

## INTERVIEW

## „Wir leben im Paradies“

Ex-Detmolder Timm Kruse über ein extremes Experiment, Dankbarkeit und die Sache mit der Erleuchtung

Timm Kruse hat gefastet. 40 Tage lang hat er auf feste Nahrung verzichtet, sich nur von verdünnten Säften, Brühe oder Buttermilch ernährt. Über seine Erfahrungen hat der Ex-Detmolder ein Buch geschrieben.

**Detmold/Kiel.** Am Montag ist „40 Tage Fasten“ erschienen. Der Untertitel: „Von einem, der mal Ballast abwerfen wollte“. Und das ist in der Tat der Ansatz, mit dem Timm Kruse an das, wie er selbst einräumt, „extreme“ Experiment herangegangen ist. Die 40 Tage sind keineswegs willkürlich gewählt: Das ist die Spanne, die laut Überlieferung auch Jesus, Moses oder Buddha gefastet und am Ende eine Erleuchtung erlebt haben. Timm Kruse ist nicht religiös, aber diese Überlieferungen, die haben ihn interessiert. Die LZ sprach mit dem Ex-Detmolder, der am 29. März ab 19.30 Uhr im Buchhaus am Markt aus seinem ersten Buch lesen wird – und gerade dabei ist, das Hörbuch zum zweiten aufzunehmen.

**Herr Kruse, eigentlich wollen wir ja über das Fasten reden, aber warum geht es denn im zweiten Buch?**

**Timm Kruse:** Ich habe acht Monate einen indischen Guru auf seinen Reisen durch Amerika und Europa begleitet. Es war völlig abgedreht, aber auch ein wirklich tolles Erlebnis. Davon erzähle ich in „Fast Guru“.

**Das heißt aber, Sie brauchen nach wie vor Projekte wie das Fasten oder die Tour mit dem Guru, um glücklich zu sein?**

**Kruse:** Nein, im Moment nicht mehr. Meine Freundin hat es neulich bemerkt. Sie hat mich gefragt: „Ist dir eigentlich schon aufgefallen, dass du gar nicht mehr auf der Suche bist?“ Und das stimmt. Das hat sicher auch damit zu tun, dass ich nicht mehr an die große Erleuchtung glaube. Beim Reisen mit dem Guru habe ich etwa gemerkt, wie unerleuchtet der war. Ich mag Spiritualität, aber nur, wenn sie nicht zum Selbstzweck wird. Und auch die 40 Tage fasten haben mir keine Erleuchtung gebracht.

**Haben Sie überhaupt etwas mitgenommen aus dieser Zeit?**

**Kruse:** Die Erkenntnis, dass wir im Paradies leben, dass wir alles haben, was wir brauchen und uns wünschen – und zwar



**Ballast abwerfen:** Das hatte sich Timm Kruse zum Ziel gesetzt, als er seine 40-tägige Fastenzeit antrat. Aus dem Buch, das er darüber geschrieben hat, liest er am 29. März im Detmolder Buchhaus am Markt.

FOTO: PETER

zu jeder Zeit. Bei mir hat sich in dieser Zeit eine Dankbarkeit manifestiert, und die ist geblieben. Ich bete zwar nicht – das wäre mir zu viel Brimborium –, aber ich bin vor jedem Essen kurz bewusst dankbar.

**40 Tage lang haben Sie gar nichts gegessen. Ist Ihnen das Fasten sehr schwer gefallen?**

**Kruse:** Auf körperlicher Ebene gar nicht, das ging ganz leicht, wirklich super. Es ist ja zum Glück auch gut gegangen,

ich habe keine schwerwiegenden gesundheitlichen Probleme gehabt. Im Gegenteil: Während des Fastens habe ich beim Belastungs-EKG eine Leistung von 400 Watt geschafft. Das ist ein Wert, den Spitzensportler erreichen. Insofern sollte das Buch auch Sportlern zu denken geben – vielleicht sollten sie vor Wettkämpfen öfter mal fasten.

**Wenn der körperliche Part kein Thema war, gab es auf psychischer Ebene Probleme?**

**Kruse:** Die Auseinandersetzung mit dem Prozess des Fastens und seinen Folgen hat mich schon sehr beschäftigt. Zum Beispiel habe ich mich auf sozialer Ebene komplett zurückgezogen. Die Freundschaft zu meinen Mitbewohnern ist an diesem Experiment zerbrochen. Generell bin ich fast überall auf Unverständnis gegenüber meinem Projekt gestoßen. Dabei hilft inzwischen übrigens das Buch. Gerade letzte Woche habe ich es meinem

ehemaligen Mitbewohner geschenkt – jetzt sagt er: „Endlich verstehe ich dich.“

**Sie haben während des Fastens viele Vorsätze zu einer gesunden Ernährung gefasst. Haben Sie alle eingehalten?**

**Kruse:** Nein, nicht alle, aber Fleisch esse ich immer noch nicht wieder. Höchstens bei Einladungen, da mag ich keine Extrawurst gebraten haben. Süßigkeiten habe ich allerdings wieder genascht. Das hätte ich bleiben lassen sollen. Sie machen tatsächlich süchtig, und die beim Fasten geübte Selbstdisziplin hat längst nachgelassen. Ganz generell versuche ich weiterhin, bewusst zu essen.

**Sie hatten sich ja auch vorgenommen, jeden Montag einen Fastentag einzulegen...**

**Kruse:** Im Moment mache ich das auch. Aber das wird sich verläppern, wie vieles im Leben. Mit der Nachhaltigkeit ist das so eine Sache. Die 40 Tage Fasten bleiben für mich als besondere Erfahrung bestehen – aber was bleibt schon wirklich haften, gerade an positiven Erlebnissen? Wenn ich einen Verwandten verliere oder bei einem Unfall ein Bein einbüße – das sind Ereignisse mit nachhaltiger Wirkung. Aber Glücksmomente verblassen in der Regel.

**Würden Sie das Experiment wiederholen?**

**Kruse:** Ich würde es nicht wieder machen. Jedes Jahr einmal zwischen sieben und neun Tagen fasten – ja. Aber keine 40 Tage mehr. Ich habe es gemacht und ich habe meine Erkenntnis gehabt: Wir leben im Paradies, das weiß ich jetzt. Und ich denke, da kann nichts mehr drüber kommen.

Das Interview führte LZ-Redakteurin Barbara Luetgebrune.

## Persönlich

**Timm Kruse** wurde 1970 in Detmold geboren, hat am Leopoldinum Abi gemacht, dann Sprach- und Literaturwissenschaften in Saarbrücken und Wolverhampton studiert. Nebenbei arbeitete er für deutsche Zeitungen. Seit 1997 ist er Fernseh-Redakteur, unter anderem für das ZDF. Heute lebt er als Autor in Kiel. Weitere Infos: www.gekritzeltes.de.

## Neun Cellisten messen sich

Beim Lions-Musikpreis

**Lage.** Zum fünften Mal wird der Lions-Musikpreis am Samstag, 18. Februar, zwischen 10 und 17 Uhr in der Musikschule im Lagenser Technikum, Lange Straße 124, ausgetragen. Diesmal ist der Wettbewerb für Cello ausgeschrieben.

Laut Presse-Info haben sich neun Musikstudenten zwischen 11 und 22 Jahren angemeldet. Vorgabe ist, als Pflichtstück den 1. Satz des Concertinos Op. 51 d-Moll von Bernhard Romberg zu präsentieren. Aus einer Repertoireliste können die Teilnehmenden ein weiteres Stück auswählen. Sie spielen alle um die mit Geldpreisen von 1000, 750 und 500 Euro dotierten ersten drei Plätze. Der Sieger qualifiziert sich gleichzeitig für den Multidistriktwettbewerb, der vom 17. bis 19. Mai in der Folkwang-Hochschule in Duisburg stattfinden wird. Wer dort den 1. Preis erspielt, wird von den deutschen Lions zum Europawettbewerb entsandt.

In einer Cafeteria des Lionsclubs Lage gibt es Gelegenheit zum Austausch; während der Jury-Beratung spielen Vereine Beatrix Schulte (Flöte) und Hanna Rabe (Harfe) ein Pausenkonzert. Der Eintritt ist frei.

## „Romantische“ Kunst in der „Gedok“-Galerie

Neue Gemeinschaftsausstellung wird morgen eröffnet



**„Monte Verita“:** So hat Heide Haike (links) ihre Installation beschrieben. Rechts im Bild: Inga Rutzen.

FOTO: LUETGEBRUNE

passiere vor dem Finden – wenn man sich das Glück ausmale. Aber sie greift auch die Klischees, mit denen der Betrachter auf Entdeckungstour gehen können. Ihre Figuren scheinen etwas zu suchen. Romantik, so Beate Steffens,

Da findet sich etwa eine Julia,

die sich bei Romeos schrillum Balkon-Ständchen dicke Kissen auf die Ohren presst.

Inga Rutzen setzt Erinnerungen an längst vergangene – romantische? – Zeiten zeichnerisch ins Bild: eine alte Bahnhofsuhr, eine Postkutsche, aber auch so Groteskes wie Pferdedäpfele, versehen mit dem Schriftzug „seht doch mal, Novalias äpfelt“. Dazu hat sie eine Schaufensterpuppe demonstriert, die einzelnen Körperteile mit Bandagen umwickelt: Vergangenes ist eingehüllt. Gestern und Heute verbinden sich.

Heide Haike spielt in ihrer Installation mit der Doppeldeutigkeit von Wort und Bild. Auf einem Tisch, über und über mit Rosen bedeckt, liegt ein BH – im Monitor darunter ist ebenfalls ein BH zu sehen, aber von der leeren Rückseite. Werden da etwa falsche Tatsachen vorgetäuscht? Als Gegenpol dazu erklingt das Schwitters-Gedicht „Anna Blume“: „Und Du, Du Herrlichste von allen, Du bist von hinten, wie von vorne: A-N-N-A.“ (blu)

Die Ausstellung ist bis zum 17. März mittwochs von 15 bis 18 Uhr sowie samstags von 11 bis 14 Uhr zu sehen.

## LZ-KULTURTIPP

DVD der Woche:



## Schneller als sein Schatten

Als Kind habe ich ihn geliebt, Lucky Luke, den Cowboy, der sich locker eine Zigarette dreht, und das zweite Gehirn quasi unter dem Sattel hat – Jolly Jumper, das Pferd mit dem eigenen Kopf und einer sehr eigenwilligen Anhänglichkeit. Zeichner Maurice de Bèvere, alias Morris, hat die Comicfiguren und Texte bis 1955 mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Die erste deutsche Übersetzung erschien Ende 1958. Die Geschichten sind nicht sehr komplex, aber auch so angelegt, dass die Helden menschliche Schwächen zeigen und auch mal den Kürzeren ziehen. Schön ist, wenn man als Erwachsener ein Déjà-vu hat, sich an die Geschichten erinnert und an die Stunden, die man unter der Bettdecke mit der Taschenlampe lesen musste. Bequemer ist es, sich die 300 Minuten im Fernsehen anzuschauen, die Comics daneben zu legen, zu lachen und ein wenig traurig zu sein, wenn der „lonesome Cowboy“ in den Sonnenuntergang reitet. (sew)

„Lucky Luke“-Collection, Warner Home Video, frei ab 6 Jahren; ab 11,80 Euro.

## Kunstverein zeigt Schmidt-Matt

Start am Sonntag

**Oerlinghausen.** Die nächste Ausstellung widmet der Kunstverein Oerlinghausen wieder einem Bildhauer, dessen bevorzugtes Material der Naturstein ist. Robert Schmidt-Matt wird vom 19. Februar bis 1. April in der Synagoge seine Arbeiten zeigen. Zur Eröffnung am Sonntag, 19. Februar, 11.30 Uhr, gibt Fred Schierenbeck eine Einführung.

Schmidt-Matt wurde 1954 in Berlin geboren, wo er auch heute noch lebt und arbeitet. Er studierte Malerei und Bildhauerei an der Hochschule der Künste in Berlin bei Fred Thieler und Gerhard Fietz und war Meisterschüler des Bildhauers Michael Schoenholtz. Seit 1984 ist er als freischaffender Künstler tätig. Seine Arbeiten sind im In- und Ausland gezeigt worden. „Von 1990 bis 2007 war Schmidt-Matt Künstlerischer Leiter der Sommerakademie Marburg. 2002 entstanden erste Bühnenbilder für das Theaterforum in Berlin-Kreuzberg, für das er bis heute tätig ist“, heißt es in der Ankündigung.

Die Ausstellung im Kunstverein ist donnerstags, samstags und sonntags von 15 bis 17 Uhr sowie sonntags von 11 bis 13 Uhr zu sehen.

## Marien-Kantorei wählt Vorstand

**Lemgo.** Die Marien-Kantorei lädt alle Mitglieder zur Jahreshauptversammlung am Dienstag, 21. Februar, ins Gemeindehaus St. Marien, Stiftstraße 56, ein. Beginn: 19 Uhr. Es finden Vorstandswahlen statt, außerdem steht eine Satzungsänderung auf der Tagesordnung. Die komplette Tagesordnung und Infos zur Satzungsänderung finden sich online unter www.marien-kantorei.de.

**KULTUR**

**Redaktion**  
Ohmstraße 7  
32758 Detmold  
☎ (0 52 31) 9 11-140  
☐ (0 52 31) 9 11-145  
detmold@lz-online.de  
Barbara Luetgebrune -140

## WAS IST LOS?

## Musik

- **Detmold.** „Die Ratten“, Tragikomödie von Gerhart Hauptmann, 15 Uhr, 19.30 Uhr; Nachtcafé zu „Die Ratten“, 22 Uhr, Landestheater, Theaterplatz 1.
- **Detmold.** „Geschlossene Gesellschaft“, Stück von Jean-Paul Sartre, 19.30 Uhr, Grabbe-Haus, Bruchstraße 27.

## Musik

- **Detmold.** „Schönen Gruß vom Blues“: Erik Trauner, 20 Uhr, Alte Schule am Wall, Eingang durch das Residenzhotel/Paulinenstraße 19.
- **Detmold.** „Local Heroes“, Ulrike Wahren macht „bekannt“, 19.30 Uhr, Detmolder Sommertheater, Neustadt 24.

## Sonstiges

- **Barntrop.** „Wie viel Heimat braucht der Mensch?“, Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Mai, 19 Uhr, Kulturschuppen.

## Kino

- **Filmwelt, Lange Str. 74, Detmold:**
- Fünf Freunde: 16 Uhr.
- Ziemlich beste Freunde: 18, 20.30 Uhr, Karten-☎ (0 52 31) 3 20 73.
- **Filmpalast, Kleppergarten 1, Horn-Bad Meinberg:**
- Huhn mit Pflaumen: 19.15 Uhr, Karten-☎ (0 52 34) 9 96 70.
- **Hansa Kino, Neue Torstr. 33, Lemgo:**
- Fünf Freunde: 16 Uhr.
- Star Wars: Episode I – Die dunkle Bedrohung 3D: 15, 17.45 Uhr.
- Ziemlich beste Freunde: 18, 20.30 Uhr, Karten-☎ (0 52 61) 18 85 00.

## Ausstellungen

- **Detmold.** „Jugend im Nationalsozialismus“, 8-16 Uhr, Landesarchiv NRW, Willihofmann-Straße 2.
- **Detmold.** „Gegensätze“, Arbeiten von Detlef Hagenbäumer, 8-16 Uhr, Sozialgericht Detmold, Richthofenstraße 3.
- **Detmold.** „Die Falkenburg. Ursprung Lippes“, 10-18 Uhr, Lippisches Landesmuseum, Ameide.
- **Detmold.** „Sitzen +“, Sonderausstellung der Hochschule OWL in der Stuhlsammlung des Museums, 10-18 Uhr, Lippisches Landesmuseum, Ameide.
- **Lage.** „Debüt“, Studierende der Kunst-Stiftung Sibylle Dotti, 9-18 Uhr, Technikum, Lange Straße 124.
- **Lage.** „Stroh zu Gold – Spindel, Schiffchen, Märchenhelden“, 10-18 Uhr, Westfälisches Industriemuseum Ziegelei Lage, Hagen, Sprikerneide 77.
- **Lemgo.** Sabine Straßburger: Malerei, 10-18 Uhr, Städtische Galerie Eichenmüllershaus, Braker Mitte 39.
- **Lemgo.** „Turcken – Faszination und Feindbild“, 10-18 Uhr, Weserrenaissance-Museum Schloss Brake, Schloßstraße 18.