

Andrea Latritsch-Karlbauer

Es lebe die Unvernunft!

Anleitung zur Lebendigkeit



Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Was ist Unvernunft?	13
Die mutige Rose	19
Alltagsfalle Gewohnheit	21
Man sagt, ich sei unvernünftig	24
Peinlich oder genial?	30
Und täglich grüßt das Murmeltier	32
Tod der Lebendigkeit – TV-Serien & Co	34
Schwimmen, statt surfen	36
Unvernünftig, aber unvergesslich	38
Lächeln macht gute Laune	40
3 Fragen zur Unvernunft, die Sie weiterbringen	44
Julia und 120 Kühe	47
Zwei lebende Karikaturen in einer Hotellobby	52
Herrliche Zufälle	56
Der Manager, der davon träumte, er selbst zu sein	58
Willst du das wirklich?	62
Geduscht und erfrischt	64
Schwimmen mit Unterhaltungsfaktor	65
So, wie man kommt, so geht man wieder	66
Leicht und lebendig oder schwerfällig?	71
Eine folgenschwere Entscheidung	73
Die Dame weiß, wie es geht	75
Andrea sucht die Lebendigkeit	77
Ich spüre sie, die Leichtigkeit	80
Eine Zugreise mit positiven Folgen	85
Unvernunft im Ehe-Schwimmbad	88
Holland mal anders – Martial Arts Week	89
Frau Brenner und die Liebe	111
Die Augen als Spiegel der Seele	115
Die Hoffnung stirbt zuletzt	117

Unvernunft kann lebensrettend sein	120
Kochexperiment am Feuerberg	122
Der Wow-Effekt, und warum Männer Sellerie essen sollten	133
Max more Most	138
Inmitten Parasiten	142
Mit der flotten Oma nach Neufundland	144
Der beste Ehemann muss wieder mal leiden	146
Nicht unvernünftig, aber sehr unkonventionell	149
Der Leuchtturm ruft	165
Der Professor, der die Zeit verzögert	176
Zurück in die Vergangenheit	185
Almus interruptus	190
Habe ich sie gefunden, die Unvernunft?	193
Das Bild hängt schief	195
 Anhang	 197

Was ist Unvernunft?

Hallo, liebe Leserinnen und Leser, ich freue mich, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben und mich auf meiner Reise in die Unvernunft begleiten. Ja, Sie lesen richtig, das Buch halten Sie zwar schon in Händen, und trotzdem entsteht es vor Ihren Augen, da ich ja zum Zeitpunkt des Schreibens meiner ersten Zeilen selbst noch nicht weiß, wohin es uns führen wird. Fast alles, was von jetzt ab passiert, ist nicht geplant, unmittelbar und somit unberechenbar. Ziemlich unvernünftig, oder?

Wieder begeben mich in eine Situation, ein Unternehmen zu starten, das mir sehr am Herzen liegt. Keine Ahnung, was dabei herauskommen wird, da es um ein Thema geht, das ich selbst noch nicht ganz verstehe und es deshalb näher beleuchten möchte, um zu erfahren, was es wirklich bedeutet. Vernünftig war ich ja schon lange genug, deshalb will ich nun wissen, was es heißt, aus meinem gewohnten Leben auszusteigen und ein wenig unvernünftig zu sein. »Das war schon immer so«, war gestern. Heute mache ich mich auf die Suche und erobere das unsichere Terrain der Unvernunft. Zuerst muss ich aber wissen, was dieses Wort überhaupt bedeutet.

Ein kurzer Blick ins Wörterbuch führt mich zu folgender Erklärung: »unbedachte Verhaltensweise, mangelnde Vernunft«. Peter Heintel, Philosoph und Gründer des Vereins zur Verzögerung der Zeit, erklärte bereits im Geleitwort, dass die Vernunft unvernünftig ist und den Verstand ständig davon überzeugen muss, aus seinem engen Korsett auszu-

treten und das Leben etwas lockerer zu sehen. Ja, was denn jetzt? Ist jetzt die Vernunft die Unvernunft?

Das verwirrt mich. Mir bleibt nichts anderes übrig, als mich auf den Weg zu machen und Menschen auf der Straße, im Zug und in meinem Umfeld zu befragen, um Klarheit darüber zu erlangen, was Unvernunft wirklich bedeutet. Und was ist das Ergebnis? Die eine sagt, es ist unvernünftig, einen Mann gleich bei der ersten Begegnung mit nach Hause zu nehmen, ein anderer findet es unvernünftig, bei Rot über die Kreuzung zu gehen oder zu heiraten. Zahlreiche Antworten finden Sie in den nachfolgenden Geschichten und im Anhang des Buches, und Sie dürfen Ihre gleich anfügen. Vielleicht bringt das mehr Klarheit. Jeder sagt etwas anderes, und ich bekomme schön langsam das Gefühl, dass sich dieser Begriff nicht einfangen lässt. Er passt in kein Schema, das ist ja die Schwierigkeit. Worauf habe ich mich da nur eingelassen? Was fange ich mit diesen Informationen an, ich will doch ein Buch schreiben? Einen Moment Geduld, ich muss nachdenken.

Mein erster Impuls

Da hilft es nur, zu meinem ersten Impuls zurückzugehen, dem Bauchgefühl, das mich bewogen hat, dieses Buch zu schreiben, ein Bedürfnis, das sich mir förmlich aufdrängte.

In diesem Falle sind es Situationen, die mir sowohl im Umgang mit mir selbst als auch mit den vielen Seminarteilnehmern begegnen. Da wäre Peter, ein erfolgreicher Manager, der sich in seinem täglichen beruflichen Rollenspiel selbst verliert und das Lachen und die Lebendigkeit vermisst, oder Christa, die Krankenschwester, die in ihrem Perfektionsstreben den Anschluss zu ihren Patienten und Kolleginnen verliert. Es gäbe noch unzählige Beispiele, aber alle haben ein Bedürfnis gemeinsam: Sie wollen mehr Ab-

wechslung und Lachen in ihr Leben bringen, ihre verdrängten Wünsche ausleben und manchmal vielleicht ein wenig unvernünftig sein. Ein fremdbestimmtes Leben lässt uns nur noch funktionieren und macht uns unbeweglich. In meiner beruflichen Auseinandersetzung mit der authentischen Haltung, der Wechselwirkung von Körper und Psyche und der Auswirkung unseres Gangstils auf Körper, Atem, Stimme und Handlungsweise treffe ich viele Menschen, die nach ihren eigenen Aussagen ein Leben nach Normen führen, das sie wenig befriedigt. Es fehlt ihnen etwas und man müsste viel mutiger werden, sind die Aussagen. Aber wie geht das? Ich zeige ihnen, wie sie, über das Optimieren ihres Gehverhaltens, Spannungen lösen können, ihre Atmung in Fluss bringen und somit den Humor und ihren Lebensfluss aktivieren können. Was dann passiert, ist unglaublich.

Die Lebendigkeit

Es gibt einen Moment, in dem *die* entscheidende Spannung im Körper gelöst wird, und plötzlich erstrahlt der Mensch. Das Gesicht wird frei, die Mundwinkel gehen nach oben, die Augenbrauen beginnen zu tanzen und die Augen funkeln. Es ist, als würde der Körper alle angesammelten Probleme und Belastungen ins Universum schleudern und uns daran erinnern, wer wir wirklich sind. Das erlebe ich ständig in meinen Seminaren, wenn wir mit der Feinmotorik arbeiten und grundlegende Spannungen lösen, die uns den Handlungsspielraum nehmen. Müdigkeit und Anspannung verschwinden und weichen einer wunderbaren Lebendigkeit. Wir fühlen uns um Jahre jünger und so sehen wir auch aus, ganz ohne Botox und andere Hilfsmittel.

Wir alle wünschen uns diesen herrlich leichten Zustand, aber warum wehren wir uns so dagegen? Wir jagen der Perfektion hinterher, lassen uns antreiben, fürchten uns vor Pau-

sen und dem Nichtstun und beweisen uns über unsere Leistung. Weshalb haben wir so große Angst davor, uns selbst zu begegnen? Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass bewusstes Nichtstun eine wunderbare Möglichkeit ist, aus dem täglichen Hamsterrad auszusteigen und dem Gehirn eine Ruhepause zu gönnen. Ist Ihnen aufgefallen, dass wir in Momenten des Innehaltens die besten Ideen haben? Diese Pausen lassen Raum für Selbstreflexion und Unerwartetes. Es ist vielleicht nicht immer angenehm, auf uns und unser Leben zu blicken. Aber ist das nicht auch eine Chance, wieder einen Fokus auf seine Leidenschaften zu richten und diese auszuleben? Viele Menschen sind Meister darin, ihre Freizeit mit durchgetakteten Aktivitäten vollzustopfen. Wer sagt, dass wir rund um die Uhr aktiv sein müssen? Sind wir nicht auch liebenswert ohne unsere berufliche oder sportliche Leistung, liebenswert als Mensch, der einfach nur *ist*? In meinem letzten Buch »Wer geht, gewinnt« lesen Sie über die positiven Auswirkungen Ihres optimalen Gehens und Sie finden Spaziergänge, in denen Sie wieder Ihren eigenen gesunden Rhythmus finden und Ihr Leben in Fluss bringen. Beobachten Sie mal Ihren Atem, wenn Sie entspannt sind. Das ist ein Wechsel aus Einatmen – Ausatmen und Pause, einatmen, ausatmen und Pause, einatmen, ausatmen ... Das ist unser natürlicher Rhythmus, da kommt die Energie in Fluss. Gehen Sie ein paar Schritte, bleiben Sie stehen, betrachten Sie Ihre Umgebung, nehmen Sie die Farben und Gerüche bewusst wahr und atmen Sie ein und aus. Dann gehen Sie wieder weiter. Wiederholen Sie dies mehrmals. Wenn Sie sich immer wieder bewusst mit der Natur verbinden, haben Sie einen herrlichen Frischekick.

Der Moment der größtmöglichen Lebendigkeit ist für mich der erste Impuls für dieses Buch. Ich erahne jetzt schon, wie sehr Unvernunft, Gewohnheit und Lebendigkeit miteinander verwoben sind.

Haben Sie Lust, Ihrer Unvernunft zu begegnen? Verlassen wir gemeinsam unsere Komfortzonen und probieren wir

Neues aus. Als Geschenk dafür erhalten wir eine große Portion an Mut und Lebendigkeit. Sind Sie dabei?

Ein Selbstexperiment, was sonst?

Ich starte ein Selbstexperiment. Sie hören richtig, ich will wissen und selbst erfahren, was Unvernunft ist und was sie für mich bedeutet. Ist es wirklich so unvernünftig, unvernünftig zu sein, oder ist ein Schritt aus dem Gewohnten eine Chance, Neues zu entdecken? Schon jetzt fühle ich die Neugier in mir und kann es kaum erwarten, meine Augen zum Staunen zu bringen, wenn ich aus meiner Komfortzone aussteige.

Seien Sie meine Zeugen!

Mutig, ohne Furcht und Tadel starte ich meinen Selbstversuch und probiere Dinge aus, die ich für mich noch nie in Betracht gezogen oder zuvor gemacht habe. »Ich wollte schon immer mal«, sage ich manchmal, ohne ernsthaft darüber nachzudenken, wie sich mein jeweiliger Wunsch realisieren lässt. Hätte ich doch, ich würde gerne, eigentlich wollte ich ... kennen Sie das auch? In einer professionellen Restaurantküche mitzukochen, das wäre etwas, oder in einem Leuchtturm zu wohnen! Diese geheimen Wünsche trage ich schon lange mit mir herum, habe sie aber nie umgesetzt. Nun aber ändere ich dies und reagiere spontan auf Impulse, die mir begegnen, und folge diesen, ohne lange darüber nachzudenken. Es wird Zeit für einen Perspektivenwechsel, um mein jetziges Leben neu zu betrachten oder gar auf den Kopf zu stellen. Ich suche die Lebendigkeit in der Natur und in den Menschen. Als Kennerin der nonverbalen Kommunikation sehe ich sehr schnell, in welchen Körperbereichen sich die Lebendigkeit zeigt. Deshalb werde ich in blind ausgewählten Zug- und Busfahrten Personen ansprechen und ihnen Tipps entlocken, die ihr Leben bereichern.

Liebe Leserinnen und Leser, begleiten Sie mich nun auf eine illustre Reise mit vielen inspirierenden Begegnungen, die eine Variation an bereits Erlebtem, Spontanaktionen und -gesprächen ist. Eine 96-jährige Frau erzählt über ihre Sehnsucht nach Liebe, ein Philosoph darüber, wie er die Zeit verzögert, und eine junge Frau über ihre Vision, Natur mit Sozialpädagogik zu verbinden. Sie alle haben eines gemeinsam. Sie zeigen Mut, aus stereotypen Verhaltensmustern auszuweichen, dem Mainstream Widerstand zu leisten und ihrem Bauchgefühl zu folgen. Sie erzählen uns, was ihr Leben reich macht. Und natürlich sind sie bei meinen Selbstexperimenten live dabei und unterstützen mich in meinen Entscheidungen. Mein Freund Hermann Eder, ein Psychiater, sagt dazu: »Beim Bauchgefühl ist unsere Blende ganz weit offen, es wird viel wahrgenommen, nur etwas weichgezeichnet. Wenn du dem ein Stück weit vertraust, wirst du selten enttäuscht.«

Es passiert, was passiert, völlig spontan. Ich nehme Sie jetzt mit auf diese Reise, bei der ich jetzt noch nicht weiß, was dabei herauskommt, also wundern Sie sich nicht. Sind Sie bereit? Los geht's!

Damit Sie sehen, dass ich mein Vorhaben sehr ernst nehme, greife ich gleich jetzt etwas auf, was mir im Moment begegnet: Es ist November, und ich entdecke mitten in meinem Garten eine hübsche Rose, die beschlossen hat, zu blühen, was ich, ehrlich gesagt, als sehr unvernünftig empfinde, aber ich nehme dieses kleine Winterwunder zum Anlass, ein kleines Märchen für Sie zu schreiben, das eine Metapher für unsere gemeinsame Reise ist. Alles entsteht, jetzt im Augenblick.

Viel Freude beim Lesen.

Andrea Latritsch-Karlbauer

Alltagsfalle Gewohnheit

Wir sind in Gewohnheiten gefangen, die unser Leben vorhersehbar werden lassen und uns um viele Erfahrungen bringen, die auf uns warten. Entspricht unser Leben dem, was wir wirklich wollen, oder verschwindet unsere Spontaneität zugunsten eines langweiligen, von Alltagsrott und Sicherheit geprägten Lebens?

Es gibt ja durchaus lieb gewonnene und sinnvolle Gewohnheiten, wie das tägliche Aufstehen, Kämmen, Zähneputzen, Kaffeetrinken, Kuchenessen, Tatort-Schauen, mittwochs Tennis zu spielen, Sex an jedem zweiten Samstag des Monats zu haben, Schweinsbraten am Sonntag zu essen und Urlaub in Lignano im gleichen Hotel zu verbringen. All das ist wunderbar und positiv, so lange es uns Spaß macht. Die Routine gibt uns Sicherheit, lässt uns durchatmen und Dinge entspannt erledigen, weil wir sie kennen und blind beherrschen. Wenn aber die Gewohnheit zum Gesetz wird, dann dürfen wir uns nicht darüber wundern, dass unser Leben eintönig, überschaubar und überraschungsfrei wird. So wird jede Veränderung kompliziert und verursacht undefinierbare Ängste.

Diese Einstellung zum Leben führt zu einer eingeschränkten Körperhaltung, die uns den Kopf nicht mehr drehen lässt und uns den Atem nimmt. Die Körperhaltung spricht in diesem Fall eine eindeutige Sprache. Der Fußstand wird eng und wackelig, das Becken steif, die Schultern verspannt und die Oberarme kleben am Körper. Das sehe ich sehr oft in meinen Körperspracheseminaren. »Eigentlich wollte ich Musi-

kerin werden«, sagte Gerda, eine junge Managerin aus der Tourismusbranche. Ursprünglich hatte sie Musik studiert, wechselte aber wegen der finanziellen Sicherheit ins Hotelgewerbe. Für das Spielen ihres Instrumentes hätte sie keine Zeit mehr, was sie sehr bedauere. »Ich war immer so mutig und temperamentvoll, aber davon ist nichts mehr übrig. Jede Entscheidung und Veränderung bedeutet eine große Überwindung für mich und bereitet mit schlaflose Nächte.« Während sie dies erzählt, bewegt sie sich kaum, ihre Gestik ist reduziert, und sie wirkt hilflos. Als ich sie auffordere, über ihre Leidenschaft zur Musik zu erzählen, verändert sich ihre Haltung im Moment. Sie verbreitert intuitiv ihren Stand, gestikuliert begeistert, ihre Stimme klingt melodios, und sie strahlt. Ihr Körper erinnert sich und reagierte darauf.

Wenn wir unsere Leidenschaften nicht leben, wird unser Handlungsspielraum im Laufe der Zeit immer enger und es kostet viel Kraft und Überwindung, neue Wege zu beschreiten. Der Körper übernimmt diese Einstellung und kommuniziert dies dem Gehirn, und so werden Veränderungen der Gewohnheiten sehr oft als Bedrohung empfunden. Hermann Eder erklärt mir, dass das Ausblenden der individuellen Wünsche zu Mutlosigkeit, einer resignativen Haltung mit wenig Freiraum und zu einem »Tunnelblick« führt. »Alles außerhalb unserer scheinbar sicher gebauten Weltsicht wird zur Gefahr, deshalb richten wir uns unser Leben so ein, dass immer alles gleich abläuft. Die Konsequenz daraus ist, dass bereits die kleinste Veränderung ein Gefühlschaos auslösen kann.«

Der fehlende kritische Blick auf uns selbst führt dazu, dass wir uns im Außen eine scheinbar sichere Welt aufbauen, indem wir »perfekt« agieren und uns gegen alles und jedes versichern. Viele Menschen leben aus diesem Grund ihre Kreativität nicht aus, da dies zwar lustvoll wäre, aber auch mit Scheitern verbunden sein könnte. Wir bleiben lieber in unserer Komfortzone, um nichts zu riskieren. Wir

können uns jedoch Sicherheit holen, indem wir uns unseren
eigentlichen Bedürfnissen zuwenden und diese auch leben.
Das allein ist unsere Entscheidung.

Man sagt, ich sei unvernünftig

Bevor wir unsere Reise beginnen, erzähle ich Ihnen ein wenig über mich. Ich bin jetzt, zum Zeitpunkt des Schreibens des Buches, 53 Jahre alt. Das öffentlich auszusprechen, ist schon mehr als unvernünftig, da in unserer Gesellschaft Alter ein ungeliebtes Thema ist. Ich hoffe, Sie schicken mich nicht gleich in Frühpension. Mittlerweile habe ich mich mit dem Älterwerden angefreundet und nehme es so, wie es ist. Warum? Das erzähle ich Ihnen später.

Aufgrund meines kurvigen Lebenslaufs bin ich ein Präzedenzfall an Unvernunft, wie man mir schon öfters bescheinigt hat, obwohl ich noch immer nicht genau weiß, was das wirklich bedeutet. Bereits in jungen Jahren entsprach ich nicht unbedingt dem Bild einer erfolgreichen und selbstbewussten Schülerin, die die Schule mit links bewältigte. In der ersten Volksschule war meine Einstellung zur Schule anscheinend vollkommen anders als die meiner Lehrerin. Ich fühlte mich sehr motiviert, saß im Unterricht, beobachtete die Fliegen und Schmetterlinge hinter den Fenstern, träumte, schwätzte mit meiner Sitznachbarin, rief, ohne aufzuzeigen, raus, wenn ich etwas zu sagen hatte, und fand das wunderbar. Nach der Verteilung des Halbjahreszeugnisses lief ich stolz nach Hause und wedelte mit dem Zeugnis vor den Gesichtern meiner Eltern herum und rief begeistert: »Ich habe lauter Einser.« Meine Eltern blickten erfreut auf die Beurteilung, und ihr Gesichtsausdruck veränderte sich in Richtung

Gewitterwolken. Quer über alle Gegenstände stand mit Handschrift geschrieben »befriedigend«. Ich verstand die Welt nicht mehr, wo doch die Frau Lehrerin immer so nett zu mir war. Meine Eltern bemühten sich, Fassung zu bewahren, und sagten: »Das wird schon, du bist ja noch so klein.« Ich wurde sehr jung, mit knapp sechs Jahren, eingeschult.

Es wurde wirklich besser, und ich entwickelte mich zu einer akzeptablen Volksschülerin. Im Gymnasium wurde es wieder bedrohlich für mich, da ich einerseits wenig Motivation hatte, dem teilweise sehr emotionslos vorgetragenen Unterricht meiner Lehrer zu folgen, und ich andererseits unter einem unerklärlichen »Anpassungssyndrom« litt, was nicht unbedingt vorteilhaft für die Benotung meiner Gesamtleistung war. Fatal war, dass ich als schlechte Schülerin auch noch die Frechheit besaß, Widerstand zu leisten, indem ich meine Meinung äußerte, wenn Lehrer meiner Ansicht nach unfair agierten. Wenn es darum ging, unhaltbare Zustände auszusprechen und Haltung zu zeigen, tat ich das völlig spontan, ohne über eventuelle Nebenwirkungen nachzudenken. Eines Tages kam unsere Englischlehrerin in die Klasse und fragte uns, ob wir mit ihrem Unterricht zufrieden seien. Schon war meine Hand in der Höhe, und die Lehrperson bat mich, aufzustehen. »Wir sind der Meinung, dass Sie die Grammatik zu wenig erklären. Wir verstehen so vieles nicht.« Die Lehrerin fragte die restliche Klasse, ob sie das auch so empfinden würde. Meine Mitschüler starrten peinlich berührt auf den Boden und schwiegen. So stand ich einsam und allein da wie ein begossener Pudel und bekam die Reaktion auf mein unpassendes Verhalten unmittelbar zu spüren. Ich musste mich in die Ecke stellen, wurde von der Lehrerin heftig kritisiert und ab dem Tag konsequent ignoriert. Das tat weh.

So quälte ich mich durch diverse Schulen, brach ab, wechselte mehrmals und brachte es letztendlich dennoch zu einem Abschluss. Oft fragte ich mich, woran es lag, dass ich

so wenig Motivation hatte, obwohl ich neugierig, wissbegierig und begeisterungsfähig war. Da schien wirklich ein unbequemes aufsässiges Gen in mir zu schlummern, das dem Ungemach und der Ungerechtigkeit abschwor und Widerstand leistete. Ich fühlte mich dadurch manchmal sehr einsam und spürte, dass ich irgendwie anders war. Aber ich hatte Kampfgeist und wollte einen positiven Beitrag an die Welt leisten. So arbeitete ich bereits mit zarten 14 Jahren in meinen Ferien mit Schwerstbehinderten, wo ich nach kurzer Zeit durch rigide, für mich unmenschliche Maßnahmen im Umgang mit den beeinträchtigten Menschen enttäuscht wurde. In Krisen wurden die Betroffenen in den Keller gesteckt, bis sie sich beruhigt hatten, und ich konnte daran nichts ändern und musste dies wohl oder übel akzeptieren. Ich war ja erst 14 Jahre alt, litt und war heillos überfordert. Später versuchte ich, in der Krankenpflegeschule meine Hilfsbereitschaft in berufliche Bahnen zu lenken. Ich bewährte mich im Kontakt mit den Patienten, wurde jedoch während des Unterrichts selbst zum Anlassfall, wenn ich von den Symptomen und Auswirkungen verschiedener Krankheiten hörte. Als unsere Lehrschwester in einer Unterrichtsstunde über »Atemstörungen« wie Tachypnoe, Dyspnoe oder Apnoe erzählte, bekam ich im Moment keine Luft mehr und lag fünf Minuten später mit einem Puls von 180 im Erste-Hilfe-Raum. Wenn ich für Prüfungen lernte, entstanden reale Bilder in meinen Kopf, die sich sofort physisch äußerten. Ich war die Krankheit. Ich durchlebte alle Symptome, litt fürchterlich und landete im schlimmsten Fall auf der Station, wo ich gerade mein Praktikum absolvierte, als Patientin. Meine Hypochondrie war so beharrlich, dass ich die logische Konsequenz daraus zog. Ich brach die Schule ab. Eine sehr nette Lehrschwester sagte zu mir, dass ich sehr viel Potenzial hätte und sicher noch viel Erfolg in meinem Leben haben würde, aber Krankenschwester wäre nicht der richtige Beruf für mich. Mein Selbstbewusstsein war am Null-

punkt angelangt, ich fühlte mich überflüssig und unfähig und traute mir gar nichts mehr zu. Meine Eltern holten mich vom Internat ab und brachten mich nach Hause. Als Überraschung hatten sie ein Fest organisiert und all meine Freunde eingeladen, um das Leben zu feiern. Sie sagten: »Mach dir nichts daraus. Du wirst finden, was dir gefällt! Schau nach rechts und links, da gibt es etwas, das dich begeistern wird!«

Die Liebe und uneingeschränkt positive Lebenseinstellung meiner Eltern, unabhängig von meinen Leistungen, gaben mir Kraft und Vertrauen, und dies wurde zu meinem Lebensleitfaden. Ich ging weiter, suchte meinen Weg, wider viele gut gemeinter Ratschläge, schlug unkonventionelle Wege ein und ich fand eine berufliche Nische, die mich befriedigte. All meine unvernünftigen Entscheidungen führten dazu, dass ich bereits seit mehr als 30 Jahren davon lebe, was mich interessiert und begeistert. Ich bin Frau meines Lebens, und fast alles ist für mich vorstellbar. Unvernünftig?

Spannende Zeiten kamen auf mich zu. Nach langem Suchen nach meiner Lebensaufgabe setzte ich endlich eine Idee um, die ich schon lange mit mir herumtrug. Ich hatte ja mit etwa 18 Jahren begonnen, Bücher und Theaterstücke für Kinder zu schreiben, die ich unveröffentlicht mit mir herumtrug. Als ich den Mut hatte, einen Text für ein Autorensymposium einzureichen, wurde ich prompt eingeladen. Wir mussten Texte für Kinder zum Thema Liebe schreiben. Ich war die Jüngste bei diesem Seminar und hatte wenig Selbstvertrauen. Doch dann kam die Stunde der Wahrheit, und alle Teilnehmerinnen mussten ihre Texte, die sie an diesem Wochenende geschrieben hatten, vortragen. Nervös und mit wackeliger Stimme las ich meine Geschichte und bemerkte zu meiner großen Verwunderung das Interesse der Lektoren und anderen Teilnehmer. Ich konnte dies nicht mit mir verbinden, da mir die Erinnerungen an meine bisherige unrühmliche Schulkarriere im Weg standen. Das Feedback auf meine Geschichte, die von einem Liebesbaum handelte, war

sehr positiv, und ich wurde ermuntert, weiterzumachen. Nachdem ich ein wenig Mut gefasst hatte, zeigte ich meinen Schreibkolleginnen mein Theaterstück für Kinder, das ich geschrieben und mitgenommen hatte, und wurde von ihnen bestärkt, dies doch unbedingt umzusetzen. Nach mehreren Engagements an einem Theater für Kinder in Wien wagte ich es. Mit 25 Jahren gründete ich mit meiner Freundin Sabine unser eigenes Theater namens »Nanu«, das von Anfang an vom Publikum sehr gut angenommen wurde. Innerhalb kürzester Zeit spielten wir in ganz Europa und wurden beliebte Gäste auf internationalen Theaterfestivals. Plötzlich erwies sich mein Querdenken, das in konventionellen Systemen unerwünscht war, als absolute Stärke.

Nach 16 Jahren sehr erfolgreicher Theater-, Regie- und Workshop-Tätigkeit spürte ich erneut den Wunsch nach Veränderung und studierte Internationales Kulturmanagement an der Universität für Theaterwissenschaften in Wien und absolvierte meinen Abschluss als akademische Kulturmanagerin. Danach verließ ich mein sehr erfolgreiches Theaterleben. Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch fürchtete ich mich davor, wieder von vorne beginnen zu müssen, aber das bestätigte sich zu meiner großen Freude nicht. Ich schloss nahtlos daran an, was ich aus meiner Zeit als selbstständige Schauspielerin und Theaterleiterin gelernt hatte. Ich positionierte mich neu und lebe nun seit vielen Jahren sehr erfolgreich von meinen Seminaren, Vorträgen, Inszenierungen und dem Schreiben von Büchern und Zeitungsartikeln. Ständig bin ich aufgefordert, wach zu bleiben, um Ideen, neue Strategien und Sichtweisen zu entwickeln. Ich entwickle Konzepte, bereite mich auf bevorstehende Workshops vor und stelle mich täglich auf neue Menschen ein, mit denen ich zu tun habe. Diese Herausforderung ist spannend, manchmal auch mühsam und zäh.

Wenn ich eine spannende Idee habe und diese umsetzen kann, ist das ein echtes Erfolgserlebnis, das mich beflügelt.

Ein Beispiel für die künstlerische Umsetzung eines hoch technologischen, schwer verständlichen Themas für Laien in diesem Bereich erzähle ich in folgender Geschichte.

Und täglich grüßt das Murmeltier ...

»Wo ist mein Schlüssel«, fragt Reinhard und schaut in meine Richtung, während er nervös nach dem vermissten Objekt sucht. Sämtliche Kästen, Regale und Schubladen werden durchwühlt, und ich leide, jeden Morgen. Seit 35 Jahre bin ich mit dem besten Ehemann von allen (im Sinne von Ephraim Kishon) zusammen. Eine derart lange Partnerschaft hätten wir uns anfangs nicht zugetraut, da wir beide sehr freiheitsliebend sind. Obwohl unsere Beziehung meist sehr schön und abwechslungsreich ist, wird sie doch manchmal von banalen Alltagsszenarien und hereinbrechenden Krisen auf die Probe gestellt.

Unsere langjährige Ehe basiert einerseits auf einer großen Vertrautheit und Liebe, andererseits wird sie manchmal durch sich ständig wiederholende Reaktionsmuster von uns beiden empfindlich gestört. Es gibt Situationen, wo wir beide die Antwort des anderen bereits vorher wissen, eine echte Herausforderung. Obwohl ich durch meine Arbeit gelernt habe, in Krisensituationen neutral zu reagieren, muss ich Ihnen mit Scham gestehen, dass es mir in diesem Fall nicht immer gelingt. Reinhard's morgendliche Schlüsselsuche, bevor er das Haus verlässt, ruft in mir eine kleine Krise hervor, und ich reagiere stets gleich, wie der Pawlowsche Hund. Ich ärgere mich, spüre nervöse Zuckungen und einen Knödel im Hals, weil er mich das jeden Tag fragt, und ich habe die Vermutung, dass irgendwo vor der Haustür ein ge-

heimer Knopf eingebaut ist, der ihn diese Frage stellen lässt. Knapp bevor er die Tür erreicht, weiß ich, er tut es. Das Gesicht meines Mannes ebenso wie Körpersprache und Gestik werden unruhig und nervös, und es ist unvermeidlich: Er stellt *die Frage*. Ich habe es geahnt. Allein die Art seiner Fragestellung lässt alle Alarmglocken in mir läuten, und ich werde geschüttelt von Ärger und gleichzeitig Schuldbeusstsein. Nicht schon wieder. Ich antworte mit zusammengebissenen Zähnen und gepresstem Atem: »Ich weiß nicht, wo *dein* Schlüssel ist, ich habe ihn nicht.« Und schon meldet sich mein schlechtes Gewissen: Habe ich den Schlüssel doch verlegt? Ehrlich gestanden kommt das auch manchmal vor, aber nur selten. Ehrenwort. Nach kurzem hektischen Suchen findet er das vermisste Objekt in seinem Mantel, auf der Waschmaschine oder in seinem Hosensack und reagiert regelmäßig mit großer Verwunderung, null schlechtem Gewissen und einem strahlenden Lächeln: »Ah, da ist er ja«, und er verabschiedet sich, ohne sich bei mir zu entschuldigen. Sein Tag hat begonnen, ich glaube, er braucht dieses Ritual. Und ich? Ich bleibe zurück mit leichtem Groll und angespannter Miene. »Tut er das vorsätzlich, um mich zu ärgern, oder ist diese Frage bei ihm genetisch einprogrammiert?« Bei aller Liebe, es gelingt mir nicht, dafür Verständnis aufzubringen.

Das ist nur eine von vielen banalen Situationen, die den Alltag manchmal beträchtlich erschweren. Es gäbe da noch einige andere Gewohnheiten in meinem Repertoire, die mir, ehrlich gestanden, ein wenig peinlich sind.

Lächeln macht gute Laune

Bevor Sie weiterlesen, starten wir mit einem kleinen Selbstversuch. Ziehen Sie bitte Ihre Mundwinkel hoch und lesen Sie dann weiter.

Es gibt Erkenntnisse aus der Gelotologie, der Lachforschung, die bestätigen, dass ein ernstes, mürrisches Gesicht weitaus mehr Energie verschlingt als ein fröhliches. Natürlich ist es vollkommen klar, dass unser Leben nicht immer Gründe zum Lachen bietet, doch es gibt viele kostenlose unvorhergesehene Gelegenheiten, die uns zum Lächeln, Kichern oder Lachen bringen. Interessant ist jedoch, dass sich viele Menschen während der herrlichen Frischluftzufuhr, die während des Lachens entsteht und unseren Körper durchblutet, den Mund zuhalten. Warum? Ist es unseriös, zu lachen? In meiner Tätigkeit als Trainerin für Haltung, Humor und authentische Kommunikation werde ich immer wieder beauftragt, Humorseminare in Firmen zu halten, da ja das Lachen wohlweislich die Lebenskraft fördert und gesund ist. Umso amüsanter ist es, zu erkennen, wie sehr sich manche Teilnehmer bemühen, bei diesem »unsinnigen« Seminar, zu dem sie aus für sie unerklärlichen Gründen verdonnert wurden, nur ja nicht zu lachen und eine besonders grimmige Miene zu zeigen. Sie nehmen sich vor, seriös zu bleiben und auf diesen Blödsinn nicht einzusteigen. Wenn diese Menschen sich selbst dabei beobachten könnten, wie viel Energie sie dafür verwenden, die Fassung zu bewahren, dann hätten sie den besten »Witzfilm«. Da ich diese Reaktionen ja zur Genüge kenne, nehme ich die Leute in meinen Seminaren so

an, wie sie sind, thematisiere die Ablehnung nicht und handle sie so wie jeden anderen in meiner Gruppe, indem ich gelassen und locker bleibe. Die Reaktionen, die in kürzester Zeit erfolgen, sind eine echte Belohnung, und dies zeigt, dass sich Lockerheit im Moment auf das Gegenüber überträgt.

Im Wettbewerb schlägt die Lockerheit die Anspannung um Längen. Wie gut dies funktioniert, kann ich Ihnen aus meiner einschlägigen Erfahrung berichten, da ich vor Jahren einen Auftrag vom Finanzministerium bekam, in zehn Finanzämtern Workshops zum Thema »Humor als Lebenskraft« im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung zu halten. Ich kann Ihnen versichern, dass es nicht nur mir Spaß gemacht hat, da waren echte Humorkanonen dabei. Bei einem meiner Seminare saß in der ersten Reihe ein korpulenter bärtiger Mann, der offensichtlich beschloßen hatte, nicht zu lachen. Ich ließ mich davon nicht beirren und fuhr mit meinen Aktivierungsübungen fort. Alle Teilnehmer waren begeistert dabei, bis auf den Herrn in der ersten Reihe, der sich beharrlich weigerte, mitzumachen. Als ich die verschiedenen Humorarten erklärte, fragte ich den Finanzbeamten, was ihn zum Lachen bringe. Im Moment löste er seine verschränkten Arme, kraulte seinen Bart und erzählte, dass er den englischen Humor liebe. Während er die Szene »Ministry of Silly Walks« der Monty Pythons schilderte, lachte er, klopfte sich auf die Oberschenkel und ließ einen tiefen Lachbrüller los. Dieser unerwartete Lachanfall übertrug sich auf die restlichen Teilnehmer, und die Stimmung war ab dem Moment unschlagbar fröhlich. Am Ende des Seminars kam der Finanzbeamte als Erster zu mir, um sich ein signiertes Buch zu kaufen. Meine Conclusio aus dieser Workshop-Serie ist, dass Finanzbeamte durchaus sehr humorvolle Persönlichkeiten sind.

Das Sprichwort »Humor ist ansteckend und Lachen ist infektiös« bestätigt die positive Wirkung des Lachens auf das Wohlfühl und die Gesundheit des Menschen. Wenn Sie la-

chen, können Sie nicht denken – und das ist gut so. Ich habe vor Kurzem ein Video gesehen, wo in einer Gesprächssituation den Interviewpartnern überraschend gesagt wurde, wie schön sie seien. Alle, ohne Ausnahme, begannen nach dieser Aussage zu lächeln, verschämt zu lachen und zu strahlen. In diesem Augenblick sahen sie um Jahre jünger aus.

Lachen macht lebendig, warum tun wir es dann so selten? Wie oft haben Sie heute schon gelacht? Gibt es ein Defizit, dann holen Sie das schnell nach. In China und Indien treffen sich Menschen aller Altersgruppen am Morgen im Park, um Lachyoga zu praktizieren und gemeinsam zu lachen, als Gesundheitsvorsorge. Danach gehen sie ihrer Arbeit oder ihrer sonstigen täglichen Beschäftigung nach, gut gelaunt, bestens durchblutet und vorbereitet für den Tag.

Sind Ihre Mundwinkel noch oben? Sie haben mit dieser kleinen Übung bereits wertvolle Informationen an Ihr Gehirn gesendet und werden mit einem kleinen Glückscocktail belohnt. Das funktioniert wunderbar, nur tun sollten Sie es.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen eine kleine Übung zum Lachatem geben:

Schnuppern Sie wie beim Riechen an einer duftenden Blume und rufen Sie dabei diese Vorstellung wach. Beim Einatmen ziehen Sie die Luft in kurzen schlagartigen Zügen ungefähr sechsmal durch die Nase ein. Beim Ausatmen stoßen Sie die Luft in kurzen kräftigen Schlägen mit den Lauten »pu-pu-pu« aus. Dann wiederholen Sie dasselbe mit den Konsonanten »ps-ps-ps«.

Atmen Sie tief durch die Nase ein und stoßen Sie dann die Luft kräftig durch den Mund aus mit den Lauten »ha-ha-ha, he-he-he, hi-hi-hi, ho-ho-ho, hu-hu-hu«. Bei jedem Laut ziehen Sie den Bauch fest nach innen und lassen ihn dann wieder los.

Diese Übungen stärken das Zwerchfell, aktivieren den Atem und machen munter.

Wussten Sie, dass eine Minute Lachen vierzig Minuten Entspannungstraining ersetzt? Gerade in Krisenzeiten ist der Humor unverzichtbar. Lachen im täglichen Leben wie auch innerhalb einer Unternehmenskultur wirkt Wunder hinsichtlich der Gesundheit, dem Gruppengefühl und der Motivation. Spaß im täglichen Leben bringt den Menschen mehr Energie, Kreativität und Gesundheit. Lachen ist der größte Stressfeind.

Übrigens hat das Lachen erstaunliche gesundheitliche Nebenwirkungen:

- Die Organe werden durchblutet.
- Kräftiges Ausatmen entlastet ein bedrücktes Gemüt.
- Das Blut kreist rascher.
- Die Gefäße erweitern sich.
- Die Ausscheidung wird angeregt.
- Giftstoffe werden beschleunigt ausgeschieden.
- Die Entschlackung des Körpers wird gefördert.
- Die weißen Blutkörperchen vermehren sich.
- Tinnitus wird verringert.
- Der Blutdruck stabilisiert sich.
- Die Blutzuckerwerte stabilisieren sich.
- Schmerzen nehmen ab.
- Es ist ein Stresskiller.
- Die Immunabwehr wird stimuliert.
- Endorphine werden freigesetzt.
- Cholesterin wird ausgeschieden.

3 Fragen zur Unvernunft, die Sie weiterbringen

Ich habe Ihnen bereits erzählt, dass ich viele Leute aller Altersgruppen befragte, um zu erfahren, was Unvernunft bedeutet. Damit ich zu einem umfassenderen Ergebnis komme, darf ich auch Ihnen diese Fragen stellen und ich bitte Sie, im Laufe der bevorstehenden Lesereise darüber nachzudenken. Das Ergebnis dürfen Sie mir gerne per E-Mail, das Sie am Ende des Buches finden, berichten. Darüber freue ich mich.

1. Frage: Was bedeutet für Sie Unvernunft? (Zur näheren Erläuterung: Was müssten Sie tun, damit Sie es als Unvernunft empfinden? Oder haben Sie schon was Unvernünftiges getan?)

2. Frage: Wobei oder wann fühlen Sie sich besonders lebendig?

3. Frage: Welche Rolle spielt die Gewohnheit in Ihrem Leben? Was verbinden Sie damit?

Die Interviews mit unzähligen Menschen, die hier auch portraitiert werden, zeigen, dass die Befragten Unvernunft vollkommen unterschiedlich interpretieren, wie Sie noch lesen werden.

Bei der Frage nach der Lebendigkeit war sich der Großteil der Interviewpartner einig. Mit Begeisterung erzählen sie von Wanderungen, von Momenten, wo morgendliche Sonnenstrahlen eine Waldlichtung erhellen oder das Baden im eiskalten Fluss ihre Lebensgeister weckt. Das Treffen mit

Freunden, ein gutes Essen, ein schöner Sonnenuntergang am Meer, das Ausleben von Leidenschaft und Sex, über die eigenen Grenzen gehen, das sind die klaren und spontanen Antworten. Niemand spricht über Erfolg, Geld oder Macht, wobei auch dagegen nichts einzuwenden ist, sofern man das eigene Leben dabei nicht vergisst.

Spannend ist, dass die Befragten in dem Moment, wo sie über ihre Leidenschaften sprechen, in Ausdruck und Körpersprache mehr als lebendig agieren. Unser Körper erinnert sich genau an diese Situation, reagiert im Augenblick und kommuniziert dies unserem Geist. Sie fühlen sich während des Erzählens genauso, wie Sie sich damals gefühlt haben, *lebendig*.

Genauso funktioniert es umgekehrt, wenn Sie ständig über Misserfolge nachdenken, Ihre Krisen thematisieren oder an unglücklichen Erlebnissen festhalten. Sie holen sich dieses Gefühl zurück, der Körper erkennt es wieder, kommuniziert es dem Gehirn und der Psyche, während Sie darüber sprechen, und Sie reagieren mit entsprechendem Unbehagen.

Die Antworten zur Gewohnheit unterscheiden sich nach Altersgruppen. Je jünger die Befragten sind, umso langweiliger empfinden sie die Gewohnheit. Je älter die Menschen sind, umso mehr schätzen sie den Rahmen der Sicherheit, den sie bietet. Viele empfinden unterstützende Rituale hilfreich, andere wiederum als hemmend. Mehr darüber lesen Sie im Anhang, wo die Antworten nach Geschlecht und Alter wiedergegeben werden.

Die Entscheidung, wie Sie sich im Leben positionieren, treffen Sie selbst!

Während ich diese Zeilen schreibe, läuft mir Julia über den Weg, eine junge Frau von 31 Jahren, die ich schon als Kind kannte. Julia kämpft trotz vieler Widrigkeiten dafür, ihren Weg zu gehen, ungeachtet der kopfschüttelnden Meinungen

von außen. Gewohnheit hat in ihrem Leben wenig Platz. Da nichts zufällig passiert, frage ich sie, ob sie daran Interesse hat, ihre ungewöhnliche Geschichte zu erzählen, und sie erklärt sich gerne dazu bereit.

Max more Most

Ich kenne einen Wirt in meiner Nähe, der aufgrund seiner zahlreichen außergewöhnlichen Aktivitäten zwingend portraitiert werden muss. Er heißt Max Schöffmann und betreibt ein Landgasthaus, das sich durch erstklassige Küche, einen herrlichen selbst gepressten Apfelmost und wunderbare selbst gebrannte Schnäpse auszeichnet. Ein besonderes Highlight ist der Kalmusschnaps, der einzigartig und auch gesund ist. Wir verbrachten schon sehr feuchtfrohliche Abende in unserem Lieblingsgasthaus, wo eine urbane, trockene Herzlichkeit herrscht.

Der Wirt und seine Familie lassen sich in keine Klischees pressen. Sie bieten das an, was sie für richtig halten, und unterwerfen sich keinem Mainstream. Max ist nicht nur ein Ausnahmewirt, sondern auch ein leidenschaftlicher Eichenkenner und -sammler. Jedes Jahr reist er mit seiner Frau in seiner freien Zeit in verschiedenste Länder, um sich mit Eichenenthusiasten und -spezialisten zu treffen, seltene Arten dieser Bäume zu erkunden und deren Samen auch zu importieren, um sie auf einem eigens angelegten Grundstück zu züchten. Der umtriebige Wirt ist auf ungewöhnliche Art kreativ. Seine Bierdeckel gestaltet er selbst mit originellen Slogans wie zum Beispiel »Max more Most (Apfelwein)«. Da in seinem kulinarischen Angebot herrliche selbst gemachte Kärntner Kasnudeln und Fleischnudeln angeboten werden, setzte er dies in künstlerischer Form um, um sie unübersehbar zum Ausdruck zu bringen. Max goss fünf Riesen-Kasnudeln, eine Kärntner Spezialität, aus Beton mit einem Ge-

wicht von 696 Kilogramm pro Stück und positionierte diese am Parkplatz seines Lokals. Eine Attraktion für seine Gäste, die ihn weithin bekannt machte.

Es gäbe hier noch viel mehr über ihn zu berichten, aber ich möchte Ihnen ein paar kleine Schmankerln aus seiner humorigen Genussküche weitergeben. Dass Max über einen ganz speziellen Humor verfügt, ist bereits an der Speisekarte ersichtlich. Jedes Jahr wird diese mit einem neuen Vorwort und einem Einblick in die Historie des Gasthauses, die sehr weit zurückreicht, versehen.

Wie sehr sich Max mit seiner täglichen Materie ernsthaft auseinandersetzt, wird in seiner philosophischen Abhandlung über diverse Nudelvariationen ersichtlich. Das möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Lachen erlaubt, aber nicht zwingend erforderlich.

»Nudl – klassisch – modern – historisch:

Kasnudl, Fleischnudl, Erdäpfelnudl, Äpfelnudl, Kletznudl, Birnnudl, Spinatnudl, Ribislnudl, Nussnudl, Kernnudl, Pilznudl, Schinkennudl, Specknudl, Krautnudl, Kirschnudl, Papiernudl, Luftnudl, Sogspännudl, Schneenudl, Hyponudl, Atomnudl, Ölnudl, Molotownudl, Banknudl, Gasnudl, Schnopsnudl, Haarnudl, Muschnudl, Fischnudl, Schnecknudl, Kokosnudl, Betonnudl, Yamsnudl, Lehmudl, Hinkeludl, Holznudl, Tonnudl, Plastiknudl, Rübnnudl, Supernudl, Idiotennudl, Klonudl, GVO-Nudl, Käfernudl, Erdnudl, Orbitnudl, Jupiternudl, Mistnudl, Kometennudl, Illusionsnudl, Hendlnudl u.v.m.

Fest gegrandelt aus Beton steht die Nudl als Monument. 696 kg/Stück. Urheberrechtlich geschützt. Nachahmer(innen) und Diebe werden verfolgt.«

Als ich Max bei einem abendlichen Gasthausbesuch von meinem Buchprojekt erzähle, bringt er mir ein Rezept, das

er einen Tag lang gekocht und immer weiter verfeinert hat. Ob dieses Rezept unkonventionell, unvernünftig, kreativ oder schlichtweg blöd ist, dürfen Sie, liebe Leserinnen und Leser, selbst entscheiden. (Nachkochen auf eigene Gefahr!)

Kohlkopf à la Max

Zutaten: Gewürze, Sahne, 2 l Weißwein, Graukäse, Most (Apfelwein), Strudelteig, Rollgerste, Ingwer, ein Kohlkopf, eine Mozartkugel, eine Handvoll Grummet (Heu), Backpulver, 1 l Rotwein, Fenum graecum (griechischer Fenchel)

Kochdauer: 6 Stunden (ohne Abwasch)

Zubereitung:

Kohlkopf im Ganzen in Weißwein kochen, dann halbieren in obere und untere Hälfte. Obere Hälfte warm stellen, untere mit Rollgerste ganz weich kochen und zerstampfen.

(Derweilen vom Most einen Halben trinken.)

Dann Backpulver dazugeben, gut kneten, auf ein Backblech aufbreiten und mit Graukas belegen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze überbacken, ca. 20 Minuten.

(Derweilen vom weißen Kochwein ein Viertel trinken.)

Danach den Auflauf in Stücke schneiden und im großen Topf in Packerlsuppe eine Stunde köcheln lassen, mit Stabmixer pürieren.

(Derweilen vom roten Kochwein ein Viertel trinken.)

Die Masse dünn auf Strudelteig aufstreichen, einrollen und bei 220 Grad Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen.

(Derweilen ein Viertel nach freier Wahl trinken.)

Den Kohlstrudel in großen Stücken im Most einlegen und eine Stunde im Kühlschrank rasten lassen.

(Derweilen ein Viertel nach ...)

Die weiche Masse dann durch ein grobes Sieb streichen, und diese Creme mit Salz, steifer Sahne, Fenum graecum und Ingwer abschmecken.

(Derweilen wie gewohnt ...)

Die bereitgestellte obere Kohlhälfte gekreuzt einschneiden, die Mozartkugel hineindrücken und mit der Creme übergießen. Auf Grummet (frisches Heu vom zweiten Schnitt) anrichten und mit Schokoguss verzieren.

Wünsche gutes Gelingen,
damax

Dieses Rezept wurde anlässlich einer Bewerbung als Fernsehkoch in allen Details und mit Handwerksehre zubereitet und geladenen Gästen serviert – die Kommentare fielen sehr unterschiedlich aus. Die KLEINE ZEITUNG veröffentlichte das Rezept nicht.

Beim Durchlesen dieses Rezeptes musste ich an Karl Valentin denken und laut lachen.

Um den kulinarischen Teil harmonisch abzuschließen, gibt es nun eine gar ungestiöse lukullische Abschlussgeschichte.

Cover Zeichnung: Gregor Kari
Bildrechte Autorenfoto: Reinhard Latritsch

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autorin ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autorin wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autorin sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.



ISBN Print: 978-3-903090-50-7
ISBN E-Book: 978-3-903090-51-4

© 2016 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck