

Elisabeth Rathgeb

# Kopfsalat mit Herz

Eine spirituelle  
Entdeckungsreise  
durch den Garten



TYROLIA

Elisabeth Rathgeb

# Kopfsalat mit Herz

Eine spirituelle  
Entdeckungsreise  
durch den Garten

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien



# Inhalt

Vorwort	<b>9</b>
<b>Schneeglöckchen</b> mit Aussicht	<b>13</b>
<b>Tulpen</b>	<b>17</b>
Alles beginnt mit der Sehnsucht	
<b>Karotten, Zwiebeln</b> und <b>Radieschen</b>	<b>21</b>
Drei, die sich mögen	
<b>Narzissen</b> alias Osterglocken	<b>25</b>
Ostern ist nicht gestern	
<b>Erdholler/Giersch</b>	<b>29</b>
Alptraum oder Wurzelwunder?	
<b>Löwenzahn</b> mit Rettungsschirm	<b>33</b>
<b>Rhabarber</b>	<b>37</b>
Alles hat seine Zeit	
<b>Kopfsalat</b> mit Herz	<b>41</b>

Tomaten im Sturm	45
Holunderblüten mit Überraschungsei	49
Pfingstrosen mit Charisma	53
Rosen mit Duft und Dornen	57
Die Brennnessel und ihre Fragen	61
Anemonen Die Lilien des Feldes	67
Die Ribisel und das Geheimnis der Achtsamkeit	71
Die Sonnenblumen und ihr Lied	77
Die Kugeldistel Stachelige Gefühle	81
Himbeeren im Herbst	87

**Dahlien** **91**  
Es blüht hinter uns her

**Krokusse** **95**  
Zeichen der Hoffnung setzen

**Der Nussbaum** **99**  
Wenn die Blätter fallen

**Christrosen** **103**  
Blühen in winterlicher Zeit

Verwendete Literatur **106**



## VORWORT

# Gott in allen Dingen finden

Ich grabe Löcher in den Boden und pflanze die Dahlienknollen ein. Die alten Wurzeln sind groß und schwer. Die Sonne hat schon Kraft, und der Schweiß rinnt mir ins Gesicht. Am Gartenzaun steht meine kleine Nachbarin und schaut mir eine Weile zu. Dann fragt sie ganz ernst: „Warum tust du das?“

Ich muss lachen. Gute Frage: Warum tue ich das?

Weil ich möchte, dass hier Blumen blühen.

Weil ich mich daran freuen kann.

Und vielleicht auch alle, die hier vorbeigehen.

Sie ist zufrieden.

Es gibt noch viele Gründe, von denen ich ihr nichts erzähle: Die Dahlien erinnern mich an meine Mutter. Von ihr habe ich sie geerbt und mit ihnen auch den Garten, den sie viele Jahrzehnte gepflegt hat.

Im Garten wachsen auch Gemüse, Beeren und Kräuter, weil nichts besser schmeckt als frisch Geerntetes aus dem eigenen Anbau direkt vor der Haustür. Ohne Transportwege, regional und bio. Ein kleiner Beitrag gegen Klimawandel und Bodenversiegelung und für die Artenvielfalt. Auch wenn das Unkraut oder Beikraut besser ge-



deiht als mir lieb ist, die Blattläuse explodieren und die Schnecken Feste feiern.

Der Garten gibt mir Boden unter den Füßen, hier fühle ich mich geerdet, verwurzelt und daheim. Er ist für mich ein Ort der Ruhe in einer oft lauten und hektischen Welt.

Hier spüre ich hautnah den Rhythmus des Lebens – eingebettet in den Kreislauf der Jahreszeiten: säen, keimen, wachsen, reifen, ernten, sterben, ruhen.

Im Garten fühle ich mich im Einklang mit der Natur als Teil eines größeren Ganzen – dem Geheimnis des Lebens ganz nahe.

Der Garten ist auch eine „Seherschule“ für mich: Ich lerne die kleinen Dinge schätzen, achtsam und aufmerksam.

Er ist ein Ort des Staunens, der Überraschungen und der Hoffnung.

Manchmal brauche ich den Garten auch als Ort des Trostes.

Und nicht zuletzt ist er ein Ort der Dankbarkeit für die Wunder der Natur.

An diesen Schnittstellen beginnt die tiefere, höhere und weitere Dimension des Gartens: der Ort, wo sich Himmel und Erde begegnen. Das Geheimnis der Schöpfung und unseres Lebens – dieses Größere, das alles trägt, wird hier hautnah erfahrbar: „Laudato si“, gelobt seist du, mein Herr“, singt der heilige Franziskus im „Sonnenengesang“.

Und sein Namensvetter Papst Franziskus widmet ihm die gleichnamige Enzyklika über die Sorge um unser gemeinsames Haus, Schwester und Mutter Erde.

„Gott in allen Dingen finden“ – der heilige Ignatius von Loyola, Gründer der Jesuiten, war überzeugt, dass das möglich ist.

Die heilige Teresa von Ávila hat es einmal so formuliert: „Gott ist ein guter Freund, der jederzeit zu sprechen ist.“ Als sich ihre Mitschwestern beschwerten, dass sie zum Kochen eingeteilt waren und daher zu wenig Zeit für das Gebet hatten, meinte sie: „Inmitten der Kochtöpfe ist der Herr zugegen.“

Also gilt das sicher auch für den Garten.

Der Garten als Ort spiritueller Erfahrungsmöglichkeiten. Auf diese Entdeckungsreise möchte ich Sie gerne einladen.



## Schneeglöckchen mit Aussicht

Wenn im Jänner der Garten unter einer weißen Schneedecke liegt und das Thermometer frostige Minusgrade zeigt, halte ich Ausschau nach den ersten Frühlingsboten. Ich erwarte sie sehnsüchtig, denn die Tage sind kurz und die Nächte lang. Zaghafte wird die Sonne kräftiger.

Und dann ist es endlich soweit: Unter der alten Buchenhecke sprießen die ersten grünen Spitzen der Schneeglöckchen aus dem Boden. Bald werden auch die zarten weißen Blütenköpfchen sichtbar – noch in Miniaturformat, aber sie sind da.

Es ist jedes Jahr wieder ein kleines Wunder – in Schnee und Eis wächst etwas Neues.

Die Schneeglöckchen lassen sich auch nicht unterkriegen: Wenn heftige Schneefälle die Blüten einhüllen oder gar unter sich begraben, tauchen sie wieder auf, sobald der Schnee schmilzt. Manchmal liegen sie flach und niedergedrückt am Boden, aber sie richten sich rasch auf. Auch intensiver Frost kann ihnen nichts anhaben. Sie blühen trotzdem.

Gerade am Jahresanfang hat das Schneeglöckchen für mich eine starke symbolische Kraft: Es steht für einen mutigen Neuanfang, für Hoffnung und Widerstand,



für Lebenskraft und Ausdauer. Und auch für erfrischende Neugier, Aufbruch, Leichtigkeit, Freude und Schönheit.

Der Prophet Jesaja kommt mir in den Sinn, die Stelle, in der Gott sagt: „Siehe, nun mache ich etwas Neues. Schon sprießt es, merkt ihr es nicht?“ (Jes 43,19)

Früher habe ich sie oft übersehen, die ersten Frühlingboten in unserem Garten. Ich bin gar nicht auf die Idee gekommen, schon im Schneegestöber nachzuschauen, ob da vielleicht etwas wächst – geschweige denn blüht.

Und so ist es vielleicht auch in winterlichen Zeiten im Leben, die sich nach Stillstand, Kälte und Unsicherheit anfühlen: Das Neue ist schon da, es wächst bereits. Auch wenn es noch unter einer dicken Schneedecke verborgen liegt. Das Vertrauen darauf, dass es sich zeigen wird, hilft mir in solchen Zeiten des Übergangs. Es verkürzt sie zwar nicht und nimmt ihnen nichts von ihrer Schwere. Aber es stärkt und gibt Kraft, die Wartezeit zu überbrücken.

Zugleich schärft es die Aufmerksamkeit und macht wach:

- > Was will jetzt wachsen?
- > Was gilt es zu entdecken?
- > Wofür ist die Zeit reif in meinem Leben?
- > Was will zum Blühen kommen?

Beim Propheten Jesaja ist klar: Das Neue kommt von Gott. Ich muss es nicht machen. Die Aufmerksamkeit genügt, es nicht zu übersehen, wenn es zum Vorschein kommt.

## ZUR MEDITATION

---

„Siehe, nun mache ich etwas Neues.  
Schon sprießt es,  
merkt ihr es nicht?“

*Jes 43,19*





## Tulpen

~

### Alles beginnt mit der Sehnsucht

In unserem Garten gibt es seit vielen Jahrzehnten eine leuchtend-rote Tulpe: Immer, wenn sie blüht, erinnere ich mich an den Moment, als wir Kinder im Gartenkatalog Tulpen aussuchen und bestellen durften. Ein Päckchen aus Holland! Das war damals etwas ganz Besonderes. Noch heute kann ich stundenlang in Gartenkatalogen blättern oder im Gartencenter vor den Tulpenzwiebel-Regalen stehen und mir ausmalen, wo die eine oder andere Sorte im Garten ihre Pracht entfalten könnte. Seit ich die Zwiebeln im Herbst im „Schichten-Modell“ setze, ist wieder mehr Platz: tief in die Erde Narzissen, darüber Tulpen und in die oberste Schicht Krokusse. So blüht es lange und vielfältig: „Rotkäppchen“ und kleine gelb-weiße Wildtulpen, langstielige cremefarbig und gefüllt, in den Tiroler Landesfarben rot-weiß gestreifte und dunkelviolette ...

Die Sehnsucht nach Farbe im Frühling motiviert mich jedes Jahr, ein paar neue Tulpen zu pflanzen. Denn manche fallen aus oder der Maus zum Opfer.

„Alles beginnt mit der Sehnsucht“, sagt die Dichterin Nelly Sachs. Und meint damit natürlich die großen Fra-





gen des Lebens. Oft ist es gar nicht so einfach, den eigenen Sehnsüchten auf die Spur zu kommen: Manche schlummern gut verborgen in unserem Inneren wie in einer Tulpenzwiebel.

Deshalb rät der heilige Ignatius von Loyola am Beginn seiner geistlichen Übungen, den Exerzitien: „Erbitte von Gott, was du ersehnt.“

- > Was ersehne ich gerade?
- > Gibt es eine tiefe, stille Sehnsucht in mir?
- > Oder eine scheinbar unerfüllbare, die ich schon abgeschrieben habe, die sich aber immer wieder leise zu Wort meldet?

Jetzt gilt es gut zu unterscheiden, ob es eine hilfreiche und lebensfördernde Sehnsucht ist oder eine gefährliche und zerstörerische.

So wie es auch bei den Tulpen um 1640 in Amsterdam eine fast schwarze Tulpe gab, deren Zauber viele verfallen waren. An der Börse stieg der Preis für eine Zwiebel auf den Wert mehrerer Häuser. Und dann kam der „Tulpen-Crash“: Innerhalb weniger Stunden verlor die schwarze Tulpe ihren Reiz. Viele Händler, die alles auf diese Karte gesetzt hatten, gingen bankrott.

Wie aber weiß ich, wohin mich meine Sehnsucht führt?

Der heilige Ignatius hat dafür eine Art Radar entwickelt, das er „die Unterscheidung der Geister“ nennt.

Er meint damit ein Sensorium, einen „Seismographen“ der Gefühle: Wir können in unserem Inneren spüren, ob

die Richtung stimmt. Dann breiten sich Ruhe und ein Gefühl von Frieden aus. Er nennt es auch „Trost“.

Oder das Gegenteil ist der Fall: Dann machen sich Unruhe und Unbehagen breit.

Mit ein bisschen Übung bekommt man so eine gute Orientierung, ob eine Entscheidung in die richtige Richtung geht und tragfähig ist.

Dann führt die motivierende Kraft der Sehnsucht nicht in die Irre, sondern in ein Leben in Fülle: Erbitte von Gott, was du ersehnt.

## ZUR MEDITATION

---

„Alles beginnt  
mit der Sehnsucht.“

*Nelly Sachs*

„Der Garten gibt mir Boden unter den Füßen, hier fühle ich mich geerdet, verwurzelt und daheim. Er ist für mich ein Ort der Ruhe in einer oft lauten und hektischen Welt. Ich spüre den Rhythmus des Lebens, eingebettet in den Kreislauf der Jahreszeiten: säen, keimen, wachsen, reifen, ernten, sterben, ruhen.“

Die begeisterte Hobbygärtnerin und Theologin **Elisabeth Rathgeb** lädt anhand von Blumen, Kräutern, Früchten und Gemüsepflanzen zu einer spirituellen Entdeckungsreise ein und zeigt, wie praktisch und meditativ Gartenarbeit sein kann.

ISBN 978-3-7022-3925-1



9 783702 239251

[www.tyrolia-verlag.at](http://www.tyrolia-verlag.at)