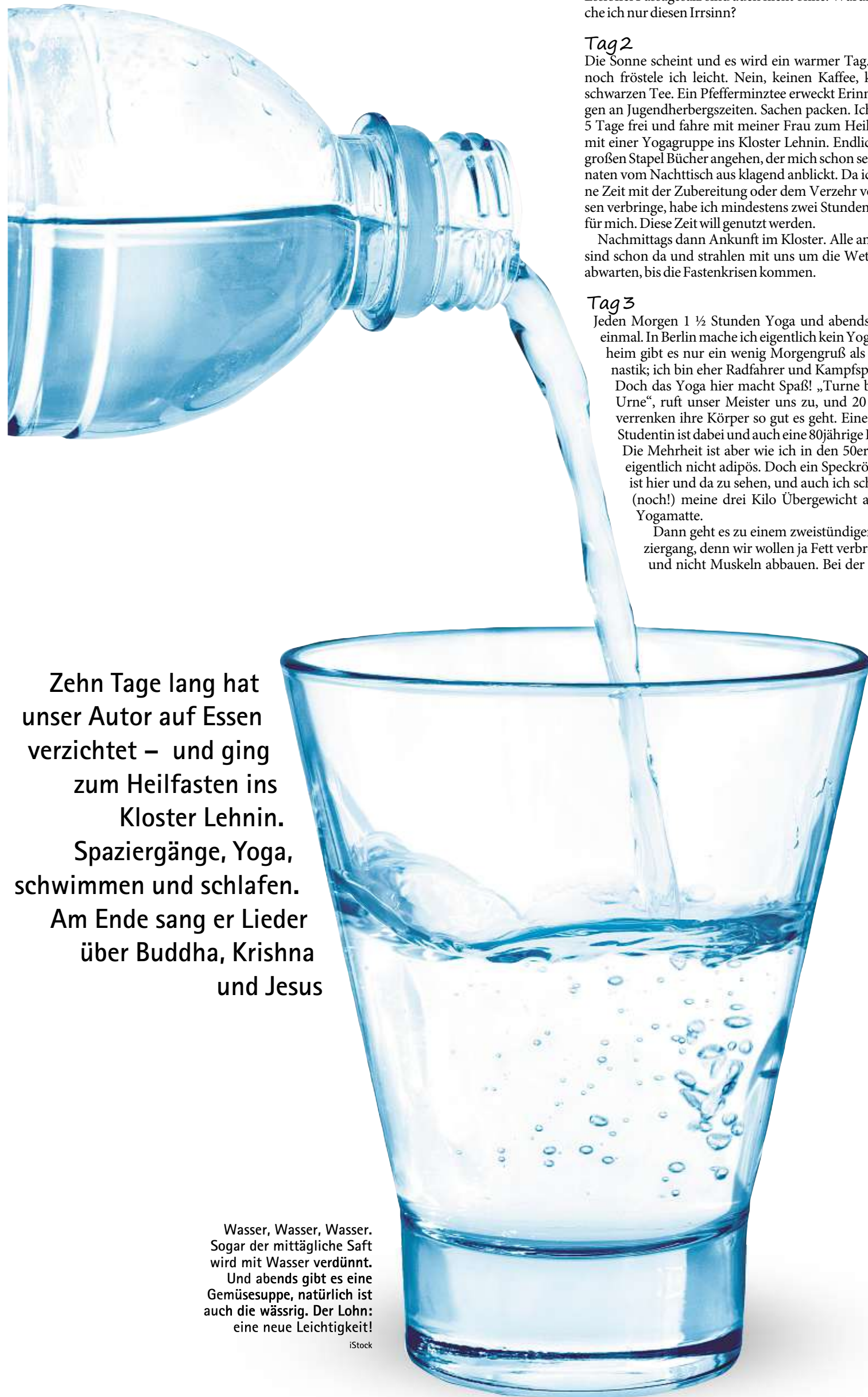


Hoch lebe das Fasten!



Zehn Tage lang hat unser Autor auf Essen verzichtet – und ging zum Heilfasten ins Kloster Lehnin. Spaziergänge, Yoga, schwimmen und schlafen. Am Ende sang er Lieder über Buddha, Krishna und Jesus

Wasser, Wasser, Wasser. Sogar der mittägliche Saft wird mit Wasser verdünnt. Und abends gibt es eine Gemüsesuppe, natürlich ist auch die wässrig. Der Lohn: eine neue Leichtigkeit!

istock

VON FRANK LEHMANN

Tag 1

Nein, heute morgen gibt es kein Müsli, ich gehe ohne einen Bissen zur Arbeit. Schon seit drei Tagen habe ich auf das Feierabend-Bierchen und auf Fleisch verzichtet. Aber die große Ladung Salzstangen gestern vor dem Fernseher musste noch sein. Das war meine letzte feste Nahrung für die nächsten 10 Tage. Nicht gerade schlau ausgesucht.

Mittags erstes Magenknurren. „Kommst du mit in die Pause?“, fragen die Kollegen. „Nein, keine Zeit, ich habe noch zu tun“, lüge ich und vermeide die Pizzeria.

Nach Dienstschluss dann das Unvermeidliche: den Schierlingsbecher trinken und den Darm reinigen. Auf das rabiate Glaubersalz verzichte ich, doch drei gehäufte Esslöffel Passagesalz sind auch nicht ohne. Warum mache ich mir diesen Irrsinn?

Tag 2

Die Sonne scheint und es wird ein warmer Tag. Dennoch fröstele ich leicht. Nein, keinen Kaffee, keinen schwarzen Tee. Ein Pfefferminztee erweckt Erinnerungen an Jugendherbergszeiten. Sachen packen. Ich habe 5 Tage frei und fahre mit meiner Frau zum Heilfasten mit einer Yogagruppe ins Kloster Lehnin. Endlich den großen Stapel Bücher angehen, der mich schon seit Monaten vom Nachttisch aus klagend anblickt. Da ich keine Zeit mit der Zubereitung oder dem Verzehr von Essen verbringe, habe ich mindestens zwei Stunden mehr für mich. Diese Zeit will genutzt werden.

Nachmittags dann Ankunft im Kloster. Alle anderen sind schon da und strahlen mit uns um die Wette. Na abwarten, bis die Fasten Krisen kommen.

Tag 3

Jeden Morgen 1 ½ Stunden Yoga und abends noch einmal. In Berlin mache ich eigentlich kein Yoga. Daheim gibt es nur ein wenig Morgengruß als Gymnastik; ich bin eher Radfahrer und Kampfsportler. Doch das Yoga hier macht Spaß! „Turne bis zur Urne“, ruft unser Meister uns zu, und 20 Yogis verrenken ihre Körper so gut es geht. Eine junge Studentin ist dabei und auch eine 80jährige Dame. Die Mehrheit ist aber wie ich in den 50ern und eigentlich nicht adipös. Doch ein Speckröllchen ist hier und da zu sehen, und auch ich schlepe (noch!) meine drei Kilo Übergewicht auf die Yogamatte.

Dann geht es zu einem zweistündigen Spaziergang, denn wir wollen ja Fett verbrennen und nicht Muskeln abbauen. Bei der Rück-

kehr falle ich fast um vor Müdigkeit. Ich lasse das Mittagessen aus und schlafe erst einmal zwei Stunden wie ein Stein. Mittagessen? Viel verpasst habe ich nicht. Die Mahlzeit bestand aus einem Glas Saft, zu 2/3 mit Wasser verdünnt.

Statt Saft bekomme ich nun Kopfschmerzen. Der Meister erklärt mir: „Das sind Entzugerscheinungen, da du ansonsten Kaffee trinkst.“ Also bin ich auf Turkey. Doch zum Glück war das schon alles mit meiner Fastenkrise. Abends wieder Yoga und dann die Krönung des Tages: ein Tässchen Gemüsebrühe. Hmmm!

Tag 4

Die Morgengespräche drehen sich um das Thema „Abführen“. Ich vermeide sie, will nicht über Einläufe, Klisiers und den Enddarm reden. Genieße stattdessen den Morgentee. Es gibt viel Auswahl: Fastentee, den Blütenstraum, Ingwer-Zitronen-Tee und für die Schlappen auch einen Darjeeling. Ich bin matt, greife zum Schwarztee und gestatte mir einen Löffel Honig. Am Ende der Woche hat die Gruppe das 5-Kilogramm Honig, das unser Yoga-Meister mitgebracht hat, leer gemacht.

Wieder Yoga. Der Fisch, die Schildkröte, die Schulterstellung. Die Waden schmerzen beim Kniesitz, der Rücken zwickt und am besten gefällt mir die Aufforderung: „Nun mit einem kosmischen Seufzer in die Rückenlage und bereit machen zur Tiefenentspannung!“

Tag 5

Wache um 5:30 Uhr auf. Ausgeschlafen und voller Energie. Die Morgensonne scheint in unser Zimmer, das den Namen „Paradies“ trägt. Es liegt unter dem Dach des 500 Jahre alten Abt-Hauses, ist klein aber wunderschön. Der Blick geht auf die Klosterkirche St. Marien. Tiefe Stille über allem. Ich spüre die Spiritualität dieses Ortes. Wo jahrhundertlang Gebete gesprochen wurden, schwebt nun eine Magie über der Abtei, die greifbar ist. Mein Morgenspaziergang führt mich zum Kreuzgang, wo ich allein bin und eine Ruhe finde, die ich in Berlin noch nie erlebt habe.

Jetzt fühle ich auch beim Yoga die großen Schwingungen als ich das OMMM singe. Da geschieht etwas mit mir und ich singe mit Freude die Lieder, die Mutter Erde und das große Licht lobpreisen. Habe ich eine Gehirnwäsche bekommen? Nein, es erfüllt mich wirklich ein tiefes Glücksgefühl. Kein Hunger mehr, eine neue Leichtigkeit durchströmt meinen Körper. Der Meister spielt das Harmonium und wir alle singen Lieder über Jesus, Buddha, Allah, Krishna, Shiva und Brahma. Und es ist nicht lächerlich oder falsch, sondern ehrlich und glücklich. „Om Shanti, Shanti!“

Doch so ganz bin ich nicht aus meiner alten Welt in die Unendlichkeit weggefliegen. Nach dem Yoga erlaube ich mir wieder eine Portion Wirklichkeit und sende einen Post auf Facebook zu meinem Yogafasten im Kloster und hoffe auf viele „likes“.

Der tägliche Spaziergang durch den Wald ist wunderschön. Ein Kuckuck ruft und wir springen nackig in den Gohlitzsee. Brr, ist das kalt, doch die Sonne trocknet uns schnell. Ein herrlicher Ausflug, wenn nicht einer unserer Yoga-Schüler beim Wandern andauernd über Essen reden würde. Insbesondere die italienische Küche hat es ihm angetan und er zitiert ganze Rezeptbücher. „Martin, halt 's Maul!“

Tag 6

Wir müssen mal raus und brauchen Tapetenwechsel. Brandenburg an der Havel ist nah, und meine Frau und ich gehen schwimmen. Das Marienbad ist überraschend schön. So ein hochwertiges Bad kenne ich aus Berlin nicht. Es gibt sogar eine 50-Meter-Bahn. Die 1000 Meter in 28 Minuten ohne etwas im Bauch. Ich fühle mich super und rümpfe die Nase über die Schwab-

belbäche am Beckenrand. Nachmittags sogar noch ein Waldspaziergang. Es ist mein Tag der Fasten-Euphorie.

Abends verrückte Gespräche mit drei anderen Teilnehmern. Alle haben schon mit LSD experimentiert und erzählen irre Geschichten über ihre Erfahrungen. Hoffentlich dreht unsere Yoga-Gruppe nicht jetzt so durch wie die Heilpraktiker im letzten Sommer in der Heide, wo am Ende 160 Rettungskräfte helfen mussten. „Nee, nee, die haben ja MDMA und Aquarust genommen, mit LSD kann dir nichts passieren“, sagt unser Meister. Da bin ich ja beruhigt, doch in Ermangelung der Substanzen kommt es nicht zu den halluzinogenen Experimenten. Es bleibt beim Plaudern. Ich gehe zum Schlafen ins „Paradies“.

Tag 7

Abschied nehmen. Zur Feier des Tages ist der Saft heute etwas dicker. Ingwer, Apfel und Rote Bete. Lecker! Unser Meister verwöhnt uns. Er ist sowieso ein handfester Kerl und schwebt nicht nur in der Transzendenz. Er erzählt liebend gern Witze mit Tiefgang, um den Weg des Yogis zu erklären. Ein Beispiel: Unterhalten sich zwei Handelsvertreter. Der eine: „Ich verkaufe den Eskimos Kühlschränke.“ Der andere: „Ich verkaufe den Kuckucksuhren an Amerikaner.“ – „Lachhaft, was ist denn daran besonders?“ – „Ich drehe ihnen immer gleich einen 50kg-Sack Vogelfutter an.“ Was das mit Yoga zu tun hat, weiß ich bis heute nicht. Aber wir haben herzlich gelacht.

Umarmungen, Adressentausch, ab nach Berlin. Hier große Freude, die Kinder wiederzusehen. Doch wir müssen sie bekochen. Ich schaffe es nicht – und muss wegen der herrlichen Gerüche die Küche verlassen.

Tag 8

Heute geht es wieder zur Arbeit. Noch trägt mich die Kraft des Fastens. Ich will heute wieder meine normale Leistung bringen. Zur Not liegt ein Apfel und eine Banane bereit. Doch es klappt, ich bin ganz konzentriert in meinem Bürojob – ohne Essen. Das einzige, was nervt, sind die Augen. Meine leichte, altersbedingte Kurzsichtigkeit hat sich in den letzten Tagen massiv verstärkt. Wird es Zeit für eine Brille? Erstmal abwarten. Was auch nervt, ist der blöde Geschmack auf der Zunge. „Die Entschlackung geht auch über den Mund“, hatte uns der Yogameister erklärt. Also, ich nenne so etwas Mundgeruch. Sechs mal an Tag Zähne putzen.

Tag 9

Jetzt ist es nur noch der Ehrgeiz. Jeden Tag habe ich ein halbes Kilo abgenommen und da ist immer noch ein kleiner Rest Speck. Durchhalten! Ich radele sogar 25 Kilometer durch Berlin und gehe dann zur Arbeit. Doch hier merke ich, dass die Power nachlässt. „Höre auf dich und deinen Körper, übertreibe es nicht!“ sagt eine innere Stimme. Ja, es reicht nun mit dem Fasten. Todmüde falle ich ins Bett und schlafe unruhig.

Tag 10

6:50 Uhr im Badezimmer. Die ganze Familie trifft sich und sieht zu, wie ich nackt auf die Waage steige. Ja, 79,9 kg! Das habe ich seit 15 Jahren nicht mehr gesehen. Schnell ein Handyfoto. Mist, mit dem Smartphone in der Hand wiege ich wieder 80 kg. So fotografiert meine Frau meine Füße und das Display, der Waage. Das Foto rahme ich mir später ein.

In der Küche liegt der Cox Orange, meine Lieblingsapfelsorte. Er wird auf einem Porzellan-Teller von KPM drapiert, das gute Besteck herausgeholt und langsam esse ich mit Messer und Gabel den Apfel. Eine Geschmacksexplosion wie ein Fünf-Gänge-Menü. Jetzt weiß ich, warum ich gefastet habe. Weniger ist mehr!

HINTERGRUND

Wo fastet es sich am besten?

Zuhause:

Daheim zu fasten bringt manchen Vorteil – keine Anreise, keine Zusatzkosten. Doch wer zuhause fastet, sollte sich gut vorbereiten. Auf jeden Fall vorher den Kühlschrank leeren, um sich nicht in Versuchung zu bringen. Und am besten den Fasten-Einkauf vorher erledigen. Wasser, Säfte, Suppen. Wer will schon in den Supermarkt gehen, wenn er hungrig? Schwierig wird es allerdings, wenn man eine Familie hat, die normal essen möchte.

Fastenreisen:

„Yoga und Safffasten“ wie im Kloster Lehnin wurde bei unserem Autor von einer Yogaschule angeboten (Yogaschule Terasa). Die vier Tage mit Yoga-Programm kosten rund 330 Euro. Es gibt aber auch andere Angebote wie „Fastenwandern in Berlin“ mit Fastenleitern (7 Tage ab 330 Euro) ohne Hotelübernachtung oder „Fastenzauber“ in und um Berlin. Aber auch in Brandenburg gibt es viel – so bietet beispielsweise die Jugendberge Prebelow eine



Das Kloster Lehnin ist ein schöner, spiritueller Ort – ideal für eine Fastenauszeit

pa/Arco Images

Fastenwoche nach Dr. Buchinger (im Oktober 7 Tage mit Programm für rund 400 Euro). Das Internet ist voll mit Angeboten. Einfach lossuchen und schauen, was zu einem passt.

Frau Keseling stapft durch Stadt und Land



Ende der Schnecken-Apokalypse

Es gab ein Wunder in unserem Garten. Eigentlich sogar zwei. Ich weiß, man sollte mit solch großen Begriffen vorsichtig sein. Aber ich weiß nicht, wie ich das, was geschah, anders bezeichnen sollte. Im vergangenen Jahr stellten wir irgendwann fest, dass anstelle von Gemüse, Obst und Blumen in unserem Garten nur noch zweierlei gedieh: Gras. Und Schnecken. Nach verschiedenen vergeblichen Versuchen des Nicht-Tötens- aber-irgendwie-doch-um-die-Ecke-Bringens (zum Beispiel mit Schneckenkorn) begann in unserem Garten ein groß angelegtes Umsiedlungsprogramm.

Eimerweise trug ich die schleimigen Mitbewohner zu einer Brache am See. Zum Hohn und Vergnügen meiner Nachbarn, die behaupteten, nachts, wenn keiner hingucke, würden die Schleimlinge einfach wieder zurückkriechen in unsere Beete. Ich hielt das für übertrieben. Sie hätten dabei ja eine gigantische Schleimspur hinterlassen müssen.

Trotzdem wurden die Schnecken nicht weniger. Im Gegenteil, ich fühlte mich regelrecht verhöhnt. Frühmorgens winkten sie mir mit allen vier Fühlern aus frisch ausgehöhlten Erdbeeren zu. Abends machten sie artistische Turnübungen im Lauch der Zwiebeln, an dem sie sich hochschlangelten und ihn dann abraßen, bis sie wieder am Boden ankamen und von den Zwiebeln nichts mehr übrig war. Dann rollten sich zufrieden zum Schnecken schlaf zwischen schlaffe Salatblätter ein. Selbst die Kartoffeln waren nicht sicher vor ihnen.

Meine Berliner Freunde ließen sich genüsslich von meinem persönlichen Garten-Inferno berichten, von meiner Schneckenapokalypse, und ich glaube, heimlich googelten sie solch selbst erdachte Begriffe wie Gastropodaphobie, denn sie verdächtigen mich krankhafter Schneckenangst. Sie konnten nicht glauben, was ich erzählte. Schließlich wurde das Obst und Gemüse für die Supermärkte der Großstadt ja

auch vollkommen unversehrt, schleimlos und unbeschnect geerntet.

In diesem Sommer aber passierte nun das: Wir ernteten Erdbeeren. Einfach so. Möglich, dass dabei das eine oder andere braune Fühlerpaar aus dem Hinterhalt eines schattigen Phlox misstrauisch zusah. Aber wir waren zuerst da. Zum ersten Mal seit zwei Jahren gab es dicke, rote, saftige Erdbeeren aus dem eigenen Garten. Ob sich die braunen Feinde nun wegen der anhaltenden Trockenheit zurückgezogen hatten oder aus natürlicher Einsicht oder doch wegen unseres strengen Schneckenregimes – ich weiß es nicht. Da unsere Nachbarn aber alle berichten, dass auch bei ihnen der Schneckenstatus wieder gegen normal tendiert, vermute ich mal, dass es tatsächlich auch in hirnlosen Wesen wie Schnecken eine Art ganglischer Vernunft gibt, die ihnen eingibt, sich nicht in solcher Zahl zu vermehren. Schon allein wegen ihrer unmäßigen Gefäßigkeit.

Dass man kein Gehirn braucht, um gute Entscheidungen zu treffen, haben auch unsere Erdbeeren bewiesen. Das ist das zweite Wunder. Gepflanzt hatten wir sie in Reih und Glied vor den Rosen am Schuppen, neben Bohnen, Kartoffeln und an anderen vermeintlich erbeerfreundlichen Stellen. Heimlich, ohne etwas zu sagen, sind die Pflanzen dann aber umgezogen.

Obes nun Flucht vor den Schnecken war oder einfach nur, um uns zu zeigen, wie Erdbeeren wirklich leben wollen: Die schönsten Exemplare fand ich jedenfalls dieser Tage in einer vergessenen Garten-Ecke unter einer großen Haselnuss. Im Herbst hatten wir dort das Laub liegen lassen, das nun wie eine feuchtwarme Decke dalag. Daraus spießen jetzt dicke Erdbeertriebe so saftiggrün hervor, als wollten sie sagen: Siehst du! Ich begriff jetzt auch, warum Erdbeeren rot sind: Damit man sie findet. Sie leuchteten mir wie kleine dicke Lampions entgegen.