

## Wochenpost 5 - Perfekter Sonntag mit 2x Lachsbutter



Wie war Ihr letzter Sonntag? Hatten Sie Gelegenheit zu einem schönen Familienspaziergang oder zu einem persönlichen Freizeitprogramm wie zum Beispiel eine Wanderung, eine erfüllende Joggingrunde, ein Brunch mit Freunden oder eine längere Stunde für ein Buch Ihres Geschmacks?

Ich hatte den perfekten Mix: Die Joggingrunde fand lesend und schreibend statt und war vor allem danach noch einmal mit der Suche nach Rezepten für die Lachsbutter ausgefüllt. Zugegeben: Im Sitzen zu lesen oder zu schreiben, ist nicht nur auf den ersten Blick, sondern dann auch vom Gesundheitsaspekt betrachtet wirklich unспортlich. Mir wird jedoch von den vielen Ideen für den Tag mitunter so heiß, dass ich immer wieder aufspringe, rasch etwas in der Wohnung erledige, Wäsche wasche, aufhänge, umräume, dass so eine Lesestunde schließlich echte Arbeit auslöst und auch solche wird.

### Gut gelesen will dosiert sein

Gelesen habe ich erst sehr lange in meiner derzeitigen Privatbibel, dann noch ein wenig in einem der vielen [Marie Kondo „Magic Cleaning“](#), um schließlich für eine Weile in meiner anderen Privatbibel, [M Train](#) von Patti Smith, zu versinken. Alle drei sind voller Angebote, wie ein guter Sonntag ausschauen kann.

Auf Marie Kondo kam ich immer wieder zurück. Sie machte mich sowohl mit ihren Strukturvorgaben als auch ihrem "behalten-was-glücklich-macht" so nervös und heizte in mir den chaotischen Tatendrang, den freie, nicht verplante Sonntage gerne bereithalten, so nachhaltig an, dass ich das Buch schließlich verstecken musste. Will ich an einem Montag nicht nur wieder arbeiten gehen, sondern meine Termine

vorbereitet antreten, muss ich mit meinen Sonntagsenergien sorgfältig umgehen. Andernfalls bin ich am nächsten Morgen völlig fertig vom Herausreißen und Starten aller Handlungsangebote, stecke nach kurzer Zeit statt in der neuen Ordnung bis über beide Ohren im neu hergestellten Chaos und verwende die Abendstunden nur noch dazu, eine oberflächliche Aufgeräumtheit zurückzubauen. Ordnung basteln ist für mich schon länger ein schönes Sonntagsritual, weshalb mich die [Minimalists](#) und die [Dummies](#) immer wieder beschäftigen.

## Wochenendabenteuer mit Maß

Nach einem übervollen Sonntag mit Magic Cleaning hätte ich weder Vorbereitungen für die Woche in der Tasche noch Lust auf eine volle Woche. Meine Kollegen kennen den Text: „Mein Wochenende war wieder zu kurz.“ Dabei gehöre ich nicht einmal zu den Instagram-Tätern, die mit [„Nach dem Wochenende bin ich erst mal #krank“](#) so viele zu dokumentierende Abenteuer erlebt haben, dass sie am nächsten Morgen wirklich platt sind.

Also Vorsicht bei zu vielen Anregungen, wenn der Sonntag nur 24 Brutto-Stunden lang ist und die Folgewoche noch funktionieren soll.

## Nebenthemen parken

Auf die japanische Ordnungspäpstin komme ich beizeiten zurück, denn ihre Kunst der Klarheit ist viel zu spannend, als dass sie nur auf den Bestsellerstapeln unserer Buchhandlungen oder bei mir im roten Regal herumliegen sollte. Seit die Bücher dort nach Themen sortiert sind, kann ich jetzt gern das Sockenrollen nach Farben üben.

## Weitere Programmalternativen und ihre Umsetzung

Der mögliche Familienspaziergang wird in den letzten Wochen meist ein ausführliches Telefonat mit der Mutter. Die Distanz zwischen den Wohnorten verhindert regelmäßige Besuche.

Jetzt im Frühjahr baue ich meine derzeitige Spaziergangsversion zu einem Sprung in Nachbars Garten um. Entweder darf ich dort helfend Hand anlegen oder mir Hilfe für meine eigenen Pflanzarbeiten holen. Sobald ich die bei ihm bereits stattgefundene Arbeit kommentiere oder durch verbale Zustimmung unterbreche, legt mein Nachbar sein Werkzeug aus der Hand, organisiert uns einen Kaffee oder ähnliches und wir sitzen und reden. Eine Unterbrechung wird es immer, und sie ist ein längst ausprobiertes Muster. Wir können gut nebeneinander arbeiten und ganz unterschiedliche Themen verfolgen. Doch sobald ich ihm nur zuschaue, ist die Arbeit vorbei. Darüber wird es auch schon einmal früher Abend, womit meine Pläne meist dahin sind und sein Nachmittag sowieso.

Es ist der Sonntag, der das hergibt und der damit an Qualität gewinnt. [Hygge](#), sagen die Dänen.

## Der April bestimmt den Flow

Meine Lehre könnte natürlich sein, dass wir erst jeweils mit unseren Vorhaben fertig werden, bevor der andere sich *einmisch*t. Doch **erstens** geht das im April nur bedingt, denn gerade jetzt heißt es „we go with the flow“, was in der freien Übersetzung so viel bedeutet wie, wir richten uns nach dem Wetter und seiner Launenhaftigkeit: Wenn Wasser von oben fließt, sind die Gartenarbeit und auch der Plausch dazu rasch vorbei. Derzeit kommt es nämlich in ordentlichen Schauern und wir nutzen die knappen Sonnenfenster zum Buddeln. Der Plausch über dem Blumentopf ist die wohlverdiente Kür.

**Zweitens** wollen wir vermutlich beide keine echten Verabredungen miteinander: Mich stresst es, wenn ich sonntags über das Mutter-Telefonat hinaus zeitlich festgelegt bin. Der Nachbar will auch seine Ruhe und lässt sich eher situativ auf meine Ablenkungsbesuche ein.

**Drittens** ist die Pause beim Nachbarn ein ganz wundervoller Umweg, eine Detour und eben ein Teil meines eigenen Hygge: Nicht geplant, nicht verpflichtend, nicht aufgeladen und damit ebenso einfach frei, wie einfach und frei.

### Wo bleibt jetzt die Lachsbutter?

Ostern hieß es noch: Kräuterbutter muss her. Frisch. Selbstgemacht. Nicht aus dem Supermarkt. Ich hatte mir diese alte Frühlingsroutine in den Kopf gesetzt, wollte Unmengen an Petersilie, Thymian, Rosmarin und Schnittlauch hacken und zu Ostern frisches Roggenbrot mit Kräuterbutter zum Abschluss der Fastenzeit genießen. Gesagt, getan. Das Ergebnis war so gut, dass ich bereits in der Folgewoche Varianten ausprobieren musste. Während der Kräuter-Hackerei baue ich Fantasien von kleinen Kräuterbutter-Shops zusammen. Ich wäre keine Unternehmerin, rechnete ich nicht jedes leidenschaftliche Interesse gleich wieder in eine Geschäftstätigkeit, die damit verbundenen Arbeitsschritte und seine Erfolgchancen um. „Rechnen“ verstehe ich hier nicht streng betriebswirtschaftlich. Keine Sorge..., der Butter-Shop verwirklicht sich so wenig, wie vor Jahren die handgestrickten Pullis: Hobby bleibt Hobby. Doch das Durchspielen von Optionen reizt wohl jeden, wenn ihm eine Tätigkeit Spaß macht und er subjektiven Erfolg einfährt.

**Also, die Lachsbutter** – fünf interessante Rezepte habe ich gefunden, zwei davon ausprobiert: Lachs mit Basilikum und Lachs mit roter Zwiebel.

Alte = neue Erfahrung dabei: Nun bemühe ich mich schon Jamie-like alles so vorzubereiten, ergonomisch um mich herum aufzubauen, logistisch durchzuplanen, so dass ich alle benötigten Utensilien griffbereit um mich herum habe, und brauche trotzdem mindestens 3-4x so lang wieder andere Menschen bei jeder Form von Kochen. Lachsbutter wird zwar nicht gekocht, aber ich darf sie zu dieser Kategorie zählen.

Die Lachsbutter stand auf meinem Plan ganz oben. Um 13 Uhr war sie fertig. Ich bin noch nicht sicher, welche mir besser schmeckt: die mit Basilikum oder die mit Zwiebel.

Lachsbutter und Kräuterbutter gewinnen, wenn sie ein paar Tage im Kühlschrank durchziehen können. Eilt also nicht.

Außerdem war der Sonntag bereits voll. Perfekt und voll. Einfach ein perfekter Sonntag.