

# Volker Mehl

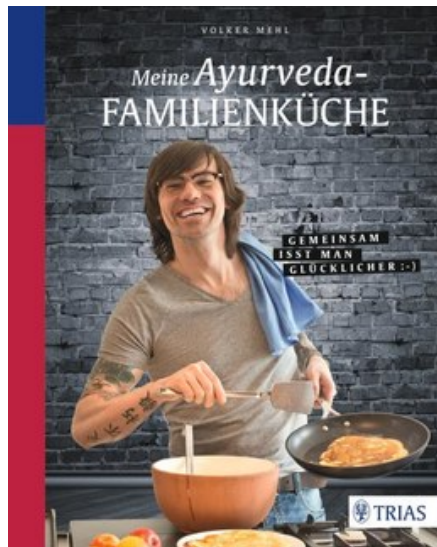
## Gemeinsam is(s)t man glücklicher

Leseprobe

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b17300>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>





**17. Februar 2013, 21.21 Uhr,  
Cortiina Hotel in München.**

**Ein Veggie-Club-Sandwich auf dem Tisch,  
dazu ein Radler.**

DIE ERSTEN ZEILEN für mein ayurvedisches Familienkochbuch – mal sehen, was mir zum Thema Familie einfällt: Zusammenhalt, Gemeinschaft, Wurzeln. Einsamkeit, Erholung, Rückzug. Ewige Verbindung. Sich streiten, sich sorgen, sich ärgern, sich wieder vertragen. Grenzenlose Freude, unbeschreibliche Verachtung. Beschämung, Ignoranz, Bewunderung. Chaos, Kraft, Geborgenheit. Schwäche. Werte. Toleranz. Gemeinsam lachen, gemeinsam weinen. Liebe, Hass, Liebe!

Als die Anfrage kam, ob ich Lust hätte, ein Familienkochbuch zu schreiben, war meine erste Reaktion nicht gerade grenzenlose Ekstase. Eigentlich wollte ich ein erotisches Ayurveda-Kochbuch im Stil von Helmut Newton machen ... Die Idee vom Familienkochbuch habe ich erst einmal weit von mir geschoben. Wie sollte ich den Schwenk von der Erotik zum „Breikochen“ kriegen? Aber nachdem in meinem Hinterkopf Meldungen blubberten wie „Hallo, Volker, ich bin's, dein Breikochbuch!“, hat es mich dann doch gepackt – das Ergebnis halten Sie nun in den Händen ...

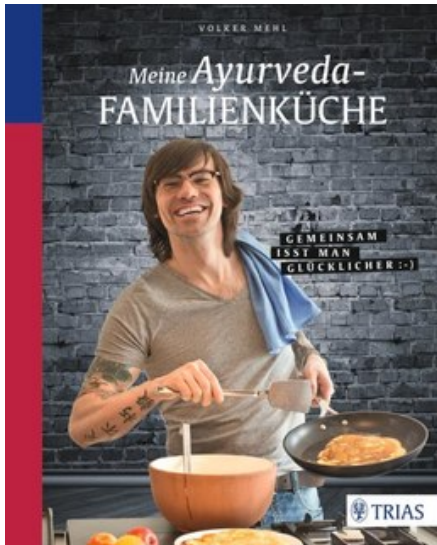
Ich habe geschaut, was denn das Internet zum Thema Familie zu bieten hat. Meine Referenzen dazu sind eher dürftig. Eigene Kinder habe ich keine, ein besonders begabter Ehemann war ich in meinem früheren Leben auch nicht, und bis heute scheitere ich immer noch kläglich an der Erziehung meines Yorkshire Rüden Manfred. Aber gut, immerhin komme ich aus einer liebevollen Familie. Zum Glück liefert das Internet interessante Definitionen zum Thema Familie. Zum Beispiel ist

die Familie zwar ein rein rechtliches Konstrukt, aber sie ist auch eine Gemeinschaft, in der bestimmte Werte gepflegt werden und die für alle, die zu ihr gehören, ein Hort der Erholung und Entspannung ist. Damit war mir klar, dass jeder mit dem Thema Familie zu tun hat, auch wenn bei manchem die Herkunftsfamilie nicht unbedingt der Knaller ist. Man muss den Begriff nur weiter fassen. Jeder von uns ist, rein biologisch gesehen, Teil einer Familie. Manche Familienbande sind sehr eng. Da gilt der Grundsatz „Einer für alle, alle für einen“. Andere Familien, und das sind heutzutage extrem viele, zerfallen sozusagen in ihre Einzelteile. Großeltern, Eltern, Kinder und Kindeskinde, alle leben an verschiedenen Orten, oft zig Kilometer voneinander entfernt. Was bleibt, ist die Sehnsucht nach Geborgenheit. Wer möchte, kann sich der Ikea-Family anschließen oder eine der vielen Zurück-auf-Land-Zeitschriften abonnieren. Doch das löst das Problem nicht. Die meisten Leute heiraten irgendwann, lassen sich dann aber nach einigen Jahren scheiden. Die, die sich nicht trennen, können stundenlang zusammensitzen, ohne auch nur ein Wort miteinander zu reden. Mir persönlich macht so etwas eher Gänsehaut und durchaus keine sehnsüchtigen „Das-will-ich-auch-haben“-Gedanken.

Also, warum in aller Welt, sehnen sich die Leute so nach einer Familie? Ich glaube, hinter dieser Sehnsucht steckt der Wunsch, gesehen, gehört und von anderen als liebenswerte Person wahrgenommen zu werden. Und an dieser Stelle kommt die Idee des Ayurveda in Spiel. Es ist einer der Hauptgedanken der ayurvedischen Philosophie, dass jeder von uns Teil des großen Ganzen ist. Jeder ist ein gleichberechtigter Teil des Universums, der Natur, der Menschheit. Demnach sind wir alle im Prinzip eine große Familie, ob nun blutsverwandt oder nicht. Und wenn man nicht alle gleichzeitig zum Essen einladen muss, ist das eigentlich eine ganz schöne Vorstellung ... Denn das heißt auch, dass man sich im Grunde niemals einsam fühlen, dass man keine vom Standesamt bestätigte Ehe eingehen und dass man nicht auf Gedeih und Verderb mit Verwandten leben muss, die man sowieso nicht mag.

Natürlich wird es in diesem Buch um die Familie im klassischen Sinne gehen: Mama, Papa, Kinder. Und auch von meiner eigenen Familie wird es handeln. Aber ich dehne den Begriff im ayurvedischen Sinne einfach aus! Auch Freunde können Geborgenheit vermitteln. Manchmal kann man mit wildfremden Leuten intensivere Gespräche führen als mit irgendeinem Blutsbruder. Mit Nachbarn oder Kollegen kann man enorm viel Spaß haben und sich anerkannt und akzeptiert fühlen.

Und das alles verbindende Element ist das gemeinsame Essen. Egal, was und wie man kocht, es schmeckt tausendmal besser, wenn man mit anderen zusammen am Tisch sitzt, redet, lacht, genießt und vielleicht auch mal schweigt. Deshalb auch hier gleich zu Beginn die Aufforderung, mal wieder Leute zum Essen einzuladen. Ich sage immer: „Gemeinsam isst man glücklicher“, was es auch als Leitspruch auf das Cover des Buches geschafft hat. Im Ayurveda ist man übrigens davon überzeugt, dass sich die Liebe, die der Koch oder die Köchin in die Zubereitung eines Menüs steckt, auf diejenigen überträgt, die es verzehren. Ein schöner Gedanke, oder? Also, Kerzen an, Musik an, Fremde, Freunde oder die Familie einladen und dann mit ganz viel Freude ran an den Herd!



Volker Mehl

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

Meine Ayurveda-Familienküche

188 Seiten, geb.  
erschieden 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)