



Geistig und körperlich gesund durch Gartenarbeit

Gott hat dem Menschen schon in der Schöpfung die Gartenarbeit zgedacht, weil er wusste dass sie gut für unser geistiges und körperliches Wohl ist.

Ellen White schreibt recht viel über dieses Thema. Anscheinend war es sehr wichtig für sie:

„Adam wurde die Aufgabe übertragen, sich um den Garten zu kümmern. Der Schöpfer wusste, dass Adam ohne Arbeit nicht glücklich sein würde. Die Schönheit des Gartens erfreute ihn, aber das war allerdings nicht alles. Er musste arbeiten, damit die wunderbaren Organe des Körpers trainiert werden. Wenn Zufriedenheit im Nichtstun bestünde, dann hätte man den Menschen im Zustand heiliger Unschuld, ohne Arbeit gelassen. Der aber, der den Menschen geschaffen hatte, wusste was er brauchte, um glücklich zu sein. Gott hatte ihn nicht vorher geschaffen, bis Er ihm die zgedachte Arbeit geben konnte. Vom selben Thron kamen das Versprechen auf eine zukünftige Herrlichkeit, aber auch die Anordnung, dass der Mensch für sein täglich Brot hart arbeiten muss.“ *AH*, 27.2

„Adam und Eva erfreuten sich in ihrer unbefleckten Reinheit an der Schönheit für Auge und Ohr in Eden. Gott gab ihnen den Auftrag, den Garten zu bebauen und zu bewahren. Vgl. 1.Mose 2,15. Jedes Tagewerk brachte ihnen Gesundheit und Glück, und das glückliche Paar begrüßte voll Freude ihren Schöpfer, der sie in der Abendkühle besuchte und mit ihnen durch den Garten ging und redete. Täglich lehrte Gott sie Seine Lektionen.“ *MH*, 261.3

Gartenarbeit ist gut für die Gesundheit. Es fördert die Durchblutung, stärkt die Muskeln und die frische Luft gibt neue Lebensenergie. Auch der Sonnenschein hat seine Vorzüge. Durch Sonnenschein auf der Haut wird das wichtige Vitamin D produziert, das wir unter anderem zur Einspeicherung von Calcium benötigen.

„Männer und Frauen sollen auf dem Feld, im Obstgarten oder Garten arbeiten. Das wird den Nerven und Muskeln Gesundheit bringen. In Innenräumen zu leben, pflegt die

Eigenwilligkeit und ist eine schlechte Sache. Wer krank ist und seine Nerven, Muskeln und Sehnen angemessen an der frischen Luft trainiert, dessen Gesundheit wird sich erneuern. *MM*, 296.4

Auch für kranke Menschen ist Gartenarbeit gut, denn sie wird sie stärken! Auch wenn sie zuerst nur ein wenig tun können, so werden sie im Laufe der Zeit stärker und gesünder. Selbst Ellen White hat ihren Mann mit Gartenarbeit therapiert, als er gesundheitlich am Boden lag:

„Im Frühjahr gab es Obstbäume auszusetzen und den Garten zu machen. ‘Willy’, sagte ich, ‘kaufe drei Hacken und drei Harken. Du musst aber ganz sicher drei von jedem besorgen’. Danach brachte er sie zu mir und sagte ihm, dass er eine Hacke nehmen solle und der Vater die andere. Vater hatte Einwände dagegen, aber nahm schließlich eine. Ich selbst nahm auch eine und wir begannen mit der Arbeit. Obwohl ich Blasen an den Händen bekam, hackte ich weiter. Vater konnte nicht viel tun, aber er arbeitete ganz mechanisch. Durch solche Maßnahmen wie diese, versuchte ich mit Gott zusammenzuarbeiten, um die Gesundheit meines Mannes wieder herzustellen. Und ach, wie hat der HERR uns gesegnet!“ *2SM*, 307.5

Selbst in Sanatorien wurde diese Art von Heilung, durch Gartenarbeit, eingeführt:

„Die Gebäude für diese Arbeit sollten außerhalb der Stadt, auf dem Land sein, dass die Kranken vom Leben an der frischen Luft davon profitieren. Durch die Schönheit der Blume und des Feldes, richten sich ihre Gedanken von sich selbst, ihren Schmerzen und Leiden weg und so kommen dahin, über die Natur auf den Gott der Natur zu blicken, der so reichhaltig die Schönheiten der Natur bereithält. Der Genesende kann sich unter schattige Bäume legen und seine Bemühungen verstärken, während er an Stärke zunimmt. Gartenarbeit, Blumen und Früchte sammeln, dem Vogelgezwitscher lauschen, wie sie Gott ehren – dadurch wird der Patient wunderbar gesegnet. Gottes Engel werden nahe zu ihm kommen. Sie werden ihre Sorgen vergessen. Trübsinn

und Depressionen werden sie verlassen. Die frische Luft, Sonnenschein und Bewegung wird Ihnen Leben und Vitalität zurückgeben. Ihr ermatteter Verstand und ihre ermüdete Nerven Linderung bekommen. Gottes Heilbehandlung und gesunde Ernährung wird sie aufbauen und ihnen Kraft geben. Sie werden kein Bedürfnis mehr nach gesundheitszerstörenden Medikamenten oder berauschenden Getränken haben.“ *1MR*, 255.4

Aber nicht nur körperlich, sondern auch geistig sind viele Vorzüge zu erhalten. Dazu gibt uns Ellen G. White einige Ratschläge, die das deutlich machen:

„Das Keimen der Saat stellt den Beginn des geistlichen Lebens dar, und das Wachstum der Pflanze ist ein Bild für die Entwicklung des Charakters. ... Wenn Eltern und Lehrer versuchen, diese Lehren zu vermitteln, sollten sie recht praktisch dabei vorgehen. Man lasse die Kinder selbst den Boden bereiten und den Samen säen. Eltern und Lehrer können auf den Herzengarten hinweisen, in den gute und böse Saat ausgesät worden ist: Wie der Garten für den natürlichen Samen, so muss das Herz für den Samen der Wahrheit vorbereitet werden. ...Niemand lässt sich auf einem unbebauten Stück Land nieder und erwartet sofort eine Ernte. Fleißige, zielstrebige Arbeit muss auf die Zubereitung des Bodens, auf das Säen der Saat und die Pflege der Pflanzen verwandt werden. So soll es auch beim geistlichen Säen sein.“ *AH*, 145.4

„Wenn möglich, sollte das Heim außerhalb der Städte sein, wo die Kinder Land zum Anbauen haben können. Gebt jedem ein Stück Land als Eigentum. So wie ihr sie lehrt, den Garten zu bearbeiten, den Boden für die Saat vorzubereiten und es wichtig ist, alles Unkraut vorher auszujäten, so unterrichtet sie auch darüber, dass es nötig ist, hässliche und schädliche Angewohnheiten aus dem Leben zu entfernen. Lehrt sie, falsche Gewohnheiten unter Kontrolle zu halten, genauso wie sie es im Garten mit dem Unkraut machen. Es wird Zeit brauchen, diese Lehren zu vermitteln, aber es wird sich bezahlt machen, äußerst bezahlt machen.“ *AH*, 146.1

„Ernste Zeiten stehen uns bevor, und es ist notwendig äußerst, dass sich Familien aus den Städten aufs Land hinausbegeben, damit die Wahrheit - so wie auf den Landstraßen - auch an den Hecken und Zäunen der Erde verkündigt werde. Sehr viel hängt davon ab, ob wir unsere Pläne dem Worte Gottes gemäß legen und sie dann mit beharrlicher Entschiedenheit ausführen. Von geheiligter Tätigkeit und Ausdauer ist mehr abhängig als von Begabung und Bücherweisheit. Alle Gaben und Fähigkeiten, die menschlichen Werkzeug-

gen verliehen worden sind, haben, wenn unbenutzt, nur geringen Wert. Die Kinder und Jugendlichen werden eine Rückkehr zu einfacheren Methoden mit Freuden begrüßen. Die Arbeit im Garten und auf dem Feld bildet eine angenehme Abwechslung in der ermüdenden Aufeinanderfolge theoretischen, abstrakten Unterrichts, auf welchen die jungen Gemüter nie beschränkt werden sollten. Besonders für überreizte Kinder, für die der Lehrstoff aus Büchern belastend und schwer zu behalten ist, wird sie sich als besonders wertvoll erweisen. Die Betrachtung der Natur bringt solchen Kindern Gesundheit und Freude. Dazu werden die empfangenen Eindrücke ihrem Gedächtnis nicht entschwinden, da sie mit Dingen verbunden sind, die sie beständig vor Augen haben.“ *Testimonies*, vol. 6, pp. 178, 179. (1900); *CL*, 17.5-18.1

Du magst nun denken, das ist ja alles so weit gut und schön, aber Gartenarbeit ist nun wirklich nichts für mich. Das mag sein, aber ist dir schon bewusst geworden, dass wir Gartenarbeit auch im Himmel verrichten werden?

„Auf der neugeschaffenen Erde werden die Erlösten den Beschäftigungen und Freuden nachgehen, die Adam und Eva am Anfang beglückt hatten. Sie werden ein Dasein so wie in Eden führen, ein Leben in Garten und Feld. ‘Sie werden Häuser bauen und sie auch bewohnen, Weinberge pflanzen und auch deren Früchte essen. Sie sollen nicht bauen, damit es ein anderer bewohnt, und nicht pflanzen, damit es ein anderer isst; denn gleich dem Alter eines Baumes wird das Alter meines Volkes sein, und meine Auserwählten werden lange Freude an der Arbeit ihrer Hände Arbeit haben.’ (Jesaja 65,21-22).“ *AH*, 549.1

Wenn du keine Gartenarbeit magst, kann es gut möglich sein, dass es Dir im Himmel nicht wirklich gefällt, was doch schade wäre! Aber Gott in Seiner Gnade hilft uns auch die Dinge zu mögen, die wir vorher nicht mochten. Ein Versuch lohnt sich!

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, wie schön es ist, seine eigenen Früchte und sein eigenes Gemüse zu ernten und zu genießen. Und dann gesteht man sich ein, dass es die ganze Mühe über das Jahr wert war! **fin/tb**