

ICH BIN DICK – ICH WILL ABER SCHLANK SEIN

Ein falsch verstandener Wunsch und seine Konsequenzen

Eine Beobachtung von Gerlinde Heinke

Teil 1

Ein paar Worte vorab

Als ich die Idee zu diesem Artikel hatte, stand ziemlich schnell fest, wie ich ihn nennen möchte: „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“, denn das war irgendwie der Ausgangspunkt für diesen Artikel. Von Anfang an hatte ich auch die Vorstellung, dass der Artikel unbedingt einen Untertitel haben muss. Ich spielte mit den verschiedensten Versionen: „Wie unser Körper ein Stolperstein auf dem Weg in die Realisierung sein kann und ist“. Naja. Stimmt zwar, aber es traf nicht das, worauf ich eigentlich hinauswollte. Dann machte ich mir selbst noch weitere Vorschläge: „Wie der Jahrmarkt der Eitelkeiten den Umgang mit unserem Körper beeinflusst“. Stimmt auch. Dieser Punkt kommt ebenfalls in diesem Artikel vor. Oder „Unser Umgang mit der falsch verstandenen Körperfülle“. Schon besser.

Erst als ich schon etwas tiefer in das Thema eingetaucht war, offenbarte sich mir der gesamte Titel: „Ich bin dick – ich will aber schlank sein. Ein falsch verstandener Wunsch und seine Konsequenzen“. Denn die Crux bei der ganzen Geschichte ist letztendlich unser inniger Wunsch, endlich schlank zu sein und – egal ob es fünf, zehn oder vierzig Kilo sind – das leidige Übergewicht ein für alle Mal hinter uns zu lassen. „Was kann an dem Wunsch, schlank zu sein, falsch sein?“, fragt ihr euch sicherlich. Nun, im Prinzip nichts, und doch irgendwie alles! Aber ich greife mir selbst vor. Im Laufe des Artikels werde ich näher darauf eingehen, wie ich zu dieser Aussage komme und was ich damit meine.

Warum ich über dieses Thema zu schreiben begann

Die letzten Monate waren auf eine Weise mit dem Thema „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“ ausgefüllt, die fast an eine Manie erinnert. Heute weiß ich, dass mein Drache mir dieses Gedanken-Perpetuum Mobile „was kann ich essen, was macht mich dick, ich muss abnehmen, ich bin viel zu dick, ich sehe furchtbar aus, ich schäme mich, weil ich so dick bin, usw. usw.“ nach allen Regeln der Kunst um die Ohren gehauen und somit dafür gesorgt hat, dass mir *endlich* mein schräges und verzerrtes Bild, das ich von meinem Körper hatte, aufgefallen ist. Ich hatte eine sehr begrenzte Sichtweise auf mein Verhältnis zu meinem Körper und habe jetzt die Chance, das zu ändern.

Die Aktion meines Drachen, die ich in meinem Artikel „Eine Wurzelbehandlung und ihre ungeahnten Folgen“ beschrieben habe, hat so vieles in mir verändert, was sich erst nach und nach herauskristallisiert und Schritt für Schritt in meiner bewussten Wahrnehmung auftaucht. Es fühlt sich an wie der Beginn einer Befreiung aus einem durch Gedanken und Verurteilungen und Selbstablehnung selbst erbauten Gefängnis, eine Befreiung, die weit bis in meine Ahnenreihe hineinreicht.

Es fühlt sich an wie eine Schallwelle der Erlösung, die durch meine Ahnengalerie fegt und alle von Generation zu Generation weitergereichten Probleme mit dem Körper verpuffen lässt.

Mein Drache hat mir auch den intensiven Gedanken „eingepflanzt“, unbedingt darüber zu schreiben, was ich in Bezug auf meinen Körper alles empfunden, erlebt und „falsch“ gemacht habe, und dass ich meine Gedanken zu diesem Thema und meine gewonnenen Erkenntnisse mit all jenen teilen soll, die ebenfalls an dem Problem „ich bin dick – ich will aber schlank sein“ herumknabbern. Manche haben sich auch regelrecht daran festgebissen, wie es bei mir lange Zeit der Fall war, bzw. irgendwie immer noch ist.

Und – wie ich erst jetzt erkannt habe – hat dieser „selbstverschuldete Angriff“ auf meinen Körper, von dem ich erzählt habe, eine Ebene in mir geöffnet, die mir jetzt beim Schreiben das volle Symphonie-Orchester zur Verfügung stellt (dieses wunderschöne, einprägsame Beispiel stammt von Birgit, welches sie gerne verwendet, um zu beschreiben, wie sie die Energien in den Texten wahrnimmt, die sie übersetzt. Siehe das Interview des CC mit ihr.), um das Lied meiner Energie zu diesem Thema in Worte fassen zu können. Wenn ich mich jetzt mit dem Thema Körper verbinde, habe ich ein viel umfassenderes Bild vor Augen, als es mir bisher möglich war zu sehen. Als ich – es war einige Wochen vor der allergischen Reaktion meines Körpers – über das Thema „Dicksein“ zu schreiben begann, habe ich nur auf ein paar wenige Instrumente zurückgegriffen: meinen Verstand, meine persönlichen Erinnerungen, meine Erfahrung mit meinem übergewichtigen Körper und meinen Wunsch, endlich wieder schlank zu sein, meine Fähigkeit, bzw. die Fähigkeit meines Verstandes, gesammelte Fakten und Daten in einen Zusammenhang zu bringen, mein schriftstellerisches Talent und meine absolute Begeisterung, über genau jenes Thema zu schreiben. Doch jetzt befinde ich mich in einem völlig anderen Fluss des Schreibens, als ich es mir jemals zuvor hätte vorstellen können.

Dies ist zum einen eine wundervolle Erfahrung, wenn ich mich diesem Fluss des Schreibens überlasse und meinen Verstand „nur“ zum Formulieren und zum Liefern von Daten und Fakten mit einbeziehe, und zum anderen ist es gerade für meinen Verstand eine enorme Herausforderung, sich wirklich nur auf diese Aufgabe zu beschränken. Er versucht hin und wieder, mich an meinem Vorhaben und seiner Umsetzung zweifeln zu lassen, vor allem dann, wenn ich nicht am PC sitze und somit scheinbar aus dem Fluss des Schreibens ausgestiegen bin. Aber ich habe schnell gemerkt, dass diese Gedanken des Zweifels von meinem Verstand kommen und mit *mir* nichts zu tun haben. Und ich habe gemerkt, dass ich, auch wenn ich nicht am PC sitze, trotz allem im Fluss des Schreibens bin, denn es „arbeitet“ in mir weiter, es kommen immer wieder Ideen, Formulierungen und neue Verknüpfungen an Oberfläche.

Mein Verstand hat zu Beginn meines Schreibvorhabens auch daran gezweifelt, dass ich die Übersicht und die Kontrolle über dieses komplexe Thema behalten kann, wenn ich nicht strukturiert und linear vorgehe. Aber ich frage mich, wie kann ich die Kontrolle über die Fließrichtung haben, wenn ich mich mitten in einem Fluss befinde? Wie soll das gehen? Und will ich das überhaupt? Mein Verstand hat mal mehr, mal weniger Schwierigkeiten damit, sich diesem Mitfließen zu überlassen, denn er ist eher wie ein Motorboot, das auch gegen die Strömung fahren kann. Dieses Mitfließen und somit keine Kontrolle über das Geschehen zu haben, ist ihm

noch nicht ganz geheuer. Dies hindert mich zwar nicht am Schreiben, aber ich fühle es. Und es ist mir egal!

Ich werde im Verlauf dieses Artikels immer wieder zwischen der sogenannten 2D- und der 3D-Ansicht hin und her wechseln. 2D ist wie ein Schwarz/Weiß-Film, dessen Handlung sich nur auf der Ebene des Verstandes abspielt und in dem nur Daten und Fakten weitergegeben werden. 3D dagegen ist das totale HD-Erlebnis, voller Farben, tief und umfassend, und es bezieht vor allem die Ebene des *wahren Geschehens* mit ein. Oder – um beim Bild des Symphonie-Orchesters zu bleiben – 2D ist wie eine alte Stereo-Anlage, die nur zwei Tonspuren wiedergeben kann. 3D dagegen ist die Dolby Surround-Anlage, die uns die volle Bandbreite dessen hören und wahrnehmen lässt, was uns über die Musik oder auch – wie hier – über eine schriftlich verfasste Beobachtung weitergegeben wird.

Unsere menschlichen Erinnerungen sind wie der oben erwähnte Schwarz/Weiß-Film, der auf seiner 2D-Ebene nur auf das zurückgreifen kann, was uns der Verstand als Erinnerung „verkauft“. Wie ich inzwischen meine Erinnerungen wahrnehme, schildere ich im weiteren Verlauf dieses Artikels unter der Überschrift „Nichts ist, wie es zu sein scheint“.

Doch genug der langen Vorrede. Jetzt geht es endlich los. Ich lasse zwischendurch immer wieder meinen Verstand zu Wort kommen und lasse ihn davon berichten, was er so alles zu dem Thema „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“ in der Bibliothek meiner Erinnerungen und in meiner Daten- und Fakten-Sammlung gefunden hat, denn Daten und Fakten zu sammeln und im gewünschten Moment gezielt darauf zurückgreifen zu können, ist sein Metier. Ich beginne diesen Artikel also mit einer Zusammenfassung dessen, was mein Verstand so alles Zutage gefördert hat.

Unser Körper hat es nicht leicht mit uns

Unser Umgang mit unserem Körper schwankt zwischen Fitness-Wahn, Diäten-Wahn, Ablehnung oder Gleichgültigkeit und einer totalen Opferhaltung ihm gegenüber. Ein berühmtes Beispiel für diesen Fitness- und Diäten-Wahn ist Kaiserin Elisabeth von Österreich, auch bekannt als Sissi. Sissi war hyperaktiv, ihr Bewegungsdrang war beispiellos. Sie war berühmt für ihre Schönheit und ihre Wespentaille. Um diese zu erhalten, bzw. zu erzielen, zwängte sie sich in derart eng geschnürte Korsagen, dass sich dadurch ihre Rippen verbogen, und sie quälte ihren Körper mit krassen Diäten, um ja kein Gramm zuzunehmen. Sissi litt unter einer bestimmten Art von Depression, zu der dieses extreme Verhalten, der Bewegungszwang und die Essstörung gehören. In der Psychologie wird dieses Krankheitsbild inzwischen inoffiziell als Sissi-Syndrom bezeichnet.

Das ist ein extremes Beispiel, ich weiß, denn natürlich zeigt nicht jeder, der gerne schlank sein möchte und in dem Diäten-Kreislauf festhängt, ein derart krankhaftes Verhalten. Ich wollte damit nur darauf hinweisen, welche Auswirkungen der falsch verstandene Wunsch nach einem schlanken Körper unter Umständen haben kann.

Dieser unterschiedlich stark ausgeprägte Wunsch nach einem schlanken Körper hat dazu geführt, dass viele Menschen sich in ihrem eigenen Labyrinth der Eitelkeiten und des äußeren Anscheins verirrt haben und ständig an ihrem Körper herum laborieren. „Ich bin zu dick. Das sieht schrecklich aus! Ich muss was tun. Ich

muss unbedingt abnehmen.“ Usw., usw. Wenn ihr Körper aus den Fugen gerät und in den Bereich der Adipositas abdriftet, wird er einem Bombardement von Diäten – wie oben angeführt – ausgesetzt und mit dem Vorurteil „nur ein schlanker Körper ist ein schöner Körper“ drangsaliert. Ein aussichtsloser Kampf gegen die Kilos beginnt, der, gerade *weil* es ein Kampf ist, aussichtslos ist. Doch dazu später mehr.

Oder viele Menschen haben einfach resigniert. Sie haben den Kampf aufgegeben und schauen schulterzuckend dabei zu, wie ihr Körper immer mehr aus den Fugen gerät. „Ich hab’s aufgegeben. Es bringt ja eh nichts, wenn ich eine Diät mache. Ich hab das von meiner Mutter geerbt, die hatte auch Schwierigkeiten mit ihrem Gewicht.“ So oder so ähnlich klingen die Argumente, mit denen sie ihr Aufgeben erklären oder rechtfertigen wollen. An diesem Punkt, mich mit meinem übergewichtigen Körper abzufinden, war ich auch schon, worüber ich später berichten werde. Was daraus geworden ist, erzähle ich in dem Kapitel „Eine letzte Diät – diesmal schaffe ich es“.

Anhand meiner eigenen Geschichte mit meinem übergewichtigen Körper möchte ich beschreiben, wie sehr wir Menschen uns in den klebrigen Fallstricken der Äußerlichkeiten verheddern können und dass wir dadurch ein ziemlich verzerrtes und unwahres Bild von unserem Körper haben. Wir glauben, seinen Befindlichkeiten ausgeliefert zu sein. Wie oft müssen wir uns mit seinen Krankheiten herumschlagen, oder wir spüren bei jedem Schritt, wie sein Gewicht auf unsere schmerzenden Knie drückt. Wir glauben, in ihm gefangen zu sein und merken nicht, dass unser Körper eigentlich *uns* und unserem Schönheitsideal *ausgeliefert* ist.

Es ist mir ein tiefes Bedürfnis, meine Erfahrungen auf diesem Gebiet mit euch zu teilen und auch die Erkenntnisse, die ich im Laufe der vielen Jahre des Dickseins, vor allem aber in jüngster Zeit, gesammelt habe. So ist mir beispielsweise aufgefallen, dass mein Blick auf meine Mitmenschen in zwei „Bereiche“ eingeteilt war (und was zugegebenermaßen irgendwie immer noch latent vorhanden ist), nämlich in dicke und schlanke Menschen. Nicht etwa in schön oder hübsch oder weniger hübsch. Nein. Mein Vergleichsmechanismus setzt immer nur dann ein, wenn ich beispielsweise jemanden sehe, der *sehr* dick ist: „Puh, ist der/die dick. Im Vergleich dazu bin sogar ich schlank.“ (Zum Glück gibt es immer jemanden, der noch dicker ist als man selbst, nicht wahr?). Oder ich denke, nicht ohne Neid: „Wow! So schlank möchte ich auch sein. Das sieht toll aus.“ (Dummerweise gibt es auch immer jemanden, der schlanker ist als man selbst, nicht wahr? Hahaha)

Die ewige Unzufriedenheit mit dem Körper

Diese Unzufriedenheit mit dem Körper ist eine leidige Sache. Irgendwie kann er es einem aber auch nicht recht machen. Entweder ist er zu dick – wie in meinem Fall – oder zu dünn, seine Proportionen stimmen nicht oder die Haare sind zu dünn, zu glatt oder zu kraus, die Ohren stehen zu sehr ab, die Nase ist zu lang, ist schief oder zu knollig, die Füße oder Hände sind zu groß/zu klein, die Zehen sind hässlich geformt, der Hintern ist zu flach oder zu ausladend, und so weiter und so fort. Die Liste der sogenannten Mängel ist lang. Jeder kennt auf die eine oder andere Weise das Gefühl der Unzulänglichkeit, wenn er sich im Spiegel betrachtet. Selbst schlanke Menschen, die ja eigentlich mit ihrem Körper zufrieden sein sollten, (zumindest aus Sicht der Dicken) haben – wenn sie aufrichtig sind – das eine oder andere an ihrem Körper auszusetzen.

Mal ehrlich, findet in eurem Kopf nicht auch ein Gedanken-Hin-und-Her, ähnlich wie dieses, statt: „Unser Körper kommt allein klar. Der Körper richtet alles von allein ein, so wie es sein soll.“ „Irgendwie glaube ich das nicht.“ „Lass den Körper nur machen. Dann wird er von allein schlank.“ „Ja, aber das funktioniert eh nicht. Ich habe es versucht, aber ich nehme trotzdem zu.“ „Ich muss nur darauf achten, was und wie viel ich esse, dann nehme ich ab.“ „Eine Diät kommt nicht in Frage, das klappt nur vorübergehend, sofern es überhaupt funktioniert. Dann fängt alles wieder von vorne an und du bist ruck zuck dicker als vorher.“ „Lass einfach los und lass deinen Körper in Ruhe.“ „Wie soll das Loslassen funktionieren?“ „Ich krieg die Krise, wenn ich in den Spiegel schaue.“ Und so weiter und so weiter. Es ist ein Kopfkino, das mit unterschiedlicher Intensität abläuft und sich irgendwie nicht stoppen lässt.

Mal hat die Stimme des Zweifels (das wird ja nie was mit dem Abnehmen) die Oberhand, dann ist die Stimme mit dem Gegenargument (alles wird gut) lauter. Dann wird die nächste Diät geplant, die aber sofort von der entsprechenden Gegenstimme über den Haufen geworfen wird. Dann meldet sich der Aspekt, der sich wegen des Dickseins schämt, und sagt: „Aber ich kann so nicht rumlaufen. Wie sieht das denn aus? Was sagen die Leute, wenn ich so rausgehe?“ „Was die Leute sagen, ist doch völlig egal! Das spielt keine Rolle“, schimpft die Stimme der Vernunft. „Aber mein Kleiderschrank ist voll mit den tollsten Klamotten, die mir nicht mehr passen. Ich will endlich schlank sein, damit ich das alles wieder tragen kann. Dann sehe ich endlich nicht mehr aus wie eine Tonne auf Stelzen.“, nörgelt die Eitelkeit.

So oder so ähnlich läuft dieses Kopfkino zum Thema Dicksein ab. Wie eine Schallplatte, die in einer Rille hängengeblieben ist. Oder wie ein Hörbuch, das in einer Dauerschleife festhängt und immer wieder von vorn beginnt. Argument und Gegenargument. Das Vergleichen mit den anderen und die Verzweiflung über das, was man im Spiegel sieht. Streitende innere Stimmen, geprägt von Scham (wie siehst du denn aus? Was sollen die anderen Leute denken, wenn sie dich sehen) und Schuld und Anklage (du bist viel zu dick, hör endlich auf, so viel zu essen). Dann meldet sich die Verteidigung zu Wort (ich kann nichts dafür. Mein Stoffwechsel ist zu niedrig. Meine späte Schwangerschaft hat meinen Körper ausgeleiert) und der gelehrige Schüler hat auch was beizutragen (Wir haben gelernt, dass unser Körper allein zurechtkommt. Wir müssen ihn nur in Ruhe lassen). Aber der Zweifler weiß es besser (ist ja alles schön und gut, aber ich glaube nicht, dass es so einfach ist).

Wer inszeniert dieses Kopfkino?

Es sind unsere Gedanken, bzw. unsere Aspekte, die für dieses Kopfkino sorgen. Sie gleichen einer Schafherde, die nicht von einem Schäferhund zusammengehalten wird. Die Schafe laufen immer weiter auseinander und vereinzelt kommt es vor, dass das eine oder andere Schaf völlig abdriftet. Wenn der Schäfer – wir – nicht aufpasst, hat er keinen Überblick mehr über die vor sich hin mümmelnden und sich immer weiter von der Herde entfernenden Schafe.

Sprich, unsere Gedanken laufen auseinander, reden durcheinander oder driften völlig ab. Wir kennen das alle, wenn wir z.B. beim Thema Abendessen sind „Was esse ich heute Abend?“ und dann über den gedanklichen Vorschlag „Sushi“ bei einem gemeinsamen Mittagessen mit einer Freundin landen, bei dem wir Sushi

gegessen haben, um dann über diese Freundin gedanklich bei der früheren Arbeit zu landen, denn diese Freundin ist eine ehemalige Kollegin, um dann wiederum von der Arbeit weiterzuwandern zu den gemeinsamen Malkursen, die wir früher mit dieser Freundin besucht haben. Das heißt also, man landet von dem Ausgangsgedanken „Was esse ich heute Abend?“ auf mehreren Umwegen bei der Kunst und im günstigsten Fall bei ein paar Ideen zu einer neuen Collage.

Nun, das Ganze funktioniert auch andersrum. Man beginnt beispielsweise damit, über Ideen für eine neue Collage nachzudenken und landet dann auf Umwegen gedanklich bei jener Freundin und dass wir mit ihr des Öfteren Sushi essen waren und dann fällt uns ein, dass wir schon lange kein Sushi mehr gegessen haben und dass das doch eine gute Idee für das Abendessen ist. Das ist lustig und das ist lästig, denn sinnlos kann eine Gedankenkette nicht sein.

So plappern unsere Gedanken ungebremst vor sich hin und bilden das, was ich als „Aspekte-Theater“ bezeichne. Wenn wir in unseren Gedanken an einem bestimmten Thema, einem Problem oder inneren Konflikt festhängen, tun sich entsprechend des Themas die Aspekte zusammen, die genau dazu etwas zu sagen haben, um gemeinsam das „Stück“ aufzuführen, das die Problematik, an der wir festhängen, zum Inhalt hat.

Das Aspekte-Theater

In meinem speziellen Fall hat sich ein ganzes Ensemble von Darstellern, bzw. von Aspekten, zusammengefunden und führt das Drama (oder die Tragikomödie?) „Ich bin dick – ich will aber schlank sein!“ auf der großen Bühne meines inneren Staatstheaters auf. All die Stimmen, die ich weiter oben zu Wort kommen ließ, gehören den verschiedenen Aspekten, die zu diesem Thema etwas zu sagen haben. Sie reden durcheinander, denn der Drehbuchautor – ich – hat keinen klaren Handlungsstrang entwickelt und daher wuseln die Darsteller kopflos, aber mit Begeisterung und Engagement, wie ein Haufen aufgescheuchter Hühner auf der Bühne (in meinem Kopf) herum. Alle sind bemüht, das Stück am Laufen zu halten. Schließlich kommt jeden Tag ein sehr wichtiger Zuschauer – ebenfalls ich – in das Theater, weil er nicht anders kann. Er wird Tag für Tag wie von einem Magneten in den Zuschauerraum gezogen und ist somit Bestandteil dieser Aufführung, die ohne ihn eigentlich ziemlich schnell abgesetzt werden könnte.

Die Darsteller dieses Theaterstücks sind u.a.: Scham, Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen, die Selbstkritik, der Zweifel, der Richter, der Ankläger, der Angeklagte, der Verteidiger, der Besserwisser, der gelehrige Schüler, der Beobachter, der Zuschauer (der eine andere Rolle hat als der Beobachter), der Regisseur, der Drehbuchautor, der Produzent, der Angeber, die Eitelkeit, der Neid, die Überheblichkeit, der Ja-und-Amen-Sager, der Ja-Aber-Sager und viele, viele mehr.

Rückblickend muss ich sagen, dass ich dieses Kopfkino, das sich vor allem in ruhigen Momenten mithilfe meiner Gedanken in mir breit machte, schon seit längerem beobachtet habe. Aber wenn eine Erkenntnis darüber, was da eigentlich los war, auftauchen wollte, habe ich sie erfolgreich wieder verdrängt. Bis ich

herausfand, bzw. bis ich mir eingestehen musste, dass ich selbst Teil dieses Kopfkinos war, gerade *weil* ich es Tag für Tag beobachtet habe.

Der Beobachter – ich – sitzt nicht wie der Zuschauer im Zuschauerraum. Der Beobachter ist noch nicht einmal im Theater. Er ist draußen vor der Tür, aber er hat alles im Blick: das Stück, die Akteure, den Regisseur, den Drehbuchautor, der das Stück verfasst hat und doch nie damit fertig wird, die Bühnenbildner, die Beleuchter, die Kostümbildner und wer sonst noch mit dem Stück zu tun hat. *Aber als Beobachter ist er wie all die anderen Teil des Stücks und trägt dazu bei, dass es täglich aufgeführt wird.* Manchmal – je nach Stimmung des Beobachters – ähnelt das Stück mehr einem Drama, einem Melodram. „Ich bin so dick, das sieht so beschissen aus.“ Dann wieder ist es fast komisch wegen der verzweifelten Versuche der Akteure, eine Lösung für das Dilemma „Ich bin dick – ich will aber schlank sein“ zu finden. Diese Versuche gleichen einem Labyrinth, in dem die Aspekte sich verlaufen haben und nun verzweifelt einen Weg nach draußen suchen.

Das Labyrinth der Äußerlichkeiten

Es sind nicht nur die „Dicken“, die in diesem inneren Labyrinth herumirren (und es oftmals gar nicht wissen). Aber bei ihnen scheint es offensichtlich zu sein, wo ihr Problem liegt: ein unförmiger, schwerfälliger, kurzatmiger Körper. Aber das ist nur die Spitze des Eisbergs der Selbstkritik, die viele von uns, ob dick oder dünn, umtreibt. Ich weiß, wovon ich rede. Auch ich hatte viele „Baustellen“, auf die ich geachtet habe, die ich vertuschen, bzw. verheimlichen wollte. Ein fast lächerliches Beispiel: Ich habe einen Wirbel am Hinterkopf, der mich schier zur Verzweiflung trieb. Ich habe die Haare an dieser Stelle immer toupiert und mit viel Haarspray fixiert, damit sie im Laufe des Tages nicht auseinanderfallen. Denn ein Wirbel macht schließlich die Frisur kaputt! Wie sieht das denn aus?

Ich habe immer großen Wert auf meine äußere Erscheinung gelegt, darauf, dass alles perfekt aufeinander abgestimmt ist. Daran ist im Grunde nichts auszusetzen. Aber die Motivation muss stimmen. Bei mir war sie allerdings geprägt von Unsicherheit über mein Äußeres und dem Übertünchen, bzw. Vertuschen meiner optischen „Unzulänglichkeiten“. Und ich schämte mich dafür, dass ich auf der Achterbahn des Zu- und Ab- und des wieder Zunehmens im Kreis herumfuhr und keinen Punkt fand, an dem ich aussteigen konnte.

Ich hatte mich in meinem Labyrinth der Äußerlichkeiten verlaufen und erschuf mit meinem verzweifelten Suchen nach einem Ausgang immer neue Abzweigungen. Ich erreichte noch nicht einmal das Zentrum des Labyrinths, in dem man ja oft die Lösung findet oder – wie bei Harry Potter – eine Art Portschlüssel, der einen nach draußen katapultiert. Ich wusste, dass ich mich selbst davon abhielt, aus dieser Endlosschleife der Selbstverurteilung und der Scham auszusteigen. Aber dieses Wissen allein nutzte mir nichts. Stattdessen beobachtete ich Tag für Tag den Beobachter, der den Zuschauer der Aufführung dabei beobachtete, wie er gebannt im Zuschauerraum sitzt und sich heimlich fragt, was er hier eigentlich soll. Ich als Beobachter des Ganzen wusste, dass ich am Beobachten festklebte. Es war mir klar, dass ich dadurch die Endlosschleife am Laufen hielt und konnte es trotzdem nicht stoppen.

Seht ihr das „Drama“, in dem ich gefangen war, ein Drama, das ich selbst geschrieben und inszeniert hatte? Die Zahl der Akteure, die auf der Bühne standen, wuchs im Laufe meiner Lebensjahre und meiner Erfahrungen, die ich mir mit dieser Einstellung mir selbst gegenüber bescherte.

Bis mein Drache mir diesen ganzen Mist um die Ohren gehauen hat und mir die Absurdität vor Augen führte, die hinter dem Perpetuum Mobile dieses Kopfkinos steckt. Mein lieber Drache hat z.B. die Angewohnheit, des Öfteren mit der Stimme meiner wunderbaren Freundin Birgit zu mir zu sprechen, wenn ich die innere Hemmschwelle überwunden hatte und ein bestimmtes Thema ansprechen konnte, welches ich eigentlich gern verheimlichen wollte, welches ich vor allem gern vor mir verheimlichen wollte. Es war mir immer äußerst unangenehm, über etwas zu sprechen oder etwas zugeben zu müssen, das mir peinlich war, dessen ich mich schämte (z.B. mein Gewicht).

Mein ganzes Leben lang fürchtete ich mich immer vor einer Zurechtweisung und davor, dabei erappt zu werden, wieder etwas falsch gemacht zu haben. Das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen, war unterschwellig stets gegenwärtig. Ich wollte immer vermeiden, dass ich gesehen werde, dass meine Fehler gesehen werden, dass mein Umfeld meine Schwächen und meine Unzulänglichkeiten mitkriegt. Hinter all diesem Vermeiden steckte die völlig verkehrte und verdrehte „Gewissheit“, dass ich nicht perfekt bin. Ich wollte aber perfekt sein, weil ich glaubte, sonst nicht anerkannt zu werden. Aber da ich meiner Meinung nach nicht perfekt war, „musste“ ich so tun, als wäre ich perfekt, damit niemand sieht, wie lächerlich klein und unwichtig und unzulänglich usw. ich bin. Ich habe mich nie gezeigt, habe mich innerlich weggeduckt, wenn ich befürchten musste, dass ich gesehen werde. Das alles hat schlussendlich nur dazu geführt, dass ich mein Licht – wie man so schön sagt – unter den Scheffel gestellt habe und mich somit selbst vom Glanz meines wahren Selbst „abgeschirmt“ habe.

Ich hole dieses „Geständnis“ gerade aus den Tiefen meines Unterbewusstseins hervor. Es taucht genau jetzt, in dem Moment, während ich diese Zeilen schreibe, mit einer neutralen Klarheit in meiner Wahrnehmung auf, wie ich es nicht erwartet hätte. Und mit diesem Geständnis taucht auch das Wissen auf, dass ich mir mit dieser „verkehrten“ Selbstwahrnehmung immer nur perfekte Ablenkungen und Blockaden beschert habe, um zu verhindern, dass **ich mich** sehe und so wahrnehme, wie ich wirklich bin. Denn bis dahin war ich nie so richtig bereit, mich in meiner wahren Größe und Schönheit zu sehen und – vor allem – dies vor mir selbst anzuerkennen! Ich doch nicht, war immer das Gefühl, das ich in diesem Zusammenhang hatte.

Nachdem ich diese Zeilen geschrieben habe, wird mir bewusst, dass ich gerade eine weitere, wichtige Ebene geöffnet habe: *Das eigene Licht unter den Scheffel stellen*. Das Licht nicht leuchten lassen, sondern es verbergen. Es tauchte wieder das Gefühl in mir auf, welches ich immer hatte, wenn ich „gesehen“ wurde, wenn ich unter Leuten war und ich innerlich nur damit beschäftigt war, „mein Dicksein zu verbergen“. Ich zog mich – so paradox das auch klingt – in meinen übergewichtigen Körper zurück und hoffte, dass dadurch weder er noch ich gesehen werden. Also, um den Gedankengang nicht allzu verquer klingen zu lassen, ich versteckte mich hinter, bzw. in meinem Körper. Ich wollte mich nicht zeigen, wollte nicht gesehen werden. Aber hängt das wirklich nur mit meinem übergewichtigen Körper und meiner

Scham, so dick zu sein, zusammen? Geht das Ganze nicht viel tiefer? Ich werde auf jeden Fall diese Ebene, die ich gerade im Fluss des Schreibens entdeckt und geöffnet habe, später noch einmal näher beleuchten.

Damit ihr die Art und Weise, wie dieser Artikel entsteht, besser versteht, möchte ich euch erklären, wie ich bei dem Schreiben vorgehe und wie es sich entwickelt hat, dass ich so vorgehe. Denn es ist keineswegs so, dass ich bei „**ein paar Worte vorab**“ begonnen habe und von da an linear weitergeschrieben habe. Also von A (wie Anfang) bis E (wie Ende). Nein, denn ich habe schnell bemerkt, dass das für mich so nicht mehr funktioniert. Ich bin sehr schnell völlig intuitiv dazu übergegangen, dass ich das bisher Geschriebene am nächsten Tag wieder durchgelesen und hier und da ein Wort geändert oder einen Satz oder auch ganze Absätze eingefügt habe. Und da ich mich mit dem Fortschreiten des Artikels gewissermaßen auch weiterentwickle, gibt es immer etwas oder auch vieles, das ich einfügen „muss“.

So erweitere und „verändere“ ich den Artikel ständig und schreite mit seiner **und** gleichzeitig mit meiner eigenen Entwicklung fort. Ich setze das Wort „verändere“ absichtlich in Anführungszeichen, denn eigentlich verändere ich den Artikel nicht, indem ich ihn mehr oder weniger ständig „überarbeite“, sondern ich bringe ihn dadurch nur Schritt für Schritt der abschließenden und eigentlich beabsichtigten Fassung näher. Ich fühle mich also Tag für Tag immer wieder neu in das bisher Geschriebene hinein und lasse mich führen. Dieser Artikel ist für mich wie ein lebendiger Organismus, der mit allem, was ich ihm an „geistiger Nahrung“ anbiete, reift und gedeiht. Das mag zwar so klingen, als würde ich nie vorwärtskommen. Linear betrachtet könnte man es sogar so sehen. Aber ich fühle mich stets aufs Neue in das bisher Geschriebene ein, weil es sich ständig ausdehnt und erweitert und nicht einfach nur als Text immer länger wird.

Ich bin aus dem linearen Schreibstil in einen eher allumfassenden Schreibfluss gewechselt, der sprunghaft zu sein scheint, der sich trotz allem aber ganz genau entlang eines inneren „roten Fadens“ bewegt und der genau dem Fluss meiner Energie folgt. Daher meine Bitte: Öffnet euch während des Lesens dem scheinbaren Hin- und Herspringen meiner Gedanken und Einschübe, denn dadurch folgt ihr dem Fluss meiner Worte und seid mittendrin.

Doch zurück zu meinem Drachen und der Tatsache, dass er hin und wieder mit Birgits Stimme zu mir spricht. Birgit und ich unterhielten uns eines Tages über ein scheinbar völlig anderes Thema: die Dualität und wie wichtig es ist, dass wir uns darüber hinausbewegen. Im Laufe dieses Telefonats sprach ich auch die Tatsache an, dass ich wieder so fürchterlich zugenommen habe und dass es an der Zeit sei, das endlich zu überwinden. Und damit meinte ich nicht nur, dass es an der Zeit sei, endlich wieder schlank zu werden, sondern die Endlosschleife zu durchbrechen, in der ich schon so lange festhing. Daraufhin stellte sie eine Frage, die mir heute noch eine Gänsehaut beschert: „Ist es nicht so, dass du die Dualität bedienst, indem du ständig die eine Seite (ich bin dick) gegen die andere (ich will aber schlank sein) ausspielst?“ Das ist nicht die wörtliche Widergabe ihrer Frage, aber der Kern der Aussage war, dass ich die Dualität bediene, wenn ich das Thema Dicksein und Schlanksein-wollen ständig in meinem Kopf hin und her wälze. Das hat eingeschlagen wie eine Bombe und hat dazu geführt, dass mein Fokus von einem Moment auf den anderen auf etwas völlig anderes gerichtet wurde, nämlich auf das

Schreiben dieses Artikels, und das Wälzen des Problems, wie ich endlich wieder schlank werde, rückte weit in den Hintergrund. Und diese Verlagerung meines Fokus hat auch mein Aspekte-Theater zum Einsturz gebracht!

Am Morgen nach diesem Gespräch habe ich festgestellt, dass mein immerwährendes Kopfkino zum Thema Dicksein auf Stumm geschaltet war. Die Akteure des Aspekte-Theaters waren von der Bühne gegangen, sie waren integriert. **Wow!** Diese plötzliche Stille, die ich an jenem Morgen in mir wahrnahm, war herrlich! Niemand wälzte mehr in meinem Kopf das Problem des Dickseins hin und her. Und das Argument, dass ich unbedingt abnehmen soll, damit ich endlich wieder in meine schicken Klamotten mit der Kleidergröße 40/42 passe, war in den Hintergrund gerückt. Nichts als Stille. Herrlich! Und ein wundervolles Gefühl der Vollständigkeit machte sich in mir breit. Ich fühlte mich immens bereichert, da diese Aspekte zu mir nach Hause gekommen waren und endlich integriert sind.

Dann, nachdem ich diese Ruhe in mir ein oder zwei Tage genießen konnte, kam der Gedanke an den Artikel wieder auf. Es drängte mich, diesen Artikel zu schreiben, und dann war auf einmal ein neues Kopfkino da! (hahaha) Beileibe nicht so heftig oder gar belastend wie das vorherige, aber ein paar der kurz zuvor von der Bühne gegangenen Darsteller (Aspekte) sind zurückgekehrt, um mich bei meinem Vorhaben, diesen Artikel zu schreiben, zu unterstützen. Mein inneres Staatstheater, in dem das Stück „Ich bin dick – ich will aber schlank ein“ aufgeführt wurde, ist jetzt nur noch eine Kleinkunsthöhle mit wenigen Darstellern. Und der Regisseur des Stücks ist kein Aspekt mehr, sondern *Ich!* Seit diesem Tag beschäftige ich mich auf eine völlig andere Weise intensiv mit meinem Körper und mit seinem Übergewicht. Und, wie ihr sehen werdet, mit noch so unendlich viel mehr. Ich betrachte meinen Körper nicht mehr, wie zuvor, als Problem: „Ich bin zu dick, ich muss endlich abnehmen!“, sondern ich suche nach einer Lösung.

HALT! STOPP! Wenn ich schreibe, dass ich nach einer Lösung suche, impliziert das die Voraussetzung, dass es ein Problem gibt. Hah! Erwischt!

Aber dieser Gedankengang passt genau zu dem nächsten Kapitel „Eine letzte Diät – diesmal schaffe ich es“. Es ist also eine perfekte Überleitung zu der Geschichte, mit der ich davon erzählen möchte, dass der Weg zu einem Lösungsansatz ein weiter sein kann und unter Umständen um ein paar Kurven herum führt.

Hier endet Teil 1 meines Artikels „Ich bin dick – ich will aber schlank sein!“.

Lasst euch überraschen, wie es weitergeht. Ich werde zum einen mehr von mir und meinen persönlichen Erfahrungen mit meinem Körper berichten, und zum anderen tun sich, je weiter ich mit dem Schreiben vorankomme und je tiefer ich eintauche, viele Themen auf, mit denen ich nicht gerechnet habe, nicht rechnen konnte, als ich zu schreiben begann. Auf den ersten Blick scheinen diese Themen überhaupt nichts mit dem Thema „ich bin dick – ich will aber schlank sein“ zu tun zu haben, aber das scheint nur so zu sein. Ich dringe tiefer und tiefer in diese Materie ein und ich erkenne, dass nicht nur der Wunsch nach einem schlanken Körper das

„Problem“ ist, sondern vor allem unser Verhältnis zu unserem Körper und was wir in ihm sehen.

Ich bin fasziniert, was ich so alles „herausfinde“, was ich erkenne und verstehe. Und ich bin zutiefst berührt von meiner Energie, der ich mich vertrauensvoll beim Schreiben überlasse.

Und dies alles konnte „nur“ geschehen, weil ich damit begonnen habe, diesen Artikel zu schreiben!