

Tanja Kaiser
Halbiert!

Tanja Kaiser

Gewicht HALBIERT!

Abgenommen von 136 Kilo auf fröhlich-erfolgreiche 68 Kilo!



Empfehlung

Ich habe Tanja Kaiser 2018 persönlich und noch mit hohem Gewicht kennengelernt. Ihr Buch schildert eine erstaunliche Transformation. Es wird vielen Übergewichtigen Mut machen; Mut, ihr Leben zu verändern. Auch mit 50+ oder mehr als 100 Kilo Ausgangsgewicht. Weil es für Glück nie zu spät ist!

Andreas Bernknecht

Bestseller-Autor und Visionär

Halbiert!

Abgenommen von 136Kilo auf
fröhlich-erfolgreiche 68Kilo!

von Tanja Kaiser

Texte: © Copyright by Tanja Kaiser
Fotos: © Copyright by Tanja Kaiser
Umschlag: © Copyright by Tanja Kaiser

Projektmanagement:
Pageturner Production GmbH, Bad Aibling
www.pageturnerproduction.com
in Kooperation mit
Autorenservice Jana Köbel, eBook-Erstellung+ Buchsatz

Verlag: Tanja Kaiser Verlag & Mentoring
Camino Hoya Grande 18
38720 San Andrés y Sauces
Provincia Tenerife, España
info@halbiert.com

Druck: epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

The logo for epubli, consisting of the word "epubli" in a white, lowercase, sans-serif font, centered within a dark grey, shield-shaped background with a pointed bottom edge.

Inhalt

Kapitel 1: Mein Leben mit 136 Kilo.....	9
1.1. Übergewicht. Gibt es sowas wie Alltag oder ist jeder Tag ein Survival-Kampf?	10
1.2. Mode? Eher nicht. Gekauft wird, was passt. Nicht, was gefällt.....	22
1.3. Essen. Zwischen 5000 Kalorien und Salat plus Tee – normal gabs nicht	33
1.4. Sex. Echt jetzt, Dicke haben Sex? Ja, so: Unsere Geheimnisse.....	42
1.5. Jetzt reicht´s! Ich stelle mich der Herausforderung und werde schlank.....	51
Kapitel 2: Diät, Sport & Co. Ich habe alles mitgemacht	61
2.1. Über 100 Diäten in 40 Jahren. Inklusiv Pralinen-Diät - gibt's wirklich	62
2.2. Mit Diäten geht's bei mir nicht. Sport ist mein nächster Versuch.....	79
2.3. Aha. Sport klappt auch nicht. Dann eben Fasten statt Diät. Fasten und Heiraten – ob das hilft?	90
2.4. Es wird skurril: Einlaufgerät, Anti-Fett-Lotion, schwitzige Abnehm-Unterwäsche und mehr	101
2.5. Wenn Lernen die Lösung ist: Meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin; Zertifikate und Diplome	112
Kapitel 3: Wieso dauerhafter Erfolg das Auf und Ab braucht! 124	
3.1. Juchu – ich nehme ab. Guckt mal alle her!	125
3.2. Oh nein, wie gemein! Ich nehme wieder zu.	140
3.3. Teufelskreis Diät: Ich nehme ab, ich nehme zu,	

ich hab ein Plateau, ich hab keine Lust mehr	156
3.4. Curvy Model als Lösung?	
Was mache ich an der Akademie der bildenden Künste?	173
3.5. Du bist nur dann dauerhaft erfolgreich, wenn du das Auf und Ab kennst. Teste dich im Fakten-Check.....	187
Kapitel 4: Abnehmen ohne Sport? Geht. Anfangs.	196
41. Aerobic-Training, 6x pro Woche mit 50 Minuten Cardio- Werde ich zum Sport-Fan?	197
42. Sein Ruf ist besser als sein Nutzen: Sport. Denn Sport kann dich am Abnehmen hindern.	205
43. Wissenschaftliche Hintergründe - Warum Sport beim Abnehmen mehr schadet als nützt.....	217
44. Woran du erkennst, ob du alltagstauglich abnimmst und wo deine Fehlerquellen liegen.....	222
45. Ist Sport also verboten? Nein, nicht, wenn er richtig gemacht wird. Wie richtiger Sport beim Abnehmen aus- sehen kann.....	225
Kapitel 5: Prinzessin trifft Fee – Hilft Wünschen beim Abnehmen?	228
5.1. Das Gebet der Dicken: Liebe Fee, mach mich schlank! Übersetzung: Mach Du was, nicht ich.	229
5.2. Im Würgegriff der Zucker-Mafia- da hilft auch keine Fee mehr	243
5.3. Deine Träume hindern dich an deinen Zielen! Was dein innerer Saboteur damit zu tun hat	258
5.4. Tu so, als ob! Eine Lektion „Quantenphysik für An- fänger“	269
5.5. Effektive Wunscherfüllung. So machen das die Profis. .	273
Kapitel 6: Ich bin so schlau und mach so dumme Fehler - der Rückfall.....	281
6.1. Wie doof kann man sein?	

So viel gelernt und nichts kapiert?	282
6.2. Menschen stolpern über Steine, nicht über Berge. Dein Weg wird leichter	289
6.3. Wo Wissen hilft und wann Handeln angesagt ist.....	299
6.4. Willensstärke ist eine endliche Ressource. Zehn Monate dasselbe Frühstück. Spinne ich?	304
6.5. Das letzte & wichtigste Puzzlesteinchen: Die DMH®- Methode, sie kann, was andere nicht können – mich schlank machen!.....	309
Kapitel 7: Die letzten Pfunde schmelzen. Geschafft – halbiert!.....	315
7.1. Nicht nur Fett schmilzt. Der Busen wird deutlich kleiner. Hält das meine Ehe aus?	316
7.2. Unbekanntes Problem: Flirtgefahr! Hilfe, Männer finden mich sexy!	323
7.3. Die Geburt der Knochen. Erstaunliche Entdeckungen unter dem Speck.....	326
7.4. Haben Schlanke etwa auch Probleme? Welche könnten das wohl sein?	330
Kapitel 8: Hilfreiche Links	337
Danksagung.....	340
Über die Autorin	342

für Britta

Kapitel 1

Mein Leben mit 136 Kilo

1.1. Übergewicht.

Gibt es sowas wie Alltag oder ist jeder Tag ein Survival-Kampf?

Der Tag fing so schön an.

Es war ein Freitag im März, in wenigen Tagen hatte ich Geburtstag. Weil ich viele Gäste einladen wollte und noch viel vorzubereiten war, arbeitete ich an diesem Tag nur vormittags. Ich war 34 Jahre alt und mit meinem Job richtig zufrieden. Vor ein paar Wochen sagte mein Chef, dass er mehr von mir erwartete. Es war aber kein Gemecker – er wollte mich motivieren, mich für einen Leitungsposten zu bewerben. Anstatt nur eine gute Mitarbeiterin zu sein, sollte ich ein eigenes Team führen und meine guten Ideen weitergeben. Heute, an diesem denkwürdigen Freitag, habe ich die Zusage bekommen. Schon nächste Woche würde ich das 15-köpfige Team übernehmen und auch noch glatte 40% Gehaltserhöhung bekommen. Ich sag ja, der Tag fing so schön an.

Mittlerweile war es 14.30 Uhr und ich saß mit meinem Frühstück – 1,5 Liter Cola Light und zwei Schokoriegeln – in der Küche. Ich bildete mir tatsächlich ein, dass das so einigermaßen ok war. Immerhin hatte die Cola keine Kalorien, es war die erste Mahlzeit des Tages und ich rechnete mir aus, dass die zwei Schokoriegel zusammen

weniger Kalorien ergaben als der Dönerteller, den ich in der Kantine nicht bestellt habe. Falls das nicht reichen würde, waren in der Küche noch drei Schokoriegel. Ich würde also nicht hungern müssen. Verrückt, oder? Das waren meine Gedanken: keine Sorge, wenn du Hunger bekommst - es ist noch Schokolade da.

Wir sind im Jahr 1999. Ich fange direkt mit den schlimmsten Tagen in der Mitte meines Lebens an. Der Beginn meines Leidensweges und die Ursachenforschung kommt später.

Das Internet begann gerade, die Welt zu verändern und alle waren begeistert; jeder meiner Freunde nutzte Emails. Ich startete also meinen Computer und wollte nachsehen, wie viele Zusagen für meinen Geburtstag schon da waren. Es waren einige Emails eingetroffen und ich rechnete mit 40 Gästen - gar kein Problem, da ich in einer WG lebte, die eine 160 qm große, wunderschöne Jugendstilwohnung mit Dachterrasse bewohnte.

Ich kam nur bis zur ersten Email, von meiner „dicksten“ Freundin Melanie: „Tanja, ich hab die Lösung!“ schrieb sie. Ok, wieder das Gewichtsthema, nichts mit Geburtstag. Wir wussten beide nicht, wieviel wir wogen. Dafür gabs eine Lösung?

Ich erinnere mich an das schrille Pfeifen, das meine Waage von sich gab, als sie wegen zu vielen Kilos beim Draufsteigen zerbrach. Dabei hatte ich noch Glück! Melanie, meine Freundin, besaß eine Waage mit Glas-Display und musste sich einen Glassplitter aus dem Fuß

operieren lassen, als die zersplitterte. Ein Freund von uns, der auf einem Bauernhof lebte, stieg immer auf die Viehwaage... das wollten wir Mädels aber doch nicht.

Melanie schrieb: „Du, wir sind vielleicht dick und fett. Aber wir sind ja beide nicht doof! Weißt du, dass du dir einfach eine zweite Waage kaufen kannst, mit je einem Fuß auf eine Waage steigst, beides addierst und schon hast du dein Gewicht?!“ Es klang triumphierend – der Sieg der Dicken über die mangelnde Technik der Schlanken!

Der Rest las sich dann eher wie ein trauriger Roman. Melanie hatte gestern zwei Waagen gekauft, zwei Mal das gleiche Modell. Im Laden erklärte sie lauthals, dass sie die zweite Waage ihrer Mutter mitbringen würde. Als wenn sich der junge Verkäufer dafür interessierte! Das war so ein typisches Verhalten von uns Dicken: Erkläre, was du tust. Damit die anderen nicht denken, du machst es aus Gründen des Dick-Seins. Verrückt, das Ganze!

Aber ich war genauso verhaltensgestört. Wenn ich große Mengen Lebensmittel kaufte, hatte ich das Gefühl, an der Kasse schief angeguckt zu werden. Dann habe ich strahlend von ganz viel Besuch erzählt, damit keiner auf den Gedanken kam, dass ich das alles alleine essen würde. Wahrscheinlich dachte die Verkäuferin darüber nach, ob sie eine halbe Stunde eher Feierabend machen dürfte, weil ihr Hund Durchfall hatte und sie dringend zum Tierarzt wollte. Gestern musste sie zwei Stunden die Wohnung putzen und einen Hund trösten, der sich mit Kacke-verschmiertem Hintern unter ihrem Bett verkrochen

hatte. Mit Sicherheit war es ihr egal, wieviel ich einkaufte und genauso egal war ihr meine Begründung dafür. Die war nur für mich wichtig und so habe ich mich in diesen Jahren sehr oft selbst belogen.

Zurück zu Melanie. Sie besaß nun diese zwei Waagen, das Experiment funktionierte und sie wusste, erstmals nach Monaten wieder, ihr aktuelles Gewicht: 142 Kilo. Nach einem Heulkampf hat sie alles in sich reingefuttert, was im Kühlschrank und in der Küche war – Melanie hatte immer viele Vorräte – und ist dann noch zum Schnellimbiss gefahren und futterte dort weiter.

Nachts hat sie mir diese Email geschrieben: „Tanja, warte nicht so lange wie ich. Keine Ahnung, wie es kam. Ich habe immer gedacht, ich wiege vielleicht 122 oder 123 kg. Du weißt schon, knapp über dem Gewicht, was meine alte Waage anzeigen konnte. Nie hätte ich gedacht, dass ich nochmal 20 Kilo zugenommen habe. 20 Kilo! Das muss aufhören! Bitte, tu dir den Gefallen, schockiere dich selbst! Kauf dir die Waagen und danach lass uns was machen – irgendwas – wir müssen etwas gegen das ständige Zunehmen tun!“

Ich bin sofort in den Baumarkt gefahren. Klar gefahren. Ich gehe doch nicht zu Fuß und schleppe zwei Waagen nach Hause. Das ist doch anstrengend! Ich nahm mein Auto. Zuhause habe ich mich im Bad eingeschlossen. Ich mach´s kurz.

Mein Gewicht addierte sich auf 136 Kilo.

Weit über dem, was ich geschätzt hätte. Obwohl ich

durch die E-Mail vorgewarnt war, setze mein Denkvermögen ebenso aus wie bei Melanie. Auch bei mir endete der Tag in Heulkrämpfen und Fress-Attacken. Nicht nur die drei restlichen Schokoriegel waren in Sekundenschnelle verputzt.

Ich bin auch runter auf die Straße gelaufen. In dem wunderschönen Jugendstil-Haus, in dem ich wohnte, gab es im Erdgeschoß einen Döner-Imbiss. Den Dönerteller, den ich mir mittags in der Kantine verkniffen hatte, kaufte ich jetzt. Plus zwei weitere Teller und eine Auswahl an Vorspeisen. Der Verkäuferin erklärte ich nichts. Sie kannte mich und meine Lügen und heute war es mir auch mal egal. Das war mein schwarzer Freitag.



Foto Nr. 1 - Höchstgewicht 136 Kilo, Nürnberg 1999



Foto Nr. 2 - Startgewicht 68 Kilo, Carmel, Kalifornien, 1979

Ich war eine typische Dicke. Jahrzehntlang. Mit steigendem Gewicht nach jeder Diät und echt krassen Diät-Tagen oder Wochen zwischendurch. Dick-Sein ist eine Frage der Einstellung, nicht der Kalorien. Das hab ich lange nicht verstanden und die Tage nach Melanies Anruf waren mein absoluter Tiefpunkt. Ich nenne ihn heute FATFRIDAY.

Mein Gewicht schwankte von 68 Kilo mit 16 Jahren bis zum absoluten Höchstgewicht von 136 Kilo mit 35 Jahren. Heute habe ich mein Traumgewicht von 68 Kilo und ich halte es – dabei bin ich fitter als damals mit 16 Jahren. Ja, ich bin genau da gelandet, wo ich gestartet bin und jetzt ist es gut! Warum also dieser riesige Umweg?

Die Zahl 68 mag gleich aussehen, aber zwischen den verunsicherten 68-Teenie-Kilos und den selbstsicheren, glücklichen und fitten 68-Traumfrau-Kilos liegt ein ganzes Leben. Viele Menschen haben sich gewünscht, dass ich ein Buch darüber schreibe und meine Erfahrungen weitergebe. Dieses Buch hast du jetzt vor dir. Um also die Höhen wirklich würdigen zu können, fangen wir mit den Tiefen an.

Ich lebte jahrzehntlang in einem Teufelskreis aus Diäten und Rückfällen, Erfolgen und Niederlagen, Scham und ironisch-bissiger „Ich-bin-rund-na-und?“-Mentalität. Mit jeder Diät habe ich ein bisschen mehr zugenommen. Warum? Weil ich meine Einstellung nicht veränderte. Ich war dick, egal, mit wie vielen Kilos ich herumliefe. Ich war dick im Kopf, in Gedanken und besonders natürlich in meinem Verhalten.

Wie viele Dicke wünschte ich mir eine Märchenfee, die mich verzauberte.

Bitte, liebe Fee, mach, dass ich schlank werde. Über Nacht oder jedenfalls schnell und so, dass ich weiter Schokolade essen kann. Vielleicht kannst du es ja hinbekommen, dass mich das Schokolade-Essen schlank macht? Oder dass ich Brokkoli liebe und gar keine Schokolade mehr will? Du kannst das schon – einfach den Zauberstab schwingen, etwas Feenstaub auf mir verteilen und fertig, ja? Mach es. Jetzt. Bitte!

Ganz wichtig: Die Fee muss danach kostenlos im Dienst bleiben, damit die Pfunde nicht wiederkommen. Niemals. Natürlich erwartet eine Fee keinerlei Gegenleistung. Es klappt von alleine. Schließlich sind ja andere Menschen auch schlank, ohne dass sie sich kasteien müssen. Genau das will der dicke Mensch – Leistung ohne Gegenleistung.

Irgendwie war doch auch ich davon überzeugt, „von alleine“ dick geworden zu sein, also quasi unschuldig rein-gerutscht in die Situation. Es kann doch nicht ernsthaft am Essen liegen? An Schokolade? Schließlich isst mein Freund auch Schokolade und der ist dünn. Weil das von alleine passiert ist, wird es auch von alleine vergehen. Dachte ich. Zu der Zeit hatte ich bereits Sozialpädagogik studiert. Ich lernte die Theorie kennen, dass die Krankheit verschwindet, wenn die Ursache verschwindet. Für Traumata mag das gelten, beim Übergewicht habe ich es nicht so erlebt. Aber natürlich immer gehofft!

„Ich beschäftige mich mit meinen Sorgen und meiner Kindheit, stoße auf die große Verletzung, die alles verursacht hat. Dann heile ich die Verletzung und werde schlank.“

In der Zeit der Suche habe ich weiter gegessen wie vorher – zu viel und zu viel Falsches – aber ich war der Überzeugung, dass es eine Lösung gibt, ohne mein Essen zu verändern. Mir war gar nicht bewusst, dass ich ein selbstzerstörerisches Verhalten an den Tag legte. Bevor ich erstmals über einhundert Kilo wog, war ich tatsächlich der Meinung, dass mein Zunehmen auf magische Art und Weise aufhören würde. Ich werde doch nicht über 100 Kilo wiegen? 100 Kilo wiegen hässliche, dicke Männer, aber doch nicht hübsche junge Frauen?! Da passiert doch vorher irgendwas? Das darf doch nicht wahr sein! Aber es wurde wahr. Die Zahl 100 beeindruckte meine Waage überhaupt nicht.

Damit war ich übrigens nicht alleine. Ich treffe heute viele Menschen, die mir bestätigen, dass es möglich ist, jahrelang sein eigenes Gewicht nicht zu kennen. Diese Blindheit betrifft aber nur das Gewicht. Alles andere funktionierte ja: Ich lebte in einer Beziehung, hatte einen großen Freundeskreis und einen tollen Job. Nach einem Umzug lernten mich neue Freunde gleich als dicke Tanja kennen und mochten mich. Ich versuchte, das Beste aus einem dicken Leben zu machen. Wie das geht? Hier ein Beispiel: Ich duschte nur. In der Badewanne stand der Bauch weit über der Wasseroberfläche und so macht ein

Vollbad keinen Spaß. Genau genommen hatte ich ja nur einen nassen Rücken.

Gestern erst fragte eine Freundin: Du hast so toll abgenommen! Gell, das Leben ist jetzt leichter? Nein. Ein Leben auf der bequemen Couch ist nicht anstrengend. Sicher, heute ist der Alltag einfacher und Bewegung macht Spaß! Nur von dem Unterschied, wie es sich anfühlt, 136 Kilo einen Berg raufzuschleppen oder mit 68 Kilo freudig nach oben zu wandern, kann ich nichts erzählen. Weil ich mit 136 Kilo nicht auf den Berg geklettert bin.

Ist anstrengend, wird also nicht probiert. Punkt.

Statt Sport oder anstrengende Ausflüge zu machen, lud ich Freunde zu legendären Brunches mit Video ein: „Miss Marple und die verdächtigen Lachsrollchen“, „Poirot findet die Leiche im Pudding“ oder „Star Trek, Milky Way und Sternen-Pizza“. Lebensqualität, selbst erfunden. Damals hat meine Katze kulinarisch sicher besser gelebt als ich.

Beruflich bewarb ich mich in einem großen Call-Center, natürlich mit Bushaltestelle vor der Tür und Aufzug im Gebäude. Sitzend konnte ich mein Geld verdienen. Meine Stimme war toll – sie war das einzig Lebendige an mir; sie sprühte vor Witz und Vitalität. Oft wurde ich gefragt, ob ich für Sex-Hotlines arbeitete – mit meiner Stimme konnte ich wirklich beeindrucken! Dabei war das Ganze nur der kümmerliche Rest von mir. Ausgehen in eine Kneipe? Hm. Wer würde mir vorher verraten, was in dieser Kneipe für Mobiliar steht? Nur, wer mal in der Öffentlichkeit versucht hat, aus einem Stuhl aufzustehen, dessen Armlehnen sich

tief in die nicht-vorhandene Taille gedrückt haben und wo der Stuhl mit dir aufsteht, kennt die Scham und die Angst vor unbekanntem Sitzflächen. Jahrelang hab ich deshalb auf Bänken gesessen, im Bus, in der U-Bahn, im Restaurant.

Urlaub machte ich immer auf dem europäischen Festland. Jedenfalls da, wo ich mit einem Auto hinkam. Die Schmach, in einem Flugzeug nach einem Verlängerungsgurt für Dicke zu fragen, wollte ich mir nicht antun. Und überhaupt – Holland ist ja so schön...!

Dick-Sein ist ein anstrengender Überlebenskampf. Selbst mit Video-Pizza-Partys.

1.2. Mode? Eher nicht. Gekauft wird, was passt. Nicht, was gefällt.

Als Frau von Mitte 50 lerne ich gerade meinen eigenen Stil kennen. Wie verwirrend, in ein Geschäft zu gehen, fünf Kleidungsstücke zu probieren und alle fünf passen! Was soll ich denn jetzt kaufen? Woher soll ich wissen, was mir steht?

Das zumindest war früher einfacher: Als dicke Frau ging man in den 1980er und 1990er Jahren zu Ulla Popken oder nähte selbst. Große Größen gab es anfangs wirklich nur dort und ich bedanke mich heute noch dafür, dass sie uns nicht nackig im Regen haben stehen lassen. Sicher, solange es nur diese eine Marke gab, haben sich dicke Frauen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz immer wieder in derselben Bluse getroffen. Das konnte peinlich werden. Aber immer noch besser als in Omas Kittelschürze.



*Foto Nr. 3 - Kleidung diente dem Verhüllen,
nicht der Schönheit*

Man darf nicht vergessen, das war ja alles vor den Zeiten von Amazon und Ebay. Niemand kaufte seine Kleidung online und die großen Bekleidungsgeschäfte hatten keine Abteilung für große Größen. Unvorstellbar, aber es gab eine Zeit, in der Modedesigner entschieden, dass Dicke kein Recht auf Stil hätten und alles über Größe 46 gar nicht erst produziert wurde. Auf die meisten Edel-Designer trifft das heute noch zu. Chanel in Größe 52? Ein No-Go!

Maite Kelly mit eigener Mode bei Bon Prix oder Harald Glöckler mit dem liebevollen Slogan „In jeder Frau steckt eine Prinzessin“ kamen erst Jahre später. Für die normal verdienende Bevölkerung änderte sich das Mode-Angebot nur ganz allmählich. Das wirft die Frage auf: Was kam zuerst? Dicke Menschen in Größe 58 oder Mode in Größe 58? Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass zuerst die Dicken da waren und das Angebot sich uns und unseren Formen anpasste. Anfangs nur einfarbig und in sehr schlichten Formen. Ganz langsam eröffneten auch Geschäfte, die Dessous für Dicke verkauften. Das trug uns von Harald Schmidt den Satz ein: „*Dessous für Dicke? Gibt's schon immer. Früher nannte man sie Leggings*“.



Foto Nr. 4- Große Bikinis oder Unterwäsche gab es in schwarz

Die USA sind Europa bei manchen Entwicklungen immer ein paar Jahre voraus. Mit den Dicken und der Mode war das auch so. Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten gab es bereits Dicke in Größe 7XL, das ist XXXXXXXL, und für diese Boutiquen mit Kleidung in Übergröße.

Auch die Engländer waren nach dem Krieg früher dick als wir Deutschen und ich kenne moppelige Frauen, die sich ihre Dessous aus England bestellen, weil die Auswahl dort stets größer und günstiger ist. Irgendwie ist die Mode auch bunter und lustiger.

Das zumindest ist ein Problem, was junge Dicke im Jahr 2020 nicht haben. Fast hätte ich „nachwachsende Dicke“ geschrieben und das beschreibt den aktuellen Zustand

ziemlich gut. Dicke Mütter bekommen dicke Kinder und später dicke Teenager. Als wäre es angeboren! Dabei wissen wir längst aus der psychologischen Forschung, dass die Gene nur einen sehr kleinen Teil ausmachen und der Rest ge-lernt und er-lernt wird, am einfachsten durch Nachahmung. Wenn Mama und Oma immer Riesenportionen servieren, ständig Snacks zur Verfügung stehen und jeder moppelig ist, ist das normal und als Kind machst du das mit. Du kennst es ja nicht anders. Deinen Nachtisch bekommst du nicht nur Sonntags, sondern „morgens halb zehn in Deutschland“. Die Werbung kennt doch jeder und die Verkaufszahlen sprechen für sich. Dieses Vererben von schlechten Gewohnheiten ist für mich ein wichtiger Grund, Frauen beim Abnehmen zu helfen: Sie tun es für sich *und* für die nachfolgenden Generationen, für die eigenen Kinder. Das geht so weit, dass viele erst werden schwanger (können), wenn sie schlanker sind. Zurück ins Jahr vor meinem Black Friday 1999. Es gab kaum passende Mode und Elasthan wurde nur sehr sporadisch verwandt. Was bedeutet das bei der Unterwäsche? BHs in Oma-Farben, also weiß und kratzig (der Krankenhaus-Flair), schwarz (das kleinere Übel und der Gatte fragt erschrocken: Ist was mit Oma?) oder in schlimmem Haut-Ton. Keine Ahnung, wer sich diese Farbe ausgedacht hat, aber „haut“ ist nicht hautfarben. Vielleicht ist es die Farbe einer Wasserleiche, aber keine junge, gesunde Frau hat diesen seltsamen *Hautton*.

Passende BHs zu bekommen war also schwierig. Passen-

de, *hübsche* BHs zu bekommen war fast unmöglich. Dafür gab es einen Vorteil bei den Höschen. Hej, als Dicke kann man Tangas anziehen. Die dünnen Bändchen links und rechts dehnen sich über einige Größen hinweg! Schließlich kann man den Slip ja *unter dem dicken Bauch* tragen und so ein Tanga besteht eh nur aus ganz wenig Stoff. Der gräbt sich zwar seitlich tief in die Haut und zwickt, ist aber um vieles schöner als eine Unterhose, die über den großen Bauch geht. Spätestens seit dem Kinofilm *Schwer verliebt* kennt jeder diese Unterhosen-Monster. Sich in zu kleine Größen quetschen ist nachvollziehbar, sogar mit String-Tangas. Ok, ich persönlich mag diese „Arsch-frisst-Hose-Modelle“ nicht, aber es war eine Möglichkeit. Eine Sache, die mich jahrzehntelang begleitet hat, war der Umstand, keine Taille zu haben. Da ging es gar nicht so sehr darum, ob man die wirklich hatte oder nicht. Schließlich gibt es ja dicke Formen in einer Vielzahl von Variationen. Egal, ob Bluse, Jacke, Pulli oder T-Shirt: Es wurde *immer drüber* getragen. Niemand von uns Dicken steckte das T-Shirt in die Hose! Niemand zeigte freiwillig seine Formen. Verstecken war *in*, kaschieren war ein Modewort und locker-fallend wäre heute *das* Keyword bei der Google-Suche nach großer Mode.

Auch Röcke oder Kleider gab es in meinem Schrank sehr lange gar nicht. Warum? Dicke Oberschenkel scheuern sich gegenseitig auf. Das kann bis zu blutigen Ekzemen führen. Also werden Hosen getragen. Selbst wenn man sich dann auf der Straße anhören muss, dass jeder Gaul auf

diesen Brauerei-Pferd-Arschstolz wäre. Klar halfen Hosen nicht wirklich.

Die Oberschenkel der Hosen gingen an derselben Stelle wie sonst die eigene Haut kaputt. Ich erinnere mich daran, dass ich sonst noch sehr gut erhaltene Lieblingshosen wegwerfen musste, weil sie Löcher an den Innenseiten der Beine hatten.

Gürtel. Auch so eine Sache. Niemandem wäre es eingefallen, einen Gürtel zu tragen. Selbst wenn du eine Taille hast, willst du nicht, dass jemand die Ausmaße deiner Hüften erkennt. So waren viele Dicke unförmig angezogen und erinnerten an einen rechteckigen Kasten. Oder, wenn die Schultern schmal waren, eher an ein Osterei. Es ist schon eine besondere Ironie, dass die Menschen, die sich gerne in der Öffentlichkeit verstecken würden, mit ihren dicken Formen ganz besonders auffallen. Du kennst den Satz „Die Trauben sind mir zu sauer.“? Bei mir waren die Trauben die Mode. Ich habe das Ganze zum Kult gemacht. Schlanke Freundinnen kritisierte ich, weil sie sich dem Modediktat unterwarfen. In den Achtzigern gab es den bezeichnenden Spruch „Männer machen Karriere, Frauen Diäten.“ Als Emanze wollte ich da nicht mitmachen und hatte wieder mal eine neue Ausrede zum Nicht-abnehmen-müssen.

In den 2000er Jahren hat sich der Spruch minimal verändert: Männer verändern die Welt, Frauen ihren Körper. Heute sage ich: Lasst uns schnell unseren Körper verändern und die überflüssigen Pfunde verlieren und

dann, liebe Frauen, dann heben wir die Welt aus den Angeln!

Ich kritisierte damals, dass meine Freundinnen jede Saison viel Geld für etwas ausgaben, von dem andere bestimmten, ob es „in“ war. Passend dazu wurden Stunden im Bad verbracht, danach stylte man sich vor dem selbstverständlich verspiegelten(!) 7-türigen Kleiderschrank und brauchte Stunden beim Frisör. Lange vor der „Geiz-ist-geil“-Kampagne besaß ich wenige, offene Holzregale statt eines großtürigen Kleiderschranks. Sie sind ja auch völlig ausreichend für T-Shirt und Jeans. Auf meinem kleinen, gerade mal gesichtsgrößen (!) Spiegel prangte trotzig der Aufkleber: *Alles, was schöner ist als ich, ist geschminkt.*

In Zeiten der Stretch-Mode (Juhu – mir passt eine Hose in Größe 54! – hej, damals trug ich 58, da war das toll!) verliert man den Bezug zum eigenen Umfang. Es kann passieren, dass man im Biergarten mit dem Hintern, also hinten, fremde Gläser umwirft und vorne mit dem Bauch auf dem Grillteller des Nachbarn landet, weil man selbst **quer** zwischen den Biertischen immense Ausmaße angenommen hat. Stellt euch die Kommentare vor!

Im Nachhinein finde ich es fast seltsam, dass so viele dumme und gemeine Sprüche mich nicht getroffen wirklich haben. Mein Schutzpanzer war bereits zu dick und ich wehrte mich eher verbal, anstatt abzunehmen und dem Ganzen den Grund für die Hänselei zu entziehen. Es gab Zeiten, da konnte ich mich immer spontan mit einem

Spruch wehren: „Ja, ich bin vielleicht dick, aber du bist doof und ich kann abnehmen – was kannst du?“

Dicke Leute verbannen ihre Spiegel - ich damals natürlich auch. Bei Melanie steht der Spiegel im Garten und zeigt die blühende Rose immer doppelt. Es sieht super aus, ist eine wirklich schöne Gartendeko, aber geboren wurde die Idee aus dem verzweifelten Wunsch, den Spiegel aus dem Schlafzimmer zu entfernen. Nur so ist es möglich, sich selbst jahrelang zu täuschen. Leider wird man ja nicht über Nacht dick, sondern schleichend, Tag für Tag, Woche für Woche. Auf einmal sind es dann 10 Kilo mehr, die man gar nicht so genau mitbekommen hat. Das ist wie mit dem Älterwerden. Auch das passiert täglich und erst auf einem Foto sieht man die Unterschiede.

Die wenigstens Dicken wollen freiwillig mit auf ein Foto. Wenn doch, nehmen sie ein Kind auf den Schoß, den kleinen Hausdackel dazu und setzen sich hinter einen großen Blumenstrauß. Jede meiner dicken Klienten, die ich heutzutage betreue, hat solche Fotos von sich zu Hause.

Das Gesicht bleibt am längsten schön, verzeiht die Pfunde am ehesten. So lässt es sich auch erklären, warum viele Dicke genau dann mit einer Diät anfangen, wenn sie sich kurz vorher in einem Schaufenster mal als Ganzkörper-Kunstwerk gesehen haben.

Oder wenn sie ungewollt auf einem Foto auftauchen, wo es keine Versteckmöglichkeiten gab. Machen Sie sich ihre dicke Verwandtschaft zum Feind und fotografieren Sie! Jeden! Immer! Aber hoffen Sie nicht drauf, dass bereits

der erste Schreck mit einem Ihrer Fotos heilende Wirkung hat. Dafür haben dann die Zukunfts-Schlanken ein Vorher-Foto zum Angeben und danken ihnen vielleicht Jahre später!

Jahre später lobte mich mein Mann, dass ich die schnellste Frau im Bad und beim Anziehen sei, mit der er jemals zusammengelebt hat. Damals war es notwendiger Selbstzweck. Wie lange kann es schon dauern, sich Jeans und T-Shirt anzuziehen und die Haare zum praktischen Pferdeschwanz zu binden? Heute brauche ich manchmal eine Aufforderung, mich hübsch zu machen. Es ist immer noch neu und ungewohnt und manchmal vergesse ich, dass ich es jetzt kann!

Wieso Pferdeschwanz? Damals scheiterten komplizierte Hochsteck-Frisuren an dicken Armen, die nicht so lange hochgehalten werden konnten. Kurze Haare gefielen mir aber auch nicht. Sie verdeckten nicht mal im Ansatz das Doppelkinn, das Richtung Dreifachkinn unterwegs war. So habe ich erfolglos ständig neue Frisuren ausprobiert. Aber auch die schönste Dauerwelle sieht bei einem schlanken Gesicht einfach attraktiver aus. Ich beneide Frauen, die seit 30 Jahren dieselbe Frisur tragen und sich damit wohl fühlen. Der Neid erstreckte sich jahrelang auch auf den Kleiderschrank. Nicht nur, dass sie eine viel größere Auswahl hatten als ich – alles im Schrank passte auch. Meine Nachbarin besitzt drei Kleiderschränke und zwei

Schuhschränke voller Sachen *in einer Größe*. Bei mir war es jahrelang so: Passt heute, passt bei 20 Kilo weniger, passt bei 25 Kilo mehr, passt erst bei Idealgewicht und hängt im Schrank als Motivation.

Thema Schönheit. Eine Faltencreme war in den Moppel- Zeiten nicht nötig - die körpereigenen Fettablagerungen unter der Haut strafften alle Konturen. Jahrelang sah mein glatt gespanntes Gesicht jünger aus, als ich tatsächlich war. Dünne Mitmenschen mussten sich aufwendig und teuer Eigenfett-Unterspritzungen in die Naso-Labial- Falten (Mund-Nasen-Furche) setzen lassen, dazu wird aus dem eigenen Hintern Fett abgesaugt, um es im Gesicht wieder hinzuspritzen. Da bekommt doch der Ausdruck

„Arschgesicht“ gleich eine ganz neue Bedeutung.

Ja, Lästern war sehr wichtig im dicken Überlebenskampf.

Jahre später sagte mir eine Freundin, auf manchen Fotos von früher sähe ich aus wie meine eigene Mutter. Stimmt nicht - meine Mutter hatte nie meine Ausmaße, jahrzehntelang war sie schlanker und modisch viel pfiffiger angezogen als ich - übrigens ein ständiges Problem für uns beide. Sie empfand mein Dicksein als Angriff gegen sich, ich empfand ihr Dünnssein auch nicht gerade als hilfreich.

Heute weiß ich: Wer nicht selbst abnehmen will, kann auch nicht dazu überredet werden. Nicht mit Geld und guten Worten. Übrigens auch nicht mit Schimpfen.

1.3. Essen. Zwischen 5000 Kalorien und Salat plus Tee – normal gabs nicht

Kannst du dich noch an mein Frühstück vom FATFRIDAY erinnern? 1,5 Liter Cola Light und zwei Schokoriegel. Natürlich war ich dick, weil ich falsch gegessen hatte. Essen tat ich oft. Viel. Falsch. Dazu habe ich mich wenig bewegt. So kann man es zusammenfassen. Die Frage ist nur: Warum? Konnte ich damit aufhören?

Ein typischer Ess-Tag aus der fetten Zeit sah so aus:

Frühstück: ließ ich meist ausfallen. Mit dem trügerischen Gefühl, „leicht“ in den Tag zu starten. Fatal für Dicke: Wer morgens hungert, wird abends dick. Ich hatte morgens keinen Hunger. Kein Wunder, nahm ich doch den Löwenanteil meiner Kalorien abends und nachts zu mir – wieder so eine „Kleinigkeit“, die ich erst später begriff.

Körperliche Signale wie Hunger, Durst oder Sättigung spürte ich schon längst nicht mehr. Ich kam damals mit einem halben Liter Flüssigkeit aus. Mehr trank ich nur, wenn es eine Light-Limo war, weil ich der Werbung glaubte, dass mir das gut tat – erfrischend und kalorienfrei. Heute weiß ich, dass Schweine mit künstlichen Süßstoffen gemästet werden. Ein bisschen Saccharin ins Futter und

sie fressen unkontrolliert drauf los. Das ist bei Menschen nicht anders. Schaut euch die Statistik an: Wer hat sein Gewicht seit Assugrin-Zeiten reduziert? Niemand. Die Menschheit wird immer dicker und *light* ist keine Lösung. Also, meistens startete der Tag ohne Frühstück.

Mittagessen: Kantinenessen – ein Hauptgericht, Nachtsch, manchmal auch der Pudding der schlanken Kollegin, die ihn mir wortlos herüberreichte und dazu 1 Glas Cola Light. Das waren trotz allem die vernünftigsten Mahlzeiten! Jemand anders bestimmte hier die Menge auf meinem Teller. Dafür war ich zwei Stunden nach dem Essen wieder hungrig.

Snack: 1 Tafel Schokolade. Meist heimlich Stück für Stück aus der Büroschublade. Ein Genuss war das nicht – so heimlich, so nebenbei – und gemerkt hab ich oft erst an der leeren Verpackung, dass die Tafel schon wieder alle war. Da greift der Arm wie ferngesteuert in die Schublade und trifft nur auf raschelnde, leere Alufolie. Auch das kennen viele Dicke – die Dose Nüsse am Abend ist überraschend schnell leer und man ist sich nicht bewusst, wieviel man gegessen hat. Krimi und Nüsse passen gut zusammen. Ich sollte mal recherchieren, ob die Krimiautoren direkt am Umsatz von Knabbereien beteiligt sind.

Na, jedenfalls trieb der Zucker am Nachmittag meine Insulinausschüttungen in den Himmel. Wieder so ein kleines, wichtiges Detail, das ich damals nicht kannte.

Abends: 1 Pizza, 1 Schokoriegel, 1 Glas Limo. Light-Limo, die den nächtlichen Snack unweigerlich nach sich zog und so 500-800 Kalorien zusätzlich brachte – bei den lächerlichen 60 Kalorien, die ich einsparte, weil ich mir keinen Fruchtsaft gönnte.

Nachts: ½ Dose Nüsse. Oder 2 Schoko-Riegel. Oder ein Familienbecher Eiscreme.

Natürlich habe ich mich kaum bewegt und ernährungstechnisch so ziemlich alles falsch gemacht. Ab und zu hab ich geweint, aber Tränen wiegen nichts, helfen nicht beim Abnehmen, sondern führten höchstens zu einem weiteren Schokoriegel. Die Entscheidung, mal wieder mit dem Abnehmen anzufangen, kam immer nach so einem Tag. Vollgefressen, fast unbeweglich auf der Couch mit der TV-Fernbedienung in der Hand und auf einmal taucht auf dem Bildschirm eine schöne Frau auf, in die der Held sich verliebt. Schon war sie da, die Motivation. Stark, leuchtend, wohltuend. Morgen wollte ich anfangen. Morgen – der Tag, an dem die meisten Diäten beginnen. In der Zwischenzeit hatte ich den Familienbecher Eiscreme ausgelöffelt, manchmal noch mit einem halben Glas Nutella als Schokosoße darüber und geweint, warum mein Leben und ich so schwer waren. Die Frage hab ich mir wirklich gestellt und mir tut es heute noch leid um die dicke, unglückliche Frau auf dem Sofa, die so viele Fehler machte und so wenig wusste.

Motivation ist eines. Von der Zucker-Industrie verarscht zu werden, ist was anderes. Das ist ein ganz wichtiges und sehr großes Thema und deshalb gibt es dazu später das Kapitel 5.2 „Im Griff der Zucker-Mafia“. Viele Fressattacken wären vermeidbar gewesen, wenn ich Insulin, Leptin, Zucker und deren Wechselwirkungen verstanden hätte.

Natürlich habe ich nicht jedes Mal nach so einem Fresstag mit einer Diät angefangen. Es gab mehr Fresstage als Diättage in meinem dicken Leben. Warum? Wo war sie hin, die nächtliche Motivation? Das drückende Gefühl des Magens auf das Herz – ja, dir wird das Herz schwer, wenn du zu dick bist, weil sich der Magen Richtung Herz ausbreitet und von innen auf die Organe drückt – dieses Gefühl verschwindet nachts. Du wachst ausgeruht auf und das Gefühl von gestern ist vorbei. Morgens in der Küche fragte ich mich, warum denn mein Mann zum Frühstück Nutella-Brötchen bekommt, während ich eine strenge Diät durchziehen sollte.

Tja... aber mein Mann hat eben nicht die Familienpackung Eis leergefuttert, die doch nach ein paar Löffelchen zurück in den Kühlschrank sollte. Wenn ich mir mittags fettfreie Salzkartoffeln kochte, schnupperte ich sehnsuchtsvoll über die Gartenmauer zum Nachbarn, wo es Schweinebraten gab. Aber die Nachbarn sind ja neulich nach der Party ohne Fresspaket nach Hause gegangen, während ich die komplette Mousse au Chocolat ausgelöffelt habe, damit das Geschirr gespült werden konnte.

„Wie nett, Tanja, danke dir.“ sagte dann die Gastgeberin. Tatsächlich gab es Zeiten, in denen ich Essensreste „in mich entsorgt“ habe, anstatt sie in den Müll zu werfen. Tanja, der Reste-Mülleimer.

Der Schmerz ist irgendwann groß genug und die Hoffnung auf ein schlankes Leben stirbt nie ganz. So sehr kannst du dich gar nicht abschotten, dass dich keine Werbung mehr erreicht, keine schlanke Freundin dich motivieren will oder ein neues Diätbuch dich animiert, es mal mit Apfelessig-Drinks auf nüchternen Magen zu probieren.

Apfelessig. Jahrzehntelang gab es den in meiner Küche. Meist fristete er ein Schattendasein weit hinten im Vorratsschrank. Aber alle Jubeljahre mal hatte er wieder seinen großen Auftritt: 1 großes Glas lauwarmes Wasser, 3-4 Esslöffel Apfelessig einrühren und auf nüchternen Magen trinken. In der WG konnte ich das nicht lange machen. Meine Mitbewohner teilten mir mit, dass ich in Apfelessig-Zeiten nach muffigen Socken roch und schlechte Laune hatte. Sie wollten mich lieber glücklich und nach Apfelshampoo duftend. Juchu – schon wieder eine Ausrede, mit den lästigen Dingen aufzuhören – zurück mit dem Apfelessig in den Schrank. Ich hatte eh kaum abgenommen. Klar stimmte es, dass die Fettverbrennung angekurbelt wird. Aber wenn du 50 Gramm reines Fett in Form von 100 Gramm Erdnüssen zu dir nimmst, kann so ein bisschen Apfelessig-Schorle nicht wirklich etwas ausrichten.

Wenn sie mal da war, die Hoffnung und die Freude auf ein schlankes Leben, setzte ich allerlei Tricks ein. Ich habe von kleinen Kuchentellern gegessen, weil die Menge dann größer aussieht. Das Essen wurde mit einer Dessert-Gabel gegessen statt mit normalem Besteck. Es gab keine Lebensmittel, für die ich einen Esslöffel brauchte – zu schnell sind zu viele Kalorien auf einem großen Löffel.

Eine halbe Stunde vor jedem Essen gab es einen Liter stilles Wasser. Auf ex. Das sollte den Magen füllen und die Verdauung anregen. Ich hatte keine Probleme mit der Verdauung, aber jetzt auf einmal mit dem Pinkeln. Weil ich jahrelang nicht genug getrunken hatte, war meine Blase winzig. Eine Blase ist ein Muskel und kann trainiert werden. Aber in der ersten Zeit bin ich 6-8 Mal pro Stunde zum Pinkeln gelaufen. In der Stadt hangelte ich mich an Adressen entlang, wo man gratis pinkeln konnte: vom Fastfood Laden über die Stadtbücherei zum Rathaus in die Kirchengemeinde, im Kino nochmal schnell reinspringen und dann zum Kunstmuseum. Es nützt ja nichts, für einen Kaffee in eine Bar zu gehen und dort zu pieseln. 10 Minuten später musst du zusätzlich den Kaffee loswerden.

Der menschliche Körper besteht zu 70 % aus Wasser. Ich kam mir in diesen Tage wie eine undichte Gießkanne vor. Was für eine Erleichterung, als ich las: Du musst nicht viel trinken. Du kannst deine benötigte Flüssigkeit essen. Nimm einfach Lebensmittel, die 70 % oder mehr Wasser beinhalten. Sofort versuchte ich, den Tag mit Melone, Gurke, Salat, fettfreier Suppe und haufenweise Tomaten

zu überstehen. Ich liebe Tomaten – auf einer Bolognese-Pizza und mit Käse überbacken. Da ging es mir wie vielen Fleischessern: Veganes Essen ist ja so lecker! Ein bisschen Hackfleisch dazu, mit Käse überbacken – ein Traum!

Tomaten pur schmecken ganz anders. Würzöle habe ich mir verkniffen und schon bald konnte ich die roten Dinger nicht mehr sehen. Der Tipp mit der Flüssigkeit stimmte aber. Ich brauchte nicht mehr einen Liter stilles Wasser auf ex vor den Mahlzeiten trinken. Abgenommen habe ich auch. Aber um welchen Preis!

Ich war ständig hungrig, hatte fürchterliche Laune und war eine Zumutung für meine Mitbewohner, meine Angestellten, für Freunde und Familie. Meist dauerte es nur wenige Tage und jemand schlug vor, gemeinsam zum Essen zu gehen, damit ich wenigstens *einmal wieder lächeln* würde. „Komm, Tanja, jetzt warst du so streng zu dir – das hast du dir verdient!“ Schon war wieder alles vorbei. Weil mich ein einzige „normales“ Essen zurückkatapultieren konnte in die alten Ess- und Fressgewohnheiten. Das Belohnungessen war nie die Ausnahme, als die es geplant war, sondern immer der Startschuss zum Abbrechen der Diät. Wenn nicht am gleichen Tag, so spätestens am nächsten.

Mit dem häufigen Besuch diverser Imbiss-Ketten landete ich im Fress-Teufelskreis. Das Essen war zu viel, zu fett, zu süß und ohne nennenswerten Anteil an Nährstoffen. Das hat den Effekt, dass man zwar satt ist, der Körper aber schnell wieder Hunger meldet, weil er nicht die erforderlichen

Vitalstoffe bekommt. Folglich isst man weiter/wieder. Durch die fehlende Bewegung wird zusätzlich der Stoffwechsel gedrosselt und alles setzt schneller an. Es ist also wirklich möglich, mit wenig Essen, wenn es nur das Falsche ist, auf einem hohen Gewicht zu stagnieren. Ich kenne Dicke, die mit 1500 Kalorien in Form von Pizza und Schokolade locker ihr Gewicht von über 100 Kilo halten. Dicke sind dick, weil sie zu viel oder das Falsche essen. Diäten machen nicht schlank, sondern dick. Ein neues Verhalten ins eigene Leben einzubauen, gelingt mit Psychologie und Motivation, nicht mit strengen Regeln. Wer etwas ändern will, muss sich selbst ändern. Erst im Fühlen und Denken, dann im Handeln. Nicht umgekehrt. Noch war ich nicht so weit. Es folgte eine Phase, in der ich mein Gewicht hielt – auf dem hohen Niveau von circa 120 Kilo – und versuchte, mich in diesem dicken Leben gut einzurichten. Die frechen Sprüche konnte ich ja schon, jetzt kamen Ausdrücke mit ein bisschen Humor hinzu wie „Lieber durchs Leben gerollt als durchs Leben geklappert.“ In dieser „ich-bin-rund-na-und-Phase“ habe ich mich von der schlank-machenden Farbe schwarz verabschiedet. Ab sofort war meine Lieblingsfarbe BUNT, dazu witzige, riesige Ohrringe, mit denen ich auffiel. Mit 120 Kilo bist du sowieso nirgends unsichtbar. Also lieber laut, grell und lustig!



*Foto Nr. 5 - Unsichtbar geht ja leider nicht.
Dann ruhig in Lieblingsfarbe bunt!*

1.4. Sex. Echt jetzt, Dicke haben Sex?

Ja, so: Unsere Geheimnisse.

Sex ist ein schwieriges Thema, wenn man dick ist. Es gibt Männer, die auf dicke Frauen stehen. Aber genau diese Sorte Männer fand ich unausstehlich. Wie soll ich damit umgehen, wenn der Mann exakt das an mir toll findet, was ich hasse?

Die Extremform der Fett-Liebe bilden sogenannte Feeder. Das sind Männer, die ihre Frauen füttern, bis sie unbeweglich und von ihnen abhängig sind. Ein paar dieser heftig übergewichtigen Frauen haben es im Internet zu einiger Berühmtheit gebracht. Ich bin mir sicher, dass es bei diesen Männern eher um eine Mischung aus Macht, Kontrolle und gestörtem Sexualverhalten geht, als um geliebte Rundungen, weil Feeder Frauen mit 300 bis 400 Kilo begehren, nicht jemanden mit ein paar Pfunden mehr auf den Hüften. Dazu gibt es hier keine Bilder. Wen das interessiert, der darf es gerne googeln.

Zurück zu ganz normalem Übergewicht. Als „normal übergewichtig“ bezeichne ich in diesem Kapitel Menschen zwischen 100 und 200 Kilo. Sicher, deutlich schwerer als der Durchschnitt, aber ich will ja Insidergeschichten erzählen und die spannenden Geschichten passieren nicht bei 80 Kilo, sondern weiter oben auf der Gewichtsskala.

Der Klassiker sind natürlich Möbel, die kaputt gehen; das Bett, das zusammenbricht. Betten sind stabil. Oft halten sie es wochen- oder monatelang mit ihren dicken Paaren aus. Und dann krachts! Ganz kurz vor dem Orgasmus, mitten in den letzten schönen Bewegungen – Knall! – der Lattenrost zerbricht in mehrere Stücke, das Fußteil vom Brett kracht auf den Boden, die Beine brechen seitlich weg. Drei, nicht vier Bettpfosten knicken ab, so dass man auch noch schräg in dem Durcheinander aus Decken, Möbel- und Körperteilen liegt. Gut, wenn es um „normalen Sex“ ging. Schlecht, wenn man sich dabei die Gelenke verknackst hat, mit Handschellen ans Kopfteil gefesselt war und einen Nachbarn braucht, der zur Befreiung herüberkommt. Apropos Handschellen. Ich weiß nicht, ob meine Beobachtungen repräsentativ sind, aber ich kenne mittlerweile viele Paare, die ihren Sex mit S/M und Rollenspielen bereichern. Wenn der Fokus auf einem bestimmten Dresscode liegt, scheinen Pfunde weniger wichtig zu sein. Vielleicht ist das ja eine Lösung für dicke Singles? Anstatt sich deiner Speckpolster zu schämen und alleine zu bleiben, verpacke dich selbst in Latex oder Leder und avanciere zu großflächigen Erregungsgebieten.

Es gibt auch eine konservative Lösung: Such dir einen Katholiken – die lassen das Licht aus.

Wenn Sex bei Dicken passiert, passiert er meist nicht einfach so. Es bedarf gewisser Vorkehrungen. Deshalb sprechen Übergewichtige öfter und ausführlicher über Sex

– nicht, weil sie freizügiger erzogen wurden, sondern weil es nötig ist.

Beispiel Spontan-Sex. Das geht einfach nicht mit Figurformender Unterwäsche! Erstmal sieht sie schrecklich aus und damit sie formt, muss sie eng sein. Da kommst du nicht raus, indem du den Daumen ins Höschen einhakst und, auf einem Bein tanzend, dich aus dem Slip befreist. Du musst dich hinsetzen und rollst das Zeug Zentimeter für Zentimeter vom Körper runter. Dann atmest du erleichtert ganz tief ein, blickst auf Quetschstreifen, die die Wäsche auf deinem Körper hinterlassen hast und eventuell willst du noch schnell duschen, weil der Körper schon vor dem Sex schwitzt. Es gibt auch für Männer diese Form-Unterwäsche, zum Beispiel mit Bauch-Stütz-Garantie. Die ist ja nicht nur für die Optik wichtig. Ein Bauch, der leicht angehoben wird, bildet keine Hautfalten, die sich wund reiben können. Spontan-Sex geht dannso:

Mach schon mal die Gardinen zu, Liebling und lass uns in einer halben Stunde nackig im Wohnzimmer treffen. Grandios, wer jetzt zwei Badezimmer hat!

Das schnelle „Schatz-lehn-dich-mal-über-den-Küchen-tisch“ gibt es natürlich auch. Aber mit zunehmenden Kilos schwindet die Spontanität. Dafür wird investiert in Hilfsmittel und Hilfsmöbel. Ich kenne mehr Dicke mit diversen Vibratoren und Sex-Kissen als Schlanke mit diesem Spielzeug. Oder liegt's daran, dass man sich in seiner Community ehrlicher austauscht und mehr voneinander erfährt? Egal, das dürfen die Schlanken für

sich herausfinden. Wenn es denn ihr Thema ist.

Wieso sind ausgerechnet Vibratoren so begehrt? Laut Auskunft von Frauen-Sexshops werden die meisten Vibratoren von dicken Frauen gekauft. Die Besitzerin eines Sexshops in Berlin hat mir das verraten. Allerdings kannte sie den Grund für ihre Verkaufsschlager nicht. Hier kommt die Auflösung des Rätsels: Ein Vibrator (und ein Dildo natürlich genauso) verlängert den Arm. Wenn der Arm, da er rund ist, vorbei am Busen, der dick ist, über den Bauch, der riesig ist, hinfassen soll, um ins gelobte Land zu kommen, fehlen oft wichtige Zentimeter. Die bietet das Sexspielzeug!

Erfreulich, dass es diese Spielzeuge endlich „in schön“ gibt. Heute findet man Dildi (das ist Plural und ja, man darf auch zwei haben!) als bunte Delfine, Märchenfeen oder in Gemüseform. Schön auch, dass Online-Sexshops existieren, wo die Hemmschwelle „da-geh-ich-nicht-rein“ wegfällt. Nein, ich bin nicht finanziell an einem Sex-Shop beteiligt. Ich gebe halt gerne gute Tipps weiter. Viel weniger Probleme gibt's beim Sex, wenn einer von beiden schlank ist. Klar, sojemanden musst du finden, der dich trotz deiner Kilos liebt. Aber wenn das geschafft ist, wird das Leben leichter. Wie ist es, wenn der Mann dick ist und die Frau schlank? Das hat mir Dagmar erzählt. Dagmar liebt ihren Mann. Sie selbst hat 5 Kilo Übergewicht, er wiegt 70 Kilo zu viel. Sie findet, die Extra-Pfunde auf ihm sind optimal verteilt und sie selbst fühlt sich schlank und attraktiv. Ihr gefällt das Prinzessinnengefühl, sie als zartes Persönchen,

er der große starke Ritter. Beim Sex turnt Dagmar (nach eigenen Worten) auf ihrem großen Geliebten herum, bis der Eindring-Winkel passt. Begeistert erzählte sie, dass sie Spagat kann!

Von einem anderen Paar kam dieser Bericht:

Willy berichtete erstaunt, dass er erst im schlanken Körper entdeckt hat, mit welchen yoga-ähnlichen Bewegungen er vorher sein dickes Leben gemeistert hat. Von Hintern-Waschen bis zum Sex waren Verrenkungen nötig, die heute völlig unnötig sind. Bei Willy und seiner Frau Karin hieß der Sex damals Origami: Bauch anheben, Schenkel auffalten, Oberschenkel-Speckpolster nach außen drücken, nebenbei den Schniedel hochziehen – nie den Bauch loslassen! – und alles gemeinsam wieder einfalten.

Ist die Frau übergewichtig, kann sie sich einfach auf den Rücken legen und der schlanke Mann übernimmt die Aktivität. Ja, das kann sehr schön sein. Oder es kann am Selbstbewusstsein kratzen, wenn frau nur „machen lässt“. Leider ist es nämlich so, dass dicke Frauen sich nicht mehr viel bewegen oder umdrehen können, wenn sie in weichen Kissen versinken. Bleibt die Maikäfer-Stellung: Hinlegen und sich beglücken lassen.

Hast du Sex mit einem echten Wonneproppen, kann es sein, dass die Frau aufgeregt hechelt. Das ist nicht immer ein Zeichen von sexueller Erregung, sondern Atemnot. Es geht um den großen Busen. Wenn du dick bist, einen enormen Busen hast und dazu noch ein Doppelkinn, rutscht beim flach-auf-dem-Rücken-liegen das komplette

Gewicht Richtung Hals und dein eigener Busen kann dich ersticken. Naja, nicht richtig ersticken, aber eben zum Japsen bringen. Daran erkennt man übrigens den echten Busen. Liegst du flach, liegt er auch. Große Busen, die in der Rückenlage immer noch gen Himmel zeigen, sind silikon-gestützt.

Tagsüber ist allerdings so ein großer Busen ein echter Hingucker: Zieh einen Bügel-BH an, schnall alles nach oben und wow – was für ein Dekolleté! Fett in seiner schönsten Form.

Melanie hatte jahrelang einen Riesenbusen. Jetzt hat sie abgenommen, von BH-Größe 125 G auf 75 A. Sie hat bewiesen, dass ihr enormer Busen leider nur eine große Fettansammlung war. Erstaunlich findet sie, dass sie von Männern weniger „gesehen“ wird als vorher. Ihre schmale Figur ohne Busen ist einfach kein Hingucker mehr.

Andere Baustelle. Auch in den fortgeschrittenen 2020er Jahren ist es nicht unbedingt ein Zeichen von sexueller Freiheit, wenn eine Frau laut ausspricht, was sie sich wünscht. Es kann einfach die Notwendigkeit sein, einen sonst an schlanke Frauen gewohnten Lover über Anatomie aufzuklären: „Nimm mich normal von hinten, sonst ist dein Schwanz zu kurz, du bist frustriert und ich spüre dich gar nicht.“

Hilfreich ist hier Sex im Sessel statt Sex im Bett. Im Sessel kann sich die Frau ans Rückenpolster lehnen und auch mal von der Lehne abstoßen, wenn sie sich bewegen will.

Sind beide dick, gibt es oft das Problem mit dem zu kurzen Schniedel. Zu kurz, weil unter einem dicken Bauch angebracht; humorvoll Cliffhanger genannt. Eine Lösung ist die Hündchenstellung. Die Frau kniet vor dem Bett oder auf dem Teppich und der Mann dringt von hinten ein. Klarer Vorteil: Der dicke Bauch der Frau zeigt nach vorne und ist nicht im Weg, der dicke Bauch des Mannes kann auf dem unteren Rücken und Po der Frau abgelegt werden. So sind beide Genitalzonen nah aneinander und der Spaß kann beginnen. Martin und Petra sind seit Jahren zusammen und wollten oft gemeinsam abnehmen. Geklappt hat es noch nicht. Aber aus einer der Abnehm-Perioden haben sie eine Hantelbank, die heute ihr Sexmöbel ist; Rückenlehne variabel einstellbar und stabil. Wird nach dem Sex noch gekuschelt, ist die Löffelchen-Position einzunehmen. Die Frau sollte vorne liegen. Anders kann es gefährlich werden! Warum? Bei der Stellung Gesicht zu Gesicht breitet sich der große Busen auf der Matratze aus. Kommt es jetzt zu plötzlichen Drehbewegungen des Mannes, kreischt die Frau. Wer einmal miterlebt hat, wie weh es tut, wenn sich jemand auf deiner flach daliegenden Brustwarze mit dem Ellenbogen aufstützt, weiß, wovon ich spreche. Männliche Genital-Verletzungen sind eher selten – dank dem Cliffhanger.

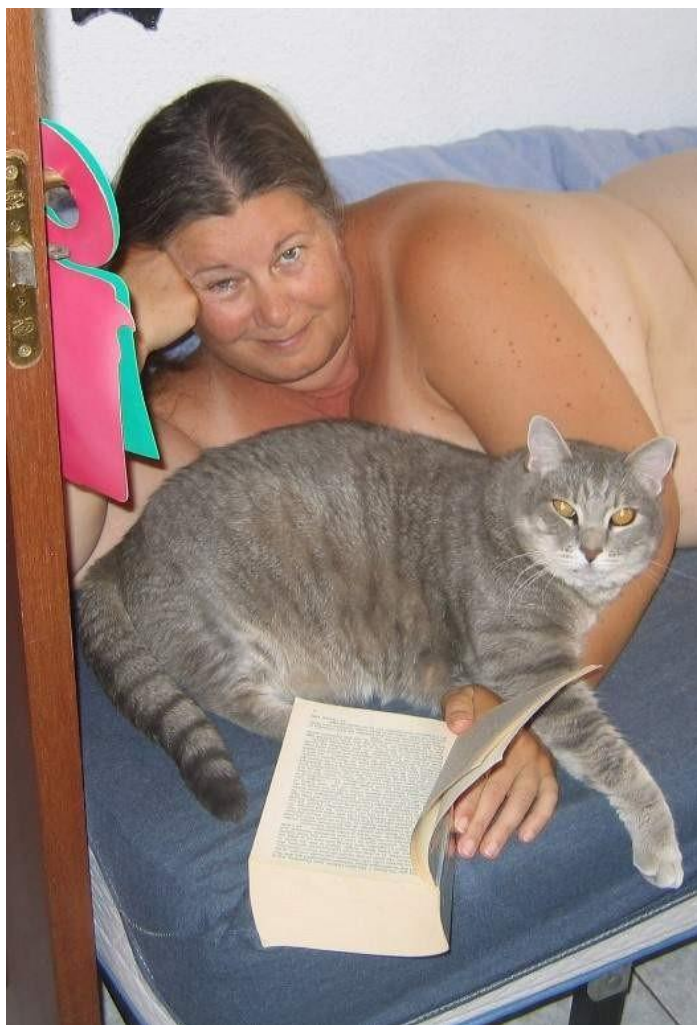


Foto Nr. 6 - Katzen als Schmusepartner sind da ungefährlicher.

Viele Frauen und Männer haben mir gesagt, dass sie keinen Partner suchen, solange sie dick sind. Die Konkurrenz ist zu groß und das eigene Selbstwertgefühl winzig. Du bist nicht attraktiv, wenn du dich nicht selbst magst. Es scheint leichter zu sein, wenn man gemeinsam alt wird. Der Ehemann übersieht die breiter werdenden Hüften seiner besseren Hälfte und die Frau stört sich nicht am Bierbauch und spießenden Haaren in größer werdenden Ohren.

Für die ganz neugierigen Leser: Alle Sex-Geschichten in diesem Kapitel sind wahr, aber nicht alle selbst erlebt. Da ich versprochen habe, alles nur mit Vornamen zu schildern, haben mir einige dicke Freunde das Einverständnis gegeben, ihre Erlebnisse zu teilen. Meine eigenen dicken Anekdoten erlebte ich vor meiner Ehe, also mit anderen Menschen als meinem Mann. Er ist nicht der zitierte Katholik, der das Licht ausmacht.

Ein Problem habe ich noch nicht erwähnt. Es gibt auch Dicke ohne Sex. Die Konzentration der Sexualhormone im Blut kann so gering sein, dass die Lust auf Sex nicht mehr ans Gehirn gemeldet wird. Am Tiefpunkt ihres Lebens, gerade erst 29 Jahre alt, ging Regina deshalb zum Arzt. Der Mediziner wollte Viagra verschreiben. Geschockt verließ sie die Praxis. An Viagra hatte sie nicht im Entferntesten gedacht. Wo kommt also das so dringend benötigte Wohlgefühl her? Ja. Richtig geraten. Vom Essen. Ein Teufelskreis.

1.5. Jetzt reicht's! Ich stelle mich der Herausforderung und werde schlank.

Meine langjährige Beziehung war kaputt gegangen. Wir beide hatten uns auseinander gelebt und obwohl es schmerzhaft war, war es – rückwärts betrachtet – die richtige Entscheidung, sich zu trennen. Wir haben das Wunder einer friedlichen Trennung geschafft und standen uns noch viele lange Jahre sehr nah.

Nun war ich alleine und ich bin nicht gerne alleine. Meinen Job hatte ich noch, meine Wohnung und Freunde auch. Aber mir fehlte ein Partner, mir fehlte die Zweisamkeit. Wem sollte ich denn erzählen, was auf der Arbeit los war, wie toll das Buch ist, das ich gerade lese und wem zeige ich die vielen lustigen Katzenfotos? Instagram gab es noch nicht und Freude ist nur dann schön, wenn sie geteilt wird. Schmerz kann man schon mal alleine aushalten, aber für Freude braucht es ein Gegenüber. Wem gebe ich einen Gute-Nacht-Kuss, wer streichelt mich? Mit wem mache ich nächstes Jahr Urlaub? Wer will mich denn überhaupt, wem war ich noch wichtig? Voneinem Tag auf den anderen war ich einsam. Sogar heute, während ich das schreibe, fast 20 Jahre später, fange ich wieder an zu weinen und fühle die Einsamkeit.

Viel mehr als vorher wurde mir in der Situation mein Gewichtsproblem bewusst. Mit einem Schlag war mir klar, dass ich etwas ändern musste.

Ich hatte die Schnauze voll!

Nicht mit Essen – das natürlich auch – nein, ich wollte so nicht mehr leben. Die ersten Tage der Trennung habe ich wie in Trance verbracht. Gegessen, geschlafen, geweint. Irgendwann waren die Schokoladenvorräte aufgegessen und der Kühlschrank leer. Statt einzukaufen, habe ich die Kohlsuppen-Diät ausprobiert. Die machte damals jeder.

Klar ging das nur ein paar Tage gut, aber es war ein Anfang. Zusätzlich hab ich mit dem Joggen begonnen. Low impact. Das ist die nette Umschreibung für 10 Schritte gehen, 10 Schritte langsam joggen. Es war erstaunlich, wie schnell sich meine Kondition erhöhte. In nur einer Woche verlängerte ich meine Strecke um das Doppelte. Klingt klasse, gell?

Es war die Steigerung von 2 Minuten auf 4 Minuten.

Aber nach einem Monat war ich bei 30 Minuten joggen – ohne gehen dazwischen – nur joggen! Ich hatte ein Runners High, ein Hochgefühl, als wenn ich fliegen könnte. Mittlerweile hatte ich darüber gelesen und wusste, dass ich mir das nicht eingebildet habe. Sowa gibt es wirklich und ich wollte mehr davon. Ich wollte mich wieder verlieben und wünschte mir einen Partner an meiner Seite, der mich auf meinem Weg begleiten und bestärken sollte.

Noch weit weg von einem normalen Gewicht, aber mit der guten Jogging-Erfahrung und dem positiven Gefühl, da ich wegen der Kohlsuppe wieder etwas abgenommen hatte, machte ich mich auf die Suche nach einem Mann.

Das war nicht einfach. Ein Dating-Portal wollte ich nicht bezahlen und die Männer auf der Arbeit kamen für mich nicht in Frage. So suchte ich im Internet und per Kleinanzeige. Ach du meine Güte, was tummeln sich dort für Typen. Das wäre glatt ein eigenes Buch wert.

Andreas zum Beispiel, der einen großen Hund hatte. Ein riesiges Viech, was nach nassem Fell stank und ständig seiberte. Andreas trug immer ein Stoff-Taschentuch mit sich herum, um dem Hund die Schnauze abzuwischen. Als der Hund sich schüttelte, flogen lange Schleimfetzen auf meine Jacke. Angeekelt drehte ich mich weg und er meinte nur: Ja, ist ein bisschen komisch. Das ist eine Züchtung, die haben das alle.

Thomas, der nächste Kandidat, wohnte noch bei Mama. Ich dachte, sowas gibt's nur im Kabarett. Aber nein! Es ist ein sehr weit verbreitetes Klischee und beruht wohl auf den Geschichten von Tausenden solcher Männer. Thomas entsprach so sehr dem Klischee, dass ich mich nach einer halbe Stunde verabschiedete. Von ihm und seiner Mama.

Gerd machte ganz komische Geräusche beim Sex. Ich war völlig überrascht, starrte ihn mit weit geöffneten Augen an, stand dann aus dem Bett auf und kochte Tee. In der Küche wollte ich mir in Ruhe überlegen, was ich sagen könnte. Das hat ihm nicht gefallen. Er zog sich an, war in

zwei Minuten zur Tür raus und ließ mich alleine in seiner Küche stehen. Es gab kein zweites Treffen.

Meist hat sich das Kennenlernen bei einem kurzen Treffen im Café schon erledigt. Es ist erstaunlich, wie gut sich manche Männer darstellen können, was sie für wunderbare Anzeigen verfassen und tolle Emails schreiben. Dann triffst du sie und weißt nach einer Minute: Das wird nichts.

Klar war es auch mal umgekehrt. Da kam jemand in die Bar, trat an meinen Tisch und sagte: Mein Freund steht draußen. Er ist mit dir verabredet, hat dich durchs Fenster gesehen und will jetzt nicht reinkommen. Es sagt, das wird nichts mit euch.

Hatte ich das nötig? Ich wollte nicht mehr diese komischen Typen treffen oder mich nach einem kurzen Blick durchs Fenster abkanzeln lassen – ohne Chance darauf, mich überhaupt vorstellen zu dürfen. Die Selbstzweifel kamen mit Macht zurück. Ist es so, wenn du dick bist, dass du jemanden nehmen musst, der dir nicht gefällt – nur, um nicht einsam zu sein?

Aber noch wollte ich nicht aufgeben. Ich vergrößerte den Radius bei den Kleinanzeigen, schrieb auch Männer an, die nicht in der gleichen Stadt wohnten wie ich. So fand ich Peter. Was für ein Mann! Witzig in der Anzeige, locker beim ersten Telefonat und mit viel Charme und Esprit bei allen Gesprächen, die zum ersten Treffen führen sollten. Peter schwärmte von Frauen. Er sagte, er liebe Frauen, ihren Duft, ihre Körper, ihre Weiblichkeit. Es wäre ihm

egal, ob die Frauen alt oder jung, dick oder dünn seien. Er liebt alle weiblichen Formen.

Mit ist gar nicht aufgefallen, dass er nicht von mir sprach, sondern von Frauen im Plural. Ich hörte nur „egal, ob dick oder dünn“ und meine Skepsis, was unbekannte Männer betraf, schmolz wie Eis in der Sonne. Schon am nächsten Tag fuhr ich die 100 Kilometer in seine Heimatstadt und wir trafen uns. Nach weniger als einer Stunde waren wir in seinem Bett und da blieben wir für ein paar wirklich aufregende Stunden.

Leider hat auch diese Story kein Happy End. Peter rief mich direkt am nächsten Tag an und sagte: „Tanja, es war toll mit dir – danke für diese Erfahrung. Du bist wirklich etwas Besonderes. Jetzt suche ich mir wieder eine schlanke Frau und dann auch nochmal eine Ältere – boah, ihr seid alle so aufregend – ich liebe Frauen!“

WAAAS?



Foto Nr. 7 - Dieses nette Foto erhielt ich zur Aufmunterung von meinem Bruder.

Ok. Keine Kleinanzeigen mehr und kein Treffen mit (fast) Unbekannten. Einmal wollte ich es noch probieren und wenn es dann nicht klappte, lieber alleine leben. Ich hatte zu der Zeit noch nichts von „The Secret“ gehört, keiner sagte mir, dass ich meine Wirklichkeit selbst erschaffe und das Buch „Bestellungen ans Universum“ war noch nicht erschienen. Oder ich kannte es damals nicht.

Also setze ich eine Anzeige im Internet auf, bekam richtig viel Post und traf IHN. Wochenlang haben wir jeden Tag telefoniert, mehrmals am Tag Emails hin- und hergeschickt und uns gründlich kennengelernt. Auch Fotos haben wir ausgetauscht, Portraitfotos, keine Ganzkörperfotos. Er fühlte sich an wie mein Hauptgewinn.

An einem Montag trafen wir uns zum Essen. Ja, so sicher fühlte ich mich, dass ich mich in einem Restaurant verabreden wollte und nicht nur in einem Café. Wir saßen uns gegenüber, prosteten uns zu und gerade, als der Kellner sich dem Tisch näherte, um die Essens-Bestellung aufzunehmen, sagte er feierlich: „Nimm´s mir nicht übel. Aber du bist sooo dick – da krieg´ ich keinen hoch.“ Er stand auf und ging. Weinen konnte ich in dem Moment nicht.

Ich habe tapfer die Rechnung bezahlt – es waren ja nur zwei Getränke – und bin, ganz alleine und aufgebrezelt in meiner Abendgarderobe, zu McDonalds gefahren. Nach einem Umweg über den Bahnhof, wo man Tag und Nacht einkaufen konnte und ich mich mit viel Schokolade eindeckte, fuhr ich nach Hause und da kamen endlich die Tränen. Dann also ein Leben ohne Partner. So erniedrigen lassen wollte ich mich nie wieder.

Das ganze Leben ist schwierig mit Übergewicht. Mode, Gesundheit, Partnersuche, einfach alles. Ob Schlank-Sein die Lösung war? Würde ich dünn andere Männer anziehen als jetzt? Ach, das war so eine utopische Frage... Mit der Kohlsuppen-Diät hatte ich mir mühsam 7 Pfund heruntergehungert. Jetzt waren gerade 8 Kilo wieder drauf. Ja, Kilo, nicht Pfund.

Das Thema Partnersuche war für mich vorerst beendet.

Eine gute Freundin, die als Paartherapeutin arbeitete, riet mir: Mach etwas Neues in deinem Leben. Such dir ein

Hobby, fang wieder mit dem Joggen an und denk nicht mehr an Männer. Wenn es dir selbst gut geht, wird dein Traumprinz dich finden. Er wird dich attraktiv finden, weil du dir selbst gefällst. Du musst weg von deiner Idee, dass dich jemand auf deinem Weg begleitet und dich unterstützt. Ein Mann ist nicht dazu da, deine Probleme zu lösen. Das musst du schon selbst erledigen. Ja sicher ist das schwierig. Aber wenn du das geschafft hast, wirst du eine so tolle Ausstrahlung haben, dass du von innen leuchtest, dass du lächelst, dass die Menschen mit dir zusammen sein wollen und sie kommen auf dich zu – dann brauchst du nicht zu suchen. Du wirst sehen, in einem Jahr, spätestens in zwei könntest du verheiratet sein. Wenn du aufhörst zu suchen und deinen eigenen Weggehst.

Oh, das klang so schön! Verheiratet sein. Geliebt werden. Strahlend durchs Leben gehen. Sie war sehr erfolgreich, die Annette, also glaubte ich ihr. Außerdem war sie viele Jahre älter als ich, hatte unglaublich viel erlebt und Erfahrungen von anderen habe ich schon immer vertraut. Jetzt wollte ich meine eigenen guten Erfahrungen machen. Ich wollte ihr glauben und ich machte alles, was sie vorgeschlagen hat. Neues Hobby, neue Frisur, joggen ging ich auch wieder und zum ersten Mal in meinem Leben nahm ich in einer Gruppe Gleichgesinnter ab. Das ging zwar viel langsamer als mit der Kohlsuppe, aber es gab richtige Sachen zu essen und es schmeckte.

Ich beschäftigte mich erneut mit der Ursachenforschung. Es hieß doch, deine Ängste und depressiven Stimmungen kannst du nur auflösen, wenn du auch diese Teile deines Charakters annimmst. Bevor du glücklich sein kannst, schau dir deine eigenen Dämonen an. Dämonen? Naja, wenn alle das sagen... Also suchte ich Dämonen.

Konnte ich herausfinden, was meine Essgelüste auslöste? Wenn ich verletzt wurde, reagierte ich traurig, nicht zornig. Schokolade war mein bester Freund, verlässlich und stets zur Hand. War also meine Traurigkeit mein Dämon oder eher der nicht ausgelebte Zorn? Aber ich war ja bei weitem nicht jeden Tag unglücklich! Was genau passierte in mir, dass ich immer wieder zum Essen griff und Anfangserfolge zunichtemachte?

Ich verträdelte meine Zeit damit, herauszufinden, was die Ursachen waren. Seitenlang schrieb ich in meine Tagebücher, stundenlang telefonierte ich mit dicken Freundinnen. Wir hatten eine Selbsthilfegruppe gegründet, um aus dem Schlammassel heraus zu kommen. Natürlich haben wir immer wieder bestimmte Themen gefunden (Verletzungen in der Kindheit, Beleidigungen, Stress, Umzüge, früher Verlust der Mutter, Tod der Katze). Jede von uns hatte ein anderes Gewicht, eine andere Figur und eine andere Geschichte. Niemand hatte große Aha- Erlebnisse; was uns verband, war das gemeinsame Essen nach der Gruppensitzung. Wir steckten fest in der „Wenn- es- mir- gut- geht- werde- ich- von- alleine- abnehmen- Phase“.

Nach ein paar Wochen trennte ich mich von der Gruppen. Von der Selbsthilfegruppe und auch von der Abnehm- Gruppe. Ich hatte keine Dämonen gefunden, dafür aber noch zwei weitere Kilos zugenommen. Das war nicht der richtige Weg für mich.

Damit legte ich die psychologische Deutung meines Übergewichts zu den Akten. Nebenbei hatte ich gelernt, dass ich nicht genug über Essen wusste. Über Nährstoffdichte, Ballaststoffe und Hormone, die Hunger und Appetit steuerten. Vor lauter Psychologie ließ ich die Biologie komplett außen vor. Ich nahm mir vor, meine Ernährung nicht mehr psychologisch zu verbrämen. Nicht das *Warum* war wichtig, sondern das *Wie*. Wie geht Abnehmen? Das habe ich ab sofort erforscht.

Weiterführende Links:

Willst du mehr über mich erfahren oder das Buch kaufen und zu Ende lesen?

Das geht hier: <https://www.halbiert.com/buch-halbiert>

Willst du auch endlich abnehmen, aber erst mehr über die DMH®-Methode erfahren?

Das geht hier: <https://dm-harmonics.com/go-die-abnehm-revolution/>

Brauchst du jetzt sofort ein paar Tipps zum Abnehmen?

Das geht hier: <https://gewicht-halbiert.tanja-kaiser.com/abnehm-fehler-2>

Du selbst brauchst gar nicht abnehmen, möchtest aber ein anderes Problem endlich lösen?

Das geht hier: <https://dm-harmonics.com/webinare-online-seminare-dm-harmonics/>

Copyright 2021 by Tanja Kaiser

Homepage inkl. Impressum: <https://halbiert.com>