

ANDREA BALLSCHUH



Mit TV-  
Garten-  
experte  
Elmar Mai

# Gärtnern ist mein Yoga

Gummistiefel  
meine Pumps

Mit Andrea  
Ballschuh und  
TV-Gartenexperte  
Elmar Mai durchs  
Gartenjahr







# VORWORT





Ich bin ein Stadtkind. Groß geworden in einer Betonwüste in Berlin. An einer vierspurigen Hauptstraße im 16. Stock. Löwenzahn, der aus den Asphalttritzen wuchs, brachte mich als Kind zum Strahlen. Dieses leuchtende Gelb der Blüten zwischen all dem Grau machte mich glücklich. Ich wollte dieses Glück festhalten, habe die Blumen abgerissen und zu Hause in eine Vase gestellt. Und mein Meerschweinchen Johnny war froh über die frischen Löwenzahnblätter.

Später dann, nachdem aus den gelben Blüten Pustebumen wurden, habe ich beim kräftigen Pusten immer Dutzende Wünsche in den Himmel geschickt. Und mit meinen Freundinnen habe ich getestet, wer die meiste Kraft beim Pusten hat, wer es schafft, gleich beim ersten Pusten alle Fallschirmchen fliegen zu lassen. Dazu gab es im Kinderfernsehen immer Peter Lustig mit der Sendung „Löwenzahn“. Das durfte ich aber erst schauen, wenn ich mein Zimmer aufgeräumt hatte. Löwenzahn war für mich stets etwas Besonderes. Ich konnte nie verstehen, warum so viele Gärtner ihn als lästiges Unkraut verfluchen. Löwenzahn weckte in mir schon immer die Sehnsucht nach einem eigenen Garten, in dem ganz viele dieser gelben Blumen blühen. Ich war eben ein Kind. Ich hatte keine Ahnung.

Den ersten eigenen Garten hatte ich 20 Jahre später. Ich hatte immer noch keine Ahnung. Über den ersten Löwenzahn in meinem Garten habe ich mich gefreut wie ein kleines Kind. Weil er so viele schöne Erinnerungen weckte. Allerdings teilte niemand in meiner Nachbarschaft diese Freude. Ich wurde höflich gebeten, dieses lästige Unkraut aus meinem Garten zu entfernen, denn die Samen, die ich immer noch mit großer

Freude in den Wind blies, lösten bei meinen Nachbarn nur Wutausbrüche aus. Schließlich wuchsen aus den Samen viele kleine Löwenzahnableger, die den mühevoll und in stundenlanger Arbeit gepflegten akkuraten Rasen verunstalteten. Ich dagegen fand's schön, genau wie die Gänseblümchen, aus denen ich immer noch Haarkränze flechte. Aber keine Chance – ich musste mich geschlagen geben. Die Macht der Nachbarn war stärker als die Liebe zum Löwenzahn.

Wie ich schnell lernte, darf man beim Entfernen des Löwenzahns nicht oberflächlich sein. Man muss tief graben. Das erforderte in meinem Garten viel Zeit. Und viel Geduld. Von beidem hatte ich nicht viel. Aber wenn ich es mir mit den Nachbarn nicht verscherzen wollte, musste ich mich dieser Herausforderung stellen. Ich begann also, den Löwenzahn in stundenlanger Arbeit auszustechen, die Löcher mit Erde aufzufüllen und Grassamen zu streuen, die von den Vögeln schnell weggepickt wurden. Es gab viele Rückschläge. Auch bei der Bearbeitung des etwas verwilderten Beetes, das durch sein liebevolles Durcheinander in mir Sehnsüchte nach Südfrankreich weckte, für das meine Nachbarn aber nur verächtliche Blicke übrig hatten. Es dauerte zwei Sommer, bis ich alles einigermaßen im Griff hatte. Und mein Umfeld stellte fest, dass ich in den Sommermonaten irgendwie ausgeglichener war.

Ich gebe zu, ich bin ein fauler Mensch. Um Sport zu machen, muss ich jedes Mal einen langen Kampf mit meinem inneren Schweinehund austragen. Viel zu oft gewinnt er. Da ich gern esse, besteht mein Leben seit Jahren aus einem ewigen Kampf mit dem Gewicht. Es gibt Menschen, die sagen, ich

würde zu viel arbeiten und sei deshalb zu angespannt. Ich sollte es doch mal mit Yoga versuchen, wenn ich schon zum Ausgleich nicht laufen gehe. Beim Yoga kann ich aber nicht entspannen, sondern nur schwer atmen, bin immer viel weiter weg von meinen Zehenspitzen als die „Mittturner“ und habe Mühe, mir das Lachen zu verkneifen. Dafür bin ich keine gute Kandidatin. Glücksgefühle durch Sport blieben bei mir also aus.

Ich stellte aber bald fest, dass ich beim Ausstechen von Löwenzahn, beim Beschneiden der Sträucher, beim Unkrauthacken im Beet, beim Neupflanzen und beim Rasenmähen die Zeit vergaß und mich stundenlang bewegen konnte, ohne zu murren. Ich war völlig in die Gartenarbeit versenkt, ich verschwendete keinen Gedanken an die Arbeit und an Aufgaben, die ich noch erledigen musste. Ich hatte dreckige Hände, war ungeschminkt, trug Schlabberklamotten und war TOTAL glücklich. Was andere Frauen beim Kaufen von Schuhen und Handtaschen erleben, fühle ich beim Betreten eines Gartencenters. Das Gartencenter wurde zu meinem Paradies, in dem ich mich stundenlang aufhalten und viel Geld loswerden kann. Ich merkte bald: Gärtnern ist mein Yoga. Gummistiefel sind meine Pumps.

Nach einem Tag im Garten falle ich abends hundemüde ins Bett. Es gibt kein besseres Schlafmittel. Am nächsten Tag habe ich heftigen Muskelkater. Aber ich bin glücklich. Und das Glücksgefühl hält an. Jeden Morgen beim Blick aus dem Fenster freue ich mich. Jeden Abend, wenn ich meine Blumen gieße, schalte ich ab von der Hektik des Alltags. Mein Umfeld freut sich, weil ich ausgeglichener bin. Und weil alles so schön bunt ist.

Bis es aber auch für längere Zeit bunt blieb, musste ich erst einiges lernen.

Ich hatte als absoluter Laie einen Garten übernommen und keine Ahnung vom Gärtnern. Ich wusste nicht, wann ich wie was im Garten machen musste. Ich ließ Unkräuter im Beet, weil ich sie für schöne, interessante Pflanzen hielt. (Nur Löwenzahn und Disteln konnte ich eindeutig zuordnen.) Ich vertikutierte meinen Rasen zu einem Zeitpunkt, an dem er leise vor sich hin weinte, weil ich ihn quälte, und er sich dafür an mir rächte, indem er ewig brauchte, bis er wieder ansehnlich aussah. Blumen verblühten, weil ich sie zu viel goss oder weil sie zu viel Sonne bekamen, Kräuter gingen ein. Ich gab so viel Geld für den Garten aus und so vieles lief anfangs schief!

Ich merkte, es reicht nicht, beim Gärtnern NUR nach Gefühl zu gehen, auch wenn mein Bauch in vielen anderen Dingen ein guter Berater ist. Man muss jemanden fragen, der sich damit auskennt. Und dafür gibt es keinen Besseren als Elmar Mai, den dienstältesten Gartenexperten im deutschen Fernsehen. Zusammen haben wir schon viele Themen beim Servicemagazin „Volle Kanne“ im ZDF moderiert. Er ist ein wandelndes Lexikon. Und ich kenne keinen Gartenexperten, der seinen Job mit so viel Leidenschaft ausübt. Ich könnte ihm stundenlang zuhören.

Dank seiner Tipps wurde aus meinem einst verwilderten Versuchsfeld ein ansehnlicher Garten, über den sich jetzt auch die Nachbarn freuen. Der Garten möchte zwar Zuwendung haben, aber es ist gerade so viel, dass es mir in meinem manchmal zeitraubenden Job nicht zu viel wird. Der Garten

schenkt mir für die Zeit, die ich ihm widme, Ausgeglichenheit, Entspannung und Glücksgefühle. Mein innerer Schweinehund jault, wenn ich in den Garten gehe, denn dann läuft die Kalorienverbrennungsmaschine an, weil ich nicht so schnell aufhören kann. Dadurch habe ich sogar die Lust auf Bewegung im Allgemeinen und am Laufen wiederentdeckt. Und meine Tochter isst endlich Tomaten, weil sie sie allein gezogen hat und findet, dass die aus dem Garten im Gegensatz zu denen aus dem Supermarkt ja richtig lecker schmecken.

Haben Sie keine Angst davor, etwas falsch zu machen. Legen Sie einfach los. Und verzweifeln Sie nicht, wenn Ihnen eine Pflanze eingeht. Rückschläge gehören dazu, ich hatte einige zu verkraften. Aus Schaden wird man klug. Ich lerne beim Gärtnern jeden Tag dazu. Auch über mich.

In diesem Buch finden Sie all die Fragen, die aufkommen, wenn Sie sich zum ersten Mal ernsthaft mit dem Gärtnern, auch auf dem Balkon, befassen möchten. Es richtet sich an Menschen, die zwar keine Gartenprofis sind, aber gern einen Garten hätten, der bunt ist, gute Laune verbreitet und im besten Fall auch noch etwas für die Küche hergibt.

Das Buch richtet sich an Leute, die zwar gern Zeit mit Gärtnern verbringen, aber nicht unendlich viel Zeit haben. Es ist für Menschen, die ins Gärtnern erst noch hineinwachsen, so wie ich. Hier finden Sie Antworten auf all die Fragen, die man als Gartenanfänger so hat. Experimentieren Sie ein bisschen herum in Ihrem Garten und auf dem Balkon. Sie werden bald merken: Gärtnern kann manchmal sogar besser sein als Yoga.