



Lebensfreude 2.0

Die späte Nachmittagssonne wärmt, aber brennt nicht mehr. Von der Gartenliege fällt mein Blick auf den üppigen Strauch mit zartrosa Rosenblüten. Und wie sie duften! Blütenblätter schweben im sommerlichen Windhauch zu Boden. Einem grünen Meer gleich wiegt sich die Wiese der Nachbarn. Über vereinzelte Tupfer aus Mohn- und Glockenblumen brummen Hummeln und sogar ein paar Bienen. Grün ist natürlich ein völlig unzureichendes Eigenschaftswort, um die ungezählten Nuancen der Blätter, Sträucher, Gräser und Stängel um mich herum gebührend zu würdigen.

Im Körper spannt kein Muskel, kein Zipperlein zwickt, alles fühlt sich leicht und unbeschwert an. Keine Sorge drückt, kein Gedanken nagt und kein lärmender Rasenmäher stört die friedliche Stimmung. Ich versinke im Anblick einer einzigen Rosenblüte. Je länger ich sie betrachte, desto unbegreiflicher erscheint mir das Naturkunstwerk vor meinen Augen. Betrachteterin und Rose verschmelzen im Betrachten.

Ein perfekter Augenblick

Verweile doch, du bist so schön, schießt es mir durch den Kopf, der sich leicht zur Seite neigt – und plötzlich ist Schluss mit Idylle. Auf einem zarten Rosentrieb marschiert eine Blattlaus-Armee zum Angriff auf die frischen Knospen. Über die Leber brauchen mir die Viecher gar nicht mehr zu laufen; ihr Anblick genügt, um meine Laune zu verderben.

Schwarzteesud, Brennnesselaufguss, Milch-Wasser-Gemisch? Habe ich schon letztes Jahr ausprobiert, und alles hat kläglich versagt. Also doch die chemische Keule, was allerdings nicht mit dem selbstgestrickten Öko-Image vereinbar ist. Damit, erklärt eine Stimme im Kopf, sei es sowieso nicht allzu weit her. Sah ich den Garten gerade noch als Quelle der Freude, sprudeln daraus nun Hader und Ärger. Der Rasen gehört endlich gemäht, der Apfelbaum trägt nicht, die Sträucher verwildern.

Mit einem Schlag bin ich all meiner Sinne beraubt. Kein wunderbarer Rosenduft, kein grünes Meer, kein sanftes Rascheln der Blätter, kein schmei-

chelnder Windhauch auf warmer Haut, im Kopf nur miese Gedanken. Und weil ich schon einmal in Fahrt bin, dehnt sich die Unzufriedenheit weit über die Gartengrenze hinaus aus. Bedauern macht sich breit, dass die Tage schon wieder kürzer werden, der Sommer zu eilig vorbeirast. Das Leben nicht nach meiner Pfeife tanzt und viele Träume und Ziele so entsaftet im Gras landen wie der Rosentrieb nach Abzug der Blattlaus-Armee.

Rosenfreude und Läuseärger

„Wie schön die Rosen blühen!“, ruft meine Tochter von der Terrasse. Und für einen Moment halte ich inne. Gönn mir ein paar tiefgrüne Atemzüge. Betrachte die Blüten, betrachte die Läuse, betrachte die Blüten, betrachte die Läuse. Ein bisschen so wie diese Wackelbildpostkarten aus meiner Kindheit. Ich hielt sie in der Hand, drehte sie ein wenig nach oben oder unten und schon änderte sich das Motiv je nach Blickwinkel. Rosenfreude, Läuseärger.

Aber springen denn Freude und Ärger vom Rosenstrauch einfach so auf mich drauf? Will ich auf ewig Rosenduft festhalten und Läuse bekämpfen, ignorieren oder entfliehen? Rosenduft und Läuse die Herrschaft über meine Gefühle überlassen? Es geht auch anders, stelle ich fest, und schenke den Läusen ein Lächeln.

Veronika Schantz

ist Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz all-täglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.

