

Ulrike Tourneur

**ganz.schön.
wichtig.**



Vorwort	7
DICK DENKEN, DICK FÜHLEN, DICK SEIN	9
Die Begegnung mit meiner Würde	13
Was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen?	19
Wer dick ist, isst zu viel	23
Im Krieg mit mir selbst	27
Was heißt hier gesunde Ernährung?	33
Auf dem Sofa – Der Fluch der Unsportlichkeit	37
Risiken und Nebenwirkungen: Krank oder schlank	43
GANZ	53
Was die Quantenphysik mit schönen Beinen zu tun hat	55
Der kleine Unterschied: Körper haben oder Körper sein	62
Das Problem mit der Wahrnehmung	65
Der größere Rahmen	76
Das Wundermittel	84
SCHÖN	93
Rund um den See	95
Kommunizierende Röhren	100
Der Kampf zwischen Licht und Schatten	103
145 Kilo	108
Fettige Haare	121
Im Club der Eitelkeiten	131
Unter Geiern	140
Der wunde Punkt	148
Beige Zeiten	158
Fehl am Platz	170
Wie bei Müttern	181
1.000 Gründe für unser Gewicht	194

WICHTIG	209
Das Ende des Wahnsinns	211
Essen – Ich darf das!	215
Diäten – Phönix aus der Asche	222
Mut zur Gesundheit	229
Bewegung – Bergauf, bergab	237
Leichtigkeit – Ein leichtes Spiel	244
Lebensfreude – Humor ist, wenn man lacht	250
Schönheit – Der pure Kitsch	260
P. S. Kleidung	268
Attraktivität – Erotik, Sinnlichkeit, Sex	272
Kreativität ist kein Zufall	281
Eine neue Weiblichkeit	288
Es ist normal, verschieden zu sein	294
Altlasten	299
GANZ.SCHÖN.WICHTIG	303
Selbstliebe – Ein Crashkurs in 10 Schritten	304
Schlusswort	320
Literaturverzeichnis	322
Übung in Dankbarkeit	325

VORWORT

Gewicht ist ein ganz schön wichtiges Thema. Es gibt Menschen, die schlank sind, weil sie es einfach sind. Die meisten anderen haben Gewichtsprobleme. Sie fühlen sich in ihrem Körper nicht wohl oder glauben, dass Wohlbefinden von einem bestimmten Gewicht abhängt. Es ist dabei oft ganz gleich, ob sie dick, dünn oder normalgewichtig sind.

Damit ist jetzt Schluss. Dieses Buch geht einen anderen Weg. Im Mittelpunkt steht für alle Gewichtsklassen die Erfahrung von Wohlbefinden, ganz gleich wie viel Sie wiegen. Dabei will Ihnen niemand einreden, dass es toll ist, dick zu sein. Doch worum geht es dann?

Das Buch stellt Körper und Gewicht in einen so großen Zusammenhang, dass Sie möglicherweise beides in einem **ganz** anderen Licht sehen.

Es erklärt, warum die Anstrengungen und Mühen, um schlank und **schön** zu sein, oft so vergeblich sind.

Und es gibt Antworten auf die **wichtige** Frage, was hinter dem Wunsch nach Gewichtsabnahme steckt und wie das erreichbar ist.

Nehmen Sie davon ab? Gut möglich. Es kann aber auch sein, dass Sie gar nicht mehr abnehmen wollen. Einfach, weil Sie sich wohlfühlen, so wie Sie sind ...



**DICK DENKEN,
DICK FÜHLEN,
DICK SEIN**



Haben Sie noch Lust auf Gewichtsprobleme? Ich nicht. Ich habe es satt. Dabei war ich so viele Jahre nicht satt. Und auch nicht glücklich. Inzwischen ist das anders. Ich bin zwar dick, habe aber immer weniger Gewichtsprobleme. Deshalb ist dieses Buch entstanden.

Als ich damit begann, fragte ich mich, was Dicksein bedeutet. An welche Gewichtsklasse richtet es sich? Ist es für Frauen ab einem bestimmten Body-Mass-Index? Ab einem bestimmten Gewicht? Ab einer bestimmten Anzahl erfolgloser Diäten? Schon bin ich bei der Frage, ab wann ich eigentlich unter Übergewicht leide? Geht es überhaupt um ein objektives Maß oder eher um ein subjektives Empfinden?

Bei der Antwort halfen mir Frauen, denen ich von meinem Vorhaben erzählte. Ich bekam keine Argumente geliefert. Was ich hörte, war eine Art erleichterter Seufzer, verbunden mit Worten wie „Oh ja, bitte schreib das ... Endlich. Dieser Wahnsinn muss ein Ende haben ...“ Überrascht stellte ich fest, dass diese Aussagen oft von Frauen kamen, die ich keineswegs als übergewichtig eingestuft hätte. Bei vielen von ihnen war ich erstaunt zu hören, welchen Stellenwert das Thema Gewicht in ihrem Leben einnahm.

Das leidige Thema Gewicht ist offensichtlich nicht nur für übergewichtige Menschen ein ständiger Quell von Frust und Anstrengung. Es gibt Dünne, Schlanke, Normale, Runde, Kräftige und Dicke, die sich für dick halten. Dabei spielt es offensichtlich keine Rolle, ob sie das auch sind. Es gibt viele, die in der ständigen Angst leben, dick zu werden. Die Zahl derjenigen mit Gewichtsproblemen übersteigt die Zahl der tatsächlich Dicken um ein Vielfaches. Schließlich hält sich auch ein magersüchtiger Mensch für zu dick.

Wo also beginnen die Probleme? Was heißt dick? Wer findet sich in diesem Buch wieder?

Es richtet sich an Menschen, die mit ihrem Körper, so wie er ist, nicht zufrieden sind. Es ist für all jene, die mit jedem Pfund und jeder Rundung kämpfen oder die meinen, diesen Kampf verloren zu haben.

Das Buch richtet sich an alle, die glauben, so wie sie sind nicht richtig zu sein. An alle, die sich harte Kämpfe mit ihrem Körper liefern und Angst haben, dieser Körper könne ihnen irgendwann nicht mehr gehorchen. Ich schreibe für die, die Nahrung zu ihrem Feind gemacht haben und nicht mehr wissen, was Genuss ist. Ich schreibe für all die Dicken, die sich tagtäglich in das Hamsterrad aus Entwertung, Schuldgefühlen, Sportwahn und Diätfrust begeben. Und für all jene, die genau das Gleiche tun, aus Angst, dick zu werden. Ich schreibe für all die Schlanken, die ihr Gewicht für die einzige Eintrittskarte in ein schöneres Leben halten. Für all die, die glauben, nur als schlanker Mensch ein Recht auf Glück, Liebe und Schönheit zu haben. Ich schreibe für die, die sich endlich entspannen wollen und den ewigen Kampf um Pfunde, Konfektionsgrößen und Kalorien beenden wollen. Für alle, die sich endlich in ihrem Körper wohl fühlen wollen. Ich schreibe für alle, die mit sich selbst und mit ihrem Körper Frieden schließen wollen.

Ein Mann, dessen Frau geradezu kindlich schlank ist, erzählte mir frustriert in einem Beratungsgespräch, dass sich die Frage, wie schön das Wochenende würde, am Samstagmorgen entscheide, wenn seine Frau auf die Waage steige. Sei dort auch nur ein Pfund mehr als ein paar Tage zuvor, sei das Wochenende gelaufen. Sie sehen, auch Männer sind betroffen.

Ich bin eine Frau und kann deshalb nur aus weiblicher Sicht schreiben. Aber natürlich haben auch Männer Probleme mit ihrem Gewicht und ihrem Körper oder sind durch ihre Partnerin betroffen.

Sie finden hier keine neuen Programme, Ernährungsvorschriften oder irgendeine Methode, die Ihnen bei genauer Einhaltung Glück verspricht. Es geht darum, dieses Glück in sich selbst wiederzufinden, auch und gerade in unserem Körper. Es geht um ein gutes Körpergefühl, ganz unabhängig vom Gewicht. Der gemeinsame Nenner sind die Gewichtsprobleme. Manchmal spreche ich von „uns Dicken“, einfach weil es so ist. Wenn das für Sie nicht zutrifft, ist das auch gut. Denn ich bin sicher, dass Sie eine reele Chance haben, gar nicht erst dick zu werden, wenn Sie Ihrem Gewicht die Macht über Ihr Leben entziehen. Wie also schaffen wir es, Vertrauen und Freude in unseren Körper zurückzubringen? Wie schaffen wir es, ihn davon zu befreien, unser Feind sein zu müssen?

Wenn mein Buch Sie erreicht, werden Sie ab sofort sehr kritisch gegenüber Diäten sein. Sie werden keine Diät mehr brauchen. Nie mehr.

Sie werden ein entspanntes Verhältnis zu Ihrem Körper und zu vielem anderen in Ihrem Leben haben. Immer öfter. Sie werden sich in und mit Ihrem Körper lieben. Nicht erst, wenn Sie ein bestimmtes Gewicht haben. Nicht erst in einer fernen Zukunft. Ab heute!

Sie werden jede Zelle Ihres Körpers achten und wertschätzen, auch die Fettzellen. Nicht immer, aber immer öfter. Es kann sein, dass Ihre Fettzellen bei all der wohligen Liebe dahinschmelzen, wie Schnee in der Sonne. Das kann ich nicht ausschließen. Es kann aber genauso gut sein, dass Sie Ihre Fettzellen so lieb gewonnen haben, dass Sie sie gar nicht mehr gehen lassen wollen. Oder Sie stellen fest, dass Sie ein paar mehr von ihnen brauchen, um gesund und heil durch Ihr Leben zu kommen. Wie auch immer. Dies ist eine Einladung, all das herauszufinden. Was auch immer Sie entdecken werden, es wird Sie friedlicher, freundlicher, mitfühlender und gesünder machen.

Entspannen Sie sich, und warten Sie einfach ab, was passiert.

Die Begegnung mit meiner Würde

Ich war ein schmales und hübsches junges Mädchen.

Aber ich wusste es nicht. Ich war der Meinung, dass irgendetwas mit meinem Körper nicht stimmte. Er gefiel mir nicht.

Ich war eine schlanke, junge Mutter von zwei Töchtern. Selbst nach der Geburt unseres Sohnes, des dritten Kindes, war ich noch normalgewichtig. Da war ich Anfang Dreißig. Ich wusste es immer noch nicht. Ich hatte stattdessen Gewichtsprobleme. Aber das war nichts Neues. Die hatte ich auch, als ich noch dünn war. Gewichtsprobleme sind doch ganz normal. Alle Frauen haben die oder andere Probleme mit ihrem Körper. Fast alle Frauen und viele Männer haben das Gefühl, so wie sie sind, nicht richtig zu sein. Auch ich hatte mich jahrzehntelang so an das Gefühl körperlicher Unzulänglichkeit gewöhnt, dass ich es für normal hielt. Die meiste Zeit litt ich nicht einmal darunter. Gegen die Rundungen und gegen jedes Pfund, was sich ansetzen wollte, anzugehen, war etwas ganz Normales. Alle Frauen, die ich kannte, machten das so. Ganz gleich, wie viel sie wogen. Es war eben einer von den zahlreichen Jobs, die man als Frau zu erfüllen hatte. Das Leben funktionierte nicht einfach so. Man musste schon etwas dafür tun. Immer und auf allen Gebieten. Beruf, Schönheit, Aussehen, nichts bekam man einfach geschenkt. Alles musste hart erarbeitet werden, sonst galt es nicht. Und was glaubte ich, tun zu müssen, um die Gewichtsprobleme loszuwerden? Ich machte Diäten.

Zwischen Mitte Dreißig und Mitte Vierzig kannte ich fast alles, was der Markt an Diäten hergab und hatte vieles davon ausprobiert. Ein Teil von mir war innerlich ständig damit beschäftigt, nach Möglichkeiten zu suchen, dünner zu werden. Doch das Gegenteil war der Fall. Ich nahm zu. Von Diät zu Diät mehr. Warum funktionierte mein Körper nicht so, wie ich das wollte?

Ich war zu lasch und nachgiebig mit mir. Nur so konnte es sein. Denn sonst wäre ich ja dünn gewesen. Ich musste beim nächsten Mal nur noch kontrollierter sein, mehr Sport machen, ein neues Konzept ausprobieren.

Es war ein ständiger Versuch, so zu werden, wie ich mich haben wollte. Aber selbst wenn es mir für kurze Zeit gelang, genoss ich nicht etwa das Ergebnis. Ich musste ja aufpassen, dass ich nicht wieder zunahm. Das Leben mit und in meinem Körper war ein Kampf. Und so selbstverständlich für mich und viele Frauen in meiner Umgebung, dass all die Anstrengungen nicht weiter der Rede wert waren. Das machte man eben so.

Aus der heutigen Sicht waren es Zeiten voller Anstrengung, Erschöpfung und Müdigkeit. Nach außen hin sah es oft leicht und locker aus. Ich hatte mein Leben im Griff. Alles lief, wie es laufen sollte. Die Kinder waren gesund, unsere Ehe war lebendig, mein Beruf voller Neuerungen und keineswegs langweilig. Ich hatte als Sozialpädagogin immer in der Beratung gearbeitet und eine Zusatzausbildung zur Gesundheitspädagogin absolviert. Ich machte mich selbstständig, gab und entwickelte Kurse zu allen möglichen Themen rund um die Lebensqualität. Ich war dabei, eine weitere Ausbildung zu machen, um das Thema Frauen und Geld in meine Arbeit zu integrieren. Ich führte Beratungsgespräche und arbeitete im Bereich der Paar- und Beziehungsarbeit sogar mit meinem Mann zusammen. Eigentlich hatte ich mir mein Leben so vorgestellt. Es war schon in Ordnung.

Nur ich war es nicht. Ich wurde immer dicker. Das Gefühl, dick zu sein, begleitete mich zwar seit Jahren. Aber ab Mitte Vierzig wurde ich wirklich dick. Ich wurde das, was man übergewichtig nennt und sah auch so aus. Ich entsprach nicht mehr der Norm, war aus dem Rahmen gefallen.

Es war schlimm. Jetzt nahm nicht nur ich mich so wahr, auch andere sahen die dicke Frau. Wieder und wieder durchlief ich die Schleife

aus Kontrolle, Anstrengung, Disziplin und erfolglosen Diäten. Ich machte mich innerlich klein, schimpfte mit mir und glaubte, nichts wert zu sein. In der Psychologie nennt man das Selbstentwertung. Es waren Jahre, in denen ich mich ständig dafür entschuldigte, dass ich so war, wie ich war. Ich entschuldigte mich für jeden Bissen oder bekam kaum einen Happen herunter, weil ich mich ständig beobachtet und gemäßregelt fühlte. Dann wieder gab es Zeiten, in denen ich mich schlecht ernährte und mit Selbstverachtung oder voller Kontrolle aß. Zeitweise setzte ich ganz vernünftig und selbstdiszipliniert ausgewogene Ernährungs- und Sportkonzepte um. Artig und pflichtschuldig hielt ich mich daran und propagierte sie im Brustton der Überzeugung im Freundes- und Familienkreis. Es musste einfach klappen. Tatsächlich aber funktionierten diese Konzepte in kaum nennenswertem Ausmaß und schließlich überhaupt nicht mehr.

Es blieb bei dem, was ich schon immer gewusst hatte:

Ich war nicht richtig. Mit mir stimmte etwas nicht.

In mir regierte die Überzeugung, dass zu einem schönen, glücklichen Leben auch ein perfekter oder zumindest schlanker Körper gehören müsse. Lebensfreude und Glück waren vielleicht auch für mich möglich, doch erst, wenn ich dieses leidige Dauerproblem meines Übergewichtes gelöst haben würde. Glücklich und dick? Das geht nicht.

Ich war keine fröhliche Dicke. Ich war nicht einmal eine, die nachmittags zufrieden vor ihrem Stück Torte saß. Ich aß nicht einmal Kuchen. Ich aß immer weniger und nahm trotzdem nicht ab. Mit Mitte Vierzig meldete sich eines Tages völlig unangekündigt meine persönliche Würde zu Wort. Ich wusste nicht einmal, dass ich sie in Bezug auf mein Gewicht überhaupt noch hatte.

Eine gute Bekannte kam vorbei, die es gar nicht so gut mit mir meinte. Für diese Frau spielen Gewicht und Aussehen eine sehr große Rolle. Es ist ein ständiges Thema in ihrem Leben. Wieder

einmal brachte sie mir ungefragt ein neues Diätrezept mit, nicht ohne mir von den sensationellen Erfolgen zu erzählen.

Sonst hatte ich solche Gespräche schuldbewusst über mich ergehen lassen. Mein Gewicht war eben mein wunder Punkt, und genau den sprach sie an. Doch diesmal war es anders. Statt des sonst üblichen schlechten Gewissens überkam mich eine unendliche Müdigkeit, und ich hörte mich zu meiner großen Überraschung sagen: „Nein danke, ich brauche keine Diät.“

Ich sagte nicht, dass ich momentan keine Diät machen wollte. Ich sagte auch nicht, dass ich unsicher sei, ob diese Diät bei mir wirken würde ...

Ich sagte allen Ernstes, dass ich keine Diät brauche. Und das bei meinem Gewicht. Ich war nicht weniger überrascht als meine Bekannte. Es gab an meinen Worten nichts zu deuten. Sie waren klar und eindeutig und duldeten keinen Widerspruch. Nicht von mir und auch nicht von ihr. So hatte sie mich noch nicht erlebt. Ich mich ja auch nicht.

Trotzdem blieb es auch nach der Bekanntschaft mit meiner Würde eine riesige Herausforderung, nicht auf das zu achten, was ich aß. Oft überschlug ich abends im Bett doch kurz die Kalorien, die ich an diesem Tag zu mir genommen hatte, oder beschäftigte mich mit der Frage, ob das Verhältnis von Eiweiß, Kohlehydraten und Fett denn auch ausgewogen gewesen war. Der Anspruch, mich mehr bewegen zu müssen, war ohnehin immer da. Gerechtfertigt wurde ich ihm selten. Immer hatte ich das Gefühl, meinen eigenen Ansprüchen hinterherzuhinken. Doch da gab es auf einmal diesen Teil in mir, der mit all der Anstrengung aufhören wollte. Ich hatte einfach schreckliche Angst, endgültig die Kontrolle zu verlieren.

Doch das Gegenteil war der Fall. Langsam aber merklich machte sich Entspannung breit. Ich ernährte mich ausgewogen und aß seit Langem mal wieder das, worauf ich Lust hatte. Ich bewegte mich in meinem Tempo. Aber immer noch war ich der Meinung, dass

mein Körper nicht richtig war. Das Ziel hieß nach wie vor Gewichtsreduktion. Ich glaubte nicht, ohne deutliche Gewichtsabnahme mit mir zufrieden sein zu können. Trotzdem gab es immer mehr Momente, in denen ich zufrieden war. In denen plötzlich alle Fragen verstummten und ich mich einfach wohlfühlte, so wie ich war. Wie konnte das sein?

Ich begann, mich beim Denken zu beobachten. Was dachte ich überhaupt über das Leben? Und wie sehr bestimmte das, was ich dachte, meine Lebensqualität? Ich dachte viel nach, aber immer weniger darüber, wie ich dünner werden könnte. Ich dachte über das Leben nach, mein Leben, mein Dicksein, meine Wünsche und Träume. Und darüber, wie es ist, als dicker Mensch in dieser Gesellschaft zu leben.

Doch ich behielt all das für mich. Wie sollte ich so etwas in die Welt bringen? Ich traute mich nicht. Es hätte bedeutet, zu mir und meinem Gewicht zu stehen. Das konnte ich immer noch nicht. Eine Dicke in der Öffentlichkeit zu sein und dazu zu stehen? Nein, das wollte ich nicht. Das war mir peinlich. Das wäre ein Tabubruch gewesen.

Das hätte ich nicht aushalten können.

Wie konnte ich als dicke Frau etwas über die Schönheit des Lebens erzählen? Wer würde mir glauben? Oder anders: Wie viele würden glauben, dass ich mir damit nur mein falsches Ess- und Bewegungsverhalten schönreden wollte? Wer würde mir glauben, dass das gar nicht so falsch war? Würde man mir überhaupt glauben? Früher war ich schlank und hatte es nicht geglaubt. Jetzt war ich dick und fühlte mich oft ganz anders.

Übergewicht war lange Jahre meine Dauerkrise. Ich wollte nichts anderes, als es loswerden. Mit allen Mitteln.

Es ist ja auch nicht toll, Krebs zu haben, arbeitslos zu werden oder eine andere schwere Lebenskrise zu durchleben.

Es ist nur so, dass solche Krisen uns oft sehr viel über das Leben beibringen. Wir sehen vieles in einem anderen Zusammenhang, wenn wir uns der Krise stellen. Wenn es gelingt, an ihr zu wachsen, lernen wir so viel über das Leben, dass wir nicht darauf verzichten möchten. Selbst, wenn es seinen Preis hat. Die Lektion ist es oft wert. Dies ist kein psychologischer Ratgeber, der Ihnen weismachen will, wie toll es ist, mit Übergewicht zu leben. Das ist es nämlich nicht. Ich weiß, wie ich aussehe, und es ist oft ebenso schwer wie anstrengend, dick zu sein.

Die großen Fragen des Lebens stellen wir uns alle irgendwann und irgendwie. Und meistens finden wir sie dort, wo unsere größten Probleme liegen. Ich liebe mein Übergewicht nicht, aber das, was es mir beigebracht hat. Deshalb kann ich heute besser damit leben.

Gewicht ist ein dickes Thema. Es ist ein großes Problem für sehr viele Frauen und immer mehr Männer. Gerade Frauen haben gesellschaftlich viel erreicht in den letzten Jahrzehnten. Wir haben uns von allen möglichen Zwängen befreit. Doch die ständige Beschäftigung mit unserem Gewicht birgt die große Gefahr, dass wir uns selbst irgendwelchen Zwängen unterwerfen. Ganz freiwillig und aus uns selbst heraus. Ich kenne keine Frau, die mit ihrem Körper zufrieden ist. Und wenn, dann hält sie besser den Mund. Das riecht nach Eitelkeit.

Es scheint nur zwei Möglichkeiten zu geben, mit unserem Körper umzugehen. Eitelkeit oder Nichtbeachtung.

Eitelkeit mit all ihren versteckten Konkurrenzkämpfen, ihren narzisstischen Auswüchsen und ihren dogmatischen Ansprüchen an unser Aussehen und unser Gewicht. Und Nichtbeachtung mit all den ständigen Entwertungen durch uns selbst und andere, mit all den Unsicherheiten und Schamgefühlen bis hin zum Selbsthass.

Es muss da einfach noch einen anderen Weg geben. Einen Weg, der es ermöglicht, in Frieden mit unserem Körper zu leben.

Ich versuche, diesen Weg zu gehen, seitdem sich meine Würde wieder zu Wort gemeldet hat. Es gelingt mal besser und mal schlechter.

Noch etwas: Sie werden hier bis auf ganz wenige Ausnahmen keine Gewichtsangaben finden. Ich habe mich bewusst dazu entschieden. Nach der landläufigen Meinung bin ich übergewichtig. Ich möchte mich aber trotzdem nicht durch eine Zahl definieren lassen. Die Gewichtsangabe in Kilos tritt in unseren Köpfen wieder nur altes Denken los. Wir alle haben mal dreißig, vierzig oder fünfzig Kilo gewogen. Achtzig Kilo können Übergewicht bedeuten oder Normalgewicht. Ab welcher Zahl beginnt extremes Übergewicht? Auch mit einem Gewicht von fünfzig Kilo kann man Gewichtsprobleme haben. Sie sehen, schon sind wir dabei, uns gegenseitig in Schubladen zu stecken. Doch genau da will ich ja raus. Deshalb gibt es weder mich noch andere in Kiloangaben.

Was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen?

Kennen Sie Ihren Körper? Wissen Sie, wie er aussieht? Was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen? Eine Mängelliste auf zwei Beinen? Ein Sammelsurium von unschönen körperlichen Merkmalen? Von Rundungen, wo sie nicht hingehören, und schlaffer Haut, die ebenfalls überflüssig ist?

Wem schauen Sie in die Augen, wenn Sie Ihr Spiegelbild betrachten? Ihrem Feind? Schüttelt es Sie vor Selbsthass und Abneigung? Haben Sie sich an sich gewöhnt? Oder haben Sie schon resigniert aufgegeben und schauen gar nicht mehr richtig hin?

Sind Sie nur noch müde, zu müde, um sich überhaupt noch mit Ihrem Körper zu beschäftigen? Tut er weh? Tut er Ihnen nur noch weh, und Sie wären schon froh, keine Schmerzen mehr zu haben?

Ist Ihnen Ihr Körper lästig?

Macht er einfach nicht das, was Sie wollen? So sehr Sie sich auch anstrengen? Lläuft er Ihnen immer wieder aus dem Ruder? Ist er ein Kriegsschauplatz voller Gräueltaten und Verbrechen? Wer erleidet die Verluste? Gegen wen kämpfen Sie eigentlich, wenn Sie gegen Ihren Körper kämpfen?

Oder gehören Sie zu denen, die Ihren Körper im Griff haben? Sie wissen, was Sie zu tun haben, damit er richtig funktioniert? Sie sind diszipliniert und haben sich unter Kontrolle?

Wann fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut? Was muss passieren, damit das so ist? Wie müssen Sie aussehen, damit Sie sich wohlfühlen? Wissen Sie, was ich mit „wohlfühlen“ meine? Was bedeutet Wohlfühlgefühl für Sie? Ein Gefühl in Ihrem Körper? Oder anderswo? Empfinden Sie Wohlgefühl, wenn andere Ihnen sagen, dass Sie gut aussehen? Glauben Sie ihnen? Glauben Sie, nur dann gut auszusehen, wenn es Ihnen andere sagen? Woran merken Sie, wenn Sie sich schön finden? An den Blicken der anderen? Ist es anstrengend für Sie, gut auszusehen? Kommt Ihnen das alles wie ein Spiel vor, das Sie mitspielen müssen? Haben Sie Angst, dieses Spiel irgendwann zu verlieren? Heute? Morgen? In ein paar Jahren?

Oder ist Schönheit für Sie so weit weg und unerreichbar wie die Sterne am Himmel? Halten Sie Ihren Körper die meiste Zeit für ein plumpes Stück Fleisch? Hadern Sie mit sich, Ihren Eltern oder anderen Menschen, dass Sie so aussehen, wie sie aussehen? Haben Sie körperliche Lieblosigkeit erfahren? Wenn ja, sind Sie vielleicht lieblos zu sich?

Diese Fragen sind nur der Anfang unseres Themas, und es ist nicht schwer, weitere zu finden. Jeder von uns schleppt eine ganze Reihe davon mit sich herum. Wichtig ist, dass uns klar wird, wie komplex dieses Thema ist: Wenn wir Gewichtsprobleme haben, haben wir Probleme mit unserem Körper.

Es gibt eine deutliche Diskrepanz zwischen dem, wie wir uns gerne sehen möchten und dem, wie wir auszusehen glauben. Sie merken sicher schon an der Formulierung, wie schwer es ist, dabei Objektivität walten zu lassen. Es hat eben ganz viel mit dem zu tun, wie wir uns fühlen.

Die meisten der übergewichtigen Frauen in meinem Alter waren einmal schlank. Doch es fällt auf, dass sie sich schon damals nicht so empfunden haben. Sie hielten sich für dick, wie ich auch. Wir alle jagten einer Norm hinterher, der wir, wenn man den Fotos aus der damaligen Zeit glauben darf, doch alle entsprachen. Aber genau da liegt der Haken.

Wenn wir Gewichtsprobleme haben, glauben wir, dass es eine objektive Norm gibt. Wir glauben nur, ihr nicht zu entsprechen. Wir nehmen uns anders wahr. Selbstbild und Fremdbild sind zwei verschiedene Schuhe, die nicht zusammenpassen.

Gewichtsprobleme sind wie ein Gespenst, das wir uns geschaffen haben. Deshalb sehen wir all unsere Schönheit, Leichtigkeit und Schlankheit nicht. Wir können sie nicht sehen. Das Gespenst in uns verhindert den klaren Blick. Wir haben Angst davor und versuchen alles Mögliche und Unmögliche, um diesem Gespenst zu entkommen. Doch wir können nicht fliehen, es ist ja bloß ein Hirngespinnst in uns. Nicht irgendwo da draußen.

Ich bin nicht die Einzige, die gelernt hat, friedlich mit ihrem Gewicht umzugehen. Einige Frauen, die dick sind, gehen inzwischen mit ihrem Körper entspannter um als zu ihren schlanken Zeiten.

Viele, die dünn sind, es aber nicht wissen, kämpfen noch diesen verlorenen Kampf gegen die inneren Gespenster.

Keine Angst. Ich will Ihnen hier nicht erzählen, dass Sie zunächst dick werden müssen, um entspannter mit sich umzugehen. Ganz im Gegenteil. Ich hoffe, das, was ich Ihnen zu sagen habe, erreicht Sie früh genug, um diese Gespenster in Ihnen als das zu entlarven,

was sie sind, nämlich Hirngespinnste. Ich will Sie dabei unterstützen, diesen Hirngespinnsten ab sofort die Macht zu entziehen.

Es geht mir darum, wie wir lernen, uns in unserer Haut wohlzufühlen. Dabei helfen uns keine Programme, keine äußeren Normen. Wir werden aber lernen müssen, etwas Neues zu denken. Wir werden bereit sein müssen, ganz neue Zusammenhänge zu entdecken. Das ist keine Kleinigkeit!

Es ist gut möglich, dass Sie danach nicht nur Ihr Gewicht und Ihren Körper in einem anderen Licht sehen, sondern Ihr ganzes Leben. Alles.

Der neue Weg, den ich Ihnen zeigen möchte, ist so schön wie radikal. So entspannend wie eindeutig und klar.

Es geht um viel mehr als darum, irgendwie mit sich selbst klarzukommen. Ihr Leben ist gemeint und die Frage, wie Sie es leben möchten.

Das hängt ganz entscheidend von Ihrem Körper ab. Oder besser von dem Gefühl, mit dem Sie in Ihrem Körper leben. Es geht darum, eine echte Verbindung zu sich selbst zu bekommen, eine liebevolle Verbindung zwischen all dem, was Sie ausmacht, Ihren Körper inbegriffen.

Ich meine eine Art Rückkehr zu uns selbst. Sie werden einfach spüren, ob und wo es für Sie stimmt. Selbst, wenn es manchmal schmerzhaft ist.

Es werden etliche der alten Denkmuster und Überzeugungen auf der Strecke bleiben, wie bei einem gründlichen Hausputz, in dem wir endlich all das entsorgen, was schon seit Jahren unser Leben schwer macht.

Wer dick ist, isst zu viel

Es ist schon einige Jahre her, meine drei Kinder gingen noch zur Schule, da hatte eines von ihnen ein Referat für den Biologieunterricht vorzubereiten. Es ging um Ernährung, den menschlichen Stoffwechsel und um den Grund- und Leistungsumsatz unseres Körpers.

Der Grundumsatz ist das, was der Körper in völliger Ruhe an Energie verbraucht, also die Energie, die er zur Aufrechterhaltung seiner lebensnotwendigen Funktionen benötigt. Der Leistungsumsatz ist das, was der Körper zusätzlich benötigt, um die Muskeln arbeiten zu lassen. Er ist deshalb stark abhängig von der körperlichen Aktivität.

Nun müssen Sie wissen, dass mein Mann sehr schlank ist und es beim Sport eher wie Churchill hält: „No sports!“ Trotzdem ist er sportlich und sehr wendig. Er nutzt es nur selten. Und er isst viel. Er braucht Essen, gerne auch mit viel Fett. Alle paar Tage ein paar Spiegeleier scheinen für ihn lebensnotwendig, und wenn wir von einer Party oder einem guten Essen kommen, verschwinde ich ins Bett und er in der Küche, wo er noch zwei bis drei Scheiben seiner geliebten Marmeladenbrote mit Käse braucht. All das bekamen natürlich auch unsere Kinder immer schon mit.

Zur Zeit des besagten Referates war ich dagegen schon auf Dauerdiät, wurde aber immer dicker. Zeitweise kochte ich getrennt. Einmal für mich und einmal für die Familie. Es gehörte zum Alltag, dass ich alle möglichen Ernährungskonzepte ausprobierte. Ich war berufstätig, hatte den Haushalt, die drei Kinder ... Es gab ständig etwas zu tun, oft war ich hektisch und verbrachte meine Tage nicht gerade auf dem Sofa. Auch das war Realität für meine Kinder.

Nun bat mich meine Tochter, ihr Referat anzuhören.

Es ging schwerpunktmäßig um Ernährung und deren Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel. Die Botschaft war eindeutig: Viel essen und wenig Bewegung gleich niedriger Leistungsumsatz gleich dick. Wenig essen und viel Bewegung gleich hoher Leistungsumsatz gleich dünn. Die übliche Energiebilanz eben. Nehmen wir mehr Energie auf, als wir verbrauchen, nehmen wir zu. Eine ausgewogene Energiebilanz hilft uns, unser Gewicht zu halten, eine unausgewogene lässt uns zu- oder abnehmen.

Meine Tochter machte ihre Sache gut. Alles war klar formuliert, logisch und sehr gut verständlich. So verständlich, dass sich sogar mein Sohn zu Wort meldete, der sechs Jahre jünger ist. Er stellte eine einfache Frage:

„Aber wenn das stimmt, warum isst Papa dann so viel und ist dünn, und du isst wenig und bist dick?“

„Ja, das wüsste ich auch gerne“, lautete damals meine resignierte Antwort.

Ich ging noch nicht davon aus, dass die Zusammenhänge womöglich sehr viel komplexer waren, als uns das Wissen um Grund- und Leistungsumsatz glauben machen will. Ich nahm auch die Aussage meines Sohnes nicht etwa zum Anlass, meine Diätversuche kritischer zu sehen, sondern lediglich als einen von vielen Hinweisen, dass ich mich falsch ernährte. Sonst hätte ich ja dünn sein müssen.

Natürlich gibt es die These von den guten und schlechten Futterverwertern. Das trifft auf mich und meinen Mann offensichtlich zu. Aber ein Perpetuum Mobile konnte ich ja auch nicht sein. Irgendwann musste auch mein Körper abnehmen.

Vor der unerwarteten Bekanntschaft mit meiner Würde glaubte ich, nicht abzunehmen, weil ich nur noch nicht die richtige Diät gefunden hatte. Also suchte ich weiter.

Trennkost, Brigitte- oder Glyx-Diät? Apfelessigkuren, abends nichts essen, Eiweißpulver, Abführtabletten oder Kohlsuppe? Vollwertkost oder Mittelmeerdät?

Zweimal nahm ich an einem Programm teil, das die Krankenkassen anboten, und das über mehrere Wochen lief. Es war nicht einfach, neben all meinen beruflichen, familiären und ehrenamtlichen Verpflichtungen noch einen Abend Zeit zu finden. Oft schleppte ich mich müde und lustlos dorthin. Die Kurse umfassten die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung. Wir erhielten zahlreiche Informationen über gesunde Ernährung, Rezepte, Protokolle, um das eigene Ess- und Bewegungsverhalten zu kontrollieren. Es gab Anregungen zur Entspannung und ein paar Tipps, wie wir auch mal etwas Gutes für uns tun könnten. Als Gruppe sollten wir uns gegenseitig unterstützen und bestärken. Aber vor allem sollten wir abnehmen.

Anfangs nahm ich ab, nicht viel, aber genug, um weiterzumachen und zu hoffen. Nach einer Weile stagnierte mein Gewicht, und zum Ende des Kurses begann ich wieder zuzunehmen.

Ich lernte dort nichts, was ich nicht schon wusste. Ich brauchte auch keine neue Freundin, mit der ich mich über meine Gewichtsprobleme austauschen konnte. Die hatte ich schon. Protokolle und Listen zu führen, war ebenfalls kein Problem. Ich hatte etliche Rezeptsammlungen über gesunde und vollwertige Ernährung und kochte sogar daraus. Einige der leckeren Rezepte gehören heute noch zu meinem Kochrepertoire. Doch zu einem Wendepunkt wurden die Kurse nicht. Nur ein paar Erinnerungen sind geblieben: Eine Frau nahm schnell und dauerhaft ab. Sie krepelte ihr ganzes Leben auf links und trennte sich von ihrem Mann. Ich sehe sie noch gelegentlich. Sie ist schlank geblieben. Die zweite Erinnerung bezieht sich auf die Kursleiterin, Frau Schneider. Sie war eine sehr kontrollierte und humorlose Frau. Eine junge Mutter berichtete an einem Abend entsetzt, sie habe leicht zugenommen. Ihre Frage, ob

das vielleicht daran liegen könne, dass sie in den letzten Tagen kaum geschlafen habe, weil die Tochter die Windpocken habe, beantwortete die Kursleiterin mit säuerlichem Lächeln. Sie sagte, dass sie auch immer erst gegen ein Uhr nachts ins Bett gehen würde und erzählte ausführlich von ihrem streng geregelten Tagespensum. Es sei eben nicht alles einfach, und ohne Disziplin gehe es schon gar nicht. Die junge Mutter kam noch zweimal und brach den Kurs dann ab.

Frau Schneider stärkte in mir die Überzeugung, dass mangelnde Disziplin mein Problem war. Deshalb versuchte ich es mit komplettem Nahrungsentzug. Ich machte Heilfasten.

Ich hatte es schon einige Male versucht, anfangs auch durchaus mit einem Erfolg von zwei Kilo Gewichtsverlust in einer Woche Fasten. Doch sobald ich mich wieder „normal“ ernährte, waren die auch wieder drauf. Schlimmer noch: Ich kämpfte gegen die Tendenz, weiter zuzunehmen. Und ich verlor. Also schien ich etwas falsch zu machen.

Mein letzter Fastenversuch verlief wie im Bilderbuch. Einige Tage bereitete ich mich vor, organisierte mir berufliche und familiäre Freiräume. Ich machte alles nach Anweisung, begann sehr langsam und bewusst mit dem so genannten Fastenbrechen und näherte mich in kleinen Schritten und über mehrere Tage wieder meiner normalen Ernährung. Sogar Mittagsruhe hielt ich, trank viel Tee und fuhr nachmittags mindestens zwei Stunden mit dem Fahrrad durch die Natur.

Ich fühlte mich klar, rein und war voller wesentlicher Erkenntnisse über das Leben im Allgemeinen und mich im Besonderen. Während des Fastens hatte ich mir verboten, auf die Waage zu steigen. Doch nach neun Tagen ohne Nahrung und fünf Tagen des langsamen Aufbaus war ich sehr gespannt und lechzte nach meiner Belohnung. Wie viel Gewicht hatte ich verloren?

Es fällt mir gerade schwer, weiterzuschreiben. Denn die Frustration von damals steigt wieder in mir hoch. Ich hatte kein Gramm verloren. Nichts abgenommen. Noch heute fühle ich die riesige Enttäuschung, die Verzweiflung, die Resignation und die Wut. Wie konnte das sein? Das konnte doch gar nicht sein. Ich wechselte die Waage, wog mich nach einem Gang auf die Toilette noch einmal. Ich rief eine fastenerfahrene Freundin an, die mich auch während des Fastens unterstützt hatte, und heulte ins Telefon. Sie liebte das Fasten und nahm jedes Mal kräftig ab. Bei ihr war es wie ein großes Reinemachen, körperlich und seelisch.

Und bei mir? Was war so falsch an meinem Körper oder meinem Verhalten, dass ich einfach nicht abnahm? Meine Freundin hatte schließlich nur noch den bitteren Trost, dass es beim Fasten ja nicht um die Gewichtsabnahme gehe, sondern um das spirituelle Erlebnis. Das sagt sich leicht, wenn man sich darauf verlassen kann, dass der Körper auch einige Kilos an Gewicht verliert. Ich hatte ja gar nichts gegen diese Erfahrungen von geistiger Klarheit. Aber ich wollte abnehmen, und wenn es nicht anders möglich war, dann eben auf die harte Tour. Es war mein letzter Fastenversuch.

Im Krieg mit mir selbst

In der Zeit danach ging es mir sehr schlecht. Ich fühlte mich körperlich gar nicht gut, regelrecht krank und schwach. Ich vertrug kaum etwas, hatte häufig Durchfall und Magenprobleme. Seelisch ging es mir noch schlechter. Wie sollte es weitergehen? Ich war mit meinem Latein am Ende. Mein Gewicht war Ballast, den ich kaum noch tragen konnte. Es gab keine Perspektive. Mir war nur klar, dass irgendetwas völlig falsch lief. Ich war falsch, und ich war verzweifelt.