

Weil der Mund essen und reden kann

GESELLIGKEIT Doris Mirwald und Ina Willax bieten einen ganz besonderen Kurs an: Sprache kochend erleben oder: Bewusstes in und Bewusstes aus dem Mund.

VON DAGMAR FUHRMANN

BERCHING. Gemeinsam kochen und gemeinsam essen. Bei beiden Tätigkeiten wird sicherlich eines passieren: Menschen kommunizieren, sie reden miteinander, sie benutzen ihren Mund zum Essen und zum Sprechen. Wer sich für Kochen und für Sprache interessiert, ist bei einem Kochkurs der ganz besonderen Art gut aufgehoben: „Sprache kochend erleben“, das kann man an einem Abend mit Ina Willax und Doris Mirwald. Ina Willax ist für die Sprache zuständig, Doris Mirwald betreibt in Sollngriesbach die „Gesundheitsküche“ als ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin. Treffender als die beiden es selber formuliert haben, kann man es nicht: Bewusstes aus dem Mund, Bewusstes in den Mund, haben die beiden zum Motto des Abends gemacht, an dem das Tagblatt teilnahm.

Zunächst einmal geht es um das, was in den Mund kommt: nämlich um ein vollwertiges Essen mit drei Gängen. Die Vorspeise besteht aus köstlichem Salat mit Walnüssen und Birnen, er enthält zwei oberirdisch und zwei unterirdisch gewachsene Gemüse. Einen derartigen Salat sollte man zwei bis dreimal in der Woche zu sich nehmen, empfiehlt Mirwald.

Und schon den Aperitif mussten sich die Teilnehmer sprachlich „verdienen“, indem sie sich vorstellen. Wie stellt man sich vor? „Ich heiße?“ oder „Ich bin?“ Nennt man nur seinen Nachnamen oder seinen vollen Namen? All das macht nämlich einen Unterschied. Bin ich der, der einen bestimmten Namen trägt, oder werde ich nur so genannt? Ina Willax empfiehlt den Gästen, nur einen Monat lang zu sagen „Ich bin“ und darauf zu achten, was es mit einem selber und den Gesprächspartnern macht.

Mit dem Vorspeisensalat wird ein Satzsalat serviert. Er enthält Aufforderungen und Fragen. Je nachdem. Ist: „Bringst du den Müll runter?“ eine Frage oder vielleicht doch eine Aufforderung. Auch hier macht der Ton die Musik, sagt Ina Willax und plädiert für Klarheit in der Ansage. „Paul, die Spülmaschine ist leer, bitte stell Deinen Teller direkt hinein“.

Die Sprachexkursion wechseln sich ab mit Informationen über die Vollwertküche und über ernährungsbedingte Krankheiten wie Gebissverfall, Erkrankungen der Bewegungsorgane und vieles mehr. „Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost lassen sich die meisten dieser Krankheiten ver-



Doris Mirwald (l.) ist für Ernährung und Ina Willax für Sprache zuständig.



Dem Blattsalat folgt ein Satzsalat



Der Hauptgang mit Tomatenreis



Köchinnen in Aktion

DORIS MIRWALD UND INA WILLAX

► **Doris Mirwald:** Sie betreibt die Gesundheitsküche und ist davon überzeugt, dass 80 Prozent der Zivilisationskrankheiten ernährungsbedingt sind und mit vitalstoffreicher Vollwertkost ver-

meidbar wären. Weitere Information unter www.die-gesundheitskueche.de

► **Ina Willax:** Sie gibt Seminare & Beratung auf der Grundlage des Lingva Eterna® Sprach- und Kommunikationskon-

zepts und ist davon überzeugt, dass Sprache im Berufsleben, in der Familie und sogar im Umgang mit Tieren wirkt. Weitere Informationen unter www.inawillax.de

meiden“, informierte Mirwald.

Da bei einem Kochkurs aber selbstverständlich auch gekocht wird, geht es nach den ersten Tischgesprächen in die Küche und die Teilnehmer probieren schon einmal aus, wie es ankommt, wenn sie ihr Sprach-Wissen einsetzen. Und sie merken, dass es gar nicht so einfach ist, die neue Klarheit walten zu lassen und sie geht im Eifer des Kochens zeitweise wieder unter. „Ich brauche Salz“, ruft eine Köchin und merkt im gleichen Moment, dass sie besser gesagt hätte, „gib mir doch bitte das Salz“. Neue Gewohnheiten

brauchen eben Übung, das ist keine Frage. Aber nicht nur sprachlich, auch beim Kochen lernen die Teilnehmer einiges dazu. Zum Beispiel, dass man die Flüssigkeit in das Puddingpulver tut, und nicht umgekehrt.

So scheint es, dass im Handumdrehen ein ganzes Menü entsteht, während sich der Koch und die Köchinnen bestens unterhalten und zusammenarbeiten. Am Ende sind die Getreidebratlinge knusprig braun und der Tomatenreis schmeckt „wie beim Griechen“. Gemeinsam gekochtes Essen schmeckt einfach wunderbar und es

ist Zeit sich gegenseitig zu loben. Denn auch das will gelernt sein. Hier geht es nicht nach dem Motto: „Nicht geschimpft ist genug gelobt.“ Hier soll jeder formulieren, was ihm besonders gut gefallen hat. Man kann deutlich sehen, wie gut ein liebevolles Lob einem Menschen tut.

So hat sich die Abendgesellschaft einiges vorgenommen. Dem Körper etwas gutes zu tun durch wertvolles Essen und der Seele und den Mitmenschen durch wertschätzende Sprache. Und am Ende sind sich alle einig: Es war ein wunderbarer Abend.