

Fastentagebuch

28. 10. -8. 11. 2004

Von Lynn Vetter

28. 10. 2004

Diskreter Anfang

Fahrt nach Masserberg. Komme nicht los. Eigentlich habe ich vor, schon am Morgen zu starten, aber auch der Kühlschrank und der Staubsauger müssen mit fasten und sauber gemacht werden, bevor ich das Haus verlassen kann. Fasten - das heißt schließlich nicht nur ein paar Tage nichts essen. Es heißt raus aus dem Alltag und den Körper mal einfach machen lassen. Selbstreinigungsprozess nennt man das.

Endlich bin ich auf der Autobahn, die voll ist wie ein Karussell. Autos dicht an dicht. Die Fahrt ist anstrengend und gipfelt in der Non Plus Ultra Angst- Fahrt: Unterwegs im Thüringer Wald, im Dunkeln auf unbekannter Strecke. Aber schließlich komme ich an und finde eine kleine Gruppe vor. Ein Glas Wein und ein angenehmes Gespräch mit einer Mitfasterin bildet den Abschied von Nahrungs- und Genussmitteln.

Schlafe früh und gut und träume süß.

29. 10. 2004

Hunger – aber wonach?

Genieße den langsamen Start in den Tag. Das erste Fastenfrühstück zu strahlendem Sonnenschein. Ganz ungewöhnlich für Masserberg in dieser Jahreszeit. Drei Leute und die Fastenstrainerin Claudia, die uns mit Ablauf und Programm der nächsten Tage vertraut macht, brechen gemeinsam auf in dieses Abenteuer „Verzichten“. Wir sind alle ziemlich still. Ich bin müde und sehe auch so aus, entleere meinen Darm am Nachmittag, nachdem ich am Morgen eine erste Runde im Badehaus gedreht habe.

Jedenfalls kommt am Nachmittag der ganze Müll raus und ich betrachte das als einen guten Anfang. Großreinigung - ich kann nicht fassen, wie sehr ich aus der Fassung geraten bin - sprich aus der Form...Aber vielleicht hat das ja gute Gründe. Sehr wahrscheinlich sogar. Nur ein paar Kilos zuviel? Wenn es nur das wäre - es geht darum, sich wieder zu spüren. Was mir gut tut und was nicht. Nicht essen, um den Frust runterzuschlucken. Oder eine Leere auszufüllen, die wo ganz anders entsteht. Sich spüren. Jenseits von Produktivität und Perfektion. Purer Luxus heutzutage.

Zunächst überwiegt mein Ruhebedürfnis... und ich bin ganz schön froh, dass ich nicht mehr alles auf einmal machen muss...auch die Gruppe reizt mich nicht unbedingt zu ausgedehnter sozialer Aktivität. Alle sind bei sich.

Natürlich denke ich an Freunde. An mein Leben...Ich versuche mir vorzustellen, wie ich mich in 14 Tagen fühlen werde – zurück in Köln.

30.11.2004

Schlafen, essen, freundlich sein...

Weine eine gute halbe Stunde zur Musik von Kati Malua. Nur so. Ohne bestimmten Grund. Einfach weil die Schleusen aufgehen und ich mich spüre. Danach fühle ich mich befreit und möchte am liebsten sofort ein paar Briefe schreiben an Menschen mit denen ich noch Dinge zu klären habe. Tue es aber nicht, sondern ruhe mich stattdessen weiter aus. Schlafe viel und bin super froh über die Entscheidung hierher, gefahren zu sein. Den Abend verbringe ich mit Fernsehen und bekomme eine SMS zu Halloween, die ich nicht beantworte. Es tut so gut, sich auszuklinken und einfach mal nicht ansprechbar zu sein. Und wie ruhebedürftig ich bin. Wie lange habe ich mich schon nicht mehr getraut, das zu spüren: Immer fit, immer flexibel, immer freundlich, niemals traurig. Der moderne Mensch gleicht einem grinsenden Roboter, der - falls das Ganze mal nicht so gut läuft - nur irgendwas konsumieren muss und schon geht's wieder. Markenprodukte sind Leben. Consumo ergo sum. Ich konsumiere, also bin ich.

Ich verlangsame mein Tempo. Schau mich um und höre hin. Menschen können füreinander alles sein. Das größte Glück und das größte Unglück. Wie wäre es mit: Freundlichkeit. Auch das ist ein guter Anfang. Für den Anfang.

Nachmittags erlebe ich MOXA – eine alte chinesische Behandlungsmethode, von der ich schon vor dreißig Jahren gehört habe. Und jetzt erfahre ich ihre Anwendung. Manchmal brauchen die Dinge Zeit, bis sie zu einem finden. Die Energie fließt im Körper: Loslassen und abgeben.

31.11.2004

Halloween.

Ich möchte nichts denken und nichts tun. Nur fröhlich sein und atmen. Das Leben feiern. Dazu braucht es weder Zigaretten noch Alkohol. Und schon gar keine Designer-Klamotten und schnelle Autos. Keine Antiquitäten und Führungspositionen. Fasten heißt auch, sich wieder Rechenschaft darüber abzulegen, was Mensch sein bedeutet und wofür es wirklich geht. Wir können das doch nicht den Jugendlichen überlassen. Den Kindern in der Pubertät. Und danach nur noch funktionieren? Und irgendwann feststellen, dass die Garantie abgelaufen ist und nichts mehr geht? Es ist kein Problem nicht zu rauchen. Es ist eine Erleichterung all das nicht zu tun, was sonst den großen Teil meines Lebens ausmacht und ungesund ist. Es ist wunderbar wohl tuend, stattdessen langsam zu denken, langsam zu gehen und zu essen. Den Apfelsaft löffeln.

Nachmittag blutiges Schröpfen (passend zu Halloween) in meinen Schultergürtelpanzer. Moorpackung und mehr von dem Gefühl, dass der ganze Müll peu a peu den Körper verlässt und ich bei Claudia gut aufgehoben bin mit meinen Ausleiungsprozessen...

10 Stunden Schlaf, wie die vorherigen Nächte auch. Lebendigkeit und Liebe sind Töchter des Staunens und der Wachsamkeit. Schmerz und Lieblosigkeit entstehen durch Hetze und Overload. Aber wir haben nur dieses eine Leben. Und es vergeht. Tag für Tag. Halloween. Die Nacht der Toten. Die uns daran erinnern soll, dass das Leben vergänglich ist.

Auch das Schreiben ist ein Kampf mit dem Tod. Ein Versuch, die Wirklichkeit zu bewahren und dem Augenblick Schönheit zu verleihen. Bevor alles in Vergessenheit gerät. Sich zu erinnern an ein freundliches Wort, ein Erlebnis, eine Begegnung, die uns berührt.

Der dritte Tag des Fastens ist wie eine Schwelle, die du überschreitest. Danach ist es, als betrittst du ein neues Land.

1. 11. 2004

Beschallung und Rauch

Ohne Wecker wache ich pünktlich auf. Rechtzeitig, meine ich, zum Frühstück. Montag, Feiertag, lass es langsam angehen. Kein Thai Chi, kein Walken am Morgen. Walter kommt, dann gehen wir sowieso in den Wald. Geführt, an Stöcken: Nordic Walking heißt das und imitiert die Bewegungen des Skilanglaufs ohne Schnee. Einfach nur einen Fuß vor den anderen setzen reicht eben heute nicht mehr. Ich laufe zum ersten Mal mit diesen komischen Stöcken und finde es wider Erwarten toll. Es ist inspirierend durch den Wald zu laufen, aber auch das Gespräch mit Walter, unserem Führer, tut gut. Man merkt ihm an, dass er häufiger Menschen begleitet, die hierher kommen, um Abstand zu ihrem Alltag zu bekommen. Und die Dinge einmal aus einer anderen Perspektive zu sehen. Als Künstler arbeitet er auch mit Menschen, die den Krebs überlebt und dem Tod ins Auge geschaut haben. Das macht wach, vermute ich.

Das kleine Drama um die Beschallung unseres „Fastenrestaurants“ ist wohl meine Lektion des Tages. Als ich am 4. Tag noch immer mit Dudelmusik und hysterischer Werbung (Geiz ist geil...ich bin doch nicht blöd...kaufen marsch marsch...) von Oben bedröhnt werde, dringt die penetrante Frequenz der allgegenwärtigen Manipulation zum Kaufrausch mir unter die Haut und schlägt Blasen, die schmerzhaft sind wie die Berührung mit Feuer. Christel wirft nur einen Blick auf mein Gesicht und sieht was los ist. Danke. Man ist so dünnhäutig wenn man fastet. Ja. Aber geht es nicht darum? Wieder zu spüren, was einem gut tut und was nicht? Sich zu wehren gegen die aggressive Verkaufspolitik einer Industrie, die nichts anderes kennt als Wachstum?

Krebs: Was ist das? Es ist ein Defekt der Zellen, die ihre eigentliche Aufgabe nicht mehr ausführen sondern stattdessen nur noch ein Ziel haben: Zu wachsen. So entsteht ein Tumor. Irgendwie passt diese Krankheit zu unserer Gesellschaft, denke ich.

Am Nachmittag geht es weiter mit dem Ausleitungsverfahren und so langsam lockert sich mein ganzer Rücken. Auch das Gesicht. Und der Energiefluss kommt so richtig in Bewegung. Moor, Massage, Sauna, Abendessen. Das volle Programm. Dann taucht plötzlich eine Gitarre auf und wir haben richtig Spaß... Heute habe ich große Lust zu rauchen. Gestern die letzte Zigarette geraucht...Kaum geht es mir besser, will ich die kostbare neue Kraft schon wieder aufbrauchen... Wen wir alles mit unserer Energie füttern...was würde geschehen, wenn wir sie für uns selbst einsetzen würden. Für die Realisierung von Glück und Lebensfreude.

Abgenommen habe ich noch nicht. Entgegen der landläufigen Vorstellung man falle vom Fleisch, wenn man nichts esse, hatte damit ziemlich lange gar kein Problem. Als Nebeneffekt ist meine Haut schön geworden und mein Körper fühlt sich beweglich an wie lange nicht mehr. In jedem Fall freue ich mich sehr auf die Fülle, die mich in wenigen Tagen wieder umfassen wird. Dass ich am Abend einen Rückfall habe, das Rauchen betreffend, ist klassisch.

2. 11. 2004

„Nicht ohne meine Kartoffel ...“

Nach einem Traum, in dem ich während einer Bombendetonation als Feuerball explodiere, fühle ich mich ziemlich durcheinander. Die anderen sind auch sehr bei sich. Ich gehe alleine mit Walter durch den Nebel zur Werraquelle, während Christel und Tom ins Badehaus wandern. Das war eine gute Entscheidung, denn danach fühle ich mich geerdet und ausgelüftet.

Zu Mittag leiste ich mir eine Kartoffel und dazu die tägliche Portion Honig gleichzeitig. Es ist wie auf den Arm genommen werden. Ich brauche das heute. Dann ist meine Badehauszeit. Großartige drei Saunagänge ergänzen den Ausflug in den Wald. Fasten wird unter diesen Umständen zu einer echten Kur für Körper, Geist und Seele. Ich empfinde es als wohltuend, Gesellschaft zu haben, mich aber auch meinem eigenen Rhythmus hingeben zu können, wenn ich das Bedürfnis danach habe. Die Bücher die ich mitgebracht, sind bisher unangetastet.

Die erste Colon-Hydro-Therapie hinterlies das furchtbare Gefühl, mein Darm wird die Schlacken niemals hergeben, die ich im Laufe der Jahre angesammelt habe (nicht er – oder besser: Er und ich sind ja dasselbe...). Völlig erschöpft gehe ich mit dem Leberwickel nach oben: So muss man sich fühlen kurz vor der Entbindung. Ich schlafe und träume schlecht. Wie immer in Zeiten der Veränderung müssen Räume umgestaltet werden. Umzug und Renovierung.

Nach dem „Frühstück“ geht es mir etwas besser. Die 2. Colon bringt es an den Tag: Es war höchste Zeit, sich diesem alten Mist zu widmen. Warum sollen die Schlacken aus dem Darm uns mehr erschrecken als Nieren- oder Gallensteine? Versteinernde, unverdaute Reste vergangenen Lebens.

Dann „Mittagessen“. Ich fühle mich so wie ich aussehe, dunkle Ringe unter den Augen. Ziemlich kraftlos und uralte. Mein Bauch ist noch immer gebläht, obwohl mein Darm mich inzwischen reich beschenkt hat. Der Bauch, sagt Claudia, bunkert den Stress, weil er stark genug ist. Das macht der Körper vorsorglich, um die Sachen bearbeiten zu können, wenn Raum dafür ist. Nicht schwierig sich vorzustellen was passiert, wenn man sich niemals Zeit dafür nimmt.

Sich Zeit nehmen... um die eigene Richtung zu bestimmen... wieder ein Gefühl dafür entwickeln, dass dieses Leben MIR gehört. Mein Bauch gehört mir...meine Gesundheit auch...ganz egal was Politiker sagen und Krankenkassen absegnen...ich kann doch spüren was mir gut tut...wenn ich mir Zeit dafür nehme... Zeit haben...auch so ein Luxus...

4. 11. 2004

„Geschenke aus dem Bauch...“

Nach der 3. Colon Hydro Therapie, die 1 1/2 Stunden dauert, bin ich ziemlich geschafft. Es stellt sich heraus, dass trotz aller Anstrengungen noch jede Menge altes Zeug zurück bleibt. Allerdings schenkt diese Sitzung mir nicht nur Bauchdiamanten, sondern auch jede Menge neuer Ideen. Nicht nur der Darm, sondern auch der Kopf wird frei. (Vielleicht kein Zufall, dass Darm und Gehirn ganz ähnlich aussehen – sagt man zum Darm nicht auch „Bauchgehirn“?)

Nach dem Essen Moxa und danach Sauna, irgendwann ist so was von Schicht im Schacht, dass ich um 21 Uhr kaum noch ins Bett finde und wieder 10 Stunden schlafe. Ich wache um 3:45 auf, rauche eine Zigarette und schlafe wieder ein. Alte Sucht. Träume von einem alten, chaotischen Auto, dass von Freaks als Partyplace genutzt wird. Leider bin ich dafür verantwortlich und dann tauchen auch noch die Bullen auf. Man sollte sich eben von Leuten fern halten, die nur an sich selber denken...ist mein Fazit. Mein Körper als Partyplace? Auto heißt „Selbst“. Oder ist das zu weit her geholt? Ich strebe nicht unbedingt nach der Spitze. Vielleicht bin ich Perfektionistin. Ja. Was ich mache soll gut sein. Welche Bedingungen brauche ich dafür? Und welchen Preis zahle ich?

5. 11. 2004

Der Darm hört mit.

Die vierte Colon-Hydro Therapie ...ein bisschen Bammel habe ich schon davor, nachdem ich gestern so kraftlos war...andererseits – jetzt wo ich schon mal dabei bin, will ich den alten Kram auch nicht wieder mit nach Hause nehmen.

Claudia läßt es ganz sanft angehen und siehe da, als sie sagt, der Darm soll heute schön alles alleine machen, legt er plötzlich richtig los. Wir sind überzeugt davon, dass er alles gehört hat. Es tut so gut, sich von diesem überflüssigen Ballast zu befreien.

Danach wieder schlafen...essen...spazieren gehen und kleine Dinge kaufen: Einen getöpferten Untersetzer mit Seesternmuster, ein schwarzes Unterhemd, ein Stirnband und einen Hasen. Der ist für Claudia als Maskottchen, denn der Hase wandert zwischen den Welten und ist ein Symbol der Wiedergeburt. Bei Beuys und den alten Germanen.

Die Umstellung auf eine sanfte Ernährung verursacht leichte Übelkeit, die aber mit heißem Wasser und einem Töpfchen Tee schnell behoben ist, denn das Rasul wartet schon. Masserberg ist eine echte Herausforderung nicht zuviel zu machen - von diesen wunderbaren Verwöhn-Angeboten auf allen Ebenen.

Rasul und Softpackliege - was soll ich sagen. Es gibt einen neuen Suchtfaktor in meinem Leben. Wenn Masserberg in Köln wäre würde es mir leichter fallen mit dem Rauchen aufzuhören... Meine Haut ist weich wie ein Babypo und das am ganzen Körper. Abendessen mit Julia und Clemens, den beiden Kindern von Claudia, bringen angenehme Normalität in den Fastenalltag, der ja nun gebrochen ist... es lebe der Apfel...

6. 11. 2004

Erst Abführen dann Aufsteigen.

Ein leichtes Frühstück und Gemüsesuppe mit echtem Gemüse drin am Mittag. Wow - Essen. Wir sind alle vier gut drauf und albern herum. Mit viel Energie starten wir in ein neues Leben... na ja, zumindest in den Tag. Da gibt es noch so viel zu tun... noch mal ins Badehaus, noch mal wandern... noch mal Verwöhnprogramm - oder doch ein Ausflug nach Weimar? Der Tag vergeht wie im Flug und am Abend mischen Claudia, Christel und ich die Bar auf. Der DJ spielt extra für uns besonders fetzige Songs und wir trainieren die Kalorien des ersten Rotweins nach der Askese gleich wieder ab. Das ist ein echter Kulturschock nach den ruhigen und besinnlichen Tagen, aber es macht tierischen Spaß. Vor allem, da die Speckrollen inzwischen doch einigermassen geschmolzen sind und die Hosen wieder passen. Wir sind zwar keine Piloten, aber unser Aufstieg ist nicht mehr aufzuhalten. Wir suchen uns neue Ziele und erreichen sie alle: So geht das! Weltfrieden. Das Ende des Hungers in der Welt. Die ultimative Vereinigung Deutschlands in den Herzen der Menschen - Vollbeschäftigung - nichts ist unmöglich! Und dazu brauchen wir nicht einmal einen Toyota.

7. 11. 2004

See you later Irrigator.

Nicht zu fassen, dass die Zeit schon vorüber ist. Wir haben uns doch gerade erst kennen gelernt. Das Essen fällt leicht und schwer zugleich. Es ist Genuss und gleichzeitig hat der

Körper rechte Mühe den Nahrungsansturm zu bewältigen. Dabei steht uns heute ein ganz besonderes Abendteuer bevor: Ein 4 Gänge Menu, dass die Teilnehmer eines Kochkurses im Hotel, unter der Leitung des prämierten Küchenchefs Leber, gezaubert hat. Natürlich eine ausgesprochene Gaumenfreude, aber fast ein bisschen zuviel des Guten nach Apfel, Gemüsesüppchen und Frischkronbrei. Nicht zu fassen, wie viel Energie wir fürs Essen aufbringen... und fürs Kochen... und fürs verdauen und fürs einkaufen. Tja, gut sich das noch mal bewusst zu machen:

Essen und trinken hält eben normalerweise Leib und Seele zusammen. Aber mal ein paar Tage darauf zu verzichten, lässt das Selbstverständliche wieder als etwas ganz Besonderes erscheinen. Macht uns aufmerksamer für das was wir zu uns nehmen. Ist es nicht unglaublich, dass die meisten Käsesorten aus 40 bis 60% Fett bestehen? Und Wurst fast immer Schweinefleisch enthält? Geschmacksverstärker, Bindemittel, Haltbarmacher...Baby, denk jetzt mal einen Augenblick mit dem Darm... Und genieße deine Sünden wenigstens mehr...

Wie sagte der ältere Herr als er hörte, dass wir ins Hotel gehen um zu fasten: „Ich fahre doch weg um zu Essen. Fasten ist bei mir zuhause billiger.“
 Natürlich lohnt es sich zum Essen ins Hotel Rennsteig zu fahren. Dafür garantiert der Chefkoch.
 Aber seit einiger Zeit lohnt es sich eben auch dorthin zu fahren um zu fasten. Und – so paradox es klingen mag – es ist ein echter Genuss.

8.11.2004

On the Road again.

Ja, endlich müssen wir uns losreißen. Wir waren ein Superteam. Und haben uns hier sehr wohl gefühlt. Adressen werden ausgetauscht und Umarmungen auch. Natürlich kommen wir wieder. Zum Essen, zum Fasten. Zum Baden – oder einfach nur – zum Wohlfühlen und – zum Wiedersehen.

Lynn Vetter ist seit 1982 freischaffende Autorin und Regisseurin, lebt in Köln.