



kus, Hagebutten, ...) werden kalt angesetzt und dürfen dann etwa eine Stunde ohne Deckel köcheln. Am Ende abseihen.

Wer sich das Einkochen sparen will, arbeitet gleich mit entsafteten Früchten oder fertigen Säften (Himbeer-, Schwarzebeere-, Rohnensaft, ...). Kurkuma und anderes Pulver setzt man rund eine halbe Stunde an, dann kocht man es ebenso lange ein. Essig im Sud hellt die Farbe auf.

Eines muss man wissen: Eier nehmen leicht Aromastoffe auf – wer also nicht mag, dass

sein gekochtes Ei nach Kurkuma schmeckt, der bläst die Eier vorher aus und verwendet sie für den Osterstrauch. Zwiebelschalen hinterlassen jedoch kaum geschmackliche Spuren, ebenso Obst- oder Gemüsesäfte aus Himbeeren, Schwarzebeeren, Spinat, Rohnen oder Karotten.

Die hart gekochten (oder ausgeblasenen) Eier werden in den kalten Sud gelegt. Je nach gewünschter Farbintensität dauert das 10 bis 30 Minuten. Am Ende werden die trockenen Eier mit einer Speckschwarte oder mit wenig Speiseöl „poliert“.



Der Bürstentrick

Wenn die Eier hell gefärbt sind, kann man so zusätzliche Effekte erzielen: eine alte Zahnbürste in dunkle Farbe tauchen und über ein Teesieb streichen. Die Eier werden mit Tupfen übersät.

BEZIEHUNGSCOACH

Tanzkurs nur ihr zuliebe?

DER FALL. Meine Frau will seit Jahren einen Tanzkurs besuchen. Doch ich mag nicht. Soll ich ihn wirklich nur ihr zuliebe machen? (Wolfgang G.)



Sabine und Roland Bösel
Beziehungsberater

Lieber Wolfgang!

Es ist wichtig, dass wir uns in Beziehungen nicht verbiegen. Andererseits wissen wir, dass unsere Partnerin/ unser Partner uns meist genau da „zupft“, wo wir Potenzial zur Weiterentwicklung haben. Wenn wir unsere gewohnten Bahnen verlassen sollen, reagieren wir meist mit Abneigung. Doch, was alles Spannendes möglich wird, wenn wir unsere Komfortzone verlassen!

In der Imago-Therapie sprechen wir vom „Dehnen des emotionalen Muskels“. Es ist wie bei einer Knieverletzung: Wir nehmen Schonhaltung ein, Muskeln werden verkürzt und schmerzen. Wenn wir sie dehnen, werden sie wieder leistungsfähig. Genau hier setzt unsere Partnerin, unser Partner an und will, dass wir uns dehnen. Im ersten Schritt machen wir es ihr oder ihm zuliebe – doch in Wahrheit starten wir einen Prozess, bei dem unsere Emotionen wieder beweglich werden. Es ist wichtig, dass wir uns gegenseitig zu Neuem einladen. Vielleicht versuchen Sie es mit dem Tanzkurs und vereinbaren aber, dass Sie den Kurs wählen dürfen. Vielleicht gibt es auch umgekehrt etwas, zu dem Sie Ihre Frau einladen möchten, das sie verweigert hat.

Beziehung braucht Weiterentwicklung. Immer dann, wenn Beziehungen in die Routine verfallen, geht auch die Lebendigkeit verloren. Das ist oft der Anfang vom Ende. Es ist naturgegeben, dass wir von jung bis alt immer Neues entdecken und wachsen wollen, und zwar in Verbindung mit anderen Menschen. Am besten mit dem eigenen Partner!

Sabine und Roland Bösel beraten gemeinsam seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. www.boesels.at