

Maria G. Baier-D'Orazio



SCHNEIDEN SIE DIE
TOMATEN DOCH
MAL ANDERS
ALS SONST

Aus der Routine des Alltags
ausbrechen und jünger werden

so irritierend sein kann? Es ist ein Hinweis darauf, dass Gewohnheiten offenbar Teil des Lebens werden und ihren Platz darin "verteidigen".

"BLAU HAT MIR NOCH NIE GESTANDEN"

Es gibt Menschen, die immer nach der Mode gehen. Wenn Sie dazugehören sollten, können Sie dieses Beispiel gern auch überspringen. Im Allgemeinen aber hat jeder seine Vorlieben, was Kleidung anbelangt, ob es nun die Farben sind, die Art der Kleidung, der Stil oder die Marke. Manchmal erhalten sich diese Vorlieben über Jahrzehnte hinweg. Es gibt Menschen, die immer wieder zu ein und derselben Farbe greifen, obwohl ihnen – wenn sie es ausprobieren würden – eine andere Farbe genauso gut oder vielleicht sogar besser stehen würde. Andere bevorzugen ein bestimmtes Material, bestimmte Accessoires oder einen bestimmten Typus von Kleidung.

Natürlich will man durch die Art der Kleidung etwas über sich ausdrücken, sie "passt" dann schlichtweg vom Typ her zu Ihnen. Genauso kann es auch sein, dass manche Farbe einem tatsächlich irgendwann einmal nicht gestanden hat. Wer aber sagt, dass dies nach zwanzig Jahren immer noch so sein muss? Wenn man sich auf den Gedanken fixiert und ihn nie mehr hinterfragt, "weil man ja weiß, was einem steht", vergibt man sich neue Erfahrungen. So nebensächlich es auch klingen mag, Farben sind mehr als nur eine modische Note, und wie Sie sich in Ihrer Kleidung fühlen, hat mehr Bedeutung, als nur "angezogen" zu sein.

Hier zwei Beispiele dafür.

Marion, eine Frau Ende vierzig kleidete sich über ein Vierteljahrhundert hinweg stets in Cordhose und Pullover mit V-Ausschnitt, alles in Dunkelblau. Es war "typisch" für sie – nein, stopp: Es war typisch für ihre Gewohnheit, nicht für sie. Denn als sie eines Tages begann, Freude für die Farben Orange und Rosa zu entdecken, als sie plötzlich weiche Blusenstoffe zu tragen begann und fließende Schals, ließ dies ganz andere Seiten an ihr zu Tage treten. Es kam schlichtweg eine andere Frau zum Vorschein.

Babette, eine Dame Anfang sechzig, war von Kindheit daran gewöhnt, nur weiße Baumwollunterwäsche zu tragen. Sie fand dies praktisch und hatte die Gewohnheit von ihrer Mutter übernommen, ohne sie jemals ernsthaft in Frage zu stellen. Nur ab und zu, wenn sie im Fitness-Center andere Frauen sich entkleiden sah und hübsche Spitzenhöschen erblickte oder reizende Tangas, da durchzuckte sie der Gedanke, dass es doch schön wäre, wenn sie auch einmal so etwas tragen würde. Meistens aber gewann gleich darauf ihr pragmatischer Geist wieder die Oberhand und alles blieb beim Alten. Eines Tages las sie den Artikel eines Psychotherapeuten, der einen Zusammenhang herstellte zwischen dem,

wie man sich kleidet, und dem, wie man sich fühlt. Er schrieb auch, dass Frau schneller abnimmt, wenn sie sich sexy fühlt. Das schlug bei Babette, die seit jeher erfolglos versuchte abzunehmen, endlich ein. Entschlossen packte sie die weiße Baumwollunterwäsche weg und zog los, um sich das zu besorgen, womit sie sich in Zukunft attraktiv und sexy fühlen würde.

DER KLEIDER-CHECK

Und wie steht es bei Ihnen? Haben Sie Lust bekommen auf die Entdeckungsreise durch Ihre Kleidervorlieben? Wenn ja, dann öffnen Sie Ihren Kleiderschrank und durchforsten Sie ihn mit einem neuen Blick. Was verrät er Ihnen über Sie und Ihre Gewohnheiten? Hängen fast nur Röcke darin oder nur Hosen? Dominieren bestimmte Farben? Liegen da einige T-Shirts griffbereit obenauf, weil Sie diese dauernd tragen?

Vielleicht probieren Sie in einem Geschäft einmal ganz bewusst alle Farben aus, von denen Sie immer gemeint haben, dass sie Ihnen nicht stehen. Oder Sie greifen zu einer Bluse, obwohl sie Blusen "eigentlich nicht mögen". Oder Sie probieren nach zwanzig Jahren zum ersten Mal wieder einen Rock an.

Wenn Ihnen gar nichts einfällt, was sie besser oder anders machen könnten, dann fragen Sie eine Freundin, wie diese ihre Kleidergewohnheiten sieht. Marions Freundinnen hatten sich über viele Jahre hinweg gefragt, warum sie immer nur Dunkelblau trug, doch niemand hatte den Mut gehabt, sie darauf anzusprechen.

Egal, was auch immer Sie ausprobieren: Achten Sie darauf, was es mit Ihnen macht, wie Sie sich dabei fühlen. Es könnten interessante Entdeckungen darunter sein.

Gerade das, was es mit einem "macht", ist besonders wichtig bei diesen Experimenten. Es kann Ihnen einen Hinweis darauf geben, was Sie bislang vermieden haben oder vermeiden wollten, kann Ihnen einen Aspekt Ihres "Seins" aufzeigen, den Sie bis dahin vielleicht gar nicht bemerkt hatten. Sie können dies besonders schnell herausfinden, wenn Sie das genaue Gegenteil von dem ausprobieren, was Ihre persönliche Vorliebe ist. Angenommen, Sie tragen gern Röcke mit Blumenmuster, zarte Spitzenblusen oder fließend weiche Stoffe und probieren dann Jeans mit Nieten, Karohemd und Lederjacke an – oder umgekehrt. Jeder wird sofort ahnen, dass es dabei eine ganze Kaskade unterschiedlicher Empfindungen geben mag – angenehme wie vielleicht auch unangenehme. Dem

nachzugehen kann spannend sein.

ICH BEWERTE (PUNKTE VON 0-12)	
MEINE ERSTE BESCHÄFTIGUNG MIT DIESER ÜBUNG MIT:	
MEINEN FORTSCHRITT BEI DER ZWEITEN BESCHÄFTIGUNG:	
MEINEN FORTSCHRITT BEI DER DRITTEN BESCHÄFTIGUNG:	

ZU WELCHEN FARBEN GREIFE ICH ...?

Ein Beispiel, das noch weiter hineinführt in spannende psychologische Zusammenhänge, könnte jenes von Marion sein und ihrer Vorliebe für Dunkelblau. Sie trug das unscheinbare Outfit in Dunkelblau, wie sich Jahrzehnte später herausstellte, weil sie nicht auffallen wollte, weil sie um jeden Preis die weibliche Note an sich vermeiden wollte. Man muss weder Psychologe noch Esoteriker sein, um zu verstehen, dass Farben "wirken" – auf die Umwelt wie auf einen selbst.

Was ist mit Ihnen? Haben Sie generell eine Vorliebe für eine bestimmte Farbe? Sagt dies etwas über Sie aus?

Zu welchen Farben greifen Sie, wenn Sie sich angespannt und erschöpft oder fröhlich und unternehmungslustig fühlen? Spiegelt das Ihr momentanes Befinden wider oder wollen Sie durch die entsprechende Farbe eher Ihren jeweiligen Gemütszustand ausgleichen?

Was Sie mit den Farben, die Sie tragen, ausdrücken wollen (und ob Sie daran etwas ändern möchten ...), könnte ein interessantes Gedankenexperiment sein.

ICH BEWERTE (PUNKTE VON 0-12)	
MEINE ERSTE BESCHÄFTIGUNG MIT DIESER ÜBUNG MIT:	
MEINEN FORTSCHRITT BEI DER ZWEITEN BESCHÄFTIGUNG:	
MEINEN FORTSCHRITT BEI DER DRITTEN BESCHÄFTIGUNG:	

Wir alle wissen, die meisten Kinder lieben es bunt. Das “Alter” aber sollte möglichst unauffällig auftreten, so zumindest war es in früheren Zeiten. Vielleicht erinnern sich die etwas Älteren unter Ihnen, wie sich alte Damen vor 40, 50 Jahren kleideten. Ich habe untrüglich die Farbe Beige vor Augen. Das sich langsam ändernde Bild vom Alter, das auch stark durch die in die Jahre gekommenen 68er-Generation mitgeprägt wurde, hat es mit sich gebracht, das heute auch Damen im Alter von 60+ bunt tragen dürfen.

“Wenn du als Frau alt bist, wirst du nicht mehr gesehen”, das galt lange Zeit als Wahrheit, ist vielleicht heute noch in so manchen Köpfen verankert. Es verwundert, auf die Vergangenheit bezogen, nicht wirklich: Ein unscheinbares Beige bemerkt man kaum. Eine flotte Siebzigjährige in rotem Kleid wird heutzutage dagegen wesentlich schwerer zu “übersehen” sein.

“DASSELBE WIE IMMER, BITTE!”

Kommt Ihnen der Satz bekannt vor? Er hört sich nach einer Bestellung in einem Restaurant an. Sie meinen, das gibt es nicht? Leider gibt es das doch. Es gibt tatsächlich Menschen, die in ihrem Lieblingsrestaurant immer das gleiche Gericht bestellen. Manche bestellen sogar in jedem Restaurant das gleiche. Gerade was Essen anbelangt, sind ausschließlich gewordene Vorlieben überall zu beobachten. Das gewohnte Essen ist für die meisten Menschen so wichtig, dass sich – der Migration der Menschen folgend – ganze Nahrungsmittelströme über die Welt ziehen: Das Müsli folgt Deutschen nach Afrika, das Pesto den Italienern in die Karibik, die Kochbananen den Südamerikanern nach Spanien, der Brie den Franzosen nach Asien, der Yams den Afrikanern nach Frankreich. Der saudische König wollte in 2017, zum G20-Gipfel in Hamburg, sogar seine eigenen Kamele im Flugzeug einfliegen, um jeden Tag seine geliebte Kamelmilch zur Verfügung zu haben.

Vielleicht werden Sie sagen: “Was ist daran schlimm? Das ist doch normal, dass einem das eigene Essen am besten schmeckt.” Nun, was diesbezüglich normal ist, wird eine Frage der Definition bleiben. Verständlich ist es in jedem Fall. Es geht hier auch nicht darum, dass man keine Vorlieben haben sollte. Es geht darum, was man sich dadurch vorenthält, wenn man diese Vorlieben zu *ausschließlichen* Gewohnheiten werden lässt.

Jeder weiß: Einseitige Vorlieben können der Gesundheit schaden. Wer mit Vorliebe Fleisch isst, nie zu Gemüse greift und Obst nicht leiden kann, tut sich keinen großen Gefallen. Doch das soll hier nicht das Thema sein. Es gibt genügend Bücher auf dem Markt, die diese Problematik behandeln. Hier geht es in erster Linie darum, sensibel dafür zu werden, dass man überhaupt eingefahrene Gewohnheiten in puncto Essen hat, und die Lust zu wecken, ab und zu mit diesen Gewohnheiten zu brechen – und sei es nur im Urlaub

oder dann, wenn man mit anderen zusammen ist.

Eingangs gab es Beispiele dazu, wie man als Gast auf vorgefertigte Lebensmuster seiner Gastgeber treffen kann. Es gibt jedoch auch den umgekehrten Fall: Besucher, die dem Gastgeber ihre Lebensmuster aufzwingen. So kommt es vor, dass Gäste zu einem mehrtägigen Besuch bei ihren Freunden ihre eigenen Lebensmittel mitbringen, um dann zum Beispiel jeden Morgen das Frühstück, das sie gewohnt sind, separat für sich zuzubereiten. Das zeigt im Grunde noch deutlicher auf, wie verwurzelt Gewohnheiten sein können, denn dazu muss der Gast *seine* Lebensmittel mitbringen, sie *getrennt* vom Gastgeber zubereiten und auch noch *getrennt* vom Gastgeber (oder an ihm vorbei) verspeisen.

Die Frage stellt sich hier (von gesundheitlichen Gründen abgesehen), warum Menschen das machen? Selbst wenn man von einer bestimmten Ernährungsweise absolut überzeugt ist, kann es wirklich schlimm sein, sie einmal zu durchbrechen? Wird es nachhaltige Schäden hervorrufen? Wohl kaum. Wenn im eingangs erwähnten Fall des gemeinsamen Kochens der Gastgeber die Hilfsbereitschaft seines Freundes brüskiert, stößt der Besucher hier in diesem Fall seinen Gastgeber vor den Kopf. Selbst wenn Letzterer es auf nonchalante Weise hinnimmt, raubt es doch dem gemeinsamen Erleben etwas. Gastgebern, die gern ein gutes Mahl zusammen mit Freunden genießen, machen solche Besucher nicht wirklich Freude.

Es gibt dazu eine wunderbare Geschichte aus der Sufi-Tradition. Ein Meister und seine Schüler waren unterwegs zur Stadt. Sie kamen zu einem Bauernhaus, wo sie mit großer Freude empfangen wurden und ein Essen für sie vorbereitet war. Der Meister und die Schüler hatten aber das Fastengelöbnis genommen. So wollten die Schüler sich nicht zu Tisch setzen, doch der Meister setzte sich und aß, als ob nichts wäre. Als sie die Bauernfamilie verlassen hatten, bedrängten die Schüler ihren Meister. “Wie konntet Ihr das Fastengelöbnis brechen?”, hielten sie ihm vor. Doch der Meister erwiderte lächelnd: “Ich zog es vor, das Gelöbnis zu brechen als das Herz unserer Gastgeber, die mit so viel Liebe ein Essen für uns bereitet hatten.”

In Hinsicht Essen gibt es somit im Prinzip mindestens zwei Ausrichtungen von “Gewohnheit”: Man gerät bei sich zu Hause auf eingefahrene Gleise oder man bleibt außer Haus stets beim Altbekannten.

MEIN SPEISEZETTEL

Um der ersten Gewohnheit auf die Spur zu kommen, genügt es im Prinzip, sich bewusst zu machen, wie der übliche Speisezettel zu Hause aussieht. Damit meine ich nicht die Analyse der Essgewohnheiten aus der Sicht von Ernährungsberatern, sondern ganz schlicht das Betrachten von