

Protokoll Ostersonntag, 7:25 Uhr, Berliner Hauptbahnhof

Ich sitze übermüdet im ICE, den ich erst vor 8 Stunden gebucht habe – so ein Stress, musste das sein? Ich habe vor Kurzem eine Woche lang geheilfastet, und dachte, es wäre vielleicht ein Veränderung anregender Prozess: bewusster, gesünder und achtsamer essen. Tja, das ist jetzt 2 Wochen her, und schon stecke ich wieder mitten im hektischen Alltag. Ich habe den Bus verpasst, dann ein Taxi genommen, den Bus noch eingeholt – wie im Film. Und dann noch schnell was zu essen gekauft, beim Bäcker. Es war nicht viel Zeit auszuwählen, und viele Geschäfte waren zu. Ich hatte noch keinen Hunger, wusste aber, dass ich was essen sollte zu Beginn dieses langen Tages. Ich wollte nicht zu viel Geld ausgeben, es mussten aber mindestens 5 Euro sein, damit ich mit Karte zahlen kann. Also schnell schnell was ausgesucht, herzhaft und süß. Jetzt liegt eine Tüte mit einem getoasteten Käse-Sandwich vor mir, das Material ist eine komische Mischung aus Papier und Plastik, und der Inhalt riecht nach Schweißfuß. Ich habe keine sehr hohen Erwartungen an die bevorstehende Mahlzeit, aber inzwischen doch Hunger.

Der erste Biss ist ernüchternd – trocken, pappig. Der zweite ist dann schon besser – zur Mitte hin ist das Brot durchtränkt von einer mächtigen, öligen Tomatensauce. Das fluffige Weizenbrot feucht und schwer machend, dominiert sie geschmacklich, und zwar in einer eindimensionalen, fast brutalen Weise – sehr salzig, vermutlich sind auch Geschmacksverstärker im Spiel. Erinnert mich an die billige rote Pesto von Netto. Wenn man Hunger hat, verschafft das schon eine gewisse Befriedigung, aber es bleibt weit hinter dem zurück, was Essen an sinnlichem, komplexem Erleben bedeuten kann. Hatte ich mir nicht vorgenommen, mehr zu kochen und mir Zeit fürs Essen zu nehmen? Es wäre wirklich schöner gewesen, etwas Besseres zu essen. Alibi-mäßig ist etwas Rucola in dem Sandwich zu finden – ein formalrechtlicher Anstrich von Rechtmäßigkeit, eine Lüge. Andererseits ist auch das hier Lebensqualität: Spontan unterwegs sein, und wenn man Hunger bekommt, einfach schnell etwas kaufen können, ganz unkompliziert. Ich habe das kapitalistische Ernährungssystem selber beforscht und kritisiere seine Strukturen scharf. Aber ich stecke mit drin, und manchmal genieße ich es.

Etwas lapprig ist das letzte Stück, nach ein paar Minuten ist das Toast schon weg. Was, das war's schon? Wenn ich ganz ehrlich bin, kann ich gar nicht genau sagen, wie es geschmeckt hat. Satt bin ich zwar fürs erste, aber es bleibt etwas Schales zurück. Schon während des Fastens musste ich mir eingestehen, dass meine Motivation für eine echte Ernährungsumstellung nicht reicht. Zu sehr, noch, stehe ich auf schnelles, unkompliziertes und kurzfristig befriedigendes Essen. Und Zucker! Ich habe noch ein Franzbrötchen, voller Fett, Zucker und Zimt. Der erste Bissen schmeckt himmlisch. Immerhin kaue ich gut – vielleicht ist doch etwas hängengeblieben vom Fasten. Wobei recht schnell das Ölige überhand nimmt und der Zuckerkick schnell nachlässt. So ein richtiger Salat wäre jetzt auch nicht schlecht.