



Stephan Sigg

GARTEN Impulse

✂ KLEINE AUSZEITEN ✂



BUTZON  BERCKER





Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Das Gesamtprogramm
von Butzon & Bercker
finden Sie im Internet
unter www.bube.de

ISBN 978-3-7666-3555-6

© 2023 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100, 47623 Kevelaer,
Deutschland, www.bube.de

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Tanja Manden, Kevelaer

Layout, Gestaltung und Satz: serfling.media, Leipzig

Stephan Sigg

GARTEN Impulse

KLEINE AUSZEITEN



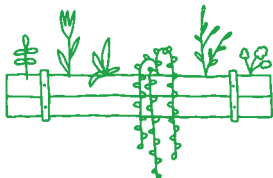
Butzon & Bercker

INHALT



| | |
|--|----|
| IM GARTEN KRAFT TANKEN | 8 |
| SO KÖNNEN SIE SICH VON DIESEM BUCH INSPIRIEREN LASSEN | 10 |
| GARTEN-IMPULSE | |
| Ich bin behütet Zitronenbaum | 14 |
| Komplimente tun gut Rosen | 17 |
| Nicht zu tief stapeln Primeln | 18 |
| Der Anfang von etwas Neuem Säen | 20 |
| Jeder Sommer ist einzigartig Clematis | 24 |
| Ein Ort der Gastfreundschaft Insekten | 26 |
| Ein kurzer Auftritt Taglilien | 28 |
| Das Gute liegt so nah Petersilie | 31 |
| Mehr Gartenträumereien Alltagsfluchten | 32 |

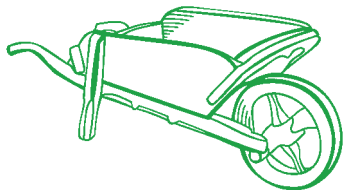
| | |
|---|----|
| Bewährtes setzt sich durch <i>Mangold</i> | 36 |
| Die leisen Töne zählen <i>Rosa Johannisbeeren</i> | 39 |
| Das Potenzial der Schattenplätze <i>Funkien</i> | 40 |
| Zeit für mich <i>Entspannen</i> | 42 |
| Veränderung als Chance <i>Hortensien</i> | 47 |
| Fest verwurzelt <i>Tannen</i> | 48 |
| Erfrischungen in meinem Alltag <i>Trockenheit</i> | 50 |
| Die täglichen kleinen Veränderungen <i>Beobachten</i> | 53 |
| Mehr Raum für mich <i>Schnittlauch</i> | 56 |
| Die Kraft der Liebe <i>Lilien</i> | 58 |
| Augen auf für Herzlichkeit <i>Efeu</i> | 61 |
| Kreatives Chaos <i>Wildblumenwiese</i> | 62 |





| | |
|---|----|
| Vertrauen schenken <i>Urlaubsvertretung</i> | 66 |
| Der Baum der Freundschaft <i>Trompetenbaum</i> | 69 |
| Meine Abwehrkräfte stärken <i>Thymian</i> | 70 |
| Die schönsten Farben <i>Lavendel</i> | 72 |
| Liebe für die zaghaften Pflänzchen <i>Gott als Gärtner</i> | 76 |
| Glücksbringer <i>Margeriten</i> | 79 |
| Lass dich überraschen! <i>Selbstaussaat</i> | 80 |
| Der Klub der Optimisten <i>Sonnenblumen</i> | 82 |
| Die Nacht zum Tag machen <i>Nachtkerzen</i> | 86 |
| Verblühtes abschneiden <i>Echinacea</i> | 88 |
| Einfach genießen <i>Apfelbaum</i> | 90 |
| Festliche Momente <i>Stechpalmen</i> | 92 |
| Sich zusammentun <i>Schilfgras</i> | 96 |

| | |
|--|-----|
| Der schönste Garten Dahlien | 98 |
| Versteckspiel Hecken | 101 |
| Reich beschenkt Walnüsse | 102 |
| Es zählt der Moment Herbst | 106 |
| Sei, wie du bist Pflaumen | 109 |
| Auf die Hoffnung setzen Tulpen | 110 |
| Mich liebevoll betrachten Quitten | 113 |
| Die treuen Unscheinbaren Sträucher | 116 |
| Ruhezeiten Der Garten im Winter | 118 |
| Dem Frost die Stirn bieten Christrosen | 120 |
| Zum Autor | 125 |



IM GARTEN KRAFT TANKEN

An einer Rose riechen, Schmetterlinge beobachten, barfuß über das weiche Gras spazieren ... Gibt es etwas Schöneres, als Zeit im Garten, auf dem Balkon oder in einem Park zu verbringen? Mit Auszeiten im Grünen werden Sie gleich mehrfach belohnt. Egal, ob Sie sich als Gärtnerin oder Gärtner betätigen oder einfach nur die grüne Idylle auf sich wirken lassen, Sie betreten eine andere Welt: Der Stress des Alltags, die bedrückenden Sorgen, der Lärm – alles ist auf einmal weit weg. Die Blumen, Sträucher, Bäume und Kräuter laden Sie ein, Kraft zu tanken, zur Ruhe zu kommen und sich selbst wieder neu zu spüren.

Der Garten ist auch eine große Quelle der Inspiration. In diesem Buch finden Sie 44 Garten-Impulse.





SIE LADEN DAZU EIN,
DIE GÄRTEN NEU ZU ENTDECKEN,
GANZ GENAU HINZUSCHAUEN UND DEM KRAFTORT GARTEN
MIT ALLEN SINNEN AUF DIE SPUR ZU KOMMEN.

Denn je mehr man sich mit seiner grünen Umgebung beschäftigt, umso mehr merkt man, wie viele Wunder sie für uns bereithält. Ich wünsche Ihnen viele erholsame Momente im Grünen. Und wenn Sie keinen eigenen Garten haben: Kleine Erholungspausen in der grünen Idylle sind auch in Gedanken möglich. Auch so können Sie zur Ruhe kommen und die Schöpfung genießen.

Stephan Sigg



SO KÖNNEN SIE SICH VON DIESEM BUCH INSPIRIEREN LASSEN

- ✿ Sie können die Impulse der Reihe nach lesen, Sie können das Buch aber auch spontan an einer Stelle aufschlagen und sich von diesem „zufälligen“ Beispiel inspirieren lassen.
- ✿ Blättern Sie das Buch durch und wählen Sie eine Pflanze aus, die Sie spontan an diesem Tag anspricht. Lesen Sie den Text und halten Sie anschließend nach dieser Pflanze bewusst Ausschau, um sie genau zu betrachten.
- ✿ Gönnen Sie sich mit diesem Buch täglich eine Pause in Ihrem Garten, auf Ihrer Terrasse oder in einem Park und lesen Sie jeweils einen Impuls. So wird das Buch für mehrere Wochen zu Ihrem Begleiter und Sie können über einen längeren Zeitraum ganz aufmerksam miterleben, wie sich die Natur in dieser Zeit verändert.



- ✿ Lassen Sie sich von den Impulsen für Ihre Garten- und Balkonprojekte inspirieren: Welche Pflanze fehlt noch in Ihrem Garten? Die Botschaft welcher Blume, welcher Frucht oder welchen Gemüses berührt Sie besonders? Pflanzen Sie diese Pflanze bei sich an und lassen Sie die Botschaft konkret werden.
- ✿ Sie können auch einfach einen Spaziergang durch einen Park oder Ihren Garten unternehmen und bei einer Pflanze stehen bleiben, die Sie spontan anspricht. Blättern Sie im Buch und finden Sie den Impuls dazu.
- ✿ Lesen Sie als Einstieg in die Gartenarbeit einen Text und tanken Sie „spirituelle Power“ für Ihren Vormittag oder Nachmittag im Garten.
- ✿ Legen Sie das Buch auf Ihren Nachttisch: Starten Sie mit ihm in den Tag – oder schließen Sie mit ihm den Tag ab. Vielleicht sorgt der Text für Träume von wunderschönen Gärten und Parkanlagen ...





A vibrant garden scene featuring several lavender plants with purple flower spikes and blue cornflowers. The plants are growing on a bed of white pebbles. In the foreground, two orange butterflies are visible on the left side. The background shows a clear blue sky with light clouds.

GARTEN-Impulse



ZITRONENBAUM

ICH BIN BEHÜTET

Die Vögel sind schon vor ein paar Tagen aus dem Süden zurückgekehrt. Überall sprießt es aus der Erde. Am Morgen wird es wieder früher hell. Die wärmeren Tage stehen bald vor der Tür. Doch mein kleiner Zitronenbaum wartet noch in meinem Haus. Ich gehe auf Nummer sicher, er ist mir einfach wichtig. Die Nächte sind noch zu kalt für ihn. Hier drinnen habe ich ihn gut durch den Winter gebracht. Ich freue mich darauf, ihn rauszustellen, als wäre es ein gemeinsames Projekt von uns beiden. Während ich meinen Zitronenbaum betrachte, denke ich an alle, die es mit mir gut meinen, auf mich aufpassen, mich schützen und vor der Kälte der Welt bewahren.

WAS WÄRE ICH
OHNE GOTT UND
DIESE MENSCHEN?



WEM GEBE ICH Wärme?



WEM GEBE ICH Schutz
VOR DEN STÜRME
UND DER KÄLTE?





VIELLEICHT IST DAS KOMPLIMENT
DER ANFANG EINES GESPRÄCHS,
EINER BEGEGNUNG,

eines neuen Miteinanders ...



ROSEN

KOMPLIMENTE TUN GUT

Gestern ist meine Nachbarin kurz am Zaun stehen geblieben: „Ich wollte dir schon immer mal sagen, wie schön ich deine Rosen finde.“ Das Kompliment hat mich so gefreut, dass ich sie gleich auf ein Glas Eistee eingeladen habe. Wir haben es uns auf der alten Bank gemütlich gemacht und Gartentipps ausgetauscht. Lachend haben wir viele Gemeinsamkeiten festgestellt. Die Zeit ist wie im Flug vergangen. Warum haben wir nicht früher den Kontakt zueinander gefunden? Dabei wohnen wir so nah. Wir haben uns immer nur kurz begrüßt, keiner hatte den Mut, ein Gespräch zu beginnen. Mir sind die vielen Gärten eingefallen, an denen ich beim Spazieren oder auf dem Weg zur Arbeit vorbeikomme. Da gibt es einige, die ich immer wieder gerne anschauere.

DOCH WIE OFT
HABE ICH DER GÄRTNERIN,
DEM GÄRTNER
EIN KOMPLIMENT GEMACHT?

Bestimmt freuen sich andere genauso wie ich und spüren gleich noch viel mehr Motivation für die Arbeit im Garten.



PRIMELN

NICHT ZU TIEF STAPELN

Meine Nachbarin wollte es in diesem Jahr wissen: Aus ihrer unscheinbaren Grünfläche, die hauptsächlich aus einem Rasen und ein paar Sträuchern bestand, sollte innerhalb weniger Wochen ein phänomenales Gartenparadies werden. „Warum nicht Schritt für Schritt? Warum beginnst du nicht mit etwas Einfachem?“, fragte ich sie. Doch sie war taub für meine Tipps und Empfehlungen. Sie kaufte diverse Setzlinge, Samen und Zwiebeln – sogar eine Palme war dabei. Voller Elan machte sie sich an die Arbeit. Es kam, wie es kommen musste: Statt Blütenpracht und Blätterrauschen machten sich in ihrem Garten Schnecken und Dürre breit. Die einen hatten zu viel, die anderen zu wenig Wasser bekommen. Die einen Pflanzen konnten



nicht mit den anderen und manche waren für die pralle Sonne oder den Schatten gar nicht geeignet. Sie suchte Hilfe bei einem Gärtner. Der empfahl ihr, im nächsten Frühling mit Primeln zu beginnen – die seien pflegeleicht und anspruchslos, ideal für jemanden, der noch kaum Erfahrung hat.

**WARUM IST DAS NICHT GERECHTER VERTEILT:
MANCHE STROTZEN VOR SELBSTBEWUSSTSEIN UND SIND
ÜBERZEUGT, JEDE HERAUSFORDERUNG PERFECT MEISTERN ZU
KÖNNEN. ANDERE HINGEGEN STAPELN IMMER ZU TIEF, TRAUEN
SICH ZU WENIG ZU UND HALTEN IHRE TALENTE FÜR ALLTÄGLICH.**

Ich betrachte meinen Garten. Eigentlich sollte ich mir öfter auf die Schulter klopfen: Gut gemacht, du kannst stolz sein auf das, was du hier geschafft hast. Das, was ich leiste, ist nicht selbstverständlich, ich darf stolz sein auf meinen grünen Daumen.





SÄEN

DER ANFANG VON ETWAS NEUEM

Das Säen ist immer ein bisschen mit Herzklopfen verbunden. Es fühlt sich jedes Mal an wie der Beginn von etwas Neuem.

**WENN ICH SÄE,
KÜMMERE ICH MICH UM UNSERE WELT.**

Ich leiste einen kleinen Beitrag für den Schutz der Natur, des Klimas. Ich mache die Umgebung ein bisschen grüner und damit ein bisschen lebenswerter. Von meiner Arbeit profitiere nicht nur ich, sondern alle Menschen in meiner Umgebung. Auch mit jahrelanger Erfahrung weiß ich nicht, wie die Samen aufgehen, ob tatsächlich etwas entsteht. Ich kann alles richtig machen, sie genügend gießen. Doch ob es tatsächlich klappt, hängt von so vielen Faktoren ab, die nicht in meiner Hand liegen. Ich nehme es gelassen: Es kommt, wie es kommt. Diese Gelassenheit versuche ich mir als Grundhaltung anzueignen: Die Freundschaft, die Beziehung, die neue Arbeitsstelle, mein neues ehrenamtliches Engagement ... ich setze mich ein, ich engagiere mich und bin zuversichtlich, dass etwas Schönes, etwas Großes daraus entsteht.

ICH MUSS MICH NICHT
UNTER **Druck** SETZEN,
WIE SICH DIE DINGE ENTWICKELN.

ICH KANN NUR
mein Möglichstes TUN,
ES LIEGT NICHT ALLES
IN MEINER HAND.





WO MAN *Liebe* AUSSÄT,
DA WÄCHST *Freude* EMPÖR.

WILLIAM SHAKESPEARE





CLEMATIS

JEDER SOMMER IST EINZIGARTIG

Was ist mit meiner Clematis los? Im letzten Jahr war sie viel vitaler und blühfreudiger. Voller Tatendrang hat sie sich nach oben geräkelt. Dabei ist das Wetter dieses Mal viel besser: mehr Regen- und auch mehr schöne Sommertage. Und ich gieße auch regelmäßig. Meine Arbeitskollegin versteht mein Problem nicht: „Sieh doch toll aus!“ Ja, sie hat auch keinen Vergleich zum letzten Jahr. „Du kannst doch nichts dafür“, sagt sie, „manchmal wächst es schnell, manchmal langsam. Das hängt von so vielen Faktoren ab. Vielleicht holt sie im Spätsommer auf.“ Warum dieses ständige Vergleichen – die Figur, die Frisur, die Leistungen in Beruf und Sport, die Freundschaft, das Hotel, das Wetter, die Welt ... Und je älter ich werde, umso mehr Vergleiche kann ich ziehen, umso mehr habe ich erlebt. Unzufriedenheit wird zum Dauerzustand. Wer vergleicht, findet immer wieder etwas, das besser, witziger, edler, spannender, überzeugender war. Mal angenommen, wir würden alle das Vergleichen verlernen. Alles, was wir erleben und tun, steht ganz für sich.

**WAS KÖNNTEN WIR UNS AUF EINMAL UNEINGESCHRÄNKT FREUEN
UND WÄREN BEGEISTERT, WEIL ES EINFACH IST, WIE ES IST?**





INSEKTEN

EIN ORT DER GASTFREUNDSCHAFT

Heute herrscht wieder ein reges Kommen und Gehen: So viele Bienen, Hummeln und Schmetterlinge besuchen meinen Garten. Sie kündigen sich nicht an, sie nehmen auch nicht Rücksicht auf die Uhrzeit oder den Tag – sie kommen nach Lust und Laune. Manche schauen nur kurz vorbei und fliegen gleich weiter, manche nehmen sich mehr Zeit, erkunden jede Ecke oder entscheiden sich sogar für einen längeren Aufenthalt. Von den Leckerbissen scheinen sie gar nicht genug zu bekommen. Und manchen Besuchern scheint es hier so gut zu gefallen, dass sie immer wieder zurückkehren. Natürlich freue ich mich über diesen Besuch. Diese Gäste machen meinen Garten lebendig.



EIN GARTEN IST EIN ORT DER GASTFREUNDSCHAFT – INSEKTEN UND ANDERE TIERE FINDEN HIER NAHRUNG.

Sie können sich hier einrichten oder einfach nur auf ihrer Reise eine Pause einlegen.

Wie offen ist mein Garten für Gäste? Ist Besuch nur auf Voranmeldung erlaubt, damit ich genügend Zeit habe, mich entsprechend vorzubereiten? Oder wissen meine Nachbarn und Freunde: „Herzlich willkommen, mein Garten steht jederzeit offen“? Dürfen sie sogar in meinen Garten, wenn ich nicht da bin? Wann habe ich meine letzte Gartenparty gefeiert? Höchste Zeit, wieder mal den Garten voller Gäste zu haben und ihn gemeinsam mit anderen bei einem kühlen Glas Wein zu genießen!





TAGLILIEN

EIN KURZER AUFTRITT

Der Auftritt der Taglilie dauert nur ein paar Stunden, schon am nächsten Tag ist sie verblüht. Warum erfreut sie uns nicht ein paar Tage länger oder sogar den ganzen Sommer? In ihren kostbaren Blüten steckt eine deutliche Botschaft: „Lass alles stehen und liegen. Nimm dir jetzt Zeit für mich.“ Wenn ich nicht den Moment genieße, ganz im Jetzt lebe, verpasse ich das, was wirklich wichtig ist. Ich will mir abgewöhnen, mich ständig über Momente zu ärgern, die nicht gut gelaufen sind.

WAS VORBEI IST, IST VORBEI

UND WAS *morgen* KOMMT,

DAFÜR HABE ICH

MORGEN NOCH ZEIT.

ICH WILL MICH AUF DEN MOMENT EINLASSEN,
OHNE GEDANKEN, DASS ES GLEICH
SCHON WIEDER VORÜBER IST.

Ich greife auch nicht nach meinem Handy. Da kann ich noch so ein schönes Foto machen, die ganze Pracht fängt es doch nicht ein. Viel größer ist der Genuss, wenn ich mir das Bild in allen Details einpräge. Diese Momente sind Material für meine „Wintervorräte“ – ich kann an dunklen Tagen mich daran erinnern und von ihnen zehren. Mal angenommen, die Taglilie würde das ganze Jahr blühen – wären wir dann immer noch so beeindruckt von ihr? Würde man sie dann immer noch so schätzen? Vielleicht ist es gerade ihr Kurzauftritt, der sie so exklusiv und kostbar macht.







PETERSILIE

DAS GUTE LIEGT SO NAH

Mein Alleskönner hat mir schon viele Speisen gerettet: Ein bisschen Petersilie beigemischt – und schon hat der Salat oder die Pasta-Sauce ein gewisses Etwas. Ich brauche kein Himalaya-Salz und keinen Pfeffer aus Afrika, die mit dem Schiff oder Flugzeug um die halbe Welt transportiert wurden. Damit schone ich nicht nur die Schöpfung, sondern auch meine Geldbörse.

DAS GUTE LIEGT SO NAH.

Das stelle ich auch sonst immer häufiger fest: Warum sich in ein Flugzeug setzen und um die halbe Welt fliegen, als ob nur in ganz entfernten Gefilden neue Würze für unseren Alltag zu finden wäre? Kaum ist man zurück, ist der Erholungseffekt meist innerhalb von Tagen verpufft. Ich mache mich in meiner Nachbarschaft auf die Suche nach Würze. Und entdecke da oft Kraft- und Inspirationsquellen, von denen ich das ganze Jahr zehren kann: der Plausch mit der Nachbarin, der Bach vor dem Dorf, die Buchhandlung am Marktplatz, die Ingwer-Power-Limonade im Café am Marktplatz ...



ALLTAGSFLUCHTEN

MEHR GARTENTRÄUMEREIEN

In der Straßenbahn auf dem Weg zur Arbeit belausche ich zwei Frauen. Sie unterhalten sich über ihre Balkonpflanzen und klingen dabei glücklich. Voller Stolz erzählen sie von Farben, Düften und Wundern, die sich dort entfalten. Ich schließe die Augen und stelle mir alles genau vor. Und auf einmal bin ich gar nicht mehr in der voll besetzten Straßenbahn. Die Hektik des Alltags – plötzlich weit weg. Ich bin in Gedanken in meinem Garten: Wie möchte ich ihn bepflanzen? Welche Blumen dürfen auf keinen Fall fehlen?

**AN DEN GARTEN DENKEN IST SO ETWAS WIE EIN FLUCHTORT,
ES AKTIVIERT DAS INNERE KINO.**



Im Grünen sein oder arbeiten, das beruhigt. Allein der Gedanke daran tut gut. Diese Erfahrung mache ich auch, wenn ich in der Bibel die Erzählungen über das Paradies lese. Warum visualisieren wir nicht öfter Bilder von unseren Traumgärten oder sprechen mit anderen darüber? Wir wissen so viel voneinander. Wir diskutieren die Katastrophenmeldungen, Nöte, den Klatsch und Tratsch. So viel Banales, so viel Belastendes. Doch was weiß ich über die Gartenträume meiner besten Freundin? Mit solchen Gesprächen könnten wir uns gegenseitig positiv inspirieren und stärken. Heute werde ich bei der Arbeit in jeder Pause kurz die Augen schließen und an meinen Garten denken. Wer einen idyllischen Garten hat, zu dem er in Gedanken fliehen kann, dem kann vieles nichts mehr anhaben. Vor lauter Gartenträumereien verpasse ich fast meine Haltestelle. Aber ich habe jetzt schon eine Idee, welche Frage ich meinen Kollegen in der Kaffeepause stellen werde.



Texte: S. 54: Die Bibelstelle ist der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis.

Fotos: Cover: © zhaojiankang – istockphoto.com; S. 12f.: © Harlekin-Graphics; S. 26f.: © Ingo Bartussek; S. 30: © Marlon Bönisch; S. 32f.: © tr3gi; S. 34f.: © Li Ding; S. 38: © laszloszelenczey; S. 40f.: © Starover Sibiriak; S. 44f.: © Sandra Cunningham; S. 46: © Marzius; S. 48f.: © юлия саплина; S. 51: © Rafael Ben-Ari; S. 54f.: © Woraphon; S. 56f.: © eyewave; S. 60: © Thierry RYO; S. 62f.: © bitte-dankeschön; S. 64f.: © M.Dörr & M.Frommherz; S. 70f.: © Li Ding; S. 72f.: © Christian Jung; S. 74f.: © misskaterina; S. 78: © Fanfo; S. 80: © epitavi; S. 84f.: © joda; S. 94f.: Claudia Paulussen; S. 97: © Tanes; S. 103: © pilipphoto; S. 108: © Johanna Mühlbauer; S. 112: © Christine; S. 114f.: © Leonid Ikan; S. 119: © Alexandr Makarov; S. 120f.: © Josephine – alle: stock.adobe.com; S. 22f.: © freepik.com; S. 25, 88f., 98f.: © Wirestock – freepik.com; S. 104f.: © ArthurHidden – freepik.com; S. 106f.: © Valeria_Aksakova – freepik.com

Illustrationen: Cover: © flovie (Bordüre); S. 3, 24, 29, 47, 58: © matistore (Blumen); S. 4, 9, 21, 66: © azzzya (Gießkanne, Pflanze); S. 5, 10, 32, 62, 72, 80: © julia_khimich (Blumenkasten, Blumen); S. 8f., 29, 37, 116f.: © Somjai Jaithieng (Bordüre, Vase, Zweige); S. 10, 11, 42, 76: © gala.draw (Stuhl, Trinkglas); S. 11, 14, 26, 54f., 65, 79, 101, 110, 113: © danielabarreto (Margeriten, Tulpen, Schmetterlinge, Schnörkel, Biene, Hecke, Spiegel); S. 11, 50, 69, 95, 106, 118: © Татьяна Дунаева (Blätter, Sonne, Girlande, Wolke); S. 11, 43, 52, 88, 90f., 111: © drawlab19 (Gummistiefel, Leiter, Hollywoodschaukel, Schere, Korb, Äpfel, Handschuhe, Schaufel); S. 11, 14, 39, 90, 109: © Ramziia (Apfel, Zitrone, Pflaume, Johannisbeere); S. 15: © dule964 (Haus); S. 17: © rosypatterns (Rose); S. 28, 86, 98: © FourLeafLover (Blumen, Blätter, Zweige); S. 31, 56, 70: © cat_arch_angel (Petersilie, Schnittlauch, Thymian); S. 34, 53, 58f., 100: © tepoleta (Denkblasen, Auge, Herzen); S. 36: © fire_fly (Mangold); S. 48, 92, 102, 120: © Franzidraws (Zweig, Stechpalme, Walnuss, Schneeflocke); S. 61: © Ksanask (Efeu); S. 68: © pingebat (Baum); S. 78: © Полина Томтосова (Lupe); S. 82: © notkoo2008 (Sonnenblume); S. 83: © Ghen (Sonnenblume); S. 93: © Maljuk (Gläser, Sterne, Herzen); S. 116: © sirintra (Strauch) – alle: stock.adobe.com; S. 6, 10, 18, 30, 34, 87: © freepik.com (Zweig, Blumentopf, Sonne, Blumen, Sterne); S. 7, 10, 20, 66f., 76f., 111: © nenilkime – freepik.com (Schubkarre, Pflanzen, Saatgut, Schaufel, Gießkannen, Blumenzwiebel); S. 83: © Rawpixel.com – freepik.com (Klebestreifen)



ZUM AUTOR



Stephan Sigg, geb. 1983, Theologe, Autor und Journalist, lebt in St. Gallen (Schweiz) und leitet regelmäßig spirituelle Veranstaltungen für Jugendliche und Erwachsene im ganzen deutschsprachigen Raum. Er hat zahlreiche Publikationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene veröffentlicht.



Gibt es etwas Schöneres,
als Zeit im Grünen zu verbringen?
An einer Rose riechen,
Schmetterlinge beobachten,
barfuß über das weiche Gras spazieren ...
Stephan Sigg lädt mit wertvollen Impulsen
dazu ein, Gärten und Parks
als Kraftorte neu zu entdecken
und die Wunder in Gottes Schöpfung
bewusst zu genießen.

