

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

WIE VIELE GEWÜRZE DÜRFEN'S SEIN?

LIEBES PAAR,

eine große Fülle an unterschiedlichsten Gewürzen steht zur Auswahl. Manchen Gewürzen wird eine heilende Wirkung nachgesagt, andere hellen die Stimmung auf, sie wirken beruhigend, sollen gar die Lust und das Verlangen steigern oder sind einfach nur lecker. Wie sieht euer Gewürzregal des Lebens aus? Viele Gewürze in den unterschiedlichsten Farben und Formen, Mitbringsel aus dem letzten Urlaub und ganz hinten noch ein kleines Gläschen mit etwas, von dem ihr schon gar nicht mehr wisst, was es denn genau ist? Oder stehen dort in schöner Ordnung ein paar wenige, für euch aber essenzielle Gewürze?

Manchmal lohnt es sich, das Regal auszumisten, zu schauen, was überflüssig oder abgelaufen ist, sodass der eigentliche Geschmack nicht mehr zum Vorschein kommt. Aber beim Stöbern entdeckt ihr möglicherweise auch ein Mitbringsel von einer Reise, schöne Erinnerungen und den ganz besonderen Geschmack, den ihr schon fast vergessen habt und nun wiederaufleben lassen könnt. Was schon lange ungenutzt herumsteht oder einfach nicht mehr schmeckt, das kann aber womöglich auch einfach entsorgt werden.

Was dem Gewürzregal in der Küche gut tut, das kann auch dem, was eurer Beziehung und eurem gemeinsamen Leben Geschmack und Abwechslung gibt, zugutekommen. Die Fastenzeit bietet die Gelegenheit, sich auf das Wesentliche zu besinnen und Inventur im Gewürzregal des Lebens zu machen:

Altvertrautes und Übersehenes wieder zu entdecken...

Der letzte Brief regte dazu an, gemeinsam im Alltag zu stöbern und zu überlegen, was eurem Leben die wesentliche Würze verleiht. Welche Gewohnheiten euch guttun, Kraft schöpfen lassen und die besondere Wirkung, vielleicht heilsame Wirkung entfalten, könnt ihr bei der gemeinsamen Inventur herausfinden. Wenn ich weiß, warum meiner Beziehungsperson diese Zeit so wichtig ist, sie Kraft daraus schöpfen kann und was sie ihr bedeutet, kann ich das wertschätzen und mich mit ihr darüber freuen. Holt die schon fast vergessenen Gewürzgläser wieder hervor und entstaubt sie!

Aussortieren, was nicht mehr benötigt wird

Does it spark joy?¹ Nicht alles im Leben sollte nach diesem Prinzip der Aufräum-Expertin Marie Kondo bewertet werden. Aber manchmal ist es wirklich hilfreich zu fragen, ob es sich dabei um alte, eingefahrene Gewohnheiten handelt, oder ob etwas wirklich noch Freude bereitet oder notwendig ist.

Wenn ein:e Partner:in vom Sport zum Chor eilt und dazwischen noch Zeit für das ehrenamtliche Engagement reinquetscht, während die andere Person den eigenen Freizeitbeschäftigungen nachgeht, fehlen vielleicht die Zeit zum Durchatmen und die Momente zu zweit. Auch wenn jedes Gewürz eures Alltags für sich betrachtet lecker ist, kann es in der Summe zu viel sein. Da lohnt es sich einmal, alle eure „Gewürze“ in die Hand zu nehmen

und gemeinsam zu überlegen, was eurem Leben den besonderen Geschmack gibt. Was euch wichtig ist und Freude bereitet, darf bleiben. Dinge, die zu viel sind und die die wesentlichen Zutaten überdecken, können gestrost reduziert werden. Zu viel Abwechslung kann auch Stress verursachen, und am Ende können die Grundzutaten - das, was eure Beziehung so wertvoll und einzigartig macht - nicht mehr herausgeschmeckt werden. Lebenssituationen ändern sich, Umzüge, Erwerbsarbeit, Kinder ziehen ein und aus, Interessen verschieben sich – manchmal fällt erst bei der Inspektion des Gewürzregals auf, dass eine Zutat längst abgelaufen ist. So kann eine bestimmte Gewohnheit, etwa die Aufgabenverteilung im Haushalt sehr sinnvoll gewesen sein, passt aber nun unter sich veränderten Umständen nicht mehr. Wem das Ehrenamt nicht mehr gut tut und wer sich dort überwiegend aus Pflichtbewusstsein engagiert oder nur noch zum Volleyballtraining kommt, damit das Team nicht enttäuscht ist, sollte vielleicht überlegen, sich davon zu trennen. So wird wieder Platz geschaffen für das, was wirklich guttut.

Durch mutiges Aussortieren entstehen Platz und Raum für neue Ideen und wiederentdeckte alte Träume, die verwirklicht werden können!

Ich wünsche euch ein schönes Stöbern und Räumen im Gewürzregal, Freude dabei Neues zu entdecken, Altes wieder zu verwenden und mutig das auszusortieren, was nicht mehr benötigt wird!

Christina Kühle

¹ „Entfacht es Freude?“

HEISSE SCHOKOLADE

250ml Milch
150g Schokolade
75g gehackte Zartbitterschokolade
Gewürze nach Geschmack

Langsam erhitzen und rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Nun könnt ihr in eurem Gewürzregal stöbern und ausprobieren, was schmeckt: Vanille, Tonkabohne, Zimt, Kardamom, Muskatnuss, eine Prise Salz oder eine Prise Chili. Vielleicht auch mal das Lieblingsgewürz der anderen Person ausprobieren? Lieber nur ein prägnantes Gewürz wählen oder macht es die Mischung?

Und wer mag, kann es mit Schlagsahne und Schokoraseln servieren und genießen.



Ich spüre die Wärme
den süßen und kräftigen Geschmack
der Dampf kitzelt meine Nase
ich schmecke den herben Kakao
die Süße
die verschiedenen Gewürze
die Wärme durchläuft meinen Körper
das kleine Glück genießen
und ihm nachschmecken
zu zweit