



Fokussiert bei der Sache:
Sternkoch Tim Raue
überlässt nichts dem Zufall.

Pedant in Blau

Tim Raue ist einer der besten Köche der Welt. Seine Selbstanalyse ist so scharf wie das Messer, mit dem er einen Wolfsbarsch filetiert. Was er lernen musste: Gelassenheit.

Interview Nina Huber

So schnell wie er beantwortet kein anderer eine Interviewanfrage. Innerhalb von zwei Minuten folgt bereits eine Einladung nach Berlin. Effizienz ist denn auch ein Wort, das im Gespräch mit Tim Raue mehrmals fällt. Für ihn sei diese Eigenschaft der Schlüssel zum Erfolg. Der 43-Jährige wuchs in Berlin Kreuzberg in einfachsten Verhältnissen auf. Seine Eltern trennten sich, als er noch klein war, und da seine Mutter schnell überfordert war, kam er zum Vater, der ihn anstatt mit Liebe mit Schlägen erzog. Der Sohn reagierte mit Widerstand: Sooft er konnte, schwänzte er die Schule und schloss sich der kleinkriminellen Jugendgang 36 Boys an. Als eine Lehrerin ihm zu einer Ausbildung als Koch verhalf, wurde er vom Ehrgeiz gepackt. Der forschende Umgangston und die klaren Hierarchien stachelten ihn an, es allen zu zeigen. Er fand seinen eigenen Stil in einer asiatisch inspirierten Küche und

wurde zu einem der Besten: 2 Michelin-Sterne, 19 GaultMillau-Punkte, Platz 48 auf der Liste der 50 weltbesten Restaurants, ein Porträt über ihn in der erfolgreichen Netflix-Dokumentation «Chef's Table». Über die Wintersaison eröffnet er im Kulm Hotel in St. Moritz das Pop-up-Restaurant The K by Tim Raue.

Style Mountain: Die Netflix-Folge «Chef's Table» zeigt Sie von einer ziemlich rauen Seite. Hand aufs Herz: Wie ist denn so das Verhältnis in der Küche zwischen toughem und charmantem Tim Raue?

Tim Raue: Unterschiedlich. Jeder, der sich mit dem Beruf des Kochs auseinandergesetzt hat, weiss, dass in diesem Beruf ein grosser Druck herrscht. Früher habe ich diesen ungefiltert weitergegeben. Heute ziehe ich nicht mehr schreiend und tobend durch die Küche, zum einen, weil diese Zeiten vorbei sind, zum anderen, weil es nicht mehr nötig ist. Meine Leute arbeiten seit Jahren mit mir und wissen, was sie zu tun haben.

Und Sie haben einen persönlichen Wandel durchgemacht, richtig?

Natürlich, dahinter steht eine Entwicklung. Es ist entscheidend, sich ständig zu reflektieren. Man muss an sich arbeiten, aber auch lernen, sich selbst zu lieben und zu akzeptieren. Ich möchte meine Mitarbeitenden über ihre Grenzen hinausbringen. Ich verlange, dass sie mitdenken und selbstständig handeln. Ein grosser Teil meines Erfolgs fusst darauf, dass ich viel Zeit mit Überlegen verbringe und mich frage, wie ich effizienter werden kann.

Wenn man als Kind kaum Liebe erfahren hat, ist es schwierig, sich selber zu lieben. Mit welchen Gefühlen blicken Sie heute auf Ihre gewaltgeprägte Kindheit zurück?

Ziemlich distanziert. Für mich ist das heute kein Thema mehr. Ich lebe immer in der Gegenwart, das ist mein ganz grosses Glück.

Ihre Grossmutter war eine sehr wichtige Bezugsperson für Sie. Wusste sie das?

Klar. Wir hatten ein sehr enges Verhältnis. Ich gebe generell direkt Feedback und trenne mich auch sofort von Menschen, die eine negative Energie haben.

Haben Sie je auf psychologische Beratung zurückgegriffen?
Ja, ich habe die Erfahrung gemacht, dass Psychotherapien tatsächlich helfen. Noch immer wird darüber auch unter Freunden kaum geredet. Oder man spricht in Lifestyle-Deutsch von «Coaching», das klingt dann besser. Mir hat es geholfen, mehr Gelassenheit zu gewinnen. Früher stand ich morgens auf wie von der Tarantel gestochen und fühlte mich existenziell bedroht. Die Angst, wieder ganz unten zu landen, hat mich angetrieben. Dabei war ich immer bis zum Bersten angespannt und für mein Umfeld eine sehr unangenehme Person. Ich war nicht in der Lage, mal fünf Minuten nichts zu tun und ein schönes Panorama zu geniessen. Heute kann ich das.

Gleichzeitig hat Ihnen diese Energie ermöglicht, während der Anfangszeit Ihrer Karriere achtzehn Stunden am Stück zu arbeiten, ohne zu essen und zu trinken.

Das stimmt, aber ich halte mich da nicht für etwas Besonderes. Ich bin einfach sehr fokussiert. Jeder Spitzensportler funktioniert so. Man muss für Erfolg halt etwas investieren, in meinem Fall war das Zeit.

Fühlten Sie sich nie nah an einem Burn-out?

Doch, ich hatte oft das Gefühl, dass nichts mehr geht. Dann musste ich zunächst schlafen. In einem zweiten Schritt visualisierte ich jeweils einen Dynamo wie beim Fahrrad, der nur Energie hat, wenn er in Bewegung ist. So habe ich nach einem Tief Schritt für Schritt angefangen, wieder mehr Tempo aufzunehmen.

Einer Ihrer Küchenchefs war ausgebrannt, wie Sie im Buch «My Way» schreiben. Was löste das in Ihnen aus?

Das hat mich sehr getroffen, denn ich habe es nicht kommen sehen. Zum Glück ist er jetzt glücklich dort, wo er ist. Ich bin viel sensibler geworden gegenüber meinen Mitarbeitern.

Erfolg geht immer mit Verzicht einher. Vermissen Sie etwas?

Nein. Ich bin nicht der Typ, der abends mit Freunden Gesellschaftsspiele spielt. Natürlich merke ich, dass die vergangenen

26 Jahre nicht spurlos an mir vorbeigegangen sind, gerade neulich wieder, als ein medizinischer Check ergab, dass meine biologischen Daten denen eines zwanzig Jahre älteren Mannes entsprechen. Aber meine beste Zeit kommt jetzt. Ich mache so viel Sport wie nie und schaffe es, einen Ausgleich zu haben. Auch dank Mitarbeitern, die meinen Betrieb mittragen. Ich habe ihn mit Marie-Anne, meiner Ex-Frau und Geschäftspartnerin, gegründet und aufgebaut. Ich bin nur eine Komponente des Erfolgs. Eine egozentrische.

Sie haben Yoga für sich entdeckt. Praktizieren Sie täglich?

Ich wechsele ab zwischen Laufen und Yoga beziehungsweise Meditations- und Entspannungsübungen. Aber Routine ist mir ein absoluter Graus. Ich lebe nicht vorhersehbar, sondern bin immer unbequem und überraschend, auch für mich selber. Neugierde ist das beste Mittel, um weiterzukommen.

Wie nah ist Ihnen der Buddhismus?

Ich bin nicht der religiöseste Mensch, da ich nicht nach Halt suche. Mit Regeln kann ich sowieso nichts anfangen. Ich bin jemand, der Grenzen auslotet. Aber von allen Religionen ist mir der Buddhismus am nächsten. Wir müssen uns fragen: Wer bin ich? Wie möchte ich sein? Und was muss ich tun, um dahin zu gelangen?

Dann glauben Sie an Karma? Und an Wiedergeburt?

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir nicht erwarten können, dass uns Gutes geschieht, wenn wir selber nicht Gutes tun. Nach Stand unseres Wissens heute gehe ich davon aus, dass wir nur dieses eine Leben haben. Das sollten wir jeden Tag geniessen und uns damit beschäftigen, wie wir es besser gestalten können.

Ihre Küche ist laktose- und glutenfrei, Sie verzichten auf Brot, Kartoffeln und Reis. Wie ernähren Sie sich privat?

Das eine hat mit dem anderen nichts zu tun. Meine Gäste kommen ja nicht in



Pekingente nach Tim Raue auf drei Tellern: Entensud mit Innereien, Entenlebermousse und gebratene Brust.

«Jeder Teller muss perfekt sein.»

Tim Raue



Tim Raue in seinem gleichnamigen Restaurant in Berlin.

FOTOS Christian Kerber/Laif (2), Jörg Lehmann für Callwey Verlag (1)

mein Restaurant, weil sie Hunger leiden, sondern um ein kulinarisches Erlebnis zu haben. Stärkeprodukte entziehen Aromen und minimieren die Schärfe. Ich selber bin mit Junkfood gross geworden. Für viele Jahrzehnte war es für mich eine Belohnung, einen Burger zu verschlingen und einen halben Liter Fanta zu trinken. Dass das nicht gut ist für mich, habe ich mitbekommen. Ich nehme bewusster wahr, wenn ich Frittiertes esse, und habe meinen Zuckerkonsum halbiert. Und ich esse vermehrt vegetarisch, da mir zu viel Fleisch nicht guttut, aber ohne mich zu kasteien.

Ihre grösste Sucht seien Limonaden.

Zu Rekordzeiten schaffte ich fünf Liter am Tag. Das habe ich mir komplett angewöhnt. Aber Schokolade und Pralinen ziehen mich immer noch magisch an.

Einmal in der Woche gönnen Sie sich Alkohol. Was trinken Sie dann?

Ich trinke weder Bier noch Schnäpse, übrigens auch keinen Kaffee, und ich rauche nicht. Hingegen schätze ich Wein, je älter, desto besser. Aber ich halte mich zurück, da ich merke, dass der Alkohol meine Leistungsfähigkeit am nächsten Tag bedeutend einschränkt.

Kochen Sie zu Hause manchmal für sich selbst?

Es ist nicht meine grösste Freude, Kochen hat für mich nichts Entspannendes. Ich bin dafür total gerne Gast.

Sie sagten nach dem zweiten Michelin-Stern: Niemand um mich herum soll denken, dass wir die Besten sind.

Haben Sie Angst vor Hochmut oder vor dem möglichen tiefen Fall?

Für mich selber nicht. Ich tendiere überhaupt nicht dazu. Im Gegenteil, ich bin sehr demütig. Auch Neid kenne ich nicht. Aber ich habe bei anderen Menschen bemerkt, dass sie bei Erfolg dazu neigen, zu euphorisch zu werden. Gerade in einem Restaurant ist das gefährlich. Hier kommen ständig andere Gäste, die musst du mit jedem Teller aufs Neue überzeugen.

Sie erklärten, dass Sie für einen dritten Michelin-Stern «harmonischer» kochen müssten, darauf aber keine Lust hätten. Sie verzichten also lieber auf den dritten Stern als auf etwas Schärfe und Säure?

Ich würde niemals freiwillig auf einen dritten Stern verzichten, aber ich bin mit dem, was wir bis jetzt erreicht haben, sehr glücklich. Wir sind so weit gekommen, weil wir einzigartig und unangepasst sind. Jeder Teller ist eine Facette meiner Persönlichkeit, und ich bin nicht bereit, alles für eine weitere Auszeichnung zu ändern.

Sie misstrauen der Freude grundsätzlich. Gibt es keine Momente, in denen sie uneingeschränkt ist?

Nein. Ich freue mich wenige Sekunden, und dann denke ich sofort daran, wie wir es anstellen können, das Level zu halten oder noch besser zu werden. Ich bin sehr selbstkritisch und pragmatisch. Alles ist endlich. Es werden mit Sicherheit Jüngere nachkommen und neue Trends entstehen.

Sie lernten Ihre Ex-Frau Marie-Anne Raue mit 19 kennen und waren 22 Jahre verheiratet. Jetzt leben Sie getrennt, sind aber noch

Geschäftspartner. Wie geht das?

Wir hatten schon immer die gleiche Vision, wie ein Restaurant zu funktionieren hat. Dafür decken wir unsere Bereiche ab, um die wir uns einzeln kümmern. Wo es Überschneidungen gibt, ergänzen wir uns wunderbar. Ich glaube, als Team hat man mehr Erfolg, als wenn man ganz allein arbeitet. Unser Privatleben führen wir jetzt halt getrennt.

Haben Sie eine neue Liebe?

Das ist Privatsache.

Dann zurück zum Essen. Haben Sie schon mal wegen eines Gerichts geweint?

Nein, ich bin sowieso nicht der Typ, der weint. Aber ich kann mich über Essen freuen, mehr als über ein Auto oder ein Kunstwerk.

Wieso tragen Sie eigentlich eine blaue Kochjacke?

Das ist Preussischblau. Als ich mich mit meinen Wurzeln und Berlin auseinandersetzte, habe ich gemerkt, dass ich ganz viel von diesen preussischen Werten in mir trage: Ordnung, Sauberkeit, Disziplin.

Ihr Albtraum in der Küche?

Dreck und Chaos. Ich lasse schon mal den Service unterbrechen und während dreier Minuten alles aufräumen. Chaos bei der Arbeit bedeutet Chaos im Kopf.

Was sind Ihre nächsten Ziele?

Ich schaue nie zu weit in die Zukunft. Jetzt steht die Eröffnung des «K by Tim Raue» in St. Moritz an. Ich bin glücklicherweise immer erst dann aufgeregt, wenn es zu spät ist, also etwa eine Stunde vor Eröffnung. Dann denke ich: «Trottel, Alter, was hast du dir dabei gedacht?» Aber gleich kommt der nächste Anruf, und ich erledige einfach, was ansteht, und das mache ich sehr effizient.



Pop-up-Restaurant The K by Tim Raue

Vom 14. Dezember bis 1. April serviert der deutsche Starkoch seine asiatisch inspirierten Gerichte auf 1856 Metern über Meer im Kulm Hotel St. Moritz. Im Angebot natürlich auch sein Klassiker, der Wasabi-Kaisergranat, sowie Dim Sum und Wolfsbarsch mit Alba-Trüffel.