartencentern nach neuen Sorten und nach schönen Ausstattungsgegenständen zu stöbern oder gar stundenlang in bunten Gartenzeitschriften zu blättern, um neue Inspirationen zu finden? Es ist, wie es ist: Immer stärker wuchs so vielleicht auch bei Ihnen das Verlangen nach Gärten. Irgendwie war es ja immer da, wie ein kleines Pflänzchen, es brauchte nur etwas Zeit zum Reifen. Diese neue wilde Lust am Grünen, sie ist Stück für Stück in vielen Köpfen gewachsen. Unsere Shades of Green.

Ja, es ist einfach so: Das Garteln, wie es die Österreicher so niedlich nennen, ist eine der Lieblingsbeschäftigungen der Deutschen. Es ist absolut im Trend und eine Betätigung, der immer mehr Menschen nachgehen – und zwar mit dem klaren Vorhaben, es sich dadurch gut gehen zu lassen. Der neue Garten, er ist ein Wohlfühlgarten. Und vielleicht gehören Sie ja auch dazu. Oder Sie spielen zumindest schon einmal mit dem Gedanken, sich diesem Trend anzuschließen.

Die neuen Gärtner! The good Gardeners! Geile Gartler! Positive Kräuter! – Oder einfach: die Wohlfühlgärtner!

1 Wohlfühlgärtner und Neugärtner

Oder wissen Sie was? Nennen wir sie der Einfachheit halber doch gleich einmal Sabine und Stefan – diese neuen Wohlfühlgärtner. Das macht es doch gleich persönlicher.

Hallo Stefan, Hallo Sabine (Sie dürfen sich gerne angesprochen fühlen).

Und vielleicht war es bei jener Sabine zunächst nur der Wunsch nach einem kleinen Küchengärtlein. Der Basilikumtopf aus dem Supermarkt als erster Gratis-Anfix vom Blumendealer. Und dann die Sucht: Selbst Zwiebeln anbauen, dazwischen Knoblauch anpflanzen. So stand es schließlich in der Landlust. Und Möhren. Mensch! –



Abbildung 1-1:

Stefan und Sabine. Und?
Erkennen Sie sich wieder?
Sind auf jeden Fall toll, die
beiden (Zeichnung: A. Niepel)

Möhren, die man direkt aus der Erde ziehen kann, um sie dann, von den Erdresten befreit, an Ort und Stelle zu vernaschen. Was kann es Genussvolleres geben?

Ja, ein Naschgarten! Sabine hatte diesen Begriff einmal in einem wunderschönen Gartenbuch gefunden und das war, was sie sich wünschte. Himbeeren am Wegesrand, rote und schwarze Johannisbeeren und natürlich Erdbeeren aus dem eigenen Beet. Strawberry Fields forever. Denn damals bei Opa Heinz – fraglos einem dieser komischen, aber irgendwie auch netten Typen – gab es, wenn sie dort zu Besuch war, immer Erdbeeren. Diesen Geschmack vergisst sie nie. Überhaupt: Lebensmittel, die diesen Namen auch verdienen, Lebensmittel, von denen sie weiß, wer sie angebaut hat – nämlich sie selbst und Lebensmittel, die wieder schmecken und welche die Erinnerung an ihre Kinderzeiten hervorholen. Sie weiß noch, wie fasziniert sie damals vor all den wunderbaren essbaren Sachen stand. An Erbsen vom Strauch kann sie sich erinnern, aber auch an Gemüse, wie Dicke Bohnen oder Rotkohl. Noch nie hat sie Rotkohl selbst gemacht. Und das, wo doch jeder Fernsehkoch immer wieder erzählt, wie einfach das sei und dass man dafür nur „gute Produkte“ einsetzen müssen. Ja, gute Produkte, die sollen in ihrem Garten wachsen. Und auch schöne Produkte. Denn sie mag das Farbenspiel des Mangoldes und sie mag auch den Frost auf Grünkohl.

Stefan dagegen wünscht sich in diesem Küchengarten v. a. Kräuter. Kräuter des Südens, wie Thymian oder Oregano, über den schon sein Vater Rudi stundenlang erzählen konnte. Aber er erinnert sich auch an den Duft von Liebstöckel und den scharfen Geschmack von Bohnenkraut, zu dem ihn seine Großeltern gebracht hatten. In den letzten Jahren hat er immer mehr Gefallen am Kochen gefunden. Besagte Fernsehköche haben da sicher ihren Teil beigetragen. Oftmals nennt ihn Sabine auch ihren kleinen scharfen „Privat-Mälzer“, wenn er über die positiven Wirkungen des Rosmarins, über die richtige Verwendung des Salbeis, über nahezu unbekannte Kräuter wie die Eberraute sinniert oder eben von den geheimnisvollen Wirkungen des Liebstöckels weiß. Überhaupt würde er gerne ein wenig in diesem Garten experimentieren, würde es gerne einmal mit Ginseng oder Ingwer probieren. Warum nicht? Das wäre schon etwas Besonderes: Am Sonntag das Curry für die Kinder beispielsweise mit dem eigenen Kurkuma färben.

Sie lieben beide diesen Küchengarten eben auch deshalb, weil sie hier ihren Kindern zeigen können, wo diese Lebensmittel herkommen, ja sogar wie sie in Rohform aussehen. *„Erbsen wachsen nun einmal nicht in der Dose“*, so erzählt Stefan gerne und er liebt wie Sabine nichts mehr wie den Geschmack selbst aus der Schote gepuhler frischer Erbsen. Absolut kein Vergleich zur Dose oder besser zu deren Inhalt. Was machen die in den Fabriken nur mit dem Geschmack, wie kriegen die den da nur raus – und was machen sie dann wohl damit? Wahrscheinlich extrahieren und an Nestlé verkaufen.

Doch es geht ihnen nicht nur darum, sich selbst mit Geschmack und Anzucht zu belohnen. Beide, Sabine und Stefan, stellen immer mehr fest, dass sie es irgendwie

auch ihren Kindern schuldig sind, in diesem Garten Verantwortung für das eigene Stück Natur zu übernehmen. 450 Quadratmeter sind es, die dort hinter dem Haus liegen. 500 Millionen Quadratmeter Oberfläche hat dieser Planet. Zieht man aber Ozeane, Gebirge, Wüsten und andere nicht nutzbare Fläche ab, verbleiben 45 Millionen nutzbare Fläche, so hat Stefan mal im Internet recherchiert. Somit sind ihm immerhin 0,0000001 Prozent dieser Fläche anvertraut, sprich ein Hundertmillionstel. Das ist nicht wenig, findet er und beide wollen unbedingt das Beste daraus machen.

Dazu ein kleiner Hinweis: Wenn wir in der Gartentherapie unseren Patienten diese Verantwortung deutlich machen wollen, dann lassen wir sie gerne einen Apfel in vier Teile schneiden und essen gleich drei Viertel davon gemeinsam weg, da sie die Gewässer darstellen. Dann teilen wir diese Viertel wieder und verputzen davon die Hälfte, die für besagte nicht nutzbare Flächen stehen. Den verbleibenden Rest muss man dann leider noch mal vierteln, weil ja Straßen, Städte usw. wegfallen. Und nur das letzte Viertel davon, das unseren Patienten dann bleibt, das ist die landwirtschaftlich nutzbare Fläche. Genauer gesagt nur die oberste Schale. Können Sie gerne mal nachmachen!

Nun wieder zu Stefan: „*Hundertmillionen Gärtner wie ich könnten diesen Planeten retten*“, dieser Gedanke kreist seit dieser Recherche in seinem Kopf. „*Ich mach' wichtige Naturschutzarbeit*“, erzählt er dann seinen Kindern und „*Verkack das nicht*“, denkt er ebenso oft. Na klar. Beide wollen ihren Garten nutzen, damit es ihnen gut geht. Aber sie können es sich nicht vorstellen, dies in einer Umgebung zu tun, die möglicherweise ihren dort lebenden Mitlebewesen nicht auch guttut. Und so dürfen mittlerweile Brennnesseln und Disteln in der ein oder anderen Ecke wachsen und Faltern und Bienen als Nahrungsquellen dienen. Seiner Tante Dagmar verdankt er ein exorbitant großes Bienenhotel. „*Sozialer Bienenwohnungsbau*“ nennt Sabine das, aber beide lieben es, den Sommer über zu beobachten, wie dort Zimmer für Zimmer bezogen wird. „*Für uns den Mangold, für Euch die Blüten*“, sagt Sabine dann gerne. Ja natürlich Blüten. Stefan mag es dabei v. a. bunt in seinem Wohlfühlgarten, er liebt es, wenn die Farben geradezu kreischen. Lila Petunien, die sich mit leuchtend gelben schwarzäugigen Susannen vergnügen, das ist sein Ding. Sein Arbeitsplatz im Büro ist in einem Farbton gehalten, den schon Lorient als eine Mischung aus Mausgrau und Steingrau beschrieben hätte. Da will er seine 450 Quadratmeter Erde am liebsten zu einer einzigen Farbpalette gestalten. Denn auch er selbst ist absolut nicht der graue Typ – findet er. Mit seinem Garten, hat er das Gefühl, kann er das auch perfekt nach außen stülpen.

Sabine hingegen bevorzugt durchaus auch zurückhaltendere Bereiche. Solche, die durchgehend in einem leichten Weiß gehalten sind. Sie hat weniger die knalligen Effekte von Stefan als vielmehr solche Bilder im Kopf, die sie diversen Hochglanzmagazinen entnommen hat. So hat sie von den großartigen englischen Cottagegärten gelesen, hat dort den weißen Garten im englischen Sissinghurst entdeckt und sie

hat durchgesetzt, dass es nun auch in ihrem kleinen Paradies eine kleine Laube gibt, die berankt ist mit weißen Ramblerrosen und die eingefasst wird von weißen Phlox. Ihr privates Cottage.

Auch Stefan mag mittlerweile diesen stillen zurückgezogenen Ort. Dabei genießt er gar nicht so sehr den äußeren Eindruck. Nein, dort hinten, einmal weit weg von allem, die Augen schließen und an nichts denken. Nur Sein. Sein und hören. Sein und Riechen. Being in the Garden. Das ist sein Ding! Und dabei den Duft des frisch gemähten Rasens tief in sich spüren. Dann kommt er zur Ruhe, kann am besten über die Dinge nachdenken, die ihn bewegen, über die Kinder und deren Zukunft, über sich und über Sabine, über das Leben. Kleine Zeitinseln, so nennt er diese Augenblicke in seinem Garten (**Abb. 1-2**). Und seine Traumvorstellung ist es splitterfasernackt auf diesem Rasen zu liegen und den Wind zu spüren, wieder mit der Natur verwachsen zu sein und sich selber dort in der Welt wieder zu finden (Sabine hat er allerdings von dieser Idee noch nichts gesagt).

Sabine nutzt diesen Garten da doch lieber anders. Für sie ist dieser Garten eher „Arbeitsplatz“ als Ruhestätte. Doing in the Garden. Nackt auf dem Rasen ist nicht so ihr Ding. Sie liebt es vielmehr, sich die feinen Lederhandschuhe überzustreifen, ihre quietschbunten Gummistiefel herauszuholen, die sie sich im Internet bestellt hat (O-Ton Stefan: „Vollkommen *übersteuert!*“), um dann das Gemüsebeet zu bereiten, die Obstbäume zu beschneiden oder auch kleinere Kübel und Kästen zu bepflanzen. Danach sind vielleicht die Hände schmutzig, aber ansonsten fühlt sie sich danach wie grundgereinigt.



Abbildung 1-2: Zeitinsel – weg von allem, träumen im Garten (Zeichnung: A. Niepel)

Mittlerweile hat sie diesen Garten auch als Feierraum entdeckt – der Partykeller war gestern, heute kommt die Wohlfühlounge. Und das natürlich mitsamt 500 Euro-Grill, den Stefan dazugestellt hat (O-Ton Sabine: „*Vollkommen überteuert!*“), Zapfanlage und Erdkühlung. Hier genießen sie es, Freunde zu empfangen, gemeinsam einfach da zu sitzen oder aber auch über die nächsten Gartenprojekte zu sinnieren.

Sabine und Stefan sind ein Beispiel für die neuen Gärtner, für jene, die im Garten selbst wachsen wollen und die dort für sich jenen Ort gefunden haben, den sie nun für ihre eigene Gesundheit nutzen.

Vielleicht haben Sie sich ja hier oder dort wiedergefunden. Und es ist Ihnen auch vollkommen egal, was Sie noch vor zehn Jahren über das Gärtnern gedacht haben. Oder möglicherweise sind Sie eben immer schon angefixt gewesen.

Sollten auch Sie den Luxus haben und über einen Bruchteil dieser nutzbaren Landmasse verfügen, dann tun Sie das mit gutem Gewissen: *Diese für sich nutzen*. Sie tun auf jeden Fall gut daran. Und vielleicht kommt Ihnen auch ein wissendes Lächeln über die Lippen, wenn Sie sehen, dass Sabine mittlerweile ein altes chinesisches Sprichwort, gedruckt auf einem bezaubernden Emailleschild, in ihre Laube über ihren Lieblingsplatz gehängt hat. Dort kann nun jeder lesen:

Willst du einen Tag lang glücklich sein, so betrinke dich, willst du ein Jahr lang glücklich sein, so heirate, willst du ein Leben lang glücklich sein, so werde Gärtner.
(Chinesisches Sprichwort)