

## «Nie mehr erkältet dank Zuckerverzicht»

Zehn Jahre lebte Felix Lösch in einem thailändischen Kloster. Nun lehrt er als Gesundheitsberater, wie sich das Essen auf unser Wohlbefinden auswirkt.

Mathias Morgenthaler  
@\_Morgenthaler\_



«Überall, wo ich hinkam, traf ich mich selber»: Felix Lösch, der in 40 Ländern lebte, bevor er in die Schweiz kam. Foto: zvg

### Herr Lösch, Sie haben in Berlin zunächst das Abitur gemacht, dann den Schreinerberuf gelernt. Hatten Sie damals einen Plan?

Ich hatte in jungen Jahren drei Berufsträume. Als Vierjähriger wollte ich Gärtner werden, als Fünfjähriger Jäger und vom sechsten Geburtstag an Schreiner. Dabei ist es dann sehr lange geblieben. Den Geruch von Holz mochte ich immer schon, und wenn jemand in Handarbeit ein Möbelstück herstellte, bewunderte ich ihn sehr dafür. Das Abitur erwarb ich, um mir die Option eines Studiums offenzuhalten, aber nach 13 Jahren Schule war mein Hintern so platt, dass ich praktisch arbeiten und die Welt sehen wollte.

### Und so gingen Sie als Schreiner auf Wanderschaft?

Zunächst absolvierte ich bei einem kleinen Lehrbetrieb die Ausbildung. In dieser Zeit erfuhr ich von der über 800 Jahre alten Tradition, dass Holzfachleute als Wandergesellen auf die Walz gehen, bevor sie die Meisterschule beginnen. Ich trat in eine der Zünfte ein und drei Jahre später auch wieder aus, weil mir die exzessiven Saufgelage gegen den Strich gingen. Ich reiste auf eigene Faust mit Berufskollegen, getreu den Zunftregeln, dass man jeweils zwischen sechs Wochen und sechs Monaten an einem Ort bleibt und dass man kein Geld ausgibt für Kost, Logis und Fortbewegung. Ich bereiste in meiner Handwerkerkluft Zentraleuropa, Nordafrika, Skandinavien und stellte irgendwann fest: Überall, wo ich hinkomme, treffe ich mich selber und finde alles – ausser wahrer Zufriedenheit.

### Was unternahmen Sie dagegen?

Ich reiste mit der Transsibirischen Eisenbahn nach China und von dort zu Fuss weiter nach Vietnam und Thailand. Schliesslich verbrachte ich noch acht Monate in Australien und schloss dort meine Wandergesellenzeit ab. Normal wäre gewesen, in die Heimat zurückzukehren und dort zum Beispiel ein eigenes Geschäft zu eröffnen. Doch mich interessierte nur eines: Ich wollte mich selber noch besser kennen lernen. So kehrte ich nach Thailand zurück, um mit dem Buddhismus vertraut zu werden und mich in Meditation zu üben. Auf der Insel Ko Pha Ngan, die im Westen vor allem für wilde Partys bekannt ist, unterrichteten zwei englischsprachige Lehrer in einem Waldkloster. Ich belegte dort Meditationskurse, lernte Thai und verrichtete viele Schreinerarbeiten.

## «Ich wollte nicht länger primär mit Holz arbeiten, sondern Menschen unterstützen.»

### Sie blieben ganze zehn Jahre dort. Haben Sie sich in dieser Zeit nie gefragt, worauf das alles hinauslaufen soll?

Nein – ich spürte ja meine Fortschritte in der Meditation und bemerkte, dass ich es immer besser schaffte, einen guten Umgang mit der Dualität von Freude und Leid zu finden. Ich konzentrierte mich ganz auf diesen inneren Prozess, auf mein Erleben, nicht auf das Ergebnis meiner Arbeit oder irgendwelche monetären Ziele. Und ich war gut eingebunden in die klare Struktur des Klosteralltags, hatte handwerklich viel zu tun mitten im Dschungel und sprach mit der Zeit so gut Thai, dass ich die lokale Bevölkerung besser kennen lernte. Ein wenig Karriere gemacht habe ich auch in den zehn Jahren: Ich begann als Assistent und koordinierte am Ende die Arbeiten der Freiwilligen.

### Warum leben Sie heute in Winterthur?

Weil eines Tages eine Schweizerin in dieses thailändische Meditationszentrum kam und wir uns verliebten. Als das Zentrum 2012 schloss, entschieden wir uns, zusammen in der Schweiz zu leben. Mir wurde klar, dass ich nicht länger primär mit Holz arbeiten, sondern Menschen unterstützen möchte. Ich fand bald eine Stelle und bildete mich parallel zum Sozialpädagogen, später zusätzlich zum Gesundheitsberater weiter.

### Gesundheit ist ein weites Feld. Sie fokussieren stark auf Ernährungsberatung und bieten zum Beispiel Kurse an in Brotbacken und zuckerfreier Rohkosternährung. Das klingt nach einem sehr asketischen Lebensstil.

Es gibt auch Kurse, die Interessierten zeigen, wie sie selber Schokolade herstellen oder mit einem guten Birchermüesli in den Tag starten können. Ich bin der Letzte, der jemandem vorschreiben will, wie er sich zu ernähren hat. Aber ich habe am eigenen Leib erfahren, wie direkt unsere Ernährung sich auf unser Wohlbefinden auswirkt. Es begann mit der harmlosen Frage meiner Frau, was denn eigentlich in unserem Körper passiert, wenn wir Zucker essen. Ich informierte mich und entschloss mich schliesslich, keinen künstlichen Zucker mehr zu mir zu nehmen. Zuvor war ich stets drei- bis viermal pro Jahr ein bis zwei Wochen erkältet gewesen. Seit der Umstellung bin ich nicht mehr erkältet oder höchstens für ein paar Stunden. Mein Immunsystem funktioniert wieder einwandfrei, und ich kann mehrere Stunden konzentriert arbeiten ohne Abfall des Energielevels. Dafür bin ich so dankbar, dass ich mein Wissen gerne weitergebe.

## «Es geht überall um ähnliche Themen; um Kontakt, um Vertrauen.»

### Wenn Sie keinen Industriezucker essen, bedeutet das: Sie konsumieren keine Fertigprodukte.

Ja, wir bereiten unsere Nahrung tatsächlich selber zu – das Brot zum Beispiel backen wir mit selber gemahlenem Getreide. Bei der Umstellung braucht das erst einmal deutlich mehr Zeit, danach hält sich der Aufwand aber in Grenzen.

### Nun sind Sie angestellt als Sozialpädagogin tätig, praktizieren freiberuflich als Gesundheitsberater, sind engagierter Vater zweier Töchter im Vorschulalter und haben zusätzlich noch eine Coaching-Ausbildung in Angriff genommen. Alles kein Problem, wenn man den Zucker weglässt?

(Lacht) Auf Zucker zu verzichten, ist ein Teil des Geheimnisses. Mindestens so wichtig: Ich folge in allem, was ich tue, meiner Neugier und Begeisterung. Oder anders gesagt: Ich mache das alles nicht, damit es auf etwas Tolles hinausläuft, sondern weil es im Moment eine stimmige Lebensform ist. Ob ich als Sozialpädagogin Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen begleite, als Vater Zeit mit meinen Kindern verbringe oder als Coach Kunden darin unterstütze, sich Gutes zu tun: Es geht überall um ähnliche Themen; um Kontakt, um Vertrauen, darum, sich auf Augenhöhe zu begegnen, statt sich zum Objekt zu machen. Auch Kinder sind ja keine Mängelwesen, denen man alles mühsam beibringen muss. Wenn man ihnen Geborgenheit gibt und den Raum, ihr Eigenes zu entdecken, können sie schon in jungen Jahren selber entscheiden, wann sie essen oder wann sie schlafen gehen wollen. Und sie müssen später nicht ängstlich darum kämpfen, jemand oder etwas zu werfen, sondern können vertrauensvoll aus ihrem vollen Potenzial schöpfen.

(Blog «Beruf+Berufung»)