

Die Tränen der Fische

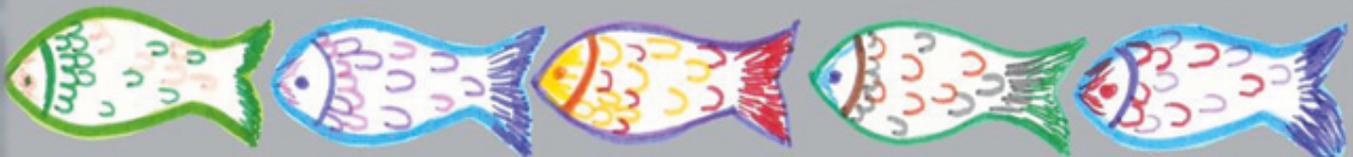
—

Was habt ihr bloß angerichtet?

**Sorgen mit Sauce,
Das etwas andere Kochbuch**

Von Sigrid Özeren

Editiert von Alina Özeren



Dieses Buch ist meiner Tochter Alina gewidmet,
deren unerschütterliche Liebe mir immer eine
Quelle der Kraft war. Mögest du mir bitte
verzeihen.

Das, was Ihr seid, wohnt über dem Berg
und treibt mit dem Wind.
- Khalil Gibran

A child is not a vase to be filled
but a fire to be lit.
- Françoise Rabelais

Die schwerste Lektion
ist die bedingungslose Liebe
- Elisabeth Kübler-Ross

Nicht das zählt,
was in der Vergangenheit an Fehlern gemacht wurde,
sondern das, was wir aus dem Gestern lernen
und in der Gegenwart, im Hier und Jetzt,
besser machen.
- Roland Possin

All happy families resemble one another,
but each unhappy family is unhappy in its own way.

Leo Tolstoy „Anna Karenina“

Ich habe die friedlichste Gesinnung. Meine Wünsche sind
eine
bescheidene Hütte, ein Strohdach, aber ein gutes Bett,
gutes Essen,
Milch und Butter, sehr frisch, vor dem Fenster Blumen, vor
der Tür
einige schöne Bäume, und wenn der liebe Gott mich ganz
glücklich
machen will, lässt er mich die Freude erleben, dass an
diesen
schönen Bäumen etwa sechs bis sieben meiner Feinde
aufgehängt

werden. Mit gerührtem Herzen werde ich ihnen vor ihrem
Tod alle
Unbill verzeihen – die sie mir im Leben zugefügt – ja, man
muss
seinen Feinden verzeihen, aber nicht früher, als bis sie
gehenkt
werden.

- Heinrich Heine
„Gedanken und Einfälle“



Das kleine Mädchen schaute zu ihrer Mutter auf und fragte: „Warum schmeckt das Meer salzig? Kommt das vielleicht von den Tränen der Fische, wenn sie weinen?“ „Dann müssten die Fische aber viel weinen“ gab die Mutter zu bedenken. „Das kommt, weil alles so traurig ist, Mama.“

Wie die salzigen Tränen der Fische stets aufs Neue das Meer füllen, so nährt der Schmerz die Woge meiner Trauer. In den Gezeiten meiner Traurigkeit erscheinen eure Gesichter, immer im Wechsel. Mal bin ich erleichtert, weil die Distanz mein Leben freier macht und dann schwappt die Trauer wieder hoch und reißt mich von den Füßen wie ein emotionaler Tsunami, weil ihr mir so fehlt.

Jeder hat eine Geschichte und so wird alles zu einem Märchen. Wir träumen und erfinden unser Leben. In unseren Erinnerungen werden unsere Mütter zu Heiligen und unsere Väter zu Helden. Wir erfinden unsere Schwächen und unsere Stärken - und das ist gut so. Es ist wichtig, die Kapitel unseres Lebens zu verstehen, wie die eines Buches, das wir kein zweites Mal lesen werden. Nur so können wir unseren Frieden schließen mit den Eltern, den Brüdern und den Schwestern. Lassen wir sie in unseren Erinnerungen leben wie Charaktere in einem Märchen, dem Märchen unseres Lebens.

Ich schaffte es, die trüben Gedanken auszublenden, denn in Traurigkeit gekochtes Essen schmeckt nicht, es ist, als ob all die ungeweinten Tränen die Speisen ungenießbar machen.

Ich verteilte die Zutaten auf dem alten Holztisch. Welch wunderbare Farbexplosion. Rote und gelbe Paprika, grüne Zucchini und rote Zwiebeln, knackiger Salat und frisches Basilikum neben gelbem Mais und weißem Knoblauch.

Meine Fingerspitzen zerrieben den Rosmarin... und ich kam
ins Träumen.

Ich glaube, ich habe den Duft der Blumen vergessen
und wie man die Hände zum Himmel ausstreckt
und den Vögeln lauscht,
die Sonne ansieht
durch geschlossene Lider
und dem Regen auf dem Dach zuhört
und wie man die Arme
um den Liebsten legt
...und es ist noch nicht zu spät.

Ich wache auf und trete dem neuen Tag entgegen.
Hallo, lieber Freund, wieder da?
Welch ein Geschenk-
Ich werde laufen
bis mir die Füße weh tun
mir den Ellenbogen stoßen
keinen Parkplatz finden
einen Kaffee trinken
herausfinden, dass die Zeitung ausverkauft ist
und den Duft frischer Regentropfen
auf staubigem Sommerpflaster einatmen.
Dieser neue Tag beginnt
und ich bin am Leben.
Und ich denke an alle, die es nicht sind.

Inhalt

Rosa Grapefruitmarmelade
Das tägliche Brot
Schokotraum
Nudelsalat „Tor zur Hölle“
Antibiotika-Suppe
Ein Nüsschen aus der Erde
Unter dem Feigenbaum
Seelentröster
Wings in der Hölle geschmort
Hot, hot chickensoup cocos
Erhebe mich! - Tiramisu Torte
Die Verlockung
Das Temperament abkühlen
Sangria I
Kissen des Sultans
Gib dem Kaiser, was des Kaisers ist
Elias' Traum
Gewürze des Lebens
Püree des Zorns
Scharfe Lammfrikadellen
Sarsuela -teuflich gut
Faule spanische Torte
Erquickung
Creme Brûlée
Lavendeltraum
Rote Bete mit Ingwer
Nachmittage mit Lilli (ohne Wendy)

Liebe und Schmerz, süß und sauer - Senf-Honig Gurken
Mirabellen mit Zimt und Sternanis
Und in Versuchung führen...
Geschenk für gute Freunde I
Tiramisu ohne Reue
Geschenk für gute Freunde II
Ein Wölkchen am Himmel
Himmlische Sauce für Obstsalat
Unter dem Aprikosenbaum
Mud-cake, süß
Mud-cake, pikant
Shrimps Infernale
Gefüllte Paprika aus der Unterwelt
Vom Baum der Versuchung
Geschenk für Freunde III
Liebestrank
Herr Trautmann lädt ein
Rosenblüten-Bowle
Meze
Olivenbrot
Olivenpaste
Hush little baby, don't you cry...
Schlanksuppe
Basilikum-Joghurt Sorbet
Tomatenmarmelade
Alinas Traum
Frigo
Nuss-Gemüse-Brot
Erdnussoße
Pesto
Farsumagru - sizilianischer Rinderrollbraten

Feuerwehrruchen
Bissige Vorspeise
Kartoffelmuffins
Bananen Puffs
Kokosnusseis Karibik
Granatapfel-Vinaigrette
Mojo Verde
Aprikosen-Hühner-Curry
Crema Catalana
Himbeerküsse
Für Gäste eine Bowle
Vertreibt jeden Trübsinn
Schicht für Schicht
Sangria II
Schöner Fremder aus dem Süden
Essen kann nicht Sünde sein
Liebesbriefe
Erinnerung an Italien
Süße Früchtchen Marmelade
Mit den Früchten des Feldes
Ein kleines Parfait für den Genuss zu zweit
Teufelseier
Küchlein direkt aus der Hölle
Höllengehen
Hot Stuff
Süßkartoffelsalat
Sweet - Hot
Teufels Großmutter's Tomatenmousse
Karotten-Chutney (scharf)
Total von der Rolle
Mojo

Scharfes Rollenspiel
Spanische Röllchen
Pikantissimo
Yo-Man Soup
Hell's Kitchen New York Best-Time-Chili
African Fire
Brokkoli Bombitas
Pork Chops „Miss Tilly“
Apfel-Grieß-Nachtisch
Oreo-Icecream
Grüne Minestrone
Summer-Drink
Süßer Orient

Den Tag begrüßen:

Rosa Grapefruitmarmelade

400g Bio-Zitronen

1,5kg rosa Grapefruit

750g Zucker

Phlogenzym Geliermittel oder Ähnliches

Früchte heiß abspülen, trocknen und mit dem Zestenreißer die Schale der Zitronen und einer Grapefruit abziehen. Alle Früchte dick schälen, damit auch die weiße Haut entfernt wird. Das Fruchtfleisch mit scharfem Messer in Filets aus den Trennwänden schneiden und dabei den Saft auffangen. Schale und Fruchtfleisch mischen und so viel Saft zugeben, dass es 750g ergibt. In einem Topf mit Zucker aufkochen. Aus dem Reformhaus Phlogenzym oder anderes Geliermittel dazugeben. Etwa 25 Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen und dabei umrühren, damit nichts anbrennt. Etwas Marmelade auf einen Teller geben (Gelierprobe), wird sie fest, ist sie gut. Die heiße Marmelade in saubere Gläser füllen und fest verschließen. Für etwa 5 Minuten auf den Deckel stellen.



Heute möchte ich so viel tun,
aber nicht für die anderen,
nicht wegen des Resultats -

ich will nicht arbeiten,
um Geld zu verdienen,
ich will arbeiten um zu arbeiten.
Ich möchte nicht leben
für einen Zweck,
ich möchte nur leben.

Das tägliche Brot

250g feines Weizenschrot
30g Leinsamen oder Sesamsaat
4 Ei Öl
1 TI Salz
100ml Wasser
etwas Milch zum Bestreichen

Alles miteinander verkneten, falls die Masse zu fest ist, etwas mehr Wasser dazugeben. Ein Backblech leicht einfetten oder mit Backfolie auslegen. Den Teig dünn ausgerollt darauf geben, in Dreiecke schneiden und leicht mit einer Gabel einstechen. Bei 225 Grad ca. 20 Minuten backen.

Valeries Freundin Cora lebt in Scheidung. An ihrer Körpersprache kann man deutlich erkennen: „Schaut alle her, mein Ehemann hat mich jahrelang klein und kleiner gemacht, jedes Jahr ein paar Zentimeter dem Erdboden näher und nun bin ich fast nicht mehr da.“

Sie zieht die Schultern leicht nach vorne, so als wolle sie vermeiden, dass man ihre Brust sieht. Will sie nicht mehr Frau sein? Und dabei ist sie eine Schönheit mit ihren strahlend braunen Augen und dem schwarzen Haar, das ihr so oft in die Stirn fällt. Im Stillen habe ich sie immer beneidet. Vielleicht sollte ich ihr das einmal sagen.

Alles, was ich schreibe, ist ein Geschenk an mich selbst. Ich schreibe, um zu verstehen, was unserer Familie passiert ist. So kann ich erzählen, wer ich bin, was ich weiß und alle Geschichten zusammen sind mein Leben. Viele Pläne sind aufgegangen, in der Welt herum zu reisen und manchmal

sogar wichtig und erfolgreich zu sein. Dann hat man plötzlich selber Kinder und findet sich wieder in der Rolle des „bösen Polizisten“, während die Großeltern, die Ersatzeltern, den Guten geben können.

Liebe und immer wieder Liebe. Vielleicht suchen wir alle immer nur nach ihr und wenn wir sie nicht schnell genug finden, geraten wir in Panik, denn es könnte sein, dass wir nie Liebe finden. Heile dich selbst und wisse, es ist immer ein Bonus, wenn du der Liebe begegnest.

Obwohl wir eigentlich kochen wollten, sitzen wir zunächst einmal mit süßem, klebrigem Minztee an meinem Holztisch, der bestimmt schon die Sorgen etlicher Generationen gehört hat und auf dem nun Cora ihre schmerzlichen Gefühle ausbreitet. Und ich kann mich wiederfinden in ihr.



Ich bin überzeugt,
dass die Angst,
die durch mein Leben läuft,
entsteht durch die Spannung zwischen
„was ich sein sollte“ und
„was ich bin“.

Ich habe Angst vor der Zukunft,
Angst, dass ich sie nicht werde kontrollieren können-
Was bin ich wirklich?
Kann ich kontrollieren,
was ich bin?

Und dann fürchte ich den Tod,
denn er könnte mich zu früh trennen

von dem „Selbst“,
das noch keine Zeit hatte zu werden.

Gegen Angst gibt es aber ein tolles Mittel:

Schokotraum

Boden:

50g Butter und 175g zerbröselte Schokokekse mischen und in eine Springform drücken, etwas Rand hochstehen lassen. Dann kühl stellen.

Belag:

1 P Schokoladenpudding nach Rezept kochen und in einer Schüssel unter Rühren abkühlen lassen.

1 große Banane in Scheiben auf dem Keksboden verteilen und mit dem Schokopudding auffüllen.

Mit Schokostreuseln verzieren und im Kühlschrank erstarren lassen.

Es wird Zeit, einmal Bilanz zu ziehen, denn mein Leben wird immer düsterer und mich erreichen kaum noch helle Gedanken. Ralph Waldo Emerson hat gesagt: „Das Leben besteht aus dem, woran man den ganzen Tag denkt.“ Mein Leben ist, was ich denke? Wo sind die Zeiten geblieben mit mir und der Gitarre auf dem Schoß, mit dem Herzen voller Lieder? Nie habe ich die Bilder gemalt, die ich in Gedanken bereits vor mir sah. Eigentlich habe ich ganz schön versagt. Und dieser Gedanke schnürt mir die Kehle zu, lässt mein Herz ganz groß anschwellen, bis ich keinen Atem mehr in meinen Lungen habe. Man sagt immer, etwas würde das Herz zerreißen. So fühlt es sich nicht an - die Brust wird eng, als ob das Herz viel stärker als sonst arbeiten müsse und dabei anschwellen. Dann kommt so ein Schmerz, fast wie ein inneres Wund sein und ich denke, es fühle sich an wie roh. So ein Blödsinn, wenn man bedenkt, dass unser Fleisch immer roh ist. Vielleicht ist es die Assoziation von „roh“ und „blutendem“ Herzen. Das Brustbein ist plötzlich zu spüren wie bei einer Bronchitis. Louise Hays sagt: der Grund für

Bronchitis oder Husten ist eine entzündete Familiensituation mit Schreien und Schnupfen – oder auch Schweigen – und unser Husten sei eine Form von Bellen, Rufen: „He, ihr da, hört mich, ich bin auch noch da!“

Als Kind litt ich unter chronischer Bronchitis.



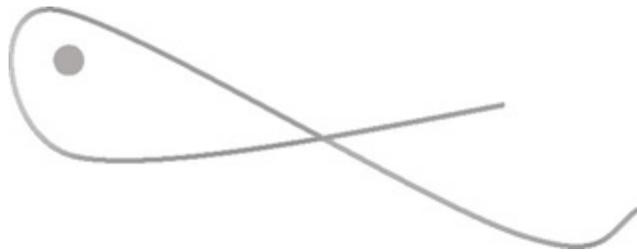
Mein Mann und ich fanden eine Liebe, die man nur aus Balladen kennt, mit einem tiefen Verständnis füreinander – meistens. Ich bin eine Frau, aber bitte, lass mich schreien, wenn ich will!

Manchmal ist es, als stünden wir am Ufer eines Tales der Katastrophen und weit und breit ist keine Brücke in Sicht.

Nudelsalat „Tor zur Hölle“

Für 250g bunte Nudeln und folgende Soße:

Frischen Ingwer reiben, 1 rote Chilischote ohne Kerne hacken, den Saft von 1 Limette und 2 Orangen, 1 El Dijon Senf, 5 El gutes Öl, 100g Cashewkerne, 2 El Sesamsaat, 1 Bund Lauchzwiebeln, 100g Korinthen, 50g Minisalatgurken in Scheiben geschnitten.



Es ist still geworden in meiner Küche. Die zerknüllten Taschentücher, feucht von Coras Tränen, liegen neben ihren verkrampften Händen wie traurige Origamischmetterlinge. Ich stelle mir vor, wie sie sich langsam in die Luft erheben und mit sanftem Streicheln die Tränen von ihrem Gesicht tupfen. Ein schönes Bild. Meine Gefühle schwanken zwischen Mitleid und Peinlich-Berührt-Sein. Cora soll davon nichts merken, also gehe ich zum Herd und mache frischen Tee. Hinter meinem Rücken beginnt Beate leise tröstende Worte zu sprechen, die Coras wundes Herz umgeben sollen wie Panthenolsalbe eine aufgerissene Stelle. Ganz langsam wechselt sie vom Trost in Beispiele ihres eigenen ewig untreuen Lebenspartners. Warum denken wir eigentlich immer, dass Berichte über unsere eigenen Schmerzen den Anderen von seinem Schmerz ablenken?

Nur weil du mir zeigst, dass ich nicht die Einzige bin, die leidet, geht es mir nicht besser. Ich bestehe darauf, meinen Schmerz in seiner Exklusivität zu behalten!

Beate ist so ein Fall von „sie wächst uns ans Herz, wenn wir sie länger kennen, wegen ihres Charakters“, aber leider gehört sie zu den Frauen, an deren Aussehen man sich am Tag nach einer Party kaum erinnert. Irgendwie also der klassische Durchschnitt, den man erst zu würdigen weiß, wenn man etwas älter und weiser geworden ist.

Ihr Freund erfüllt jedes Cliché des untreuen Mannes: er sieht nicht besonders gut aus und braucht deshalb immerzu Bestätigung, trotzdem ein toller Typ zu sein. Wie erbärmlich ist solch ein Mangel an Selbstsicherheit! Warum nur blieb sie bei ihm? Hat sie so wenig Selbstachtung? Die Geschichte mit ihrem Freund ist wie die von Millionen von Frauen. Sie hatte jemanden gefunden, der nicht zurückzuckte, wenn sie ihn liebte oder sich abkapselte, nur um nicht von ihr berührt zu werden. Und sie war dankbar. Während der Jahre mit ihm wuchs in ihr die Zufriedenheit, dass sie „einen abbekommen hatte“, wie ihre Mutter und Großmutter stets mit einem Seufzen bemerkten. Sie war froh, dass es ihr nicht so ging wie Valerie, die mit über vierzig immer noch ledig war und sich den Anschein gab, keinen Mann als ständigen Partner zu brauchen.

Familie zu haben ist aber keine Garantie für ein perfektes Leben, so wie wir es uns immer erträumen, wenn wir Partnerschaft und Nachwuchs planen.

Ich habe versagt. Ich bin der Versager, der es nicht geschafft hat, eine Familie zu erhalten wie sie einmal gegründet worden war, voller Liebe und Romantik. Liebe ist kein Automatismus und keiner hat uns gesagt, dass das Leben romantisch sein würde. Es ist kein Trost für mich, wenn ich denken soll, dass meine Erwartungen einfach zu hoch waren.

Wir sollten nicht zu sehr in der Wirklichkeit leben - es ist nicht bekömmlich für das Glücklichein.

Antibiotika-Suppe

600g Grünes (Petersilie, Lauch, Kresse, Kerbel, gegarter Spinat oder Löwenzahn) 4 Knoblauchzehen, einige angeschmorte Broccoli-Röschen, 1 Tasse geschälte, eingeweichte Sonnenblumenkerne im Mixer pürieren und mit Wasser auf vier Portionen auffüllen. Alles 5 Min köcheln lassen und würzen.



Wenn ich so meine Vergangenheit betrachte,
war da immer der Wunsch,
mehr zu sein, mehr zu werden.
Ein Wunsch, mehr zu tun,
mehr zu lernen
mehr auszudrücken
mehr zu wachsen
mehr zu erreichen -
eine Weigerung, auf dem gleichen Punkt zu verharren.
Ich dachte immer,
Dass dort in der Zukunft eine Sache sei, die ich sein oder
haben wollte.
Ich wollte immer „ankommen“.
Zu viel Zeit ist schon vergeudet
in der Hoffnung, etwas zu finden-
Aber nun weiß ich,
Dass diese Kraft in mir mehr sucht als
DEN Beruf
DEN Partner
DIE Religion
sogar mehr als Vergnügen, Macht oder Bedeutung. Sie sucht
mehr von mir, bringt
mehr aus mir heraus.