

# Mit beiden Beinen in bester Balance

Sind wir bei unserer beständigen Suche nach dem Glück nicht alle zugleich immer auf der Suche nach dem richtigen Maß? Der neudeutsche Begriff Work-Life-Balance bringt den Versuch auf den Punkt, Zeit für alles zu haben, was glücklich macht: Arbeit, Familie und Freunde, Zeit für Sport, Kultur, Bücher und Musik, den Garten, aber gern auch mal bloß fürs Abhängen in der Hängematte.

Ich weiß ja nicht, wie das bei Ihnen ist. Ich jedenfalls habe jahrelang versucht, mit Hilfe von „Multitasking“ alles unter einen Hut zu kriegen. Während die Milch für den Kaffee auf dem Herd heiß wurde, bin ich schon mal mit dem Staubsauger einigen Spinnweben zu Leibe gerückt. Während ich wenig

Was in unserem Leben wollen wir weiter wachsen lassen? Und was entfernen wie Unkraut?

schon auch mal ein paar Kalorien in Form von lauwarmen Tintenfischringen zu mir genommen habe. Und beim Raustragen des Mülls ertappe ich mich häufig mit der Zahnbürste zwischen den eingeschäumten Zähnen.

So war das auch, als sich im Sommer einige LKZ-Leser meinen Garten anschauen wollten. Eine Besucherin kam überpünktlich und suchend Richtung Gartentor, als ich gerade eine Mülltüte im Eimer versenkte. Weil ich sie nicht weiß besprenkeln wollte, fiel die Begrüßung in Gebärdensprache aus. Die Besucherin hatte Verständnis. Als ich wieder präsentabel war und eine Entschuldigung aussprechen konnte, erzählte sie mir, dass sie eine Bekannte habe, die beim Zähneputzen immer auf einem Bein stehe. Gewissermaßen als Gymnastik.

Gar nicht so schlecht die Idee, und diese Art von Multitasking kann ja sogar funktionieren – solange nicht noch nebenher Milch auf dem Herd steht. Auf der Suche nach einer perfekten

## In meinem Garten wächst das Glück



**Kolumne** Heute macht sich Barbara Bross-Winkler Gedanken zu einer austarierten Work-Life-Balance und sucht außerdem Gärtner, die sich einem Besuch ihres Gartens öffnen.

Work-Life-Balance und einem entspannteren Dasein sollten wir also Abstand nehmen von zu viel Multitasking.

Ganz zufällig bin ich kürzlich auf einen etwas anderen Adventskalender gestoßen, einen „mit 24 märchenhaften Selbstcoaching-Geschichten für work, life & balance“ der Ditzinger Diplom-Psychologin Susanne Spieß. Ihre in 24 Märchen verpackten Ratgeber-Geschichten wie „Einmal Glück und zurück“, „Magie im Team“ oder „Von der Ziehharmonika-Zeit oder die Geschichte vom Eins-nach-dem-andere“ passen gut in die besinnliche Jahreszeit. Ich würde sagen, sie eignen sich für Menschen, die sich auf einfache Märchensprache einlassen kön-

nen und Bedarf an Lebensberatung haben. Am besten gefallen hat mir naturgemäß das Märchen „Der Lebensgarten“, das ich regulär erst am 12. Dezember hätte lesen dürfen. In ihm ist die Arbeit im Garten eine Metapher fürs ganze 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 beherrscht loszulassen.“

Noch bin ich nicht so weit, dass ich ganz und gar loslassen kann von der Idee, einen halbwegs ordentlich angelegten Garten zu haben. Ohne ungebeten wuchernde Besucher wie Pfennig-

kraut, Walderdbeeren und Günsel. Dafür mit mehr Struktur und mehr Ordnung dank gewissenhafter Planung. Für Letztere eignet sich der Winter perfekt. So ist man in Gedanken immer schon ein bisschen im Sommer. Und bei den Gartenbesuchen, die die evangelische Erwachsenenbildung auch 2017 wieder anbieten wird.

Ein erster Termin in einem flacheren Garten ist schon für den 27. Juni eingeplant. Schön wäre es, wenn wir noch ein, zwei mutige Gärtner finden, die ihr Gartentörchen für ein paar Besucher öffnen. So wie heuer Anneliese Grimm, in deren Weinberggarten wir neben vielem anderen Dutzende von Clematis-Arten bewundern konnten. Oder so wie Irmgard Werner, in deren Garten die Königin aller Blüten sogar eine profane Plastik-Wassertonnen in ein Schmuckstück verwandelt hat.

Wer seinen Garten gern zeigen würde, kann sich bei Ursula Wagner telefonisch unter 0 71 52 / 94 70 31 oder per E-Mail an [u.wagner@ewb-leonberg.de](mailto:u.wagner@ewb-leonberg.de) melden. Und eines steht fest: Bei unseren gemeinsamen Gartenausflügen konnten wir stets feststellen, dass die Work-Life-Balance von dieser Art gerettetem Austausch hundertprozentig profitiert.



Eine von vielen Clematissorten in Anneliese Grimms Weinberggarten: Die Clematis tangutica (links) – Rosen verzaubern in Irmgard Werners Garten in Höfingen sogar die Regentonne.