

01.08.2020 um 00:01 Uhr

## **hr2 ZUSPRUCH**

Ein Beitrag von

**Stefanie Sehr.**

Katholische Pastoralreferentin, Darmstadt

## **Wachstum und Weite**

Dieses Jahr verbringe ich besonders viel Zeit im Garten: Mein Mann und ich haben im März damit angefangen, einen Freund mit einem riesigen Gartengrundstück bei der Arbeit und auch der Ernte zu unterstützen. Beete anlegen, die vielen Obstbäume pflegen, Himbeeren vermehren, Wildkräuter zupfen, hacken – in den paar Monaten habe ich schon einiges über Pflanzenwachstum gelernt. Und natürlich freuen wir uns sehr, wenn wir wieder etwas Eigenes aus dem Garten ernten können. Dieses Jahr, zu Beginn der Corona-Maßnahmen und der Schulschließung, war das für mich genau das Richtige: Bei aller Unsicherheit, wie die Situation sich wohl weiterentwickelt, und bei den Sorgen um Familienangehörige und auch Freunde, die zur Risikogruppe zählen – immer wieder im Garten zu sein, in der Erde zu wühlen, zu gießen und den Pflanzen beim Wachsen zuzuschauen, das hat mich wieder etwas beruhigt. Die körperliche Arbeit hat einige Male mein Gedankenkarussell zum Stillstand gebracht. Wenn ich als Lehrerin mehrere Stunden am Computer gesessen habe, um mir neue digitale Werkzeuge beizubringen und sinnvolle Arbeitsaufträge für die Klassen zu Hause zu entwickeln, war es für mich immer ein großes Aufatmen und auch Durchatmen: im Garten lockerte sich wieder die verspannte Nackenmuskulatur, die Sonne hat mich wieder aufgeheitert.

### **Gartenarbeit braucht Geduld, Ausdauer und Vertrauen**

Das hört sich vielleicht schon paradiesisch an, nicht umsonst gibt es ja auch in der Kunst viele Darstellungen vom Paradies als Garten. Gleichzeitig gibt es im Garten hier auf Erden natürlich noch Anstrengungen und Enttäuschungen: wenn die Läuse schneller als unsere Ernte sind und der Spinat untergegraben werden muss. Oder

wenn ich als Stadtmensch bei so einigen Bewegungen in der Hocke über dem Beet Muskeln spüre, von denen ich gar nicht wusste, dass ich sie habe. Und es ist eine längerfristige Verpflichtung: wenn wir etwas ernten möchten, müssen wir uns auch längere Zeit um den Garten kümmern, das ist kein Zwei-Wochen-Projekt. Wir brauchen Geduld, Ausdauer und eine gehörige Portion Vertrauen, dass es schon werden wird.

### **Bewegung, Übung und Gebet**

Um solches Vertrauen bitte ich auch immer wieder, nicht nur bei der Gartenarbeit, sondern auch in meinem Morgengebet. Vor einigen Jahren habe ich bei Exerzitien, einer spirituellen Woche im Schweigen, ein körperliches Gebet kennen gelernt, es verbindet Gebetssätze mit einer Körperbewegung. So breite ich jeden Morgen die Arme aus und bete: *„Lass mich wachsen, auch in die Weite, gerade in den Spannungen dieses Tages.“* Das drückt für mich ganz gut aus, dass ich mich oft weiterentwickle, wenn ich herausgefordert werde. Oder dass ich gerade in körperlichen oder auch gedanklichen Spannungen spüre: etwas hakt und braucht weiteres Wachstum, neue Weite.

### **Beten für mehr Wachstum, Weite und Entwicklung**

Ja, es ist nicht nur bei der Gartenarbeit ein Kraftakt, zu wachsen und beim Wachsen zuzuschauen. In äußeren wie auch inneren Krisensituationen stehe ich immer wieder vor der Frage: Die Spannung aushalten, umlenken, wegdrücken? Ich bitte jeden Morgen darum, gerade in den Spannungen und Krisen: dass ich einen Weg finde zu mehr Wachstum, zu mehr Weite und zu mehr Entwicklung.