



Es ist nicht alles Gold was glänzt

Banal gesehen kündigt uns das Verfärben der Blätter den nahenden Winter an. Ein letztes Aufblühen, bevor unsere Laubgehölze für ein halbes Jahr an frischem Grün verlieren. Herbstfärbung kann gezielt in der Bepflanzungsplanung eingesetzt werden: Viele Pflanzen verfärben sich besonders schön, wie Edelsteine im Garten, funkelnd und leuchtend. Von knallpink über kräftig orange bis hin zu rot, violett und goldgelb gibt es verschiedenste Nuancen. Schönes, trockenes Herbstwetter fördert die Intensität und Dauerhaftigkeit des gefärbten Laubes.

Doch ist sprichwörtlich nicht alles Gold was glänzt: Ein zeitiges Einsetzen der Herbstfärbung entsteht, wenn die Pflanzen aus Trockenstress bereits früher in die Winterpause übergehen. Und so schön das Sommerwetter auch für uns Gärtner gewesen sein mag, für den Wasserhaushalt in weiten Teilen des Landes sind die letzten zwei Jahre alles andere als goldig. Sinkende Grundwasserspiegel und versiegende Quellen zeigen uns klar die Grenzen in der Bewirtschaftung unserer Grünräume. Ein Umdenken im Umgang mit Wasser ist dringend notwendig. Erste Ansätze gibt es ja schon: „Rainwater Management“ und die „Schwammstadt“ als Schlagwörter in der Freiraumplanung werden zunehmend wichtiger. Das Fehlen von Wasser bemerkt man leider besonders schön an vielen alten Bäumen. Sie haben einfach nicht die Möglichkeit, sich im Eiltempo den veränderten Umweltbedingungen anzupassen und ein Absterben ist oft die unausweichliche Folge.

Aber auch frisch gepflanzte Bäume kommen ohne entsprechende Anwachspflege nicht mehr über die Runden. Und so zeigt es sich wieder, dass des einen Freud des andern Leid sein kann. Unsere Lebensweise bringt auf jeden Fall die Verpflichtung, nicht nur im Liegestuhl die Sonnenseiten zu genießen, sondern sich aktiv für die Bäume unserer Enkelkinder zu bemühen, damit auch sie noch goldenes Herbstlaub genießen können. Viel Erfolg beim Pflanzen eines Baumes!

stefan kastenhofer | St.Peter/Au Bognerhof Gärtnerei und Gartenleiter im Stift Seitenstetten www.bognerhof-garten.at



fotos: sabine fischer

o bewusstsein

Der Friede den Ge

von sabine fischer

Ja, Stille zuzulassen kann manchmal ein Wagnis sein. Denn wer weiß, was aus der Tiefe auftaucht? Es ist eine mutige Entscheidung, wenn wir einmal die äußeren Ablenkungen wegfallen lassen und uns Zeit nehmen für unser Innenleben, für unser Bauchgefühl und die Emotionen,

in uns ist, wie schwer es ist, „abzuschalten“, sogar wenn wir uns das sehnlich wünschen. Anfangs sind wir so „in Gedanken verloren“, dass uns der Gedankenfluss einmal hierhin, einmal dorthin trägt, uns scheinbar ohne Unterbrechung mitreißt. Wenn wir beginnen, gegen ihn zu kämpfen, wird es nur noch schlimmer, und bald fühlen wir uns elend und ohnmächtig. Dann greifen wir allzu gerne nach der nächsten Ablenkung.

»Es ist mutig, die äußeren Ablenkungen wegfallen zu lassen und sich für das eigene Innenleben Zeit zu nehmen.«

die uns vielleicht zu neuen Ufern bewegen wollen. Allerdings begegnet uns selten innere Stille, wenn wir still sitzen, schweigend gehen oder wandern. Im Gegenteil. Zuerst entdecken wir, wie laut es

Die Fähigkeit zu denken
Natürlich ist unser Verstand ein unermesslich wertvolles Geschenk und eine Voraussetzung für unser menschliches Dasein. Sich selbst überlassen übernimmt das Denken aber die Herrschaft und kann zum Sklaventreiber werden, zum Beispiel in Form eines strengen inneren Kritikers. Die Redewendung „sich den Kopf zerbrechen“ deutet an, wie quälend übermäßiges Denken sein kann.

Es trägt uns fort vom Hier und Jetzt und trennt uns vom Frieden, der hinter und zwischen den Gedanken liegt.

Zu erkennen, wie sehr wir unseren Gedanken ausgeliefert sind, kann erschrecken. Der Großteil der Menschheit leidet an Denksucht – wir können (schein-

Natur- und Selbsterfahrung im Mostviertel

Sabine Fischer bietet Integrales Coaching, Bewusstseinsarbeit und Naturerfahrung an. Sie ist Biologin, Diplom-Lebensberaterin und begeisterte Alpinistin. o

Meditatives Wandern:

17.+19.10. auf den Wiesberg bei St.Aegidi (Waidhofen/Ybbs), 20.10. bei Ybbsitz jeweils vormittags 3 bis 4 Stunden

Anmeldung: 0680 5524710, info@sabinefischer.at

Naturmeditation: jeder 2. Mittwochabend in Waidhofen/Y., Einstieg jederzeit, Anmeldung: www.abenteuer-spuersinn.at

Einzelsitzungen: jederzeit buchbar: 0680 5524710, info@sabinefischer.at

Innere Stille. Viele Menschen sind auf der Suche. Manche ganz bewusst, andere spüren vielleicht nur einen leisen Wunsch nach Veränderung, eine subtile Unzufriedenheit mit dem Status quo. Wenn wir entdecken wollen, was dahintersteckt, müssen wir das Wagnis eingehen, still zu werden.

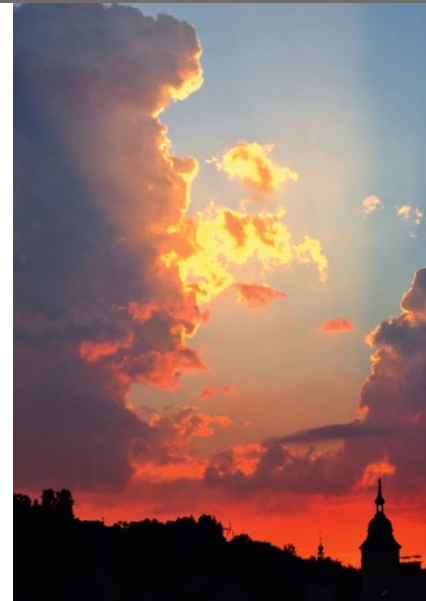
zwischen danken

bar) nicht davon lassen, auch wenn wir es wollen. Solange wir uns mit den „Wellen unseres Geistes“, wie der Zen-Meister Shunryū Suzuki die Gedanken bezeichnet, identifizieren, gehen wir in ihnen unter. Aber wir sind nicht unsere Gedanken! Wenn wir es genug wollen und achtsam üben, können wir einen

Schritt zurücktreten, auf die Gedanken schauen und entscheiden, wie viel Aufmerksamkeit wir ihnen schenken wollen. Oft erzählen sie uns nämlich nichts Neues, sind ganz nebensächlich und wiederholen sich nur.

Geistesschulung ist langwieriger als ein Wellness-Urlaub, und zu Beginn braucht

es viel Geduld und Willenskraft. Dafür können wir zu einer Ruhe und Gelassenheit finden, die andauert und von äußeren Umständen weniger abhängig ist. Wenn wir uns regelmäßig in stillem Gewahrsein üben, verbinden wir uns wieder mit der Fülle des Lebens und mit uns selbst. Wir finden zur Stille jenseits der Gedanken, wo der Geist zur Ruhe kommt. Beginne damit, die Lücke zwischen den Gedanken zu beachten. Lass dich von den „Wellen des Geistes“ nicht stören und glaube ihnen nicht alles – oft geben sie nur vor, wichtig zu sein. ●



▲ Ein farbenprächtiger Abendhimmel lässt uns staunen und erinnert uns an die eigene innere Weite.

WET GEMEINSAM. BESSER. BAUEN.
gruppe

VERLÄSSLICH. LEISTBAR. WOHNEN.



Objektbild: Melk Löwenpark II.
Architekt: HB* A

MELK - Löwenpark II

Wohnungen & reihenhausartige Wohnungen

HWBSK 18-21,2/FGEE 0,51-0,55

- ▶ geförderte Miete mit Kaufoption | Soforteigentum
- ▶ 2 - 4 Zimmer / 53 - 95 m² WNFL
- ▶ Terrasse / Balkon / Garten / Aufzug / Tiefgarage
- ▶ ab € 476,- mtl. und einmalig € 24.167,-
- ▶ zusätzlicher Wohnzuschuss möglich
- ▶ bezugsfertig

Mehr Infos: Doris Lintner 0676/9122090

Eduard Ringsmuth 0664/60674303

ST. VALENTIN

Wohnungen

HWBSK 18,2-22,6/FGEE 0,57

- ▶ geförderte Miete mit Kaufoption
- ▶ 2 - 4 Zimmer / 52 - 85 m² WNFL
- ▶ Terrasse / Balkon / Garten / Aufzug / Tiefgarage
- ▶ ab € 495,- mtl. und einmalig € 24.319,-
- ▶ zusätzlicher Wohnzuschuss möglich
- ▶ geplante Fertigstellung: 2 Quartal 2020

Mehr Infos: Ing. Thomas Wahl 0650/7203386

PURGSTALL

Reihenhäuser

HWBSK 25,9-27,3/FGEE 0,73-0,74

- ▶ geförderte Miete mit Kaufoption
- ▶ 2 - 4 Zimmer / 100 - 107 m² WNFL
- ▶ Terrasse / Loggia / Garten
- ▶ ab € 726,- mtl. und einmalig € 35.305,-
- ▶ zusätzlicher Wohnzuschuss möglich
- ▶ bezugsfertig

Mehr Infos: DI Berthold Gruber 0676/9120019

