

SONYA KRAUS

A black and white photograph of Sonya Kraus. She has long, wavy blonde hair and is smiling at the camera. She is holding a small slice of a yellow citrus fruit, likely a lemon, in her mouth. She is wearing a dark, strapless top. The background is dark.

Wenn
das Leben dir eine
Zitrone gibt,
frag nach Salz und Tequila

BASTEI ENTERTAINMENT 

Über dieses Buch

Die Karre zickt mal wieder rum, und die letzte Heizkostennachzahlung hätte für einen Karibikurlaub gereicht? Sehen wir der Wahrheit ins Auge: Es läuft nicht immer alles wie geschmiert. Das ist aber noch lange kein Grund, das hübsche Köpfchen hängen zu lassen, denn: „Das Leben ist wie eine Cocktailbar – auch wenn’s mal nur Saures gibt, lässt sich trotzdem was Leckereres draus mixen.“ Mit dieser Devise hat Sonya Kraus schon die fiesesten Lebenslagen gemeistert. Ihr Geheimnis: Sie weiß, wie sich selbst aus der sauersten Zitrone noch ein schmackhafter Cocktail zaubern lässt ...

Über die Autorin

Sonya Kraus jobbte schon mit 15 als Model, machte Abitur und arbeitete in allen Modemetropolen der Welt. Sie wollte zum Fernsehen, landete beim Glücksrad ... und wollte nicht mehr schweigen, sondern lieber plaudern. Sie talk, talk, talkte ganz viel und wurde die SOS-Renovierungsfachfrau bei ProSieben. Die beliebte Moderatorin ist Autorin der Bestseller Baustelle Mann und Baustelle Body. In ihrem neuen Buch, Wenn das Leben dir eine Zitrone gibt, frag nach Salz und Tequila, erzählt sie u.a. wie sie gelernt hat, mit ihrem Barbie-Image Geld zu verdienen, statt in die Kissen zu heulen.

Sonya Kraus
Mit Christiane Stella Bongertz

Wenn das Leben
dir eine Zitrone gibt,
frag nach
Salz und Tequila

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Originalausgabe

Copyright © 2011 by Bastei Lübbe GmbH & Co. KG, Köln
Textredaktion: Monika Hofko, Scripta Literatur-Studio München

Titelbild: © Stefan Pick, Köln

Umschlaggestaltung: Manuela Städele / Kristin Osenau
E-Book-Produktion: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

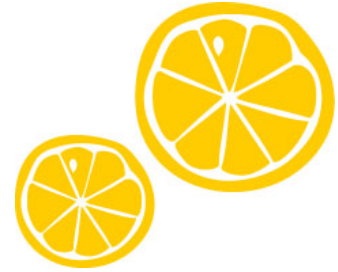
ISBN 978-3-8387-0309-1

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de

Die Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden von der
Autorin und Co-Autorin sorgfältig geprüft und recherchiert,
dennoch kann keine Garantie übernommen werden.
Ausprobieren auf eigene Gefahr!

Inhalt



Mein Anti-Kater-Rezept: Nichts bereuen!

Inventur: Wo sind die Zitronen versteckt?

Think-Pink: Lebe lieber leicht beschwipst

Eine kleine Laboranalyse des »Institut Krausius« – oder:
Schmeckt uns unser Leben eigentlich?

Spaßbremse und Alarmstufe Rot: Wenn die Motivation fehlt!

»Pink Passion« – der bewusstseinsweiternde Cocktail für
mehr Spaß – oder: Wer auch die Longdrink-Gläser mit
Leidenschaft abwäscht, hat mehr vom Leben!

Vom Horrortrip zum Happening: Go with »The Flow«!

Ab sofort im Cocktailshaker: Die Zutaten für unser Traumleben

Wie im Rausch: Träume, Visionen, Wünsche.
Dreams are my reality!

Champagnerlaune 9 to 5: Unser Traumjob

Wanted: Der Traumjob.

Wir erstellen ein aussagekräftiges Phantombild!

Mal ganz nüchtern betrachtet: Träume im Reality Check

Willkommen zur Happy Hour:
Glücklicher Zufall ist kein Zufall!

Bar-Crew, Gäste und VIPs - jetzt kommt Leben in die Bude

Wer ist hier der Boss?

Ein kleines Selbstbewusstseins-Seminar für
»Führungskräfte«

Zaubertrank-Zutat Nummer eins: Liebe dich selbst!

Zaubertrank-Zutat Nummer zwei: Du bist nicht (nur), was du gerade tust!

Zaubertrank-Zutat Nummer drei: Wahrheit – (m)eine Droge!

Zaubertrank-Zutat Nummer vier: Money, Money, Money ... finanzielle Unabhängigkeit!

Der gute Jahrgang: Wir Frauen werden nicht älter, sondern besser!

Wer kommt am Türsteher vorbei – und wer fliegt von der Gästeliste? Gäste, Crew und VIPs.

Sex on the Beach – Liebe, Leidenschaft und die Mär vom Traumprinzen

Vorsicht, Suchtfalle: Verliebt in die Verliebtheit!

Die besten (Glücks-)Rezepte für ganz besondere und ganz besch...eidene Gelegenheiten

Moment mal! Das hier hatte ich aber nicht bestellt!

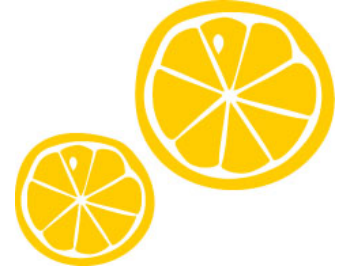
Erste-Hilfe-Strategien, wenn das Leben sich nicht an unsere Pläne hält

Die besten Rezepte für Gute-Laune-Cocktails

Es müssen nicht immer Cocktails sein – ein paar Gedanken nach der Sperrstunde

Meine Leseliste

Mein Anti-Kater-Rezept: Nichts bereuen!



Meine Lieben!

Hand aufs Herz: Sie haben sich gefragt, warum ausgerechnet die Fernseh-Tussi Sonya Kraus Ihnen als neues Werk ein Buch über Glück, Erfolg und Spaß im Leben präsentiert, richtig? Und, ehrlich gesagt, wenn mir das vor fünf Jahren jemand prophezeit hätte – ich hätte ihm oder ihr ‘nen Vogel gezeigt.

Die Idee für das Buch, das Sie in Händen halten, hat sich auch ein bisschen hintenrum angeschlichen – und es ist sehr persönlich geworden. Es geht hier ans Eingemachte, um nichts Geringeres als das Leben selbst! Doch stopp! Bevor ich Ihnen das genauer erläutere, folgen Sie mir doch bitte zu einer kleinen Begebenheit, die sich vor einer Weile zugetragen hat. Damals traf ich mich mit der Reporterin eines großen deutschen Magazins zum Interview. Ich war zu diesem Zeitpunkt hochschwanger. Das hieß, ich war – hormonell bedingt – ein bisschen unkonzentriert (Frauen, die schon mal schwanger waren, wissen, wovon ich rede). Darum kann ich nicht mehr mit hundertprozentiger Sicherheit sagen, ob sich alles ganz genau so zugetragen hat, wie ich es in Erinnerung habe. Bitte verzeihen Sie mir darum etwaige Ungenauigkeiten. Aber ungefähr wie folgt muss es gewesen sein:

SACHERTORTEN-SEX MIT JOHNNY – ODER: WAS HATTEN SIE NOCH GLEICH GESAGT?

Puh! Ich hatte in der letzten halben Stunde gefühlte drei Millionen Fragen zum Themenfeld »Baby« und außerdem noch etwas zum Bereich »Baby« beziehungsweise »Baby« beantwortet. Meine Konzentration hatte dabei deutlich nachgelassen. Plötzlich interessierte sich die ganze Welt nur noch für so brisante

Aspekte meines Daseins wie »Junge oder Mädchen?«, »Stillen – ja oder nein«, »Job und Familie« oder »Was ist Ihre liebste Umstandsmode«? Wo waren die sonst so beliebten Fragen nach geplanten oder bereits durchgeführten Schönheits-OPs, Botox, meinen rattscharfen »talk talk talk«-Outfits, der Echtheit meiner Haarfarbe und nicht zu vergessen: meinem Sexleben? Es war noch nicht einmal so weit, und schon wurde ich als Mutti der Nation wahrgenommen.

Egal! Ich grübelte sowieso schon seit etwa zwanzig Minuten über viel wichtigere Angelegenheiten. Etwa der, wo sich hier das nächste Klo befand und wo ich so schnell wie möglich ein Stückchen Sachertorte nebst einem Häppchen eingelegtem Hering herbekam.

Endlich beugte sich die Reporterin verschwörerisch über ihr MP3-Aufnahmegerät in meine Richtung und sagte: »Frau Kraus, noch eine letzte Frage – die stelle ich in allen meinen Interviews am Schluss. Also, ich möchte wissen ...«

Ich atmete innerlich auf. Gott sei Dank! Eine Frage, die schaffte ich jetzt auch noch. Genau in diesem Moment entdeckte ich glücklich hinten rechts in der Ecke des Lokals meine Rettung: das WC-Schild, und war für eine Sekunde abgelenkt.

»... nicht mehr lange zu leben ...?«

Vor lauter Schreck hätte ich mich fast an meinem koffeinfreien Kräutertee verschluckt: »Wie? Was? Wer hat nicht mehr lange zu leben? Wissen Sie was, was ich nicht weiß?«

Die Reporterin schielte demonstrativ auf meinen Bauch, der sich unter meiner Tunika wölbte wie ein zu prall aufgepumpter Gymnastikball. Ein Gymnastikball, der unbarmherzig fordernd auf meine bis zum Bersten mit Kräutertee gefüllte Blase drückte. Sie lächelte milde, als sei ich eine aus der Klapse entfleuchte Irre.

»Nein, nein, keine Sorge. Das war nur hypothetisch gemeint. Die Frage war: Wenn Sie nur noch ein paar Tage zu leben hätten, gäbe es da irgendwas, was Sie gerne gemacht hätten, aber noch nicht gemacht haben? Eine Weltreise mit dem Mann an Ihrer Seite vielleicht? Oder möchten Sie vielleicht noch einen Film drehen?«

Halleluja! Keine Baby-Frage! Es ging also noch! Doch bevor ich antworten konnte, kam endlich der Kellner, der in der letzten halben Stunde durch Abwesenheit gegläntzt hatte, an unserem Tisch vorbei.

»Darf es noch etwas sein?«

»Haben Sie Sachertorte?«

Er zuckte mit den Schultern. »Nein, tut mir leid, aber ich könnte Ihnen kalorienreduzierte Brombeer-Frischkäse-Torte, fettoptimierte Ananas-Quark-Torte, leichte Joghurt-Maracuja-Schnitten oder glutenfreie Südtiroler Buchweizentorte anbieten.«

»Nein danke!«

Saftladen! Wenn man in einem Café nicht mal mehr eine ordentliche klassische Sachertorte bekam, was war das Nächste? Männer ohne Testosteron? Fernseher ohne Bildschirm? Die Welt war dem Untergang geweiht! Ich überlegte kurz, ob ich nach dem Hering fragen sollte, aber irgendwie schien mir das von vornherein zum Scheitern verurteilt. Außerdem fiel mir ein, dass ich zu Hause noch ein ganzes Glas im Kühlschrank hatte.

»Frau Kraus, ich möchte nicht drängeln, ich hab gleich noch einen Termin, nur noch diese eine Frage, bitte ...«, meldete sich mitten in meinen Gedanken die Reporterin. Ach richtig, ich hatte hier ja zu tun! Allerdings war mir schon wieder die genaue Frage entfallen – Alzheimer konnte nicht schlimmer sein. Noch mal nachhaken? Peinlich! Was machte das denn für einen Eindruck, ich war doch sonst nicht so unkonzentriert. Ich zwang mich, nachzudenken. Keine Baby-Frage, so viel war sicher, das hatte ich mir gemerkt! In meinen Gehirnwindungen hallten noch deutlich die Worte »Film drehen«, »Mann« und »hypothetisch« wider. Richtig, so musste es sein: Sie wollte wissen, mit welchem Hollywoodstar ich gerne eine Liebesszene drehen würde!

»Also, hmm, ich hätte nichts dagegen, mich als Bond-Girl mit Jude Law an einem Karibikstrand zu rekeln ...« Und ich fügte augenzwinkernd hinzu: »... allerdings erst, nachdem er mir ein ordentliches Stück Sachertorte besorgt hat!«

Hmmm, das war wirklich keine üble Vorstellung. Das war auch ein Nebenaspekt der Schwangerschaft, mit dem ich nicht gerechnet hatte: diese plötzlichen Hormonschübe, die mich aus dem Nichts nicht nur an interessante Nahrungsmittelkombinationen, sondern vor allem an das Eine denken ließen – was die Evolution sich dabei wohl gedacht hatte? Sollten die bronzezeitlichen Schwangeren schon mal nach Ersatzpapis Ausschau halten, falls das Original vom Mammüt überrannt wurde?

Ich überlegte kurz: »... nein, vielleicht doch besser mit Keanu Reeves!«

Dann hatte ich's plötzlich: »Johnny Depp! Schreiben Sie *Johnny Depp*! Vergessen Sie Jude Law und den anderen ... äh ...«

Die Journalistin hatte eine Augenbraue hochgezogen und sah mich nachdenklich an. »Wirklich? Das wäre es?«, fragte sie und schabte mit dem Kaffeeelöffel die Milchschaumreste aus ihrer Cappuccino-Tasse. Das machte mich ganz nervös. Typisch: Erst fragt sie mich so was, und dann ist sie mit der Antwort nicht zufrieden. Überhaupt, was war das für eine Frage an eine Hochschwangere? Liebesszenen am Strand! Wollte sie einen Keil zwischen meinen Freund und mich treiben, um mich demnächst zum Thema »Das Leben einer Single-Mami« interviewen zu können? Oder mir unterstellen, ich würde mich jedem an den Hals werfen, nur weil er ein Hollywood-Star ist? Und das in meinem Zustand! Und dann wurde mir vermutlich das Wort im Mund umgedreht – morgen las ich bestimmt in der Zeitung:

Sonya Kraus sexbesessen! Selbst im neunten Monat treibt sie es noch in der Karibik.

Ich fügte hinzu: »Das war jetzt wirklich nur ganz theoretisch! Ich will nicht wirklich was von, äh ...?«

Für wen hatte ich mich gerade noch entschieden? Egal! Ich deutete vielsagend auf meinen Bauch. Dann hatte ich eine spontane Eingebung. Und die riet mir, auf Nummer sicher zu gehen. Etwas kleinlaut erkundigte ich mich: »Aber vielleicht hab ich ja was missverstanden. Wie lautete die Frage noch mal genau, bitte?«

Die Journalistin seufzte und sagte in einem Tonfall, wie Günther Jauch ihn bei »Wer wird Millionär?« an den Tag legt, wenn ein Kandidat schon bei der Frage: Was ist kein Obst: a) Banane, b) Brokkoli, c) Apfel oder d) Kiwi, den Joker anrufen muss. Sie sagte: »Die Frage war: Wäre dies der letzte Tag Ihres Lebens – würden Sie bereuen, dass Sie irgendeinen Traum nicht verwirklicht haben?«

Das war natürlich etwas ganz anderes! Warum hatte sie das nicht gleich gesagt? Da musste ich nicht lange überlegen. »Nö, da gibt's nix.«

»Gar nichts? Nicht irgendwas, was Sie dringend noch machen wollen?«

Und ich sagte: »Nein, tut mir leid! Alles, was ich *wirklich* machen will, mache ich auch. Und der große Traum, den ich jetzt augenblicklich verwirklichen muss, dreht sich um die nächste Damentoilette. Verzeihung, ich ...« Und schon flog ich in Richtung WC. Als ich zurück zu unserem Tisch kam, war die Reporterin schon weg. Unter dem Salzstreuer lag ein Zettel: »Vielen Dank! Ich schreib dann ›Johnny!«

Warum ich Ihnen diese hochnotpeinliche Geschichte erzähle? Nun, als ich obiges Interview gab, war dieses Buch bereits beschlossene Sache. Nicht nur das: Ein Großteil war sogar schon geschrieben. Trotzdem haderte ich immer noch. Wollte die Welt wirklich ausgerechnet von *mir* hören, wie ich es fertigbrachte, in fast jeder Lage noch irgendetwas Positives zu finden? Dass es jede Menge Gründe gibt, zu lachen, zu lächeln und das Leben großartig zu finden und eben – vor allem – nichts zu bereuen? Der Grund für meine Zweifel hatte auch damit zu tun, dass ich eben nun mal nicht Arzt, Psychologe oder sonst ein Experte war, sondern die Quassel-Blondine aus dem Fernsehen, deren Hirn viele Zuschauer in den Hupen vermuten. Aber es war nicht nur das. Ich hielt meine lebensfrohe Haltung einfach für total normal und selbstverständlich. Wollte ich hier nicht Hunden das Bellen beibringen?

Aber nachdem ich meine arme Blase erleichtert, wenig später meine Begierden (nur nach Süßem und Salzigem!) gestillt hatte und meine Birne wieder funktionierte, wurde mir plötzlich etwas klar. Allein die Existenz dieser Frage »Wäre jetzt das Ende Ihres Lebens – was hätten Sie noch gern gemacht?« und dass es offenbar jede Menge Leute gab, die darauf leider etwas zu antworten wussten, war mein ersehntes Aha-Erlebnis. Jawohl, mein Buch hatte seine Berechtigung! Es war eben nicht total normal und selbstverständlich, das Beste aus seinem Leben zu machen – und ich hatte hier eine großartige Chance bekommen. Es

war gut, dass ich auf meine Freunde, den Verlag und all die anderen gehört hatte, die mich immer wieder dazu gedrängt hatten, die »Geheimnisse« meines »sonnigen Gemüts« (O-Ton Exchef) und meiner guten Laune zu Papier zu bringen.

Und plötzlich erinnerte ich mich noch an etwas anderes. Nämlich an einen – Verzeihung – esoterischen Klugscheißerspruch, der früher auf unserem Schulklo mit Edding an die Wand gekritzelt war:

Träume nicht dein Leben – lebe deine Träume!

Dieser hochpoetische Erguss, der vermutlich aus der Feder meiner Ökoklassenkameradin Edda-Swantje stammte, nervte mich damals enorm. Jedenfalls dann, wenn ich in der Fünf-Minuten-Pause gerade verzweifelt im Spülkasten nach den dort versteckten Formeln für die laufende Mathearbeit fischte, um mich vor dem sicheren Untergang im Zeichen des Pythagoras zu bewahren. In solchen Momenten hätte ich eher dem Spruch direkt daneben noch ein paar fette Extra-Ausrufezeichen verpasst: *Das Leben ist kein Wunschkonzert!* Doch dazu blieb leider keine Zeit. *Kazong* – Klotür zugeknallt und zurück in die gnadenlose Zahlenschlacht. Ein gelebter Traum? Wenn überhaupt, dann war das gerade ein Albtraum.

Aber auch die schlimmste Schulzeit hat einmal ein Ende, und spätestens dann hat man Gelegenheit, den Wahrheitsgehalt der Klo-Poesie im wahren Leben zu überprüfen. Heute, fast zwanzig Jahre später, bin ich »altersweise« und habe gelernt: Das Leben ist in der Tat kein Wunschkonzert! Auch kein Ponyhof oder ein Kitschroman von Rosamunde Pilcher. In der Regel kommt eher selten irgendwo ein britischer Adliger in Jude-Law-Optik um die Ecke, der uns in sein malerisch auf den Klippen von Wales gelegenes Anwesen entführt, wo wir fortan mit Herzchen in den Augen nur noch die

Blumendeko arrangieren dürfen, sofern wir nicht gerade ausreiten oder golfen.

Nein, die meisten von uns, mich eingeschlossen, müssen selber ihre Rechnungen bezahlen und gucken, wie die Flocken reinkommen. Da kann man nun mal nicht wie in der Bacardi-Reklame im Dauerurlaub auf Barbados in der Sonne brutzeln und den lieben Gott einen guten Mann sein lassen (okay, Surflehrer und Tauchschulbesitzer sind jetzt mal ausdrücklich ausgenommen). Nicht nur das! Immer wieder passieren Sachen, die nicht in unserer Macht liegen. Absolut unerwünscht stehen wir etwa in der Vollsperrung auf der Autobahn, jährlich nervt die unerwünschte Steuererklärung, wir kriegen unerwünschte Pickel, Knöllchen, Zahnschmerzen oder Grippe. Wenn's ganz schlimm kommt (und – jetzt müssen Sie ganz stark sein! – früher oder später tut es das), sterben Menschen, die uns etwas bedeuten. Und das haben wir uns ja ganz sicher nicht gewünscht.

Es kommt sogar noch schlimmer: Irgendwann schlägt auch für uns das letzte Stündlein. Dann ist es aus, finito, vorbei.

Find ich grundsätzlich nicht schlimm. Wenn wir tot sind, merken wir ja nix mehr. Aber in der Minute davor sollte man – verdammt noch mal – nichts bereuen. Etwa, keinen Spaß im Leben gehabt zu haben, als das noch ging. Wenn wir den unerwünschten Ereignissen, Sachzwängen und den Erwartungen der lieben Mitmenschen so viel Macht gegeben haben, dass Sie uns die Laune verhageln konnten.

Auf der Schulklo-Wand gab es noch mehr Edding-Weisheiten. Eine davon stammte von mir:

Wenn dir das Leben eine Zitrone gibt, frag nach Salz und Tequila.

Das Leben hatte mich nämlich schon in recht jungen Jahren mit einem ganzen Zitronenbäumchen bedacht – mehr dazu

lesen Sie später –, und ich wollte kein Leben in der Geschmacksrichtung »Bitter Lemon«. Ich hatte den Spruch irgendwo aufgeschnappt, er war damals eigentlich nur ein trotziger Versuch, mir selbst Mut zu machen. Als ich so peu à peu merkte, dass er mehr ist als nur eine reine Teenie-Weisheit, ist daraus mein Lebensmotto geworden. Und jetzt hat er es sogar auf den Titel dieses Buches geschafft.

Das hat nichts damit zu tun, dass ich hier Alkoholkonsum propagieren will – ich verrate Ihnen an dieser Stelle ein Geheimnis: Eigentlich trinke ich gar keinen Tequila. Aber der Spruch ist eine tolle Metapher, und ich bin, ganz gemäß des Credo »Das Leben ist eine Cocktailbar«, überzeugt: Egal welche Zutaten im Kühlschrank und im Regal stehen, daraus lässt sich immer was Leckerer mixen. Eben auch, wenn's so richtig Saures gibt.

Klar, ich bin zwar nicht der unaussprechliche Mihaly Csikszentmihalyi, der die Glücksmomente des »Flow« erforscht hat, und auch nicht Karriereberaterin Barbara Sher, die sich mit der Frage befasst hat, wie man seinen Traumjob findet, oder einer der ganzen anderen Experten, deren Bücher ich für dieses Opus – für Sie! – gewälzt habe. Bei der Recherche habe ich einige Male einen ordentlichen Brummschädel bekommen. Aber ich habe mich durchgekämpft, Studien »ertrüffelt«, viel gelernt, und irgendwann hatte ich dann doch das Manuskript vor mir liegen. Sozusagen die ausgepresste, verständliche, bekömmliche Essenz aus diesen Büchern – garniert mit dem, was mir das Leben im Laufe der Zeit so serviert hat und wie ich das Beste draus gemacht habe. Meine persönliche Rezeptsammlung für mehr Glück, Erfolg und Spaß im Leben.

Sie können dieses Buch von vorn nach hinten lesen, dann werden Sie sehen, dass es aufeinander aufbaut. Es funktioniert aber auch, wenn Sie sich einzelne Teile rauspicken. Oder auch das letzte Kapitel als Erstes lesen.

Oder das fünfte. Vielleicht schnabulieren Sie auch immer mal zwischendurch eine der schmackhaften Cocktailkirschen, die ich überall verteilt habe. Die Hauptsache dabei ist eigentlich nur eins: Sie haben Spaß!

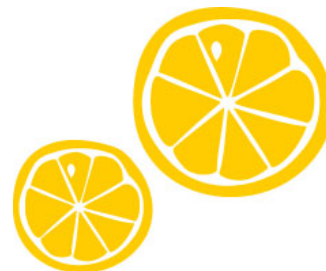
Ihre
Sonya Kraus

Inventur: Wo sind die Zitronen versteckt?

Ich habe eine super Nachricht für Sie: Wenn Sie diese Zeilen hier lesen, gehe ich mit einiger Sicherheit davon aus, dass Sie noch unter den Lebenden weilen. Hurra! Dazu meinen allerherzlichsten Glückwunsch! Dann haben Sie nämlich alle Möglichkeiten, Ihr Leben in Richtung Optimum zu pimpen und zu bestimmen, woraus der »Cocktail Ihres Lebens« besteht und wie »berauschend« er ist. Doch bevor wir uns so richtig ans Mixen unserer Träume machen und uns an unserem Dasein berauschen können, müssen wir erst mal ein bisschen aufräumen. In manche Ecken unserer kleinen Bar namens »Leben« haben wir vielleicht so lange nicht geschaut, dass sie eine dicke Schicht Staub bedeckt und Spinnweben die Wände zieren. Einiges im Vorratsschrank hat vielleicht das Mindesthaltbarkeitsdatum längst überschritten. Aber egal wie unser Leben gerade aussieht: Es gibt jede Menge, was wir tun können, um ein Leben der Luxusklasse zu führen. Dabei meine ich mit «Luxus» nicht Champagner nonstop und 5-Sterne-Dekadenz, sondern das, was uns persönlich glücklich macht. Denn das ist wahrer Luxus. Aber eins nach dem anderen, jetzt bringen wir uns für die Inventur erst mal ein bisschen in Stimmung ...

Think Pink: Lebe lieber leicht beschwipst*

** Funktioniert mit Think Pink völlig alkoholfrei!*



Wenn ich meine Lebenseinstellung in einen Cocktail »übersetzen« sollte, wäre das ganz klar eine klassische »Pink Lady«*: unwiderstehlich fruchtig, erfrischend und vor allem eins: Rosa!

Wieso Rosa? Weil Rosa oder sein knalligerer Kollege Pink nicht nur Farben sind, Pink ist nicht weniger als eine Lebenseinstellung:

” Think Pink!!!

Mit diesen zwei wunderbaren Worten lässt sich nämlich meine grundsätzliche Haltung zum Dasein treffend beschreiben, und ich bin eine glühende Anhängerin dieser Devise. Denn Think Pink macht das Leben schöner, leichter und lustiger – und jeder Tag fühlt sich ein bisschen an wie verliebt zu sein. In wen? Ins Leben persönlich.

Okay, okay, an dieser Stelle eine kurze Unterbrechung der »Werbesendung«, denn ich höre sie schon, die Buh-Rufe:

Ach Gottchen, die Kraus mal wieder! Wie naiv! Muss wohl doch an der Haarfarbe liegen! Oder an der TV-Wunderwelt, in der sie immer herumstöckelt. Aber das Leben ist nun mal kein Fernsehstudio, und draußen ist nicht alles rosarot! Man darf doch die Augen nicht vor der harten Realität verschließen!

Gut, dann mal der Reihe nach. Zunächst: Es stimmt, ich bin blond (aus der Tube). Doch entgegen anders lautenden Gerüchten gibt es immer noch keinen Beweis, dass die Farbe des Haupthaars Einfluss auf den IQ hat – oder

umgekehrt. Richtig ist auch: TV-Studios sind sehr spezielle Seifenblasen, und die haben mit der Welt vor der Studiotür tatsächlich nur sehr vage etwas gemein. Das weiß ich zuverlässig, denn auch ich habe – surprise, surprise – ein Leben neben dem Job. Und das besteht nicht immer nur aus Friede, Freude, Eierkuchen.

Aber, hey, wie sagte schon good old Einstein: Alles ist relativ. Die sogenannte »Realität« macht da keine Ausnahme, denn es gibt immer zwei Seiten einer Medaille. Und an Dingen, die man – Achtung! – gerade *nicht* ändern kann, bewusst die positiven Aspekte ins Blickfeld zu rücken ist eine ziemlich clevere Sache. Unter dem Motto Think Pink lassen sich so nämlich die Durststrecken des Daseins überwinden. Außerdem lenkt diese Einstellung den Blick auf die sogenannten »kleinen Dinge«, die man sonst ziemlich gern übersieht.

Optimisten fühlen sich nicht nur grundsätzlich besser, sie werden nach verschiedenen Studien auch seltener krank. Einer Untersuchung des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf und einer Krankenkasse zufolge empfanden Studenten, die sich selbst als optimistisch einstufen, ihre Examensphase nicht nur als weniger stressig als ihre pessimistischen Kommilitonen, sie bekamen auch viel seltener eine Erkältung! Eine andere Studie unter dem Pflegepersonal in Altenpflegeeinrichtungen förderte zutage, dass Anhänger der Think-Pink-Philosophie besser mit Stress umgehen konnten und im Durchschnitt zwei Tage weniger krankgeschrieben waren als ihre nicht so optimistisch eingestellten Kollegen. Und eine groß angelegte Erhebung der Uni in Pittsburgh unter sage und schreibe 97 253 älteren Damen zwischen 50 und 80 kam zu dem Ergebnis, dass die Think-Pink-Ladys länger lebten, weil sie wesentlich seltener Krebs und Herzerkrankungen entwickelten. Außerdem bekamen die fidelen Golden Girls nicht so oft Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck und litten auch

nicht so oft an Depressionen. Aber das sind nur ein paar von den vielen Studien, die alle zeigen, dass Optimisten besser, gesünder und länger leben. Eigentlich logisch, oder?

On top verbreitet Think Pink natürlich noch gute Laune – jemand, der »rosa« denkt, hat nämlich meistens eine solche, und die ist bekanntlich ansteckend. Das ist aber noch längst nicht alles. Think Pink heißt nämlich auch, mit Optimismus die nicht so tollen veränderbaren Dinge anzupacken – und nicht untätig die Hände in den Schoß zu legen, wie das die angeblich »ach so realistischen« Pessimisten so gern tun. Think Pink – andere mögen es »positives Denken« nennen – hat also überhaupt nichts damit zu tun, sich Missstände schönzureden. Ganz im Gegenteil: Nur wer positiv denkt, hat die Energie, die Welt ein bisschen besser zu machen. Seine eigene kleine und auch die große ganze. Wie ich es schaffe, immer den positiven Blickwinkel zu behalten? Ganz einfach:



Ich folge jeden Tag wie Hänsel und Gretel einer Spur aus rosaroten Glückshäppchen. Das ist wie »Ostereier suchen« als Kind: Erst sieht man kein einziges Schokoei, aber wenn man genau hinguckt, glitzert es plötzlich bunt an allen Ecken und Enden, und man findet immer mehr zum Naschen.



Und sollte mir das Leben zwischendurch statt der pinkfarbenen Süßigkeiten mal eine quietschgelbe Zitrone präsentieren, dann frage ich – ganz gemäß dem Titel dieses Buches – nach Salz und Tequila.

Nehmen wir zum Beispiel eine Situation wie die folgende: Es ist gut ein Jahr her, ich war mit der Recherche für diesen Opus beschäftigt und deswegen mit meinem Kumpel Julius verabredet, meinem ganz großen Vorbild in Sachen Think Pink. Der Satz »Das ist unmöglich« existiert in

seinem Vokabular nicht. Julius ist mein Zauberer von Oz, er lässt buchstäblich Wunder geschehen. Er überlegt sich genau, was er haben will – und das wird dann auf mysteriöse Weise früher oder später auch Wirklichkeit. (Julius behauptet übrigens immer, da sei das »Gesetz der Anziehung« am Werk – siehe auch S. 117 f. >)



Rezept für eine »Pink Lady« (alkoholfrei)

Falls Sie gerade Lust auf die süße Lady bekommen haben, hier ist das Rezept!

1 cl Cassis (schwarzer Johannisbeersirup) ohne Alkohol
2 cl Grenadine
150 ml Grapefruitsaft
50 ml Orange-Maracuja-Guarana-Saft
Etwas zerstoßenes Eis

Alles in ein hübsches Glas füllen. Mit einem Stückchen Ananas und einer Cocktailkirsche garnieren. Dann ein bisschen die Vorfreude genießen und sich schön auf das sanfte Rosa konzentrieren. Immer dran denken: Das Auge trinkt mit. Speziell in diesem Fall! (Warum? Das lesen Sie auf S. 31 ff. >) Und dann: Wohl bekomm's!

Julius würde außerdem selbstverständlich niemals einen blutrünstigen Krimi lesen oder einen Horrorfilm anschauen: »Viel zu viel negative Energie«. Er ist überzeugt, dass Negatives Negatives anzieht und Positives Positives. Kurz gesagt: Julius ist *der* Topexperte in Sachen Think Pink. Und genau darum waren wir, wie gesagt, zum kreativen Brainstorming verabredet. Nach unserem morgendlichen Treffen wollte ich dann nach Köln ins Studio sausen. So weit jedenfalls mein Plan. Aber John Lennon hat es schon auf den Punkt gebracht:

” **Leben ist das, was passiert, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen.**

Sie ahnen es: Es kam alles ganz anders ...

PINK POWER – MÖGE DIE MACHT MIT MIR SEIN

Ich betätigte die Klingel und wartete. Doch es passierte – gar nichts. Kein Summer öffnete mir die Tür, die Gegensprechanlage blieb stumm. Noch mal: *Dingdong! Dingdong!* Nix! Stille! Na großartig, niemand zu Hause? Hatte Julius unser wichtiges »Date« vergessen? Gerade wollte ich noch etwas energischer vorgehen und dem Begriff »Sturm klingeln« eine Steigerung verpassen, da hielt ich inne. Da war was! Ich hörte es schlurfen. Dann schepperte es, und ein gedämpftes »Aua« drang an mein Ohr. Anschließend setzte das Schlurfen wieder ein und wurde lauter. Schließlich ging die Tür auf, und Julius stand vor mir. Total verpennt blinzelte er ins Tageslicht. In Flipflops und in sexy Boxershorts, die sich verdächtig ausbeulten. Ich musste grinsen, hier hatten wir es mit einer astreinen PRÄ-MO-LA zu tun (kurz für »prächtige Morgenlatte«). Die stand leider, wie der komplette Mann, der Damenwelt nicht zur Verfügung. Wenn ich nicht bestens versorgt gewesen wäre, hätte ich das einmal mehr als ungerecht empfunden. Im Hintergrund sah ich die umgekippte sündhaft teure orientalische Metallvase, die Julius als Schirmständer benutzte. Detective Kraus schloss messerscharf: Hier lag der Grund für das Scheppern!

»Sonya? Was machst du denn hier? Und wieso ist es schon so hell?«

»Wir waren verabredet, mein Süßer!«

Julius kratzte sich verwirrt am Wuschelkopf. »Ääääh, verabredet? Wie? Heute? War das nicht erst ... später? Was für ein Datum haben wir denn?«

Ich kramte mein Blackberry heraus, öffnete die Kalenderfunktion und zeigte ihm meine Notiz zu unserem vereinbarten Treffen. »Da steht's, du Schlafmütze: dreiundzwanzigster März. Brainstorming ›Zitrone‹. Glaubst du mir jetzt?«

Julius gähnte und rieb sich das Kinn.

»Dreiundzwanzigster März? Moment ... Irgendwas war am dreiundzwanzigsten März.«

»Bingo! Vollkommen richtig geraten«, sagte ich. »Unser Treffen nämlich. Lass mich mal durch, ich schmeiß die Kaffeemaschine an, und du hüpfst am besten unter die Dusche. Aber vergiss nicht, kalt abzduschen. Ist gut fürs Gewebe und macht wach für intellektuelle Höhenflüge!«

Schon hatte ich mir den Weg in Julius' topausgestattete Hightech-Cucina gebahnt und schaufelte Öko-Fair-Trade-Arabica-Espresso (Julius ist der Ansicht, dass bereits jeder Einkauf eine Gelegenheit ist, gutes Karma in die Welt zu bringen) in die glänzende Edelstahlmaschine. Ein Gimmick, das vermutlich so viel kostete wie mein Wagen unten auf der Straße. Julius war nicht nur generös zu allen anderen, sondern auch zu sich selbst. »Nur wenn du dich selbst liebst, kannst du auch andere lieben«, war sein gern und oft zitiertes Credo.

Doch im gleichen Moment, in dem ich das Wasser in den Tank der Espressomaschine kippen wollte, ertönte ein ebenso ohrenbetäubendes wie unzweideutiges »Verdammte Scheiße, Scheiße, Scheiße!« aus der Diele. Das klang ja so gar nicht nach meinem stets gut gelaunten Zen-Zauberer. Wahrscheinlich war er wieder mit der Vase zusammengestoßen. Aber was mein Julius war, der würde sich schon schnell wieder mit irgendwelchen Yoga-Atemübungen beruhigen. Kein Grund zur Aufregung! Ich schnappte mir ein Küchentuch, um die kleine Überschwemmung wegzuwischen, die ich vor lauter Schreck mit dem Kaffeewasser veranstaltet hatte, als Julius auch schon vor mir stand. Gar nicht mehr verschlafen, sondern hellwach – allerdings ausnahmsweise ziemlich blass um die Nasenspitze.

»Sonya, du musst mir helfen. Ich muss nach L.A.«

Jetzt war ich verwirrt.

»Nach L.A.? Wie? Was? Wann?«

»Sofort! Der Check-in schließt in einer Dreiviertelstunde, ich hab mich im Tag vertan, verdammt!« Er wedelte mit einem E-Ticket. Dann fügte er hinzu:

»Das ist ein wahnsinnig wichtiges Meeting, da geht's um was. Los, bitte, Sonya! Dich schickt das Universum, zusammen schaffen wir das!«

Gott sei Dank, da war er wieder, der Julius, der an überirdische gute Energien des »Universums« glaubte, die ihm normalerweise ja auch immer zur Seite standen. Drei Minuten später wirbelte ich wie eine hyperaktive Bibi Blocksberg durch Julius' Schlafzimmer, schmiss Herrensocken, Unterhosen, T-Shirts, Badeklamotten (es ging schließlich nach L.A.; Santa Monica und Venice Beach und andere kalifornische Traumstrände waren nicht weit) und weitere Kleinigkeiten in seine Reisetasche, während er eine Turbodusche nahm und mit der Zahnbürste an der Kauleiste genuschelte Anweisungen dazu gab, was ich einpacken sollte.

Gut fünfzehn Minuten später saßen Julius und ich in meinem Auto, mit dem ich mich nun für den Rekord in der unterschätzten Disziplin »wohl dosierte Geschwindigkeitsübertretung, so gerade, ohne geblitzt zu werden« qualifizierte.

Genau 23 Komma 5 Minuten später erreichten wir das Abflug-Terminal am Frankfurter Flughafen. Julius sprintete los, ich schlenderte in das Terminal: Ich hatte ja nun Freizeit, nachdem mein »Business Meeting« flachgefallen war. Mal schauen, ob ich mir ein bisschen neuen Lesestoff besorgen könnte, und dann wollte ich erst mal ein Kännchen, einen Saft und ein Croissant genießen. Ich hatte es mir gerade im Café mit der Zeitung gemütlich gemacht, da piepte mein Handy.

Juhu! Bin drin! Ohne dich hätte ich das nie hinbekommen. Du hast was gut bei mir. Kuss, J.

Gänsehaut – wow, was für eine Aktion! Ich fühlte mich wie Superwoman, die Retterin in der Not! Mein Notizblock mit der Überschrift »Zitrone« war zwar noch gähmend leer, aber was soll's? Mein bester Kumpel war tatsächlich auf dem Weg nach Kalifornien zu seinem wichtigen Meeting, das er ohne mich verpasst hätte. Verrückt! Wieder einmal merkte ich, dass Helfen glücklich macht.

Gut eine Stunde später setzte ich mich wieder hinters Steuer, um den Wagen vom Kurzzeitparkplatz ins Parkhaus zu fahren, bevor ich den Aufzug zum ICE-Gleis unter dem Flughafen nahm. Die Deutsche Bahn sollte mich sicher, bequem

und ökologisch korrekt nach Köln zu meinem Meeting bringen. Doch noch bevor ich den Anlasser betätigen konnte, fühlte ich das Kribbeln in der Nase.

Haaaaaaa...TSCHI!

Beim Wühlen in Julius' »Herrenapartment« waren wohl einige Staubwölkchen aufgewirbelt worden, die hatten offensichtlich meine sonst weitgehend ruhende Hausstaubmilbenallergie aktiviert. Schon nahte der nächste Nieser ...

Haaaaaaa...TSCHI!!!

Hoppla, was war das? Wieso war meine Hand rot gesprenkelt? O Gott, Blut! Vermutlich ein Amokläufer am Frankfurter Flughafen, der mich erwischte hatte! Panisch tastete ich meine Brust und meinen Kopf ab. Ich fühlte keine Schmerzen, aber das sollte ja bei so was auch immer etwas später einsetzen. *Tropf! Tropf!* Ich fühlte immer noch nichts. War ich vielleicht schon tot? Wo war das gleißende Licht? Wieso zog mein Leben nicht an mir vorbei? Dann hatte ich den schlauren Einfall, mal nach Einschusslöchern zu gucken, und registrierte, dass die Scheiben meines Autos völlig unversehrt und nicht von Kugeln durchsiebt waren. Wo, zum Teufel, kam dann das Blut her?

Dann kam mir ein Gedanke. Ich war im fünften Monat schwanger, was ich vor der Presse und auch vor fast allen anderen, inklusive Julius, bisher erfolgreich verheimlicht hatte. Ich wollte so lange wie möglich niemanden verrückt machen. Die Schwangerschaft hatte zwei Nebenwirkungen. Die erste: Seit ein paar Wochen waren nicht nur meine Hupen so prall geworden, dass meine »diskreten« Jungs im »talk talk talk«-Studio mit erhobenem Daumen anerkennend genickt und dann gefragt hatten: »Mensch, Sonya, uiuiui!!! Neu?! Die sind aber top geworden! War's teuer?«

Von meinem kleinen, unter Tunikas verborgenen Bäuchlein bekamen sie dagegen nichts mit; klar, ihr Blick hing ja auch weiter oben. Die zweite Nebenwirkung war: Meine Schleimhäute waren nicht nur extrem gut durchblutet, sondern auch extrem empfindlich. So sehr, dass bereits ein durchschnittliches Benjamin-Blümchen-Törööhhh ins Taschentuch die Nasenschleimhaut in blutige Niagarafälle verwandelte.

Ein kurzer Optik-Check im Rückspiegel ergab: Tatsache! Ich hatte schon wieder Nasenbluten! Und eine einstündige Fahrt im ICE nach Köln vor mir. Na super!

Da konnte ich mir zur Belustigung meiner neugierigen Mitreisenden ja gleich ein paar Tempo-Tampons drehen und sie mir wie die Pommes in »Ein Fisch namens Wanda« in die Nase stopfen, um die Blutung zu stillen. Ich sah schon die heimlich um die Ecke geschobenen Handykameras vor mir und die Twitter-Postings mit den Stichworten: #nase #koks? #kraus.

Meine Idee, den Wagen am Flughafen abzustellen und von hier aus direkt den Zug zu nehmen, schien mir plötzlich nicht mehr ganz so ideal. Was blieb mir also anderes übrig? Richtig: Ich blieb im Auto sitzen und fuhr selbst. Fahrmuffel Kraus machte sich widerwillig bereit für einen Road Trip. Die Staustrecke Frankfurt – Köln mit dem Wagen zu fahren war natürlich normalerweise totaler Schwachsinn und unter Umweltaspekten selbstverständlich suboptimal. Und außerdem hätte ich im Zug noch einiges erledigen können. Zum Beispiel ein bisschen schlafen. Mein Make-up machen. Ein weiteres Käffchen im Zugrestaurant schlürfen ... Hach!

„Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist

JOHANN STRAUSS JUNIOR, DIE FLEDERMAUS

Aber nun gut – Zug war jetzt eben nicht. Und wie war noch gleich mein Motto? Think Pink, richtig? Außerdem war ich doch heute Superwoman, das würde ich auch noch gedeichselt bekommen. Ich warf meinen imaginären Superheldinnenumhang über die Schulter und überlegte. Was hatten wir denn da? Ich saß ja nun schon mal im muckelig warmen Auto. Kein zugiger Bahnsteig mit akuter Blasenentzündungsgefahr, keine Verspätung, kein Umsteigen, keine Selbstmörder auf der Strecke, keine mies gelaunten Taxifahrer ... Klang schon mal nicht übel, das waren ganz klar die ersten fabelhaften Pink Points. Ein schneller Blick ins Handschuhfach enthüllte: Ich hatte die tolle neue Robyn-CD dabei, zu der man wirklich wunderbar mitsingen konnte – in der Bahn aus Rücksicht auf die Mitreisenden völlig undenkbar, im schallgeschützten Raum meines Kraftfahrzeugs dagegen eine kombinierte Atem- und Entspannungsübung. Hervorragend! Pink Point Nummer zwei. Dann fiel mir ein, dass es für so ein Auto ja gar nicht gut war, immer nur kurz im Stadtverkehr bewegt zu werden. Pink Point Nummer drei. Meine Laune stieg zusehends, und ich warf den Motor an. Und natürlich würde ich an der A 3 einen kleinen Pippi-Pit-Stop einlegen und mich irgendwie für meine Heldentaten belohnen. Ich stopfte mir also flugs ein paar zerknüllte Tempo-Bällchen in die Nase, atmete durch den Mund, und los ging's.

Als ich gut eineinhalb Stunden später an der Raststätte in der Warteschlange an der Burger-Theke wartete, war die Blutung gestillt – und meine Stimmung hatte sich auf gewohnter Höhe eingependelt. Was man vom Mädels hinter der Theke kaum behaupten konnte. Sie wirkte in etwa so verschlafen wie Julius heute Morgen – nur noch deutlich muffeliger. Kein Wunder: Nicht eine einzige Person in der Schlange vor mir guckte ihr ins Gesicht. Stattdessen wurde von der Anzeigetafel der Menüwunsch abgelesen und lieblos runtergeleiert. Keine Begrüßung, kein »Bitte«, kein »Danke«. Es bestand nicht der geringste Zweifel: Vor mir standen ausnahmslos unhöfliche Blödmänner ohne jede Kinderstube. Eigentlich logisch, dass die Servicekraft die Teller so auf die Tablett knallte, dass die Pommes hüpfen und die Cola in kleinen Tsunamis überschwappte.

Aber ich war Superwoman – und zuversichtlich! Mal schauen, ob das auch anders ging, ich machte mich bereit zur Gute-Laune-Bestrahlung. Als ich an der Reihe war, lächelte ich das Mädchen an und sagte freundlich »Guten Tag! Ziemlich viel los heute Vormittag, oder?« Eigentlich keine große Tat, denn im Grunde ist eine Begrüßung ja eine absolute Mindestanforderung an jeden zwischenmenschlichen Kontakt – aber offenbar eine stark in Vergessenheit geratene. Mein Gegenüber zuckte erschrocken zusammen über so viel unerwartete Menschlichkeit, aber dann hellte sich ihr Gesicht auf, und sie lächelte zurück.

»Ach, das ist gerade gar nix, seit sieben ist hier Remmidemmi. Wenn die Kegelclubs mit den Bussen ankommen, ist hier die Hölle los. Ich hab noch keine Pause gehabt.«

Anschließend warf sie für mich neue Pommes in die Friteuse, stellte den Teller mit meinem Tagesgericht sanft wie ein Baby aufs Tablett und den O-Saft betont behutsam daneben. Außerdem bekam ich ein Extralächeln als Nachtisch.

Hey, der Good-Vibrations-»Virus« wirkte! Dass sie mich als »die Frau aus dem Fernsehen« erkannt hatte und ich hier nur den »Promi-Bonus« absahnte, konnte ich ausschließen. Schließlich war ich noch komplett Make-up-frei – das hatte ich ja im Zug erledigen wollen –, und wenn ich Mascara-frei mit meinen Albino-Wimpern klimpere, erkennt mich – ich schwöre! – manchmal selbst meine Mama nur mit Mühe.

So ging's weiter. Ich stellte fest, dass man im Auto nicht nur singen, sondern wirklich wunderbar ungestört nachdenken konnte – viel besser als im Zug, wo ständig Handys piepen, Omis ihre mitgebrachten Eierbrote inklusive Schwefeldunst auspacken, ständig wechselndes Zugpersonal Fahrkarten kontrolliert und Durchsagen die nächste Station ankündigen. Es hörte einfach nicht auf mit den Vorteilen – und abgesehen von einer kleinen Baustelle vor Köln kam ich auch hervorragend durch – und ganz entspannt im Studio an. Fürs Protokoll, bevor jetzt jemand auf die Idee kommt, ich propagierte hier umweltschädliche Kfz-Benutzung statt umweltfreundliches Bahnreisen: Ich hätte garantiert genauso viele Vorteile gefunden, wäre ich mit dem Zug gefahren! Es kommt eben auf den Blickwinkel an, wie gesagt!

Ganz entspannt sein Ziel erreichte übrigens auch Julius – allerdings ein paar Stündchen später.

Was lernen wir also daraus? Ganz genau: Pink ist unsere Farbe.

Don't worry, be happy – mit Rosa!

Pink ist aber nicht nur im übertragenen Sinne ein unerschöpflicher Quell der Lebensfreude. Die Farbe Rosa hat auch ganz handfeste Wirkungen! Instinktiv habe ich schon immer gewusst, dass Pink mehr kann, als nur schön frisch nach japanischer Kirschblüte auszusehen. Erst kürzlich ist mir ein Artikel in die Hände gefallen, der meine Ahnung bestätigt hat. Der amerikanische Wissenschaftler Alexander G. Schauss vom American Institute für Biosocial Research hatte schon im Jahr 1979 herausgefunden, dass besonders aggressive Häftlinge ihre Lust auf Randalen verloren haben, wenn sie nur für eine Viertelstunde in einen pink gestrichenen Raum gesteckt wurden. Auf die Idee war der Forscher gekommen, nachdem ein Kollege von ihm namens John N. Ott Probanden beim Armdrücken

auf ein pinkfarbenes Blatt hatte schauen lassen – wodurch sie offenbar einen Teil ihrer Muskelkraft einbüßten und leichter zu schlagen waren. Blau stellte die Kraft wieder her.

Die Forschungsergebnisse von Schauss sind seitdem immer wieder bestätigt und praktisch angewendet worden. In einem Schweizer Gefängnis in Pfäffikon gibt es heute ebenfalls eine Zelle, die komplett pink gestrichen ist. Was passiert, ist erstaunlich: Die Gefangenen werden erst mal noch aggressiver, wenn sie in die ganz in »Cool down Pink« gehaltene Farbtherapiezelle geschickt werden, weil die Farbe ihnen gegen den Strich geht. »Spinnt ihr? Ich bin doch nicht schwul!« Aber das Rosa wirkt trotzdem und löst zuverlässig jede Aggression auf; die Jungs kommen ausnahmslos entspannt wieder raus. Das klingt jetzt vielleicht nach Zauberei, aber der Effekt ist nachgewiesen. Rosa verlangsamt den Herzschlag und senkt so den Blutdruck. Es entspannt, macht friedlich und hebt, nicht zuletzt, die Stimmung. *Aggressionen und schlechte Gefühle lassen sich in Gegenwart von Rosa einfach nicht aufrechterhalten.* Ich habe das Gerücht gehört, dass auch ein amerikanisches Football-Team diesen Anti-Doping-Effekt genutzt haben soll, indem es die Umkleideräume der gegnerischen Gästemannschaft in Babyrosa gestrichen hat – friedliche Lämmchen im Happy-Modus lassen sich nun mal besser besiegen als zähnefletschende Höllenhunde. Ach ja, es gibt noch einen Nebeneffekt: Rosa senkt den Appetit und macht so indirekt schlank! Wenn das kein Argument für die Farbe ist!



Dieses Rosa rockt!

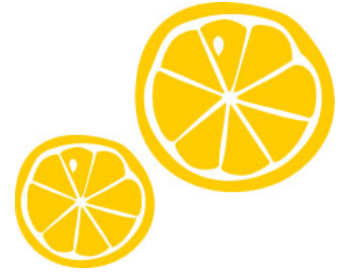
Falls Sie jetzt Lust bekommen haben, den Pink-Effekt mal selbst auszuprobieren und vielleicht sogar einen Raum in der psychologisch »talentierten« Farbe zu streichen. Schauss' Farbton lässt sich ganz einfach mit dem RGB-Farbsystem mixen – RGB steht für die drei Grundfarben Rot, Grün und Blau, aus denen sich alle anderen Farben zusammensetzen. Für »Rockin' Rosa« mischt man einfach die Werte Rot = 255, Grün = 145 und Blau = 175. Wo und wie? Den Farbton kann man sich nach diesen Vorgaben zum Beispiel im Baumarkt exakt als Wandfarbe mischen lassen oder am Computer als Bildschirmhintergrund benutzen. Es soll allerdings auch schon was bringen, sich Rosa einfach nur vorzustellen! *Aber, Achtung, keine große Wirkung ohne Nebenwirkung:* Die »Rosa-Therapie« bitte nicht vor dem Sport »anwenden« – und dazu gehört auch unsere liebste Leibesertüchtigung, die Matratzengymnastik. Denn da wollen wir ja auf keinen Fall zu entspannt sein. Hier empfehle ich stattdessen den Blick auf ein kräftiges Rot. Wirkt nicht nur bei Stieren temperamentsteigernd!

” **Das Leben ist bezaubernd,
man muss es nur durch die richtige Brille sehen.**
ALEXANDRE DUMAS

So, die Frage der Wandfarbe in unserer kleinen Bar hätten wir also geklärt. (Und das bedeutet nicht zwangsläufig, dass ich das Lokal als Schwuppen-Treff in Köln eröffnen muss, ein bisschen mehr Rosa tut besonders Heteros gut!) Dann können wir ja jetzt die Probe aufs Exempel machen ... Blättern Sie bitte weiter!

” **Don't worry, be happy!**
BOBBY MCFERRIN

Eine kleine Laboranalyse des »Instituts Krausius« – oder: Schmeckt uns unser Leben eigentlich?



” **Was bleibt, ist die Veränderung;
was sich verändert, bleibt.**

UNBEKANNTER AUTOR

Es kommt nicht von ungefähr, dass jedes In-Lokal hin und wieder renoviert, die Einrichtung – den letzten Schrei von vorgestern – auf den Sperrmüll schmeißt oder sich ein neues Konzept überlegt, damit es beim Publikum angesagt bleibt. Allerspätestens dann, wenn die Partystimmung vom Einweihungsevent gähnender Langeweile weicht. Genauso erfindet jeder Top-Bartender ständig neue Kreationen – und er »feilt« natürlich regelmäßig an den Drinks, die in seiner Bar schon auf der Karte stehen: Stimmt der Mix? Ist eine Zutat zu dominant? Ist die Mischung schön belebend – oder zu schwer und einschläfernd?

Denn nur eine Bar mit lauschiger Atmosphäre und guten Drinks hat zufriedene Gäste. Das führt mich zu der Frage:

Wenn Ihr Leben eine Bar wäre – wären Sie gerne Gast bei sich? Fühlen Sie sich wohl im Ambiente? Schmeckt Ihnen Ihr Leben, so wie es ist? Mögen Sie, was Sie täglich vorgesetzt bekommen? Gibt es Verbesserungspotenzial? Oder brauchen Sie zur Abwechslung vielleicht mal ‘nen ganz anderen Drink?

Okay, ich höre schon den Aufschrei: Verbessern! Optimieren! Immer diese Leistungsgesellschaft! Muss denn jeder ehrgeizig sein? Kann man nicht einfach mal zufrieden vor sich hinleben, ohne dass einem irgendeine Fernseh-Fuzzine einen vom Pferd erzählt? Kann man nicht einfach

so happy sein? Meine Antwort: Kann man absolut. Total in Ordnung. Vorausgesetzt allerdings, das *ist* ziemlich genau die Idealvorstellung, die wir vom Leben haben. Erfolg bedeutet nämlich nach meiner Definition: ein Leben zu leben, das uns so windkanalschnittig passt wie mir meine hautengen »talk talk talk«-Outfits. Das hat überhaupt nichts damit zu tun, ob wir ein sechs- oder nochmehrstelliges Jahreseinkommen einfahren (okay, ich gebe zu: Das schadet auch nicht) oder ob wir so bekannt sind, dass unser Name in der Google-Suche sechshundfünzigtausend Millionen Ergebnisse erzielt (kommt raus, wenn man Apple-Boss Steve Jobs eingibt). Persönlich erfolgreich sein kann man auch als Hausfrau und Mutter, als Meerschweinchenzüchter, Pornostar oder als Kanutester.



Zum Glück gibt es ein ganz simples Zeichen, ob die aktuelle Lebenssituation – egal wie die aussieht – genau die ist, die zu den eigenen Bedürfnissen und Sehnsüchten passt wie die Limetten in den Caipirinha. Dieses Zeichen ist: Das Leben fühlt sich, so wie es ist, verdammt nach Hauptgewinn an.

Natürlich nicht die ganze Zeit, das wäre ein bisschen viel verlangt. »Shit happens« – zumindest hin und wieder – auch im großartigsten Leben. Was ich meine, ist, dass wir grundsätzlich das gute Gefühl haben: Das hier ist das, was ich will – und nichts anderes. Ist das bei Ihnen der Fall: Großartig, weitermachen! Alles auf Kurs. Bei mir ist das heute auch so. Aber bevor Sie jetzt vor Neid grün anlaufen, darf ich Sie beruhigen. Auch wenn ich mein Dasein auf diesem Planeten die allermeiste Zeit super finde und mir die Sonne aus dem Allerwertesten scheint, hat mir das Leben schon dreist sowohl große Zitronen als auch kleine Zitronenscheibchen serviert – und mit denen hab ich mich dann auseinandergesetzt. Eins der ultimativen »Gesetze«, an das ich felsenfest glaube, lautet nämlich: