

# Extreme Erfahrungen

Wer vorhat zu fasten, sollte das neue Buch von Timm Kruse lesen. Das ist ein gut gemeinter Rat – eben, weil es keine Fastenanleitung ist. *Von Christian Trutschel*

Es gibt Kaffee, türkisch, und Kekse zum Gespräch. Auch Wasser ist im Angebot. Und Tee. Das reinsten Schlaraffenland. Timm Kruse, TV-Journalist und Geschäftsführer der Kieler Firma Buntfunk, die TV-Beiträge vorwiegend für den NDR sowie Werbefilme für Unternehmen produziert, gibt sich locker, ist ein schlanker Riese und trägt ein dünnes, weißes Hemd. Draußen herrschen minus 16 Grad. Sein Arbeitszimmer in der Firmenetage eines Hinterhofgebäudes in der Holtenauer Straße ist gut geheizt. Darin fallen auf: die volle Bücherwand, das gemütliche Sofa, das weiß-blaue Rennrad.

Timm Kruse hat also gefastet. 40 Tage lang. Wie Jesus in der Wüste. Wie Moses auf dem Berg Sinai. Wie Buddha. Diese Überlieferungen interessieren Kruse, aber religiös motiviert ist sein Vorhaben nicht. Die Idee, 40 Tage zu fasten, schreibt er, sei ihm in einem Urlaub in Italien gekommen, sei einfach beim Meditieren „aufgeplopt“ neben anderen Ideen: „Mit Esoterik habe ich nicht viel am Hut. Spiritualität finde ich spannend, solange sie nicht zum Selbstzweck gerät oder mich jemand bekehren will.“ Diese offene, auch stolze Grundhaltung bestimmt den Ton seines Berichts in Tagebuchform: Er ist unaufdringlich, offen für viele Ansichten, offen für Selbstzweifel („merke, dass ich immer noch vor mir selbst weglaufe“). Die kurzen Sätze, das immer nur kurze Verharren bei einem Aspekt ist die Handschrift des Fernsehjournalisten, der im Buch übrigens bekennt, seit Jahren kein Fernsehen mehr zu sehen. Die Überflusgesellschaft in ihren Ausprägungen, „der Konsumismus“, stößt ihm übel auf – umso krasser, je länger sein eigenes Fasten dauert. Zu den stärksten Passagen des Buches, auch weil er sich selbst weder ausspart noch ganz darüber erhebt, gehören die kritischen Beobachtungen, etwa in einem Hamburger Gourmet-Restaurant, zwei Kieler Supermärkten und bei der Grillparty des jüngeren Bruders. Kategorische Strenge taucht dort plötzlich auf, die etwas von der Energie dessen, der hier schreibt, ahnen lässt. Die Themen am Rande des Fasten-Kosmos und der Abgleich des gerade am eigenen Leibe Erlebten mit Empfehlungen von Fasten-Ratgebern sind es, die Timm Kruses Bericht bereichern und weite Kreise ziehen um die notwendige Nabelschau eines Menschen, den sein darober Orga-

nismus mehr und mehr zu sich selbst und zur Befassung mit sich selbst zwingt. Und die ihm doch eine über den essbaren Dingen stehende Klarsicht ermöglichen. Dazu noch der Tonartwechsel: überwiegend humorvoll, ironisch und selbstironisch bis in Gewaltfantasien hinein, aber auch fluchend, aggressiv, selten verzweifelt.

Maßlos sei er oft gewesen, „auf der Suche nach einem noch größeren, besseren, heftigeren Kick“, habe maßlos geraucht (bis 28), maßlos getrunken (bis 35), maßlos gegessen. Gerne gegessen vor allem. Unglaublich gerne gegessen. Und nun die selbst auferlegte Buße für dieses prassende Leben. Die Reise zu sich selbst beginnt mit Glaubersalz und Abführen („Der dritte Stuhlgang. Ich bin leer. Vollkommen leer.“). Mit Schwächegefühlen und der Feststellung: „Das Fassungsvermögen meines Geistes liegt weit unter dem meiner Blase.“ Die wechselnden Zustände seines Gedärms nehmen einigen Platz ein im 210-Seiten-Bericht *40 Tage Fasten. Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte*. Das wirkt aber nicht gewollt, sondern unvermeidlich. Der Leser nimmt erstaunt zur Kenntnis, dass zwischen Weltüberdross und Darmreinigung irgendein Zusammenhang bestehen könnte. Was immer „Entschlackung“ und „Reinigung“ im Zusammenhang mit Fasten bedeuten und Begriffe wie „Körperdreck“ und „Psychomüll“ verraten mögen: Man nimmt es dem Autor ab und

kann es nachvollziehen, wenn er sagt: „Dafür bin ich jetzt so clean wie seit meiner Kindheit nicht mehr.“ An Tag 3, mit 89,7 Kilogramm, kommt plötzlich der aus früheren, kürzeren Fasten-Erfahrungen erwartete Energieschub. „Dieser Schub ist einmalig“, schreibt er. An Tag 23 fühlt er sich „berstend vor Energie“. Die Lust auf Sex allerdings lasse mit dem Fasten rapide nach. Freundin Gabi in der Stadt ist genauso wie Kruses Mitbewohner auf dem Resthof in Schönhorst und wie einige Freunde genervt von der Konsequenz seines Verzichts auf Essen, der sich ihnen zunehmend als sozialer Rückzug mitteilt („wer will schon einen schweigenden, spargeligen Hausgeist um sich haben?“). Gabi steht aber zu ihm, zuletzt „in Duldungsstarre“, und ist auch noch an seiner Seite. Er selbst ist genervt von den ständigen Mahnungen und Warnungen Ungefragter („das größte Theater wegen meines Fastens machen übrigens immer Raucher, Übergewichtige und psychisch Labile“).

40 Tage Fasten – das ist ein Zeitraum, in dem es zunehmend gesundheitsgefährdend und schließlich lebensgefährlich wird, dem Körper feste Nahrung vorzuenthalten. Kruse bietet ihm außer einer verdünnten Gemüsebrühe hin und wieder, Säften und Buttermilch überwiegend Wasser an – bis zu vier Liter am Tag. Und Tees, denen der zuvor beinahe Lattemacchiato-Süchtige mit wachsendem Widerwillen begegnet. „Jetzt liege ich hier, bin schlapp und klapprig, friere, kann nicht schlafen und finde Fasten

zum Kotzen“, notiert er an Tag 1. Und an Tag 8: „Fastentage sind endlos und die Gedanken zäh.“ Und an Tag 17: „Ich bin hypersensibel, durchlässig wie ein Sieb, alle Schutzmauern sind weggefastet.“ Kruse befolgt zwar nicht ärztlichen Rat („dass ich 40 Tage fasten will, hält der Doktor für ‚bekloppt‘“), achtet aber auf ärztliche Überwachung. Bis auf bedrohliche Schmerzen in der Bauchspeicheldrüse am 38. Fastentag bleiben ihm ernsthafte Zwischenfälle erspart – vermutlich nur deshalb, weil ihn eine außergewöhnliche Konstitution und Fitness durch die 40 Tage trägt. Beim Belastungs-EKG an Tag 1 strampelt er nach 20 Minuten auf dem Ergometer eine Leistung von 300 Watt. An Tag 16 kommt er auf 350 Watt „bei einem 140er-Puls“, an Tag 29 auf 400 Watt („der Arzt ist sprachlos“) und beim Abschluss-EKG an Tag 40 auf 350 Watt („der Arzt macht sich Sorgen, die EKG-Ausschläge seien nicht ganz in Ordnung“). Der Zweimeter-Mann wiegt 93,4 Kilogramm, als er aufhört zu essen, und 76,8 Kilogramm, als er aufhört zu fasten.

Tag 40 beschließt Kruse mit einem Apfel und notiert: „Himmlich. Paradiesisch. Ein Paradiesapfel. Ich hatte mich selbst aus dem Paradies vertrieben. Und das nur, um festzustellen, dass wir im Paradies leben. Jederzeit, an jedem Ort. Das war's. Mehr gibt es nicht zu berichten. Wir leben im Paradies. Das dürfen wir nie vergessen.“

Vergangen sind inzwischen das Gefühl totaler Freiheit und der Vorsatz, künftig zu essen, als wäre jeder Krümel heilig. Fleisch allerdings isst er höchstens noch bei Einladungen. Ist er im Nachhinein stolz auf seine Leistung? „Nein“, sagt Timm Kruse und nimmt einen Schluck Kaffee, türkisch. „Dazu fiel es mir zu leicht. Für andere erschien dieses 40-tägige Fasten unmöglich, für mich wurde es immer leichter. Klar habe ich gelitten und bin durch das Leid gegangen, aber es lief so. Mit Willenstärke hat das nichts zu tun.“ Stolz, „total stolz“, sei er gewesen, als er das erste Exemplar seines ersten Buches in der Hand gehalten habe. Ein uralter Traum. Es könnte ein zweites Buch geben, über seine mehrmonatige Reise mit einem Guru.

40 Tage fasten will er nie wieder. Aber gerne probieren, was es mit den *breatharians* auf sich hat, den Menschen, die fasten, angeblich außerdem auf Flüssigkeit verzichten und von Lichtnahrung und Luftfeuchtigkeit leben.

Ein kleineres Problem war für Timm Kruse Tee. „Wenn ich wenigstens mal einen finden würde, der so gut schmeckt, wie er riecht. So wie Kaffee! Aber Tee riecht immer nur super und schmeckt dann labberig.“ Foto Peter

Lesung: *40 Tage Fasten. Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte*, 8. März ab 19.30 Uhr, Thalia-Buchhaus, Holstenstr. 17, Kiel, Eintritt frei. Mehr über den Autor: [www.gekritzeltes.de](http://www.gekritzeltes.de)



## Wo Licht ist, ist auch Schatten

Im Sinne der klimafreundlichen Mobilität fahre ich Fahrrad. Aus diesem Grund darf ich mich sogar Klimaheld nennen und besitze einen entsprechenden Ausweis der Landeshauptstadt Kiel. Mein Radfahrerstolz bekam jedoch einen Dämpfer, als meine externe Hightechfahrradlampe kaputtging. Die Batterien, dachte ich, und fuhr weiter auf dem schummrigen Radweg. Unerwartet traf mich eine Schallwelle mit solcher Wucht, dass ich kurz bereute, keinen Helm zu tragen: „...ohne Licht...gibt's doch wohl nicht...!“, oder so ähnlich. Ich berappelte mich, fuhr weiter, doch da war es wieder: Hinter mir vernahm ich eine weitere Stimme, die in einem ärgerlichen, lehrhaften Ton sprach: „Ihr Licht ist kaputt.“ Zufall, diese Häufigkeit? In einem Anflug wissenschaftlicher Neugier beschloss ich, von einer Reparatur abzusehen, und betrieb Feldforschung. Ich arbeite in einem

schmalen Zeitfenster: werktags 7.30 Uhr bis 7.45 Uhr. In winterliche Dunkelheit gehüllt, zählte ich auf meinen täglichen Radrouten die Missbilligungen, die an meine Adresse gingen. Meine Beobachtungen schrieb ich auf und gelangte nach zweiwöchiger Arbeit zu folgendem Ergebnis: Durchschnittlich wurde ich 1,3 Mal pro Tour auf den misslichen Umstand hingewiesen (montags häufiger, weitere Studien erforderlich). Meine Mini-Studie ging jedoch nicht spurlos an mir vorbei, denn trotz aller wissenschaftlichen Nüchternheit begann mich mein Projekt emotional zu belasten. Geblendet durch gleißendes Scheinwerferlicht und gehandicapt durch eine leichte Nachtblindheit, erkannte ich nur schemenhaft Figuren, in denen ich lauernde Augen vermutete, stets auf der Suche nach aus der Reihe tanzenden Subjekten. Nach kriminellen Energien. Stimmen (begann ich sie mir

einzubilden?), die mich direkt und indirekt mit dem Beleuchtungsproblem konfrontierten – und das mit druckfähigen und weniger druckfähigen Wörtern. Ein Ton, mit dem man einem asozialen Subjekt, einem Moralgänger, einem Staatsfeind gegenüber Verachtung ausdrückt. Ich fahre weiter. Gehetzt. Gejagt. Hinter jedem herannahenden Licht vermute ich den nächsten Jäger, der in Erfüllung seiner Bürgerpflicht womöglich schon die Staatsgewalt alarmiert hat: Entzug des Klimaheldenausweises, Bußgeld, Eintrag, mein Leben gerät aus der Bahn, so beginnt der soziale Abstieg. Der Sonnenaufgang fegt die Paranoia beiseite. Ich bin in der Lage, meine Erkenntnisse zu formulieren. 1. Menschen, die zu Verfolgungswahn neigen, sollten nie ohne Licht fahren. 2. Ohne Licht wird man gesehen. Im Schnitt 1,3 Mal täglich. *Nelly Eliasberg*

Unter falschem Namen



„Das Steuer in der Hand“ – so hieß die Geschichte über Anette Kröning im vorigen JOURNAL. Nun stellt sich heraus: Die Meldorferin (Foto) heißt Annemarie. Ihre Schwiegertochter Anette hatte sie zum Biografie-Wettbewerb *Was für ein Leben* angemeldet – wohl versehentlich unter ihrem eigenen Namen, denn in der Teilnehmerliste steht „Anette Kröning, 82“. Was sie selbst im Interview nicht richtigstellte, will Annemarie Kröning nun nachholen: Auch in dem Wettbewerb möchte sie unter ihrem eigenen Namen an den Start gehen.

AM TELEFON

JOURNAL

Ralph Böttcher  
(0431) 903 2960



E-Mail: [journal@kieler-nachrichten.de](mailto:journal@kieler-nachrichten.de)