



Der heilsame Garten



„Lernen Sie, mit Abschieden umzugehen“, sagten die Therapeuten zu Karin Rathgeber. Doch die Depression blieb. Bis sie in den Garten ging. Jeden Tag. Das ganze Jahr.



Ideen und Pläne sind wie Pflanzen. Eines Tages werden sie Früchte tragen.“ Dieses Sprichwort eines anonymen Verfassers kommt *Karin Rathgeber* oft in den Sinn. Sie denkt dann, dass auch sie lange eine Idee gehabt hat, die zunächst mehr so etwas wie ein naiver Traum zu sein schien: In einem riesigen Garten sah sie sich stehen – vollkommen eins war sie mit der sie umgebenden Natur. Zwar war der Garten vor ihrem Haus am Stadtrand zu diesem Zeitpunkt alles andere als klein, aber dennoch eben ein eher gewöhnlicher Garten, der bei Zäunen und einer ausladenden Magnolie endete. Eines Tages, vor vier Jahren, sprach die Nachbarin sie an: Sie wolle ihr Grundstück verkaufen. Unerträglich war die Vorstellung, bald in nur wenigen Metern Entfernung durch einen Neubau dringend benötigten Lebensraum für Tiere und Pflanzen im Münchner „Speckgürtel“ zu verlieren. Andererseits gab

es schon vom ersten Moment an diese Ahnung, dass die Situation auch eine Chance sein könnte ...

1.300 Quadratmeter Glück

„Das mit dem Garten war eine Bestellung beim Universum“, witzelt *Karin Rathgeber* heute, denn sie hat das Grundstück tatsächlich erwerben können. Zaun weg, neue Wege anlegen, einen kleinen Weiher. Ein Ort, der ländlichen Charme verbreitet, ist entstanden – mit Obstbaumwiesen, Nusssträuchern, Forsythien, duftenden Wildstauden, einem Rankgitter aus Holz für Waldreben und Heilkräuterbeeten. 1.300 Quadratmeter Glück nennt *Karin Rathgeber* diesen Naturgarten, der letztlich ihre Heilung wurde.

Viele Jahre lang hatte die Münchnerin unter schweren Depressionen gelitten, ausgelöst



Karin Rathgeber in ihrem sonnigen Rhododendron-Eck

durch eine bösartige Veränderung der Haut über einer Augenbraue. Plötzlich sah sie sich mit der Endlichkeit konfrontiert. Die Verunsicherung blieb – auch, als die Ärzte längst Entwarnung gegeben hatten – und wurde erneut groß, als das erste ihrer drei Kinder vor acht Jahren das Haus verließ. „Es war, als wollte sich die Auseinandersetzung mit der Vergänglichkeit mit Wucht in mein Leben drängen.“ Und nichts, was die Verunsicherung zurückweisen sollte, half. Kein noch so hoch dosiertes Antidepressivum, keine Therapie. Wie geht man mit dem Wissen um, dass das Leben zeitlich begrenzt ist? „Unsere Kultur hält kaum befriedigende Antworten auf diese Frage parat“, sagt die heute 58-Jährige. Man habe ihr gesagt, dass alles im Fluss sei. Doch ist das wirklich so? Die Weisheit blieb Theorie.

Rhythmen der Natur

Heute ist es anders für Karin Rathgeber. Das Leben ist ein Kreislauf, hat ihr Garten sie gelehrt. „Seitdem er die Rhythmen vorgibt, mich fordert und gleichzeitig trägt, geht es mir gut.“ Drei Stunden pro Tag ist sie jetzt draußen beschäftigt. Zweimal je eine halbe Stunde am Morgen und am Abend – beides eher meditative Momente, in denen sie maximal leichte Dinge

wie Wässern oder Blätterzupfen wegarbeitet. Dazwischen gibt es handfeste Phasen, für die sie die Ärmel hochkrepelt. Dann wird gegraben, gemäht oder gehäckselt. Am schönsten ist der Rundgang morgens um sieben, noch vor dem Frühstück. Zuerst läuft sie um die Staudenbeete und schaut, was sich seit dem Vortag verändert hat. Nie ist der Garten derselbe. Wo eben noch blanke Äste waren, können Knospen sein, wo der Boden unscheinbar wirkte, bilden sich Teppiche aus Waldmeister. Besonders schön im Frühjahr, nicht nur optisch: das Aufblühen der Akelei. Welch große Rolle auch der Geruchssinn spielt, ist Karin Rathgeber erst in den letzten Jahren bewusst geworden. Sie interessiert sich für Aromatherapie und Aromapsychotherapie. Düfte wirken auf das zentrale Nervensystem, wecken positive Gefühle. „Bei mir ist es der Waldmeister, der nach süßer Brause riecht und Kindheitserinnerungen wachruft. Flieder macht regelrecht glücklich, fast süchtig.“ Oft bleibt sie während der Morgenrunde stehen. Hält inne. Nimmt einfach nur wahr.

Vom Wachsen und Welken

Der „Waldschattengarten“ im hinteren Teil des Grundstücks, wo Nadelbäume wie hohe Wächter stehen, hat es Karin Rathgeber besonders angetan. Einen großen Baumstumpf gibt es hier, auf dem lässt sie sich gern nieder. Eichhörnchen beim Nagen von Zapfen beobachten. Den weichen, nachgiebigen Boden unter den Füßen spüren. Manchmal sammelt sie Holz und schichtet es – als harmonisierendes Element für den Garten und als Materialspender fürs sommerliche Lagerfeuer, beides. Wenn sie aus dem Waldschattengarten hinaustritt, kommt sie auf ein Stück offene Wiese, übersät mit Wildblumen. Die Umgebung wird weit und bunt und licht, damit eröffnen sich Möglichkeiten. Oft hat die Naturliebhaberin gerade an diesem Ort Ideen für ihren Blog, auf dem sie über die kleinen Kostbarkeiten und Schätze der Natur schreibt. Auf den vorher da gewesenen Schutz der Bäume muss sie hier allerdings verzichten.

Und das ist das Besondere am Garten, findet *Rathgeber*: „In ihm ist das ganze Leben abgebildet: das Wachsen und Welken, das Dunkle und Helle, Stille und Bunte.“ Das Beobachten des Jahreslaufs und Mitgehen mit den verschiedenen Rhythmen bringt nicht nur zurück in die Balance und verschafft innere Ruhe und Frieden, es hat auch etwas Tröstliches. „Weil wir sehen: Alles kommt immer wieder, jedes Ende bringt wieder einen Anfang hervor. Er bleibt, der Garten – und mit ihm bleibt ein Stück von uns.“

Wunderbares Geschenk

Geerdet fühlt sich *Karin Rathgeber*, seitdem sie darauf achtet, wann die Rosen die richtige Reife für ein Mazerat haben oder der Waldmeister gepflückt werden will – für ein Gelee, das dann auf den Frühstückstisch kommt. Im Winter spürt sie die rhythmisierenden Kräfte des Gartens in Form von selbst gemachten Kosmetika auf der Haut. Dann kommen in der Küche Bärlauchsatz, Rosenpfeffer aus der Mühle und Veilchenblütenessig zum Einsatz. Auch Duftsäckchen hat sie im Spätsommer mit getrockneten Lavendelblüten gefüllt, um sich stets ins Bewusstsein zu holen, was sie durch die warme Jahreszeit getragen hat – und in der Erinnerung und Vorfreude aufs kommende Gartenjahr

Macht Freude: selbst gekochtes Gelee aus Rosenblüten



weiterträgt, wenn sie wieder gemeinsam unterm Zwetschgenbaum sitzen: die ganze Familie mit den Kindern zu Besuch.

Natürlich, es gäbe weiterhin herausfordernde Momente, in denen sie besonders auf sich Acht geben müsse, sagt *Karin Rathgeber*. In den letzten Jahren war sie aber weit entfernt von einer schweren Depression. „Mit gefällt es gut, wie Sie das machen“, sagt ihr Arzt. Und mir erst, denkt sie dann. Und was für ein wunderbares Geschenk dieser Garten doch war.

Elisabeth Hussendörfer

► **Literatur:**

Karin Rathgeber: HerbstZeitlos – Die kreative Kraft des Gärtners. Diametric Verlag, 2016.

► **Weiterführende Informationen:**

Den Blog von Karin Rathgeber mit Anregungen für Rezepte und Kosmetika aus Pflanzen und Früchten finden Sie unter: www.rathgeber-balance.de

Neue Rubrik: Menschen unter uns



Das Porträt von *Karin Rathgeber* ist der Auftakt einer neuen Reihe, in der wir künftig Personen vorstellen möchten, die uns ganz besonders beeindruckt haben. Egal ob sie sich sozial oder ökologisch engagieren, einem gemeinnützigen Beruf nachgehen, Schicksalsschläge bewältigt oder Mut machende Heilungen erlebt haben – „Menschen unter uns“ porträtiert Charaktere, die mit ihren persönlichen Geschichten zum Nachdenken anregen, begeistern und Hoffnung stiften.

Kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, der Sie durch seinen Lebensweg oder seine Tätigkeit besonders inspiriert? Dann schreiben Sie an: redaktion@naturundheilen.de