

**HEYNE <**

TIMM KRUSE wurde 1970 in Lippe-Detmold geboren. Er studierte Sprach- und Literaturwissenschaften und arbeitete für verschiedene deutsche Tageszeitungen. Seit 1997 ist er Fernsehredakteur, unter anderem für den NDR, bei *Planetopia* und bei *ran*. Eines Tages hatte er diese ganze Welt satt und beschloss, für 40 Tage zu fasten. Und plötzlich war alles anders ...

Mehr von und über den Autor: [www.gekritzeltes.de](http://www.gekritzeltes.de)

TIMM KRUSE

# 40 TAGE FASTEN

Von einem, der mal Ballast  
abwerfen wollte

EIN SELBSTVERSUCH

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Originalausgabe 03/2012

Copyright © 2012 der deutschsprachigen Ausgabe beim  
Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Redaktion: Vera Serafin

Umschlagmotiv: © iStockphoto

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2012

ISBN: 978-3-453-60213-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für Gabi*



Darum sucht einen großen Rankkürbis mit einer Ranke von der Länge eines Mannes; nehmt sein Mark aus und füllt ihn mit Wasser des Flusses, das die Sonne erwärmte. Hängt ihn an den Ast eines Baumes und kniet auf den Boden vor dem Engel des Wassers und führt das Ende der Ranke in euer Hinterteil ein, damit das Wasser durch alle eure Eingeweide fließen kann.

*Schriften der Essener*

## **Vorab**

Dies ist *keine* Fastenanleitung – Sie erfahren hier eher nebenbei, wie man fastet. Es handelt sich bei diesem dürren Band um einen Selbstversuch. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ihrem eigenen Konsumverhalten kritisch gegenüberstehen, oder wenn Sie vielleicht sogar selbst gerade fasten, ist dieses Buch genau das Richtige.

Aus juristischen Gründen sollte ich darauf hinweisen, dass es nicht ganz ungefährlich ist, 40 Tage lang zu fasten. Aber das wissen Sie bestimmt ohnehin und haben es wohl auch nicht vor. Wenn Sie aber trotzdem Lust haben, mal länger als die allgemein empfohlenen sieben Tage zu fasten, kann ich für nichts garantieren. So viel ist aber ziemlich sicher: Es müsste Ihnen sehr, sehr guttun.

Eines noch vorweg: Erleuchtung sollten Sie sich davon besser nicht versprechen.



Lasst das Wasser dann aus eurem Körper fließen, damit es aus dem Inneren alle unreinen und stinkenden Stoffe des Satans wegpült. Und ihr werdet [...] mit eurer Nase all die Abscheulichkeiten und Unreinheiten riechen, die den Tempel eures Körpers beschmutzten, und sogar all die Sünden, die in eurem Körper wohnen und euch mit allen möglichen Leiden foltern.

*Schriften der Essener*

## **Am Abend des 39. Fastentages, dem 9. Oktober**

Nur noch ein Tag bis zum Ziel.

Während ich dies schreibe, wiege ich weniger, als die Weltgesundheitsorganisation WHO als gesund empfiehlt. Kürzlich meinte jemand, ich sähe wie ein abgehalftertes Supermodel aus. Oder wie ein runzlicher, ausgetrockneter alter Mann, wie ein Häftling im Hungerstreik oder gar wie Rudi Carrell in seinen letzten Zügen.

Immerhin lebe ich noch – und das nach 39 Tagen ohne feste Nahrung. Dabei müsste ich den Prophezeiungen vieler besorgter Mitmenschen zufolge schon längst unter der Erde liegen, hätte zumindest keine Haare mehr auf dem Kopf, dazu einen Darmverschluss, abgeknickte Nieren und Zahnausfall obendrein, außerdem Organversagen oder wenigstens Herzrhythmus-

störungen und litte unter Impotenz, Inkontinenz sowie Schizophrenie. Letzteres trifft von außen gesehen vielleicht noch am ehesten zu. Aber ich habe mich keineswegs abschrecken lassen!

Ich blättere zurück bis zum Anfang meines Fastentagebuchs. Vor 40 Tagen habe ich also begonnen, mein Leben zu verändern.

Die Heilung von Körper und Geist gleicherweise ist und bleibt durch alle Menschzeitalter das Ideal. Der übergeordnete Begriff hierfür heißt Heilfasten.

DR. OTTO BUCHINGER, *Das Heilfasten*

## **Am Abend vor dem großen Fasten, dem 31. August**

93,4 KILOGRAMM

Ich liebe Essen. Ich esse ungezügelt und maßlos. Das Gefühl des Sattseins ist mir fremd. Entweder ich habe Hunger oder mir ist schlecht.

Sollte ich tatsächlich irgendwann einmal sterben – gewöhnlich blende ich diese Vorstellung kategorisch aus –, dann am liebsten durch Überfressen. Der schönste Tod ist Platzen!

Pappsattsein bringt Befriedigung. Sonst nichts. Nur vollgefressen bin ich glücklich.

Jetzt gerade bin ich weder pappsatt noch vollgefressen. Nicht mal annähernd. Dafür hat der Tag heute in kulinarischer Hinsicht einfach zu wenig zu bieten: ein Brötchen zum Frühstück, dazu Kaffee – was Fastenanleitungen zufolge nicht unbedingt empfehlenswert ist, schon gar nicht vier Pötte. Am Nachmittag noch ein Eis. Eindeutig verboten.

Heute ist der letzte Tag vor dem großen Fasten. Die-

ser sogenannte Entlastungstag ist normalerweise kein Zuckerschlecken. Experten erteilen strenge Auflagen: Erlaubt ist höchstens ein Joghurt zum Frühstück, ein bisschen Gemüse als Mittagessen und vielleicht noch ein Apfel am Nachmittag. Das war's. Von Brötchen, Kaffee und Eis ist nie die Rede.

Aber das ist mir heute alles egal. Diese Kugel Schokoladeneis ist meine letzte Sünde für die nächsten 40 Tage.

Dass sich mein Gewicht nicht im dreistelligen Kilobereich bewegt, verdanke ich allein der Tatsache, dass ich täglich 30 Kilometer auf dem Fahrrad zurücklege. So weit ist es nämlich von mir zu Hause zur Arbeit und zurück. Seit ich fünfmal pro Woche mehr als eine Stunde täglich auf einem schmalen ledernen Sattel Feldwege entlang trete, gibt es eigentlich überhaupt keinen Grund mehr, mich beim Essen zurückzuhalten.

Dasselbe gilt für meinen Kaffeekonsum. Wenigstens aber esse ich so weniger. Fatalerweise hat vor einem Jahr eine Coffee Lounge direkt neben meiner Arbeitsstelle aufgemacht, wo 0,4 Liter Latte macchiato für € 1,99 zu haben sind. An manchen Tagen stehe ich fünfmal an dieser Kaffeetankstelle an der Kasse.

Ein Tag ohne Kaffee ist Zeitmüll, sagte mir mal ein alter Freund. Mittlerweile sehe ich das auch so.

Der Verzicht auf Kaffee ist das Schlimmste beim Fasten. Und sämtlicher Kaffeersatz schmeckt scheußlicher als

alkoholfreies Bier. Kaffee ist die subtilste Sucht, der ich bisher verfallen bin.

Es dämmert, und ich sitze zu Hause am Küchentisch, trinke literweise Apfelschorle und überlege, kurz nach 21 Uhr schon ins Bett zu gehen, nur um den Hunger nicht mehr zu spüren. Genau genommen ist es weniger Hunger. Ich habe Lust auf was Leckeres. Mars? Wildschweinrippchen? Oder heiße Banane aus der Mikrowelle mit Honig!

Im Bett überdenke ich mein Projekt. Die Idee kam mir vor zwei Wochen in Italien im Urlaub, beim Meditieren. In einem kleinen Bergdorf in der Toskana stieg damals so eine Sehnsucht auf. Alles war so perfekt und gleichzeitig so vergänglich. Diesen Moment wollte ich festhalten, ihn nicht mehr hergeben, das Glück konservieren, einpflanzen und in einem Topf mit nach Hause nehmen.

Ich saß mit geschlossenen Augen im Schneidersitz und scannte meinen Körper durch, vom Scheitel bis zur Sohle. Für mich die ideale Methode, um ruhiger zu werden. Ich bin dann für mehrere Minuten ganz leer und frei von Gedanken. Und plötzlich ploppen Ideen hoch, unkontrollierte, unerzogene, ungewollte – so wie die, einmal 40 Tage lang zu fasten.

Bitte denken Sie jetzt nicht, ich wäre so was wie ein Yogi, Sufi oder Sadhu – überhaupt nicht. Auch kein virtuoser Meister der Meditation. Mit Esoterik habe ich

nicht viel am Hut. Spiritualität finde ich spannend, solange sie nicht zum Selbstzweck gerät oder mich niemand bekehren will.

Mir gehen Fragen durch den Kopf, die mich damals in Italien überhaupt erst auf die Idee zu diesem Selbstexperiment gebracht haben: Wieso hörte Jesus nach 40 Tagen Fasten in der Wüste Gottes Wort? Wieso empfing Moses nach 40 Tagen ohne Nahrung auf dem Berg Sinai die Zehn Gebote? Wieso erlangte Buddha nach 40 Tagen des Darbens unter einem Baum die Erleuchtung? Wieso, wieso geschahen diese Dinge immer ausgerechnet nach 40 Tagen? Und warum sollte nicht auch für mich die Erleuchtung drin sein, wenn ich einfach mal 40 Tage lang faste? Jesus, Moses und Buddha waren davor ja auch ganz normale Bürger, oder?

Ich bin nicht religiös. Fromme Menschen sind mir suspekt. Ich ärgere mich, wenn Pastoren in Gottesdiensten die Menschen als Sünder bezeichnen, und Kirchensteuer zahle ich schon seit zwölf Jahren nicht mehr. Trotzdem glaube ich an so etwas wie Schöpfung. Irgendwas bringt die Erde schließlich zum Rotieren. Keine Uhr ohne Uhrmacher, kein Universum ohne Gott.

Ich bin mir auch sicher, dass die Bibel und alle anderen großen, weisen Bücher der Weltreligionen den Weg zum menschlichen Glück offenbaren. Gelesen habe ich trotzdem keines. Höchstens drin geblättert.

Und Jesus, erfüllt vom Heiligen Geist, kehrte vom Jordan zurück und wurde vom Geist vierzig Tage lang in die Wüste geführt, wo er vom Teufel versucht wurde. Und er aß nichts während dieser Tage; und als sie zu Ende waren, wurde er hungrig.

LUKAS 4,1–2

Der feine Unterschied zwischen Jesus und mir ist, dass er erst nach 40 Tagen hungrig wurde. Ich bin es jetzt schon, obwohl ich noch gar nicht richtig mit dem Fasten angefangen habe. Und mein Job als freier Mitarbeiter beim Norddeutschen Rundfunk erlaubt es mir auch nicht, 40 Tage in der Wüste rumzuhängen und meine Rippen zu zählen. Ganz zu schweigen davon, dass die nächste Wüste von der Ostsee ziemlich weit entfernt ist. Aber zumindest eine Gemeinsamkeit bleibt uns: Vom Teufel versucht zu werden ist heute für die meisten Menschen immer und überall an der Tagesordnung.

Meine Internetrecherche ergab nebenbei, dass es in der Bibel nur so wimmelt von Fastenden: Moses, Daniel, Elia, Esther, Paulus und noch einige weniger Prominente widerstanden ebenfalls der Verführung durch den Teufel und kasteiten sich durch Nahrungsverzicht.

Im Alten Testament steht sogar, wann man fasten sollte:

- in Zeiten eines Krieges oder der Gefahr eines Krieges (Richter 20, 26; 1. Samuel 7, 6),

- wenn geliebte Menschen erkrankt sind (2. Samuel 12,16–23),
- für erkrankte Feinde (Psalm 35,11–13),
- wenn geliebte Menschen gestorben sind (1. Samuel 31,13; 1. Chronik 10,12),
- um Gott seine Reue zu zeigen (5. Mose 9,15–18; 1. Könige 21,17–29; Jona 3, 4–10) und
- immer wenn eine Gefahr droht (Esra 8, 21; Esther 4, 3 und 4,16).

Wann sollen wir dann eigentlich überhaupt noch essen?

So viele gute Gründe fürs Fasten habe ich noch nirgends gefunden. Vielleicht verschaffen mir diese 40 Tage aber auch einen Glaubenskick und das Buch der Bücher wird zu meiner Abendlektüre. Und ich am Ende ein Christ? Gott bewahre!

Mein biblischer Fastenmarathon kommt nicht ganz aus dem Nichts. Vor sieben Jahren habe ich zum ersten Mal gefastet, fünf Tage lang. Dann steigerte ich mich im Laufe der Jahre auf zwölf Tage. So lange ohne Nahrung auszukommen gab mir ein Gefühl der Freiheit und Unabhängigkeit. Außerdem spürte ich, wie sich mein Körper von zu viel Fleisch, fettigem Essen, Alkohol, Nikotin (gerne angereichert mit Marihuana) und Kaffee erholte und plötzlich so topfit war, dass ich ganze Obstplantagen hätte ausreißen können. Ich fühlte mich auch seelisch gereinigt, brauchte kaum noch Schlaf, war vollkommen klar und hatte das Ge-

fühl, absolut authentisch zu sein. Ungekünstelt. Undressiert.

Besonders vorbereitet habe ich mich auf die 40 Tage im Grunde nicht. Immerhin habe ich übers Internet einen ganzen Stapel Bücher übers Fasten bestellt. Ich will wissen, ob meine Erfahrungen mit denen der großen Fastenexperten übereinstimmen und ob das, was ich an körperlichen Veränderungen spüren werde, wissenschaftlich belegbar ist.

Wir glauben ja nichts mehr, was nicht bereits in irgendwelchen Studien überprüft worden ist.

Gestern habe ich mein letztes Abendmahl zu mir genommen, ein Abschiedsessen vom Essen. Knoblaucholiven, Schafskäse, eingelegte Peperoni und Fladenbrot vom Griechen auf dem Wochenmarkt. Ein Hauch Knoblauch liegt noch in meinem Atem, wenn ich die Unterlippe vorschiebe und die Luft in meine Nase strömen lasse. Eine letzte Reminiszenz an fette Zeiten. An gestern.

Jetzt liege ich hier, bin schlapp und klapprig, friere, kann nicht schlafen und finde Fasten zum Kotzen.



Das viele Essen und besonders das Fleischessen unterdrücken die Vernunft, machen untüchtig zu scharfem Nachsinnen und erzeugen träge Gemüter, die zu jeder Dummheit und Torheit fähig sind.

THEOPHRASTUS

## **Erster Tag, 1. September**

92,5 KILOGRAMM

6 Uhr.

Fasten beginnt immer gleich: »Glaubern« am frühen Morgen: 40 Gramm Glaubersalz mit viel Wasser möglichst ex. Sich beim Baden im Meer zu verschlucken ist dagegen ein Genuss. Glaubersalz schmeckt wie die Essenz einer verdunsteten Monsterwelle. Der Mund möchte sich am liebsten umstülpen.

Zum Glück habe ich durch diverse Trinkspiele als Jugendlicher Erfahrung in Sachen Viel- und Schnelltrinken.

Außerdem habe ich eine neue Methode entwickelt. Ich trinke Glaubersalz als konzentrierte Lösung und kippe dann erst die vorgeschriebenen anderthalb Liter Flüssigkeit hinterher. Am liebsten in Form von Apfelschorle. Vermengen kann sich das Ganze dann im Magen. Das ist weitaus angenehmer, als es nach Vorschrift zu machen und anderthalb Liter Glaubersalzwasser zu trinken.

Etwa zwei Stunden später setzt schwallartiger Durchfall ein. Der erste Klogang ist am heftigsten. Von jetzt

an ist alles nur noch qualvoll und ekelhaft und widerlich.

Man verbringt die folgenden Stunden unbedingt in Toilettennähe und erträgt stoisch Hunger und Mattigkeit. Prost Mahlzeit.

So elend habe ich mich nach dem Glaubern noch nie gefühlt! Ich gehe heute auf gar keinen Fall zur Arbeit. Als freier Mitarbeiter beim NDR-Fernsehen kann ich mir diesen Luxus leisten. Ich bekomme kein Grundgehalt, sondern verdiene nur Geld, wenn ich arbeite. Das heißt: einen Fernsehbeitrag produziere.

Normalerweise gehe ich um zehn zur Konferenz, schlage dort entweder ein Thema vor oder ergattere eines, das aktuell ansteht. Wenn weder das eine noch das andere der Fall ist, habe ich frei, kann recherchieren, flurfunkeln oder Kaffee trinken – verdiene dann aber auch nichts. Trotzdem darf ich natürlich nicht einfach tage- oder wochenlang wegbleiben, sonst sitzt irgendwann ein anderer auf meinem Stuhl. Da fällt mir ein, dass ich meinen Kollegen noch gar nichts von meinem Fastenvorhaben erzählt habe. Dabei hätte ich noch nicht einmal einen Ruf zu ruinieren ...

Wir »Freien« haben alle Freiheiten. Hauptsache, die Beiträge haben öffentlich-rechtliches Niveau, sind seriös und aktuell. Zeitgemäß sollten sie auch sein, dürfen aber den Durchschnittszuschauer des Schleswig-Holstein-Magazins – ab Mitte 60 aufwärts – nicht überfordern.

Ein durchschnittlicher Arbeitstag sieht ungefähr so aus: Vor einem Dreh schreibe ich ein Konzept, recherchiere, telefoniere, ändere das Konzept, um dann wieder alles auf den Kopf zu stellen, und bespreche mich anschließend mit dem tagesaktuellen Vorgesetzten. Der stellt dann die Fragen, die die Zuschauer interessieren: Wer hat wann, was, wie, wo, warum gemacht. Wer ist der Hauptdarsteller, welche Herausforderung hat er, was ist die Veränderung innerhalb des Films, und ich erkläre noch ein paar dramaturgische Strukturen (wenn ich wirklich gut vorbereitet bin).

Steht das Konzept, rufe ich Menschen an, die in der Öffentlichkeit stehen oder gerne stünden, vereinbare Dreh- und Interviewtermine in den nächsten Stunden, klemme meine Mappe unter die rechte Achsel und bekomme im Idealfall möglichst schnell ein Kamerateam zugeteilt.

Im Kleinbus, dem NDR-Buli, geht's »auf Dreh«. Irgendwo in Schleswig-Holstein. Und Schleswig-Holstein ist groß. Immerhin gibt es hier eine Ost- und eine Westküste. Wie in Amerika. Kiel – Husum. New York – San Francisco.

Im Buli und später vor Ort besprechen wir, welche Bilder wir brauchen, ich führe Interviews, recherchiere weiter und informiere die Redaktion kurz über den Zwischenstand. Meist drehen wir an zwei oder drei verschiedenen Orten.

Wenn der Kameramann, der Assistent (»Assi«) und ich glauben, alles »abgedreht« zu haben, fährt uns der

»Assi« zurück ins Funkhaus nach Kiel. Der Kameramann und ich schlafen dabei häufig ein. Der »Assi« bisher noch nie.

Danach schneidet der Cutter aus einigen Stunden sogenannten Rohmaterials einen zwei- bis dreiminütigen Film zusammen. Im Schnitt entscheidet sich, ob der Film gut oder schlecht wird. Dabei gibt es Cutter, die aus Scheiße Gold machen und umgekehrt.

Während der Cutter in Absprache mit mir die Bilder in der entsprechenden Reihenfolge und Länge digital aneinanderfügt, Interviewschnipsel einsetzt und Geräusche und Musik unterlegt, schreibe ich einen Text zum Film, der möglichst viele Informationen enthält, die Bilder erläutert und (hoffentlich) den richtigen Ton trifft. Nach etwa zwei bis drei Stunden rufe ich erneut den zuständigen Vorgesetzten an. Der macht ein paar Verbesserungsvorschläge, die wir möglichst zügig einbauen. Ich setze mich in die Vertonungskabine, spreche meinen Text auf die Bilder und kurz danach läuft der Beitrag im NDR-Fernsehen.

Nach solchen Tagen, vor allem unter Zeitdruck, glüht mein Gesicht, als hätte ich den ganzen Tag in der prallen Sonne gelegen, und mein Herz pocht dumpf wie eine ausgeleierte Orchestertrommel. Ich bin todmüde und aufgedreht zugleich, fühle mich wie ein Soldat, der heil und ganz von einem Erkundungsritt zurückkehrt. Heldenhaft. Und im Hinterkopf die Frage: Für wen mache ich das hier eigentlich?

Während meiner ausgedehnten Glauberphase heute brauche ich absolute Ruhe. Zum Glück sind meine Mitbewohner für ein paar Tage verreist und haben mich allein gelassen auf unserem Bauernhof. Nichts wäre mir jetzt peinlicher, als bei der Entleerung meines Körpers Ohrenzeugen zu haben.

Wir leben zu dritt auf einem Resthof, etwa 15 Kilometer außerhalb Kiels, ein alter Schulfreund und seine Frau unten, ich im oberen Stockwerk. Die Küche ist unser Gemeinschaftsraum.

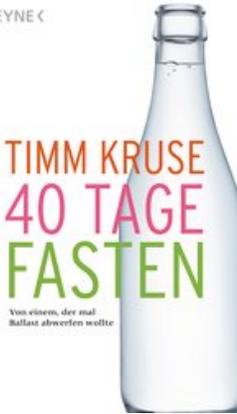
Dort sitze ich jetzt gerade. 30 Quadratmeter, Holzdecke, ein alter Ofen als einzige Heizmöglichkeit. Es ist immer kalt in der Küche, vielleicht sitzen wir deshalb so selten zusammen.

Mit dem Backsteinbau aus den Dreißigerjahren haben wir uns vor zwei Jahren einen Traum erfüllt. Der Hof ist einsam gelegen und ziemlich idyllisch. Wir leben auf 250 Quadratmetern Wohnfläche, 3000 Quadratmetern Grundstück und zahlen tausend Euro warm.

Der Hof befindet sich allerdings in einem schlechten Zustand. Im Winter schlafen wir mit Pudelmütze. Im Sommer riechen unsere Klamotten muffig nach Stall, und je nach Jahreszeit wachsen uns Schwielen an den Händen von der vielen Gartenarbeit.

Gemeinsam kümmern wir uns um unseren Hahn Otto und seine vier schnellen Brüter. Auf der Weide hinter dem Haupthaus grasen die Schafe unserer Vermieterin. Am meisten Arbeit macht der Gemüsegarten. Aber was wäre ein Hof ohne eigene landwirtschaftliche Produkte? Wir haben uns zwar unseren Traum

HEYNE <



Timm Kruse

## **40 Tage Fasten**

Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-60213-7

Heyne

Erscheinungstermin: Februar 2012

Ich faste dann mal

»Wer ist eigentlich verrückter? Jemand, der vierzig Tage fastet, oder eine übersättigte Gesellschaft, in der alle glauben, nicht genug zu bekommen?« Timm Kruse macht die Probe aufs Exempel. Und stellt fest, dass nichts zu essen gar nicht so schwer ist. Viel schlimmer zu ertragen sind die Reaktionen seiner Familie, Freunde und Kollegen. Witzig und unterhaltsam, aber auch nachdenklich protokolliert er seinen täglichen Kampf zwischen Versuchung, Verzicht und Rechtfertigung – und kommt sich dabei selbst ein ganzes Stück näher.