

Liebe im Juli... und im August: Der Garten der Freundschaft

Schreib doch mal über Freundschaft, sagte eine gute Freundin zu mir. Interessant, denn um Freundschaften zu pflegen habe ich gerade gar keine Zeit! Der Kalender ist randvoll mit allem Möglichen, nur um mit einer Freundin mal ´nen Kaffee zu trinken gibt es keine Lücke mehr. Und dabei wünsche ich mir das so! Und eine meiner ältesten Freundinnen ist gerade in München und möchte mich sehen, aber ich „kann nicht“! Wovor laufe ich davon? Könnte es – etwa Freundschaft sein?

Zu dem Thema gibt es so viel zu sagen – doch was dann kam, war ein Bild. Das Bild eines Gartens. Ich lade dich ein, dass wir zusammen ein paar Schritte darin gehen.

Stell dir vor, deine Freundschaften wären ein Garten. Welche Bilder steigen dazu auf? Nimm dir einen Moment Zeit, schließe die Augen und sei einfach mal gespannt, was dazu erscheint. Wie sieht dein Freundschaftsgarten aus? Welche Pflanzen wachsen darin?

.....

Zensiere nichts, verurteile nichts. Dir steht alles Gute zu. Sind sie da, dann freue dich an den wunderschönen Blumen und fruchtbaren Obstbäumen! Vermisst du etwas, dann werde dir bewusst, dass du es jederzeit „anpflanzen“ darfst. Es braucht dann deine Pflege und liebevolle Aufmerksamkeit, um wachsen zu können.

Vielleicht sind wunderschöne Blütenpflanzen in deinem Garten, so wie du Menschen in deinem Leben hast, mit denen du den Alltag teilst, schöne Sachen unternimmst, Freunde und Freundinnen, die du recht oft siehst oder sprichst. Wer kommt dir da in den Sinn? Genieße den Anblick der bunten Blumen, und wenn du dir mehr davon wünschst, pflanze jetzt ganz bewusst einige in deinen Garten, gieße sie und nimm dir vor, ihnen Zeit und Liebe zu widmen.

Vielleicht sind da auch nahrhaftes Gemüse und saftiges Obst, Tomaten, Kürbisse, Beeren, Äpfel und Birnen! Es gibt Freundschaften, wo ganz praktische Unterstützung wichtig ist und gut tut. Das können Menschen sein, mit denen du vielleicht zusammen arbeitest, in einer Sache, die für dein Leben wichtig ist. Wer fällt dir da ein? Empfinde das schöne Gefühl, Unterstützung zu geben und zu empfangen, und danke diesen Menschen dafür, dass sie da sind. Und auch hier kannst du neue Pflanzen setzen. Schau, welche Unterstützung du gern geben und empfangen würdest.

Und dann sieh, dass etwas weiter hinten in deinem Garten ein paar wunderschöne Bäume stehen. Manche sind schon sehr alt, andere noch jünger. Sie sind wie die Freunde, die du schon länger kennst und vielleicht gar nicht so oft siehst. Aber wenn ihr euch dann wieder trifft oder anruft, ist es so, als wäre kaum Zeit vergangen. Sie sind Teil deines Gartens, auch wenn dein Blick nicht sofort auf sie fällt, sind sie doch immer da und geben dir Kraft. Wer kommt dir da in den Sinn?

Auch hier kannst du Bäume pflanzen. Sie brauchen länger, um zu wachsen, und die Freude an ihnen ist tief verwurzelt.

Selbstverständlich können auch Menschen aus deiner Familie unter den Freunden sein. Wie wäre es, wenn alle Menschen in deiner Familie Freunde wären? Zu welcher Person in deiner Familie würdest du gern ein freundschaftliches Gefühl vertiefen? Sieh eure Beziehung als Pflanze, der du Liebe und Aufmerksamkeit gibst, so dass sie sich entwickelt.

Wer Gartenarbeit macht, weiß sicher, wie man sich fühlt, wenn da auch „unerwünschte“ Pflanzen wachsen. Vielleicht Brennesseln, eine große stachelige Distel oder eine komische Blume. Fällt dir auch dazu eine Person ein? Eine Freundin, die du gerade nicht so gut erträgst? Halte einen Moment inne, statt dich zu ärgern, spüre nach: Was magst du an ihr oder ihm nicht? Könnte es sein, dass gerade diese Eigenschaft dir selbst weiter helfen würde? Zum Beispiel sind Stacheln hilfreich, um nicht „gefressen“ zu werden. Und Brennesseln haben eine erstaunliche Heilkraft. Welches „Früchtchen“ in deinem Garten hilft dir auf die Sprünge? Es heißt, in unserem Garten siedeln sich tatsächlich die Pflanzen an, die wir dringend brauchen!

Dann kommst du an eine Stelle in deinem Garten, wo du eine abgestorbene Pflanze siehst. Betrachte auch diese in Ruhe. Eine Freundschaft ging zu Ende. Um welche handelt es sich?

Wie fühlt es sich an? Was ist mit der Pflanze geschehen? War es einfach Zeit, hatte sich ein natürlicher Zyklus vollendet? Oder fehlte vielleicht das Vertrauen, dass sie wachsen könnte, und deshalb floss auch keine Nahrung mehr? Entferne liebevoll die toten Blätter oder Zweige, lege sie auf den Kompost, und spüre in dir die Zuversicht, dass aus den Wurzeln neue Blätter hervorsprossen werden, wenn es so sein soll.

Spüre, dass alle Pflanzen in deinem Garten im Lebensrhythmus aufgehoben sind, dass sie sich wandeln und verändern. Sie sind lebendig – wie die Freundschaften auch.

Nun kommst du an ein Beet mit vielfarbigen Rosen, rosa, weiß, gelb, orange... sie duften, wie es nur Rosen tun. Welche Menschen gehen deinen inneren Weg mit dir? Mit wem teilst du deine Entwicklung? Diese Pflanzen in deinem Garten sind auch sehr kostbar, weil sie das Wahre und Echte in dir zum Vorschein bringen. - Möchtest du noch mehr Rosen setzen?

In der Mitte des Beetes siehst du eine wunderbare rote Rose, die Blume der wahren Liebe. Vielleicht ein zartes Pflänzchen, von dem du gar nicht wusstest, dass es da wächst? Vielleicht ein voll erblühter Rosenstrauch. Lass dich berühren von der Schönheit und dem Duft, die diese Pflanze verströmt. Sieh sie genau an – was braucht sie, um weiter wachsen zu können? Vertrauen, Liebe, Zuwendung, Wertschätzung oder...? Kann unser Lebenspartner etwas anderes sein als unser bester Freund? Wenn auch manchmal einer, mit dem wir uns viel auseinander setzen...!

In der Mitte des Gartens schließlich ist ein steinerner Brunnen mit einer Fontäne, die lustig plätschert, und darum ein Schatten spendender Baumkreis. Du gehst darauf zu und bemerkst, dass zwei Gestalten am Brunnen stehen und sich an den Händen halten. Das sind der Gärtner und die Gärtnerin. Sie begrüßen dich freundlich, und dein Wohlergehen liegt ihnen am Herzen. Du begreifst jetzt, dass du die Pflanzen setzen und dich um sie kümmern kannst, doch es sind die Gärtnerin und der Gärtner, die alles hier entstehen, gedeihen und vergehen lassen. Der Garten liegt in ihren Händen. Spüre die Erleichterung, dass du nicht wissen musst, wie und wann etwas wachsen soll, sondern dich einfach entspannen darfst. Danke ihnen dafür und empfangen ihren Segen, bevor du gehst.

Im Hinausgehen, wirf nun einen Blick zurück auf deinen Garten und freue dich an der Vielfalt und an dem lebendigen Wachstum. Spüre die Wertschätzung für dich selbst, die dadurch entsteht, dass du der Freundschaft Raum gibst und sie nährt.

Und jetzt rufe ich meine alte Freundin an und frage sie, ob sie morgen Zeit für einen Kaffee hat.