



Murmelburg



Pfade zum Selbst

# Meditative Minigärten

## Oasen des Rückzuges für die Seele

Unsere Welt ist laut, bunt und schnell. Viele von uns überfordert sie permanent. Wir begegnen zunehmend Menschen, die sich im Leben grenzenlos austoben können. Viele verzeichnen in kurzer Zeit beachtenswerte Karrieren und durchlaufen zahlreiche Stufen der Aus- und Weiterbildung. Alles, aber auch alles ist heute vielen möglich und macht sie letztendlich doch nicht glücklich. Die Sprache der Seele – tief in unseren Herzen – bleibt dabei ungehört. Wir sind im Außen mehr als satt, doch innerlich verhungern wir. Es fühlt sich an wie alles und doch nichts. Flüchtige Antworten für eine kurze Zeit.

„Ich kehre in mich selbst  
zurück und finde eine Welt“  
Johann Wolfgang von Goethe

Der große Wandel – viele Jahre, Jahrzehnte prophezeit – ist nun da. Die Waage kommt ins Wanken und die Balance muss her. So kommt es zu einer natürlichen Rückbesinnung auf die eigenen Wünsche, Träume und Werte. Viele Menschen sind auf der Suche nach der heutigen „Einfachheit des Seins“. Oft liegt sie im Verborgenen, ist überwuchert. Sehr gut hilft uns dabei die Erinnerung an die spielerische Leichtigkeit aus Kindertagen.

Als ich vor Jahren begann Minigärten zu gestalten, war ich mir selbst noch nicht um deren Wirkung im Ganzen bewusst. Das Gefühl, die Freude und Erkenntnis wuchsen mit ihnen über die Zeit. Und so verwundert es mich heute nicht, dass Menschen gern innehalten und ziemlich in sich versunken die kleinen Minikunstwerke betrachten. Es scheint als träumen sie sich in eine andere Welt.

Diese kleinen, liebevollen, gärtnerischen Minioasen sind Seelenbotschafter für eine tiefe Sehnsucht. In ihnen erspüren wir den totalen Rückzug, die wohltuende Stille und einen, die Seele, kühlenden Schatten. Und wir erkennen intuitiv was uns einst gut tat, was sich leicht anfühlte, aber auch an welchem Punkt unseres Lebensweges wir gerade stehen. Minigärten können mit uns wachsen, sich verändern und auch vergehen.

## Das Innere im Außen sichtbar machen

Minigärten regen eine ganz eigene Form des Seelenausdruckes an. Sei es der Wunsch beim Betrachten der kleinen Gartenkunstwerke, über die Brücke zu gehen in eine andere, beschützte Welt. Sich in diesen kleinen Pavillon auf einen Berg zu setzen um einen Überblick für sich selbst zu finden. Mit dem Partner Herz an Herz die Seele baumeln zu lassen an einem schon immer tief erträumten kleinen See oder sich nach einem schweren Aufstieg in einen Iglu zurückzuziehen.

Minigärten ziehen den Betrachter magisch an und laden ein, in ihnen zu wohnen. Mit Elfen und Erdzwergen,



Elfenhügel

Schmetterlingen und Feuerkäfern gemeinsam an einem Tisch zu sitzen und die Welt da draußen vorüber ziehen zu lassen. Wie wäre das schön.

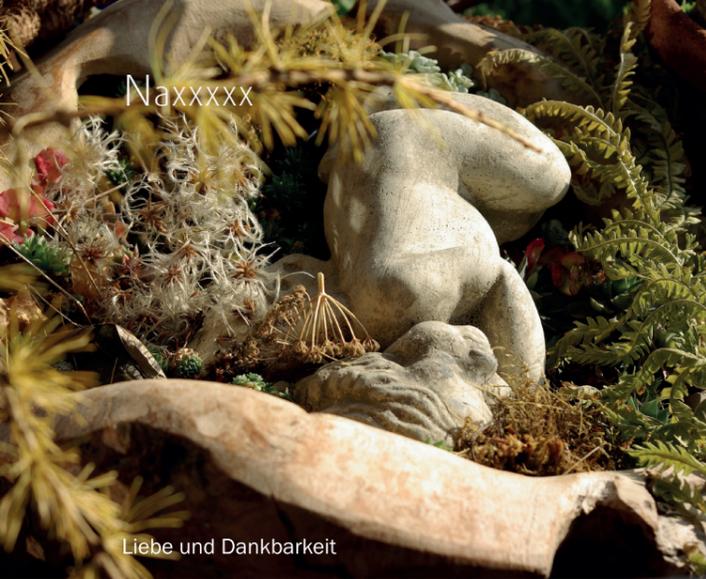
Minigärten wirken in ihrer Ruhe und Ordnung – ähnlich den Zen-Gärten – meditativ und entspannend. Es ist die Konzentration auf das Wesentliche, die Liebe zum Detail und das, was an Gefühlen dabei in uns entsteht. Doch sie können auch spielerisch wirken. Erinnern uns an die Zeit voller unverfälschter, echter kindlicher Freude und Lust und an eine sorglose Heimat – ganz ohne Pflichten. Was war unser inniger Herzenswunsch aus der Kinderzeit? Was brachte uns diese Leichtigkeit? Den Mut, die Dinge einfach so anzunehmen und die entsprechenden Wege zu gehen? Wenn wir heute wieder lernen uns unserem Inneren zuzuwenden – werden wir im Außen überleben.

## Mutter Natur als Lehrmeisterin

Erinnern wir uns: Eine Blume wächst an nur einem Ort und blüht, wenn es der Richtige ist. Aus Beständigkeit, Kraft und Urvertrauen wird sie Samen spenden und darf im Kreislauf der Jahre immer kräftiger und schöner werden. Den Stein bewegt nichts fort im



Einfach Kind sein



Liebe und Dankbarkeit

normalen Lauf der Zeit. Er bietet Halt, Schutz, Damm und Sicherheit. Der einfache Weg über die Brücke hat noch immer ein konkretes Ziel. Das Ankommen an der anderen Seite.

Minigärten sprechen uns hier aus der Seele. Bilden uns ab. Sie fordern unsere Achtsamkeit und die Wahrnehmung im Hier und Jetzt. Sie tun dies praktisch an jedem Ort. Ziehen – wenn es sein muss – auch mit uns fort. Sie leben von der Liebe und Achtsamkeit, die wir ihnen schenken und dies benötigt wenig Raum. Ein Tablett, eine Schale, ein Untersetzter. Eine alte Schublade – wie die meinen – tut es auch.

Platz ist praktisch überall und spannend ist es auch ihnen auf Augenhöhe zu begegnen. Damit meine ich, sie auf einen Stuhl zu stellen und sich einfach davor zu setzen. Eine kleine, innere Welt tut sich auf und wir kriechen praktisch hinein.

## Minigärten als Spiegel der Seele

Minigärten haben etwas Heilsames und spiegeln uns unsere Wünsche und Träume. Normalerweise nehme ich etwas wahr, denke darüber nach, denn alles was uns bewegt muss durch unseren Kopf. Beim Minigarten ist es genau umgekehrt. Ich füge die einzelnen Elemente (ein kleines Häuschen, eine Sitzbank, Steine, Schneckenhäuser und Minipflanzen, wie Hauswurz & Co) mit meinen Händen scheinbar unwillkürlich von außen zusammen. Gleichzeitig formt sich in mir ein inneres Bild – ein Wunsch, eine Lieblingssituation, ein kleines oder auch großes Lebensziel. Es fühlt sich gut an. Ich verstehe mich und meine Situation. Nun dürfen wir gemeinsam wachsen, blühen, gedeihen, uns verändern und auch vergänglich sein. Diese kleinen „äußeren“ Gärten spiegeln unser inneres Sein.

Es fühlt sich an, als wären wir wieder Kinder und alles ist auf natürlichem Wege möglich. Wir erschaffen uns eine eigene, kleine Welt. Sei es ein Pavillon für den Seelenfrieden mit einem beruhigen Blick über alles. Die

innere Parklandschaft meines Seins mit schützenden Bäumen und verborgenen Wegen. Die Höhle am Ende eines Thymianweges. Allein der Gedanke duftet bis tief in die Seele hinein. Der kleine Partnerschaftsgarten als Sinnbild für die unendliche Liebe im Kreislauf der Zeit. Brücken bauen auf eine einsame Insel. Eine kunterbunte Murmelburg für jeden, der da kommt. Das Zurückziehen in eine vollkommen natürliche Wildnis, in eine völlige Stille und Leere.

Allein für jeden dieser liebevollen Gedanken dürfen wir dankbar sein.

### Manuela Hensel



Bilder & Blumen sind Manuela Hensels Credo. In der Agentur „VIRIDITAS“ begleitet sie seit über 20 Jahren Gründerträume und Firmen, die natürlich und spirituell wachsen und wirtschaften. Als gleichberechtigte Bewohnerin des Artemisias-Himmels-Gartens plant und gestaltet sie SeelenGärten und berät die Menschen, die darin wohnen. Beratungen für Gärten und deren Menschen: [www.blumoononline.de](http://www.blumoononline.de)

Fotos: © Manuela Hensel



Rückzug in die Stille