



DANIA KÖNIG

Deine Seele
will blühen

IM ALLTAG
WUNDERN BEGEGNEN





*Wie würde Gott als der Ewige bekannt,
wenn kein Glanz von ihm ausginge?
Denn es gibt kein Geschöpf,
das nicht irgendeinen Strahl hätte,
sei es das Grün oder der Samen,
die Blüten oder die Schönheit.*

– Hildegard von Bingen –



A decorative border of various tropical plants, including palm fronds, monstera leaves, and clusters of small white flowers, surrounds the central text.

Inhalt

Willkommen in meinem Garten ...	8
Jahreszeiten	12
Tageszeiten	50
Wachsende Wunder	64
Bei mir zu Hause	86
Unterwegs	108
Zwischendurchmomente	128
Anmerkungen	158

Willkommen in meinem Garten

Mein jüngster Sohn heißt mit Mittelnamen Giardino. Das ist italienisch und bedeutet „Garten“. Ich fand diesen Namen perfekt, weil ich mit Garten so vieles verbinde, was ich diesem Kind wünsche. Allen meinen Kindern. Allen Menschen.

Ein Garten wächst, sprießt, grünt, blüht.

Er kennt alle Jahreszeiten, kennt Sonne, Regen, Schnee – und kann mit allem etwas anfangen.

Er selbst ernährt eine unzählige Fülle an Lebewesen, er erfreut und verschönert die Welt.

Manchmal stelle ich mir vor, dass Menschen wie Gärten sein könnten:

Dass auch sie sich dauernd verändern, stetig wachsen, aber trotzdem immer bei sich selbst bleiben.

Dass sie Stürmen und Wintern standhalten, weil sie genug Kraft tief in ihrem Innern gespeichert haben.

Dass sie jeden Frühling wieder neu, ohne zu hinterfragen, ausschlagen und aufblühen,

Die Bibel stellt diese Maßstäbe auf den Kopf. Sie sagt, dass die „Früchte“ eines wertvollen Lebens diese sind: „Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung“ (Galater 5, 22–23; Neues Leben). Genau diese Früchte soll mein Garten tragen. Diese Früchte will ich in mir selbst heranreifen lassen, aber sie auch bei anderen wahrnehmen. Ich möchte meinen inneren Garten hegen und pflegen, dass das blühende Leben in ihm einziehen kann.

Und dazu braucht es eben beides: den Blick nach außen und nach innen. Den Blick für die Schönheit, die mich umgibt, und für die Schönheit, die in mir selbst wachsen will. Doch um diese Schönheit zu erkennen, muss man: innehalten. Hinschauen. Neu staunen lernen.

Und dann den kleinen Wundern beim Wachsen zuschauen.

So ist auch dieses Buch „gewachsen“, indem ich Gedanken, Gefühle und Beobachtungen festgehalten und mich mit Dingen beschäftigt habe, denen eine Tiefe und Schönheit zugrunde liegt, die man auf die Schnelle gern übersieht, doch die meine Seele aufblühen ließen. Und diese Momente wollte ich mit dir teilen.

Also, lass uns gemeinsam in der Sonne unter einem Baum sitzen, den Vögeln beim Zwitschern oder dem Regen beim Prasseln zuhören, lass uns zusehen, wie Früchte reifen und Schneeflocken fallen. Lass uns gemeinsam auf den Frühling warten und dann über den ersten Krokus jubeln.

Und wenn wir wieder auseinandergehen, wünsche ich dir, dass du diesen Weg weitergehst und dich immer wieder aufmerksam in deinem eigenen Lebensgarten umschaust. Und wer weiß, vielleicht begegnest du genau dort Gott, der sich ja bekanntlich am besten mit Gärten auskennt – und der sich am meisten darüber freut, wenn wir uns entfalten, dem Himmel entgegenwachsen und aufblühen!



A decorative border of watercolor-style illustrations in various shades of green. It features a variety of tropical and leafy plants, including palm fronds, monstera leaves with characteristic holes, and clusters of small, light-colored flowers. The border frames the central text.

Jahreszeiten

Neujahr

Das neue Jahr liegt vor mir.

365 ungelebte Tage, unbeschriebene Tagebuchseiten, unendlich viele Momente, von denen ich jetzt noch nichts weiß. Wie frische, saubere Wäsche liegt das Jahr vor mir, duftend und weich.

Bald wird es erste Flecken haben, ist ja klar. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass sämtliche guten Vorsätze für das neue Jahr schnell alt und wieder überholt sein werden. Nach Tagen, Wochen, spätestens Monaten ist doch meistens alles wieder beim Alten.

Die Liste der Dinge, die ich dieses Jahr schaffen will, ist ohnehin utopisch: Ich will eine aufmerksamere Mutter werden, das Bad renovieren, ein Buch schreiben, mehr Sport machen, ein neues Bühnenprogramm auf die Beine stellen, zwei Produktionen beenden, gesünder essen, mehr Freunde treffen, unseren Keller entrümpeln, mehr Bücher lesen, weniger Kaffee trinken, öfter Date-Night mit meinem Mann haben, mehr in die Natur gehen, mehr Kreativ-Projekte mit den Kindern machen, mehr Zeit mit jedem meiner Kinder einzeln verbringen und seltener gestresst sein.

Ha! Schon beim Aufschreiben dieser Vorsätze wird mir flau im Magen. Ich fühle mich überfordert und spüre, dass ich mich mit dieser Liste unweigerlich selbst sabotiere und zum Scheitern verurteile. Durch das Auflisten dieser Pläne entsteht ein Vakuum zwischen meinen Ansprüchen und meiner gelebten Realität.

Am liebsten hätte ich eine Instant-Transformation, eine „Zauberformel“ für eine sofortige Änderung. Aber da ist ja noch dieses Ding, das sich Leben nennt ... und das geht seine eigenen Wege. Und meine Pläne rücken wieder in den Hintergrund – die frische Wäsche fällt in den grauen Januaratsch.

Und doch, dieses Jahr habe ich wieder neuen Mut! Denn eines ist mir inzwischen klargeworden: Wir können uns nicht komplett neu erfinden; wir müssen nicht krampfhaft versuchen, uns ein Leben zu erarbeiten, das wir ohnehin nicht erreichen können. Sicher, wir dürfen träumen, planen und uns ändern, wo es nötig ist! Aber vor allem steht: Wir dürfen das Leben, das wir haben, lieben! Dürfen uns, so wie wir sind, auch einfach mal mögen.

Wenn ich genauer darüber nachdenke, möchte ich gar nicht so viel verändern, sondern eigentlich viel mehr zufrieden sein mit dem, was ich habe und bin. Durchatmen und

Ja sagen können zu meinem Alltag, anstatt mich in die Ferien zu wünschen.

„Fragen Sie sich ein paar Mal am Tag, wie Sie sich fühlen“, las ich neulich in einem Magazin, und der zweite Teil des Zitats brachte mich zum Weinen: „und dann hören Sie sich freundlich zu.“

Ja, wir wissen um unsere Gefühle. Aber wie oft verurteilen wir uns ihretwegen. Wollen sie wegwischen, weil wir nicht schwach erscheinen wollen, nicht mal vor uns selbst.

„Stell dich nicht so an“, sagen wir zu uns selbst. Wie oft verdrängen wir, wie wir uns wirklich fühlen, oder haben sogar Angst vor dem, was uns unsere Gefühle sagen. Dabei wäre doch genau das der erste Schritt: sich seiner selbst bewusst zu werden. Und sich freundlich zu gestatten, das zu fühlen, was da ist; das zu sein, was wir sind.

Hinzusehen, hinzuhören, wahrzunehmen – und es einfach zuzulassen.

Das ist der Moment, in dem wir ein Gefühl dafür bekommen können, was „Frieden“ ist: das Akzeptieren des Unwetters im Auge des Sturms, ohne sich verstecken zu wollen und sich dann deswegen schlecht zu fühlen. Frieden heißt: hinspüren, durchatmen und freundlich zu sich sein.

Ich habe nach wie vor viele Pläne. Das ist auch gut so.

Aber das Wichtigste für mich wird dieses Jahr sein, mir selbst freundlich zuzuhören. Meine Grenzen wahrzunehmen und zu achten. Mein Herz sprechen zu lassen. Meiner Intuition zu trauen. Meine Gefühle zu akzeptieren. Mich nicht kleinzureden, zu verurteilen, zum Anders- oder Besserein zu zwingen.

Dieses Jahr schenkt mir 365 Mal einen neuen Morgen, einen frischen Start. Aber auch 365 Mal einen Mittag, um ein großes Glas Wasser zu trinken und tief durchzuatmen. Und 365 Mal einen Abend, um den Tag zurück in die Hände dessen zu legen, der ihn mir gegeben hat. Und mich dann selbst mit seinen Augen zu betrachten, mir zu vergeben und mich fallenzulassen.

365 Tage, um mich zu lieben, auch mit Grasflecken an den Knien, schmutzigen Händen, verschmierter Schminke, Staub in den Haaren und jeder Menge Tomatensoße am Hemdkragen.



Manchmal möchte ich mich am liebsten auf die Erde legen

Manchmal möchte ich mich am liebsten
auf die Erde legen.

Ende Februar, wenn aus dem gefrorenen Boden
die ersten Schneeglöckchen sprießen.

Ich möchte in die Erde hineinlauschen
und ihr Summen hören,

ihrer Lebendigkeit nachspüren, die da ist,
das weiß ich,

obwohl es gerade aussieht, als ob sie schläft.

Ich möchte auf der Erde liegen und fühlen, wie sie
langsam auftaut; hören, wie sie knackt und knistert
und ihre gefrorenen Glieder langsam wieder streckt;
spüren, wie sie sich räkelt und wie neues Leben in
ihren alten Adern pulsiert.

Ich wünsche mir, durch das Braun schauen zu
können, all die Blumenzwiebeln sehen zu können,

Weil sie nur gemeinsam Frühling feiern können.
Und so lange sich Himmel und Erde Jahr für Jahr
aufeinander zubewegen und einen neuen Frühling
feiern, so lange will ich mich auf die Erde legen und
in den Himmel denken, beides in mir spüren und
meinen eigenen Frühling feiern.

