

Wer es von sich aus nicht schaffte oder Opfer von Mc-Donald's, Cola und Industriefood geworden war, meldete sich bei Kalorien-Kill-Shows wie »Rosins Fettkampf – lecker schlank mit Frank«, »Extrem schwer – mein Weg in ein neues Leben« oder »The Biggest Loser« an. Im Fernsehen bekam ständig irgendwo jemand »sein Fett weg«.

Fasten war hip – seit einer Stunde googelte Nele sich bereits durch das unendliche Angebot der zahlreichen Ratgeber-Websites. Innere Reinigung war offenbar ein menschliches Urbedürfnis. In allen Religionen, ob Buddhismus, Islam, Juden- oder Christentum, wurde seit Jahrtausenden gefastet. Und überall wurde vom »Fastenhoch« geschwärmt, einem geradezu orgiastischen Hochgefühl und glücksrauschartigen Zustand, der sich angeblich nach drei bis vier Hungertagen einstellte. »Der wahre Kern kommt heraus. Der innere Ruhepunkt wird entdeckt, eben die innere Heimat«, wurde Heilfastenprofi Otto Buchinger zitiert.

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen hatten ergeben, dass sich während einer Fastenperiode rund fünf Prozent geschädigte Körperzellen abbauten und dadurch Platz für neues Zellmaterial schufen. Das Hautbild, speziell Cellulite, wurde durch die Entwässerung des Bindegewebes angeblich deutlich verbessert. »Fasten ist der Königsweg der Tiefenreinigung«, behauptete Detox-Expertin Margot Hellmiß.

Drei bis sechs Kilo pro Woche nahm man außerdem angeblich bei dieser Art der Askese-Ekstase ab, aber schon beim Studieren der diversen Erfahrungsberichte wurde Nele hungrig. Einschränkungen und Verbote hatten bei ihr bislang stets zur Folge gehabt, genau DAS gerade (!) zu machen, was untersagt war. In diesem Fall also essen.

Um ihrer Motivation, die gerade merklich bröckelte, einen ultimativen Tritt in den Arsch zu geben, startete sie einen telefonischen Rundruf unter ihren Schwestern: »Sag mal bitte ganz ehrlich jetzt: Findest du mich zu dick?«, fragte sie ihre drei Jahre jüngere Schwester Merle, die aussah wie ein Model und seit 14 Jahren glücklich verheiratet war.

»Hm«, druckste die herum. »Der Magertrend ist natürlich Quatsch, aber ein bisschen abnehmen könntest du schon.«

Nele schluckte, was Merle natürlich genau registrierte.

»Ich glaube einfach, mit ein paar Kilos weniger sähest du viel besser aus, Süße«, beschwichtigte sie.

Ihre fünf Jahre jüngere Schwester Rike sagte dasselbe, und sogar ihr Chef, Alexander von Reutlingen, war erstaunlicherweise sofort bereit gewesen, ihr Urlaub zu geben, als Nele ihm am nächsten Morgen ihr Vorhaben gestand.

»Das finde ich wirklich toll, Frau Rickmers«, lobte er begeistert. »Sie werden sehen, es lohnt sich!« Aufmunternd klopfte er mit seiner sehnigen Hand auf ihre Schulter, wodurch sein Ehering schmerzhaft an ihr Schlüsselbein schlug. »Sie werden danach ein vollkommen neues Körpergefühl haben! Ich faste auch einmal im Jahr.«

Er strahlte sie solidarisch an.

»Ich hätte da auch einen Supertipp für Sie«, strahlte er. »Ich habe vor zwei Jahren die Berliner Brüder Jessen beraten, die einen Familienbetrieb in Hörnum auf Sylt geerbt haben und ein paar Erbstreitigkeiten mit der restlichen Verwandtschaft bewältigen mussten. Die Jungs haben das Hotel in ein wirklich großartiges, sehr innovatives Wellnesszentrum umgewandelt – alles vorbildlich nachhaltig und ökologisch. Ich war letztes Jahr selbst mal da, wirklich zwei sehr ambitionierte Kerle ...«, schwelgte er. »Seemöwe« heißt das Start-up – googeln Sie einfach mal!«

Er zwinkerte ihr zu, worüber Nele etwas erschrak, denn das hatte er bislang noch nie gemacht.

»Und viel Erfolg!« Über die Schulter den Daumen hochstreckend, verließ er den Raum.

Nun denn, dann gab es jetzt ja wohl kein Zurück mehr. Nele war durch Herrn von Reutlingens Ritterschlag offenbar unwiderruflich ein Teil der Körperbewusstseins-Community geworden, des fitten Teils der Bevölkerung.

Widerwillig meldete sie sich abends im Hotel »Seemöwe« an, dem viel gelobten Fasten-Bootcamp in idyllischer Lage am Rande der Hörnumer Düne, denn eigentlich fand sie es total pervers, viel Geld dafür zu bezahlen, zwei Wochen lang nichts zu essen zu bekommen.

Die »Seemöwe« war ein weißes dreistöckiges Gebäude, das in dritter Generation von zwei Berliner Zwillingenbrüdern übernommen worden war. Mit ihren langen Bärten und Hipster-Dutts sahen sie aus wie Tom und Bill Kaulitz. (Wegen ihrer Jedi-Ritter-Behaarung allerdings gerade eher wie Tom.)

Sie warben damit, ihr Gemüse auf gepachteten Ackerflächen bei Berlin, Morsum und im Hotelgarten selbst anzubauen. Vor zwei Jahren hatten sie das ehrwürdige, aber sehr heruntergekommene Hotel übernommen und aufwendig saniert, wie eine Vorher/Nachher-Bildstrecke eindrucksvoll bewies. Nun dominierten schadstofffreie und regenwaldschonende Hölzer und Baustoffe sowie eine minimalistische Möblierung das Interieur. Yoga-, Fasten- und Achtsamkeitsseminare bildeten das Wellnessangebot.

Die Bewertungen auf Trivago, Google und booking.com waren durchweg hervorragend, deshalb füllte Nele hoffnungsvoll das Anmeldeformular für die 14-tägige Fastenkur aus, die in drei Wochen beginnen sollte und für die es dank einer Absage noch genau einen Platz gab. Schicksal oder Pech? Nele wertete es als Vorsehung und klickte auf »senden«.

Das grün schimmernde Meer, das Nele schon als Kind so geliebt hatte, leckte am Rumpf der Syltfähre, mit der Nele drei Wochen später auf die Insel reiste. Es war ein schöner klarer Sommertag Anfang Juli. Der Himmel hatte sich das knallblaueste Knallblau aus der RAL-Skala angezogen, vor dem die weißen Möwen, die kreischend die Fähre umkreisten, scharf kontrastierten.

Mit ihrem Vater war sie früher oft auf der Ostsee gesegelt. Das klare Wasser, das Gefühl von totaler Freiheit und die sich entfernenden oder näher kommenden Küstenstriche – all das hatte sich Nele tief eingepägt. Sie liebte es, per Schiff zu reisen und sich an der Unendlichkeit des Horizonts zu begeistern.

Der Hafen von Havneby auf der dänischen Insel Rømø wurde immer kleiner, während das Schiff mit rauchenden Schornsteinen auf die offene Nordsee tuckerte. Schaute man vom obersten Deck nach rechts, erkannte man bereits die Umrisse von Sylt. Genussvoll biss Nele in das Matjesbrötchen, das sie sich gerade am Bordkiosk geholt hatte, um sich noch etwas kalorische Rücklage anzufressen, bevor die Hungerphase begann.

Frühmorgens hatte sie Hilde und Maudi-Maus schweren Herzens bei Merle vorbeigebracht, in der Hoffnung, deren verzogene Kinder würden die Katze nicht allzu sehr quälen. Merle versprach, Hilde weiterhin mit Wasser auf der Untertasse (bloß nicht von oben auf die Erde ihres Töpfchens) zu versorgen und ihr ein halbschattiges Plätzchen auf der Fensterbank freizuräumen. Liebevoll streichelte Nele zum Abschied eines ihrer grünen, köstlich duftenden Blätter und zwang Merle, ihr zu versprechen, keines davon abzurufen.

Um neun Uhr war sie anschließend mit der Bahn von Hamburg ins dänische Skærbæk gereist und hatte von dort den Bus zum Hafen der Insel Rømø genommen, von dem die Syltfähre ablegte. Nur etwas mehr als drei Stunden hatte die Fahrt gedauert, und Nele stellte auf dem letzten Fahrtabschnitt erstaunt fest, wie sehr Nationalitäten die Optik eines Landstriches beeinflussten. Ab der dänischen Grenze war die Landschaft zwar immer noch die gleiche – aber plötzlich sah alles anders aus: Statt der typischen norddeutschen Rotklinkerhäuser prägten hier Holzhütten das architektonische Bild, die Verkehrsführung war fremd, die Straßen- und Ortsschilder mit einer ganz anderen Gestaltung erschienen genauso ungewohnt wie die dänischen Schriftzeichen auf den Restaurant- und Ladenschildern. Und alles wirkte irgendwie lässiger und lockerer als in Deutschland. Weniger verkrampft, beamtet und überkorrekt. Der sprichwörtliche dänische Freigeist – er sprang Nele sogar durchs Zugfenster an.

Als sie mit dem Bus auf dem Rømø-Damm fuhr, einer perfekt ausgebauten Bundesstraße, fragte sie sich einmal mehr, warum man den Hindenburgdamm nicht auch einfach zur Straße umbaute und damit dem elenden Auto-Verlade-Shuttle-Gehüssel ein Ende machte. Wie oft hatte sie in der Vergangenheit schon endlose Stunden mit stetig sinkender Laune in der Warteschlange verbracht, weil mal wieder eine

Lok einen Maschinenschaden hatte, der Wind zu stark oder eine Weiche kaputt war. Neuerdings konnte man den doppelstöckigen Shuttle nur noch in der unteren Etage befahren, da die obere baufällig war – und das genau vor dem Start der Sommerferien. Es war nicht zu fassen!

Egal, sie war ja nicht der Verkehrsminister. Nele konzentrierte sich wieder auf den sensationellen Ausblick auf das Wattenmeer, der sich ihr von der Fähre aus bot. Als die Umrisse von Sylt, der von ihr so geliebten 99 Quadratkilometer großen Sandbank, näher kamen, ging ihr das Herz auf.

Als Kind war sie oft mit ihren Eltern hier gewesen – in einem Wohnwagen auf dem Kampener Campingplatz, der direkt an den Dünen der Westküste lag. Sie erinnerte sich noch gut an den süßen Duft der rosafarbenen Heckenrosen, gemischt mit dem des wilden Strandfieders und dem würzigen Odeur der Krähenbeeren im Heidekraut. Und an das Gekreische der Möwen, das Rauschen der Brandung, den Geruch von Salz und Gischt, der sie rund um die Uhr umgeben hatte. Mehr Natur ging nicht. Nele hatte es absolut herrlich gefunden, morgens nackt durch die Dünen zu rennen und in die grüne Brandung zu springen. Wie ein Whirlpool hatte sich die schäumende Gischt auf ihrer Kinderhaut angefühlt.

Auch mit Ben, ihrer letzten Beziehung, die bereits fünf Jahre zurücklag, war sie noch oft auf »der Insel«, wie man Sylt in Hamburg nannte, gewesen, denn südeuropäische Reiseziele wie zum Beispiel Mallorca oder Ibiza kamen für sie nicht infrage, da sie Hitze nicht gut abkonnte.

Seit sie Single war, hatte Nele ihre Urlaube meistens zu Hause verbracht, weil sie keine Lust hatte, alleine zu verreisen. Fast alle ihre Freundinnen und Familienangehörigen waren in Beziehungen und/oder hatten Kinder – also keine Zeit für Ferien mit Nele.

Während der insgesamt sechs Urlaubswochen, die ihr pro Jahr zustanden, unterschieden sich Neles Tagesabläufe also nur dadurch von ihrem Arbeitsalltag, dass sie dann noch mehr fernsah, aß und – großes Event – ab und an ins Kino ging.

Verträumt stand sie an der Reling, ließ sich vom Fahrtwind die Haare zerzausen und genoss den Geschmack des knackigen Brötchens, der sich aufs Leckerste mit dem der rohen Zwiebeln und des salzigen Fisches vermischte.

Wie war das eigentlich passiert? Wodurch war sie so dick und träge geworden? Lag es am Alter, an den nahenden Wechseljahren? An ihrer bedenklichen Untervögelung? Während ihrer langen, einsamen Abende hatte sie schon oft versucht, die Gründe für ihre Gewichtsexplosion zu finden.

Als Hauptursache hatte sie die Großfamiliensituation ausgemacht, in der sie aufgewachsen war. Mit zwei Cousins und einer Cousine und zwei jüngeren Schwestern hatte sie in einem Doppelhaus in einem Dorf bei Hamburg gewohnt. Plus Tante, Onkel und Mutter saßen sie meist zu neunt am Tisch. Wenn die Kinderhorde nach sechs bis sieben Stunden Unterricht und 45 Minuten Busfahrt ausgehungert aus der Schule kam, biss der Hunger derart in ihren Mägen, dass jeder Einzelne von ihnen für Essen gemordet hätte. Nie wieder war Nele so hungrig gewesen wie zu dieser Zeit, als Teenager im Wachstum. Ihr Pausenbrot war quasi verglüht, schon in der ersten Pause aufgegessen und stets nur ein Tropfen auf dem heißen Stein gewesen.

Neun ausgehungerte Personen am Esstisch, die ungeduldig mit den Füßen scharrtten und die Löffel schwenkten – da war Futterneid vorprogrammiert. Die neidischen, gierigen Blicke auf die Teller der anderen hatten sich Nele tief eingebrannt: Hatte ihre Schwester Merle ein größeres Stück Fleisch? Cousine Anke mehr Nudeln und Cousin Olaf mehr Soße? Die Familienmitglieder schauten futterneidisch von links nach rechts – und vor allem auf und in die Töpfe und Servierschüsseln, in denen das Essen so rasant schwand, als hätte man eine Sperrwerkschleuse geöffnet.

Schon früh hatte Nele deshalb verinnerlicht, ihre Portion möglichst schnell herunterzuschlingen, damit sie noch eine zweite oder sogar dritte bekam.

Die Angst, sie könnte beim Essen zu kurz kommen, war bis heute geblieben. In Hotels oder auf Familienfesten befahl sie regelmäßig eine regelrechte Panik: Vollkommen gehetzt und schweißüberströmt tigerte sie dann vor dem Buffet von links nach rechts und wusste nicht, was sie sich zuerst nehmen sollte, bevor es vielleicht »aus« wäre. Geübt scannte sie die Servierplatten nach teuren Zutaten ab und nahm sich – ganz Profi – zuerst Scampi, Lachs, Krabben und Rinderfilet, denn das war immer am schnellsten weg. Ob sie darauf Appetit hatte, war nebensächlich, Hauptsache, die Beute war gesichert!

Nahrung am Buffet zu bunkern war harte Arbeit. In Windeseile schaufelte sie einen Riesenteller voll und füllte dabei Vorspeisen und Hauptgerichte durcheinander. Manchmal nahm sie auch gleich noch den Nachtisch mit. Bevor er weg war – man wusste ja nie ...

Wieder am Tisch, aß sie ihre Beute in Rekordgeschwindigkeit auf, um schnell wieder am Buffet sein und nachladen zu können. Mit Genuss hatte das nicht viel zu tun. Oft schmeckte sie gar nicht, was sie da im Eiltempo hinunterschlang. Am Ende fühlte sie sich regelmäßig so vollgestopft, dickbäuchig und unbeweglich wie ein Käfer, der auf dem Rücken lag.