

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

FEIN ABGESTIMMT

LIEBES PAAR,

kennt ihr die Situation, wenn die Soße schon länger köchelt und es in der Küche verführerisch duftet? Jetzt muss nur noch abgeschmeckt werden. „Fehlt noch was? Probier du mal!“ – „Ich würd noch etwas Curry dazu geben. Aber nicht zu viel.“

Gute Zutaten sind das eine, wenn es schmecken soll. Aber ohne die passenden Gewürze fehlt etwas Wesentliches. Sie zu kennen und richtig zu dosieren, wächst meistens mit der Erfahrung. Mir ist es jedenfalls in meiner „Kochkarriere“ so ergangen. Zu Beginn gab es für mich nur Salz, Pfeffer, Paprika und die unverwüstlichen Kräutermischungen. Doch mit der Zeit hat sich mein Geschmacksinn weiterentwickelt – nicht zuletzt, weil wir auch als Paar zusammen gekocht und dabei manches ausprobiert haben. Das war nicht immer konfliktfrei, denn Geschmäcker sind bekanntlich verschieden.

So zu kochen und zu würzen, dass es beiden schmeckt, braucht die Bereitschaft, sich auf die Vorlieben und den Geschmack des Partners einzulassen, ohne den eigenen Geschmack zu vergessen. Was fürs Essen gilt, ist auch sonst fürs gemeinsame Leben wichtig. Zu Beginn einer Beziehung sind wir oft fasziniert voneinander und lassen uns gerne auf die jeweils andere Art zu leben ein. Unser eigenes Leben bekommt so – wie durch ein Gewürz - einen neuen Geschmack. Das kann

so weit gehen, dass ich gar nicht mehr weiß, was mir „schmeckt“, wie ich eigentlich leben will, weil ich mich immer mehr auf meine:n Partner:in eingestellt habe.



Dann kommen auch Zeiten, wo mir mein Eigenes wieder wichtiger wird: meine Interessen und Hobbies, meine Freunde und meine Herkunftsfamilie, meine Arbeit. Beides ist wichtig, denn es braucht eine Balance zwischen „deinem“ und „meinem“, damit eine Beziehung lebendig bleiben und wachsen kann: Fein abgestimmt eben.

Der Geruchs- und Geschmackssinn spielen für eine Beziehung eine große Rolle. Das sieht man schon an der Redewendung: „Ich kann dich gut riechen“ oder „ich hab’ dich zum Fressen gern“. Wenn wir uns mit „Haut und Haaren“ aufeinander einlassen, spüren wir die sinnliche-sexuelle Anziehung und verkosten so den Geschmack der Liebe: Nähe, Vertrautheit, Lust und Intimität.

Natürlich gehören auch unser jeweiliger Charakter und unsere Eigenarten dazu, unsere Interessen und Werte, unsere Prägungen und Überzeugungen. Aus all diesen „Zutaten“ entsteht unser Beziehungsmahl mit seiner ganz eigenen Geschmacksnote, die wir im Lauf der Zeit immer mehr aufeinander abstimmen können.

Lassen wir uns durch Gewürze dazu inspirieren, mit partnerschaftlichem Fingerspitzengefühl das hinzuzufügen, was uns unser gemeinsames Leben gut schmecken lässt.

Liebes Paar, gönnt euch die Zeit, einen guten Geschmackssinn füreinander zu entwickeln. Er wird von Ma(h)l zu Ma(h)l feiner werden.

Mechthild Alber

| Nach welchem Gewürz schmeckt unsere Beziehung gerade?

Folgende Idee könnte ein guter Gesprächseinstieg sein: Gebt euch gegenseitig Gewürze zum Riechen (gerne mit verbundenen Augen, so dass man nicht gleich weiß, was es ist).

Welche Assoziationen, Gedanken, Erinnerungen an bestimmte Erlebnisse kommen euch dabei? Was könnte das Gewürz für eure Beziehung bedeuten?

Habt ihr Lust, mit diesen Gewürzen etwas Besonderes für euch zu kochen?

| Fein abgestimmte Beziehungen

Kennt ihr Paare, die für euch eine „fein abgestimmte“ Beziehung haben. Wie erlebt ihr sie? Was macht ihre Beziehung aus? Was gefällt euch daran?

Zimt: Ein Duftverführer, der Nachtische, Kuchen aber auch eine Soße mit einem Hauch von Exotik verzaubern kann. Der Zimt in der Beziehung? Sich füreinander schön machen, vom andern erfahren, was er/sie an mir mag, nicht nur gemeinsam Pflichten erfüllen, sondern einander lustvoll genießen. Zärtlichkeit und Erotik sind so etwas wie der Nachtisch in einer Beziehung – oder das amuse-gueule...

Safran: Ein kostbares Gewürz. Die intensiv rot-orangenen Fäden geben etwa dem Risotto eine besondere Note. Das Safran in der Beziehung könnte die gegenseitige Wertschätzung sein. Wenn wir aufmerksam füreinander sind, das wahrnehmen und ausdrücken, was der/die andere uns bedeutet, dann können auch alltägliche Zeiten köstlich schmecken.

Pfeffer und Paprika: Ohne sie würde vieles fade und langweilig schmecken. Eine Beziehung braucht auch eine pikante Note: Humor, Lachen, einander necken, dem anderen auch mal Paroli bieten.

Kräuter: Sie bringen eine frische Note. Auch einer Beziehung tun frische Kräuter gut. Gemeinsam etwas ausprobieren, was man noch nie getan hat. Spontaneität, Überraschungen, miteinander spielen... Doch es gibt auch Zeiten, in denen nichts Frisches wächst. Dann ist es gut, wenn man auf getrocknete Kräuter zurückgreifen kann. Auch in einer Beziehung. Getrocknete Kräuter bewahren den Duft des Sommers – wie Erinnerungen, die eine Beziehung bereichern können. Gemeinsame Urlaube, intensive Zeiten, die man miteinander geteilt hat – etwa zu Beginn der Beziehung oder als die Kinder noch klein waren. Es tut gut, diese Erinnerungsdüfte immer wieder hervorzuholen, alte Bilder anzuschauen, sich (und anderen) davon zu erzählen, wie es war. Gerade dann, wenn vielleicht nicht mehr so viel Frisches wächst...

So lange sind wir schon zusammen,
ein eingespieltes Team.
Sind wir trotzdem bereit,
spielerisch alles wieder in die Luft zu werfen,
meine Bälle und deine Bälle?
Das Leben hat uns doch beigebracht
zu werfen und zu fangen.
Hoffentlich gelingt es uns
noch lange.

Mechthild Alber