

Schneiden Sie die Tomaten doch mal anders ...

Kurz vor ihrem 90. Geburtstag (2018) war die Grande Dame des Schweizer Kabarets, Margrit Läubli, eingeladen in der Sendung „Musik für einen Gast“ bei SRF 2 Kultur. Angesprochen auf ihr Alter, meinte sie, sie sei nach wie vor sehr aktiv, ins Leben verliebt und sehe noch viele Aufgaben vor sich. Auf die Frage, ob sie Angst vor der Zukunft habe, antwortet sie: „Nein, Angst habe ich nicht. Ich weiss, für alle Menschen gilt das Gleiche: Irgendwann ist es so weit, dass man Abschied nehmen muss. Aber bis dann ... - wott ich läbe!“

Ja, hindert uns denn etwas daran, zu leben bis zum letzten Augenblick? Die Verfasserin meiner neuesten Lektüre* gibt darauf eine klare Antwort: Ja, Alltagsroutine. Dabei geht es ihr nicht um bewusst gepflegtes regelmässiges Tun, das wir geniessen. Gemeint sind Gewohnheiten, die nur noch Mechanismen sind. Ein gewisses Mass an Muster und Routine braucht man wahrscheinlich. Folgen wir jedoch mehrheitlich eingefahrenen Schienen, wird unser Dasein linear, berechenbar und langweilig. Und diese Schienen blockieren jene Kreativität, die ihre Wurzeln im ganz normalen Alltag hat. Die Kunst besteht für die Autorin darin, die Freiheit des Geistes nicht zu beschneiden, um Platz zu schaffen für Neues, Spontanes, für Lebenslust.

Nur klebt leider kaum etwas so sehr an uns, wie eben – Gewohnheiten. Wenn wir uns ein kreatives Dasein wünschen, das sich stetig erweitert, das reicher wird an Farbe, Intensität und Lebensqualität, dann sollten wir tunlichst darauf achten, nicht zu Sklaven unserer Gewohnheiten zu werden. Überrascht hat mich, in wie vielen verschiedenen Bereichen sich die Routine sozusagen häuslich einzurichten pflegt. Das Buch zeigt jedoch auch wunderbar auf, wie selbst kleinste bewusste

Veränderungen im Alltag uns vieles „neu“ sehen und erleben lassen.

Wir alle spüren den Unterschied zwischen einfach existieren und wahrhaft leben. Bei den beeindruckenden 80-, 90- und 100-Jährigen, zu denen die Autorin für ein früheres Buch - *Leben wagen bis ins hohe Alter* - recherchiert hat, suchte sie u.a. nach **einem** gemeinsamen Nenner. Er lag erstaunlicherweise weder bei der Ernährung noch bei der Bewegung oder den Genen, sondern bei der Lust aufs Dasein! Noch bleibt mir zum Glück etwas Zeit, die Tomaten ab sofort anders zu schneiden ...

© 2019 Lyn Fey

Maria G. Baier-D'Orazio – **Schneiden Sie die Tomaten doch mal anders als sonst**

Silberschnur Verlag 2018