



# Achtsam gärtnern

Wahrnehmung | Glück | Bewusstheit

STEFANIE SYREN

FOTOS: FERDINAND  
GRAF VON LUCKNER





# Inhalt

- 6 **Vorwort**
- 8 **Mit Achtsamkeit anfangen**  
Warum dieses Buch Ihnen und Ihrem Garten gut tut
- 12 **FRÜHLING**
- 14 **Aufbruchstimmung**  
Die ersten Anzeichen des Frühlings entdecken
- 18 **Gedanken: Thich Nhat Hanh**
- 20 **Natur statt Kalender**  
Den richtigen Zeitpunkt für Gartenarbeiten finden
- 22 **Den Boden bereiten**  
Gartenerde kennenlernen, bearbeiten und verbessern
- 26 **Wurzeln schlagen**  
Pflanzen in die Erde setzen und wachsen lassen
- 30 **Die Saat legen**  
Die Wandlung vom Samen zur Pflanze begleiten
- 34 **Gedanken: Karel Čapek**
- 36 **Wundersame Vermehrung**  
Über die Freude am Teilen und Stecklinge schneiden

- 38 **Gut abschneiden**  
Mit der Gartenschere pflegen und Platz schaffen
- 42 **Den Garten versorgen**  
Durch umsichtiges Düngen Pflanzen und Boden pflegen
- 44 **Gedanken: Antoine de Saint-Exupéry**
- 46 **Moment-Aufnahme: Den Frühling einatmen**
- 48 **SOMMER**
- 50 **In der Fülle schwelgen**  
Den Reichtum des Sommers wahrnehmen
- 54 **Unkraut anerkennen**  
Die gute Seite scheinbar lästiger Pflanzen
- 56 **Jäten heißt aufräumen**  
Warum es gut tut, manche Gewächse zu entfernen
- 60 **Laufende Pflege**  
Genau hinschauen und die Pflanzen unterstützen
- 62 **Gedanken: Paolo Coelho**
- 64 **Achtsamkeit leben: Im Gespräch mit der Staudengärtnerin Anja Maubach**
- 70 **Im Augenblick aufblühen**  
Blüten betrachten und dabei Kraft tanken
- 72 **Einatmen und abtauchen**  
Durch den Duft einer Pflanze im Moment ankommen



- 74 **Einen Baum begleiten**  
In der Gegenwart großer Gehölze Kraft schöpfen
- 76 **Gedanken:** Karl Foerster
- 78 **Der Garten tankt auf**  
Wie Regen und Gießkanne Leben schenken
- 82 **Ungebetene Gäste**  
Über den Umgang mit vermeintlichen Schädlingen
- 84 **Dem Frust begegnen**  
Enttäuschungen als Teil des Gartens wahrnehmen
- 88 **Der Zufall als Gärtner**  
Wenn Pflanzen sich nicht an Pläne halten
- 90 **Gedanken:** Albert Schweitzer
- 92 **Moment-Aufnahme:** In die Sommerfrische gehen

## 94 **HERBST**

- 96 **Wechselstimmung**  
Die Magie des Herbstes wahrnehmen
- 100 **Endlich ernten**  
Geschenke des Gartens dankbar annehmen
- 104 **Das Wunder des Wandels**  
Warum Kompost nicht nur Pflanzen gut tut
- 106 **Gedanken:** Pater Benedikt Schwank
- 108 **Achtsamkeit leben:** Im Gespräch mit dem Gartenbaulehrer Alph Lehmann

- 114 **Den Frühling einpflanzen**  
Mit Blumenzwiebeln Vorfreude kultivieren
- 116 **Dem Wetter begegnen**  
Über den Umgang mit Hagel, Frost und Sturm
- 118 **Gedanken:** Siddharta Gautama (Buddha)
- 120 **Moment-Aufnahme:** Den Herbst genießen

## 122 **WINTER**

- 124 **Klarheit und Muße**  
Warum der Winter besser als sein Ruf ist
- 126 **Sterben und Neubeginn**  
Wie aus Vergangennem neues Leben entsteht
- 130 **Pflanzen einkleiden**  
Empfindliche Gewächse vor Frost schützen
- 132 **Wertvolles Werkzeug**  
Gartenhelfer mit Bedacht wählen und pflegen
- 134 **Wünsch Dir was!**  
Die Winterpause nutzen und Pläne schmieden
- 136 **Gedanken:** Jon Kabat-Zinn
- 138 **Moment-Aufnahme:** Den Winter wertschätzen
- 140 **Literatur**
- 142 **Zitatnachweise und Dank**
- 143 **Über die Autorin und den Fotografen**