

Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance



12. Dezember

Der Lebensgarten

von Susanne Spieß

Seit geraumer Zeit wurde alle 4 Jahre der große „Internationale Kongress zur klugen Lebensführung“ abgehalten. Der 12. dieser Kongresse fand gerade statt:

In dem hellen, großen Haupt-Vortrags-Raum waren alle Sitzplätze belegt. Zahlreiche Autoritäten und Kapazitäten ihres jeweiligen Fachgebietes hatten bereits mehr oder weniger lange und mehr oder weniger klug zum Thema „kluge Lebensführung“ vorgetragen.

Nun wurde der Höhepunkt des Kongresses mit Spannung erwartet:

Gleich würden nach einander mehrere Frauen und Männer, die nach Vorschlägen aus der Bevölkerung als Beispiele für „kluge Lebensführung“ galten, von ihren persönlichen „Lebens-Rezepten“ berichten.

Diese Männer und Frauen erzählten nacheinander auf mehr oder weniger beeindruckende Weise davon, wie sie ihr eigenes Leben gezielt gestalteten.

Sehr beeindruckend tat dies die letzte Vortragende:

Eine faszinierende 100-Jährige. Eine aufrecht stehende, wache Intelligenz und Charme versprühende Frau mit lebhaft blitzenden Augen.

So beeindruckend war diese Frau – alleine durch ihr Da-Sein -, dass die Zuhörenden so intensiv lauschten, dass man eine zu Boden fallende Stecknadel in ihren Sprechpausen hätte hören können. Folgendes erzählte sie mit klarer, voller, ausdrucksstarker Stimme:

„Schon immer habe ich gerne gegärtnert.

Was gibt es Erfüllenderes als dabei zusehen zu dürfen, wie etwas wächst?

In meinem Garten habe ich schon viele Lebensweisheiten gefunden:
Beispielsweise die, wie man sein Leben klug gestalten kann:

Vor vielen Jahren war ich an einem Frühlingstag in meinen Garten, jätete Unkraut, schnitt hier und da vertrocknete Zweige ab, entfernte Pflanzen, die den Winter nicht überstanden hatten.

Während ich dieser ordnenden Arbeit nachging, klärten sich wie immer nach und nach auch meine Gedanken.

In mir wurde es ruhig und doch lebendig, weit und leicht.

Während ich einige frisch getriebene Pflanzen samt Wurzeln aus einem Beet riss, die sich hier unwillkommener Weise angesät hatten, erfüllte mich ein Geistesblitz!

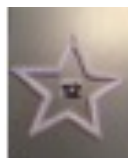
„So ist das Leben“, dachte ich bei mir. „Genauso ist das Leben!“

Es geht einfach nur darum
ab und zu inne zu halten:
Sich bewusst zu machen,
was wir in unserem Leben weiter wachsen lassen und
was wir entfernen wollen.
Wahrzunehmen, welche Bereiche quasi vertrocknet, ohne Energie sind und
diese dann beherzt loszulassen.

So bleiben wir lebendig und
erhalten in uns,
in unserem Lebensgarten,
die Kraft des Frühlings,
endete sie.

Kurze Zeit war es still, dann ertönte Applaus.

Viele gingen nach diesem Vortrag nachdenklich nach Hause und sahen sich ihren eigenen Lebensgarten sorgfältig an.



Einen 12. Dezember, an dem Sie, so wie es für Sie passt, innehalten und Ihren eigenen „Lebensgarten“ bewusst wahrnehmen können.

PS:

Nebenbei bemerkt war dieser Vortrag einer der Auslöser dafür, dass „Gartenarbeit“ noch mehr in Mode kam:

- Journalisten, die über den Kongress berichteten, formulierten Headlines wie „Gartenarbeit - Die neue Form der Meditation“, „Zen in der Kunst der Gartenarbeit“, „Achtsamkeit im Garten“, „Gardening trifft Meditation“, oder „Zen-Gardening – der neue Trend“ ...
- Bald danach erschienen zu den oben genannten Titeln einschlägige Bücher, Websites und Apps.
- Wer noch keinen Garten hatte, erwägte sich einen anzuschaffen oder zumindest einen kleinen Kasten auf dem Balkon zu bepflanzen.
- Wer einen Garten hatte, beschloss zukünftig die bisher oft als lästig erscheinende Gartenarbeit mit anderen Augen zu betrachten.