



zwischen kopf und bauch

ÜBER DAS ZWEITE GEHIRN DES KÖRPERS UND DAS GLÜCK DES BAUCHES.

„Ich denke, also bin ich“, meinte René Descartes, der berühmte französische Aufklärungsphilosoph. „Ich genieße, also bin ich“, meinte Nadja Maleh, weder berühmt noch französisch, dafür aber aufgeklärt. Denn auf das Denken ist nicht immer Verlass. Was aber ist mit dem Fühlen? Jede Erfahrung, die ein Mensch macht, hinterlässt Spuren in seinem Gehirn. Denken (Kopf) und Fühlen (Bauch) sind nicht zu trennen. Man spricht ja auch vom Darm als „das zweite Gehirn des Körpers“. Wobei sich im Gehirn manchmal genauso viele Abfallprodukte wie im Darm ablagern können, aber das ist eine andere unappetitliche Geschichte ...

Man entscheidet mit dem und aus dem Bauch heraus. Bei einer herrlichen Schokoladentorte denkt und fühlt sich mein Bauch glücklich. Das Bauchhirn meldet seine Empfindungen und Reaktionen permanent ins Kopfhirn, mit einer Art Standleitung zu 90 Prozent. Der umgekehrte Informationsaustausch vom Kopf Richtung Bauch ist dagegen sehr viel geringer – nur zehn Prozent. Das erklärt dann wohl auch den von der Natur vielleicht sinnvoll vorgesehenen, aber für mich völlig sinnlosen und überflüssigen Speck an meinen Hüften.

1. Nachsatz: Das war natürlich nur ein Witz. Völlig frei erfunden. Ich habe selbstverständlich nicht ein einziges Gramm überflüssigen Speck an meinen Hüften.

2. Nachsatz: Bitte glauben Sie mir.

Am besten genießt man,
wenn Kopf und Bauch
gleich glücklich sind.

Denken kann der Bauch wohl nicht, aber fühlen und erinnern. Ich denke, man kann dann am besten genießen, wenn Kopf und Bauch gleichermaßen glücklich sind. Dann wird man zum Feinschmecker, zum Feinriecher, aber auch zum Feinfühler. Dann wird der Körper zu einer einzigen Genussregion (genau so wie die Genussregion Lungau). Man sollte also Augen und Ohren offen halten für genussvolle Sinneseindrücke. Das satte Schlammbraun des kunstvoll geschwungenen Wiener Hundegacksis, der betörende Duft in der U-Bahn im Hochsommer, der kraftvolle

Brunftschrei des Hirsches oder des Nachbarn – das Leben bietet so viele Gelegenheiten.

Genießen Männer und Frauen eigentlich unterschiedlich? Ich glaube nicht. Aber Studien belegen, dass „Frauen mehr auf das Rundherum Wert legen.

Männer sind viel zielorientierter. Für eine Frau kann auch der Weg das Ziel sein.“ Aha. So ist das also bei uns Frauen. Der Weg ist das Ziel. Aber wenn das nicht klappt, dann heißt es wohl eher: Das Ziel ist weg.

Aber die Hauptsache ist, Sie genießen überhaupt. Kulinarisch, geistig und körperlich. Genuss – ein Synonym für Entspannung, Lust, Vergnügen, Lebensfreude. Aber nicht ohne Nebenwirkungen. Denn Achtung! Jede dieser Erfahrungen „kann Spuren von Ge-nüssen enthalten“.

Ihre
Nadja Maleh



FLUGANGSTHASEN

In „Flugangsthasen“, Nadja Malehs Solo-Comedyprogramm mit musikalischen Einlagen, führt sie als Flugbegleiterin der Maleh-Airlines durch ein außergewöhnliches Inflight-Entertainment-Programm an Bord eines Flugzeugs voller sonderbarer Persönlichkeiten, mit denen Sie garantiert niemals fliegen wollten. Da gibt es zum Beispiel die charmante Ex-DDR-Tussi Ramona, die indische Reinkarnationsfachfrau Mandala oder die arabische Hobby-Terroristin Leila. Seien Sie kein Angsthasen und fliegen Sie mit. Maleh-Airlines – we fly you high!

TOUR-DATEN

• 18. und 19. September 2009, 19:30 Uhr, Kabarett Niedermair
Tel.: 01/408 44 92, www.niedermair.at
• 20. September 2009, 20 Uhr, Kulissee
Tel.: 01/485 38 70, www.kulissee.at
• 2., 6. und 7. Oktober 2009, 20 Uhr, Spektakel
Tel.: 01/587 06 53, www.spektakel.biz
Weitere Termine unter www.nadjamaleh.com