



Eleanor Ozich

The Art of Simple ★★★(★) Anregungen und Rezepte für ein entspannteres Leben

a.d. Englischen von Dieter Fuchs

Freies Geistesleben 2018 · 223 Seiten · 25.00
978-3-7725-2507-0

Der Übersetzungsvermerk „aus dem Englischen“ sorgt evtl. für Missverständnisse, denn die Autorin lebt nicht in England, sondern am anderen Ende der Welt, nämlich in Neuseeland. Inzwischen wohnt sie mit ihrer Familie auf dem Lande, ganz in der Nähe vom Meer. Dieses Leben stelle ich mir schon fast automatisch entspannter, natürlicher und einfacher vor, aber Smartphone und Fernseher beanspruchen auch dort viel zu viel Aufmerksamkeit, so dass die Autorin sich ganz bewusst einen Weg zu dem von ihr angestrebten Lebensstil suchen musste. Demnach ist ihr das für sich gelungen. Davon erzählt sie in 8 Kapiteln: Verändern, Erwachen, Vereinfachen, Reinigen, Wertschätzen, Erkunden, Teilen und Erholen.

Nun wird nicht auf den ersten Blick deutlich, inwiefern das Leben einfacher wird, wenn man sich sein Shampoo selber macht, den Esstisch mit Leinenservietten und Serviettenringen aus frischen Blumen ausstattet, überall im Haus Kerzen anzündet, die Kopfkissen mit einem selbstgemischtem Duftwasser einsprüht. Das muss man natürlich alles nicht tun und schon gar nicht kopieren, sondern es ist ein sehr individueller Weg, wie man einen einfachen und entspannten Lebensstil findet. Aber gerade durch diese Art von Aktionen wird deutlich, dass es keineswegs darum geht, alles wegzulassen, was über das Lebensnotwendige hinausgeht, den Minimalismus auf die Spitze zu treiben. Eleanor Ozich geht es um mehr Qualität und um weniger Quantität. Für Luxus ist da durchaus Platz.

Auch das Buch, ein aufwendiger Bildband mit großformatigen Fotos in sanften Farben, ist Luxus. Und zumindest kann man Entspannung finden, wenn man sich an einem ruhigen Plätzchen in diese Fotos, die Rezepte und die Ausführungen der Autorin vertieft. Ins Träumen gerät man allemal, aber vielleicht fordert es auch die Ein oder Andere zu tatkräftigen Aktionen heraus, den eigenen Alltag umzukrempeln.

Zu allererst gehört wohl das Auf- und Ausräumen dazu, alle Dinge zu entfernen, die man gar nicht (mehr) braucht, die man vielleicht nicht einmal mag. Wie man da am besten vorgeht,



darüber gibt es viele Bücher, aber eigentlich reichen die Anregungen der Autorin, auf jeden Fall erst einmal anzufangen.

Wertschätzen und Teilen sind die Kapitel, die mich am meisten interessiert haben. Wertschätzen kann man auf jeden Fall all das, was man schon hat. Man muss es nur wahrnehmen – und pflegen sollte man es auch, wie vor allem Freundschaften.

Dass mit „Teilen“ ausschließlich die Gästebewirtung gemeint ist, hat mich enttäuscht. Gäste zu bekochen und liebevoll zu verwöhnen ist wunderbar, aber man sollte doch auch beim gemeinschaftlichen Essen über den Tellerrand gucken und wirkliches „Teilen“ pflegen.

Beim „Erkunden“ verlässt die Autorin ihr schönes Haus, den idyllischen Garten und begibt sich in die nähere, gleichwohl oft unbekanntere Umgebung. Dass sie dabei regelmäßig auf den „Bauernmarkt“ geht, erstaunt mich, wie mir dieser Begriff auch in ökologisch wohlwollenden Kochbüchern des Öfteren begegnet. Nur was ist damit gemeint? Auf gewöhnlichen Wochenmärkten ist es keineswegs so, dass dort Hersteller ihre eigenen Produkte verkaufen. Außerdem sind Bauern keine Gemüsegärtner und auch Gemüsegärtner produzieren nicht automatisch Bio. Mir scheint, dass die Autorin – und mit ihr viele anderen Zeitgenossen – eine romantisierende Vorstellung von Bauern und Bauernhöfen hat.

Dabei kommen wir zu den zahlreichen Rezepten, ihrer insgesamt ansprechenden Küche, die unkompliziert, aber nicht karg ist. Fleisch spielt dabei eine untergeordnete Rolle.

Es gibt auch Rezepte für Kosmetik und Raumpflege. Ob man mit schwarzem Tee wirklich Rostflecken wegbekommt, das will ich auf jeden Fall ausprobieren.

Man kann das Buch hintereinanderweg in der richtigen Reihenfolge lesen, so wie ich es getan habe, aber man kann sich auch anhand des schon recht aufschlussreichen Inhaltsverzeichnis ein gerade interessantes Kapitel herausuchen, es lesen, sich damit gedanklich auseinandersetzen und die ein oder andere Anregung aufgreifen, um sie für sich und den eigenen Lebensstil anzupassen.