

# **ICH BIN DICK – ICH WILL ABER SCHLANK SEIN**

## **Ein falsch verstandener Wunsch und seine Konsequenzen**

Eine Beobachtung von Gerlinde Heinke

### **Teil 2**

Auch in Teil 2 geht es um den Menschen und seinen Körper, bzw. um die Perspektive, von der aus wir unseren Körper betrachten und was wir in ihm sehen. Es geht also hauptsächlich um die menschliche Ebene.

Wie ich schon am Ende von Teil 1 sagte, dringe ich immer tiefer in dieses Thema ein und entdecke Verbindungen und Querverweise, von denen ich zu Beginn meines Vorhabens, über mein Verhältnis zu meinem übergewichtigen Körper zu schreiben, nicht wusste, dass sie auftauchen würden. So zum Beispiel kam mir eines Abends der Begriff Perspektive in den Sinn. Die Perspektive, von der aus wir z.B. uns und unseren Körper betrachten.

Behaltet „die Perspektive“ im Hinterkopf! Dass dies nämlich der Dreh- und Angelpunkt von allem ist, wurde mir – das muss ich ehrlicherweise gestehen – erst im Verlauf des Schreibens so **richtig** klar. Als mentales Konstrukt war das schon lange in meinem Verstand gespeichert. Er hatte davon gehört, dass die Perspektive, von der aus wir was auch immer betrachten, der Dreh- und Angelpunkt ist, hat es „verstanden“ und einsortiert. Aber seit ich mich so intensiv mit dem Thema Körper befasse, bekomme ich mehr und mehr Zugang zu alten Erinnerungen, die vergessen und vergraben schienen, und mein eigentliches Wissen ploppt mehr und mehr auf. Manchmal ist es wie ein Feuerwerk in meinem Inneren, das die Mauern meiner begrenzten Bibliothek der persönlichen Erinnerungen wegsprengt und das wahre Wissen beleuchtet.

Aber eins nach dem anderen. Lasst mich als nächstes von einer Diät erzählen, die – wenn ich es mir recht überlege – der Auslöser für den Prozess war, in dem ich mich auch jetzt, nach über drei Jahren, noch immer befinde.

### **Eine letzte Diät – diesmal schaffe ich es!**

Eines Tages – es war Anfang 2018 – erzählte mir eine Freundin, dass sie seit einiger Zeit an einem großartigen Diätprogramm teilnimmt. Diese Diät setzte sich aus einem eiweißreichen Ernährungsplan und Ohrakupunktur zusammen. Das hörte sich großartig an und ich war sofort Feuer und Flamme. Damals war ich an einem Punkt angekommen, an dem ich mich scheinbar mit meinem dicken Körper abgefunden hatte. Ich hatte die Versuche, endlich abzunehmen, aufgegeben und ergab mich meinem Schicksal, als Dicke rumlaufen zu müssen. Aber im Grunde genommen hatte ich mich nicht damit abgefunden, nicht mehr schlank zu sein, ich

schaute nur nicht mehr hin! Ich vermied den Blick in die Schaufenster der Kaufhäuser, wenn ich in der Stadt unterwegs war. Auch Zuhause sah ich nur in den Spiegel im Badezimmer über dem Waschbecken oder in den kleinen Spiegel, den ich zum Schminken brauchte. Aber den Blick in den großen Spiegel im Flur unterließ ich wohlweislich. Also, wie gesagt, ich hatte mich mit meinem Körper nicht abgefunden, ich schaute einfach nicht mehr hin.

Sofort nach dem Gespräch mit meiner Freundin machte ich einen Termin in der Heilpraktiker-Praxis in Düsseldorf, die den ganzen Abnehm-Prozess begleitete, und legte los. Ich fuhr nach Düsseldorf und ließ mir die Nadeln setzen. Die Akupunkturnadeln blieben immer für zwei, bzw. drei Wochen in den Ohren, damit man den sehr abgespeckten Speiseplan verkraftet. Sie unterdrückten das Hungergefühl, halfen gegen Kopfschmerzen, die man durch das wenige Essen bekommen konnte, unterdrückten das Verlangen nach Süßem und boten noch einige Unterstützung mehr. Dann wurden die Nadeln rausgenommen und man konnte für die nächsten zwei oder drei Wochen ebenfalls nach einem streng vorgegebenen Speiseplan wieder „normal“ essen. Und nach diesen zwei oder drei Wochen der Stabilisierungsphase ging das Ganze wieder von vorn los: eine Abnehm-Phase mit Nadeln in den Ohren im Wechsel mit einer Stabilisierungsphase.

Ich legte mir eine Bahncard zu, weil ich im Laufe der kommenden Monate sehr oft in Düsseldorf war. Das Fahren mit der Bahn gehörte zu meinem Alltag und das Abnehmen wurde zum Mittelpunkt meines Denkens und Handelns. Und was soll ich sagen? Die Diät funktionierte! Der ganze Aufwand hat sich gelohnt. Innerhalb von noch nicht einmal einem Jahr hatte ich sage und schreibe 37 Kilo abgenommen! Ich war nicht wiederzuerkennen. Und ich war stolz, endlich wieder schön zu sein. Ich war glücklich, endlich wieder Treppen steigen zu können, ohne mich am Geländer festhalten zu müssen. Es war einfach fantastisch. Ich musste mich komplett neu einkleiden, da ich vier Kleidergrößen abgenommen hatte, und geriet in einen totalen Kaufrausch. Ich kaufte das Internet und die verschiedenen Versandhäuser leer und die diversen Lieferdienste hatten alle Hände voll zu tun, um mir nach und nach eine komplette Neuausstattung an Hosen, Röcken, T-Shirts, Jacken, Mäntel und an Unterwäsche zu bringen. Und ich suchte die ganze Innenstadt nach schönen Schuhen und passenden Handtaschen ab, die meine neue Ausstattung vervollständigten. Ich brauchte neue Schuhe, weil mir meine alten in Größe 42 zu groß geworden waren. Ich kaufte mir viele Schuhe eine Nummer kleiner und war happy, dass ich endlich wieder Schuhe mit höherem Absatz tragen konnte, da das für meine Knie kein Problem mehr war. Ich lebte meinen guten Geschmack voll aus und fand mich perfekt. Aber ...

Ja, es folgt ein Aber. Nicht zu fassen, nicht wahr? Es folgt tatsächlich ein Aber, und was für eins. Während ich mich endlich wieder schön fand und ich mich wieder so kleiden konnte, wie es mir gefiel und wie ich mir gefiel, hatte ich tief in mir drin das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Obwohl ich endlich wieder schlank und somit schön war, hatte ich immer noch den Drang, so lächerliche Unzulänglichkeiten wie „Du hast deine Nägel nicht frisch lackiert. Da ist eine Stelle abgeplatzt. Wie sieht das denn aus?“ zu verbergen. Oder den vermaledeiten Wirbel am Hinterkopf. Hatte ich ihn richtig kaschiert, genug toupiert und war genug Haarspray drauf, damit er nicht auseinanderfällt? Wenn ich – schick gekleidet und perfekt geschminkt – unterwegs war, kam ich mir unterschwellig immer so vor, als hätte ich mich verkleidet. Es fühlte sich wie eine Maskerade an, es fühlte sich seltsamerweise irgendwie falsch an.

Das unbestimmte Gefühl, dass etwas nicht stimmt, ging aber viel tiefer. Tief unter dem Kaschieren der gefühlten Unzulänglichkeiten und dem Gefühl des nicht Perfektseins lag etwas verborgen, das erst jetzt, nach Jahren an die Oberfläche kam.

Das Motiv! Die Motivation war falsch.

*Ich wollte etwas sein, was ich nicht bin!*

Und damit meine ich nicht, dass ich eigentlich dick bin und etwas sein wollte, was ich nicht bin, nämlich schlank. Beileibe nicht! Als ich wegen gewisser Umstände, die ich jetzt als Ausrede herbeizerren könnte, begann, wieder zuzunehmen, begann ich auch zu erkennen, was wirklich los war.

*Ich wollte schon immer anders sein, als ich war.*

Als junges Mädchen fand ich mich immer zu klein (ich war „nur“ 168 cm groß), und ich träumte davon, rote Haare und grüne Augen zu haben. Das fand ich schön und das wollte ich auch haben. Und – was irgendwie lustig ist – ich hatte kastanienbraunes Haar mit einem leichten Rotschimmer. Und meine Augen sind grün/braun! Wo also war das Problem? Was wollte ich wirklich?

*Nun, ich wollte nicht die sein, die ich war!*

Ich hatte schon als Kind immer das Gefühl, irgendwie nicht richtig zu sein, irgendwie anders zu sein. Nicht am richtigen Ort zu sein. Meine Familie war mir – bis auf meine Mutter – fremd. Ich fühlte mich nie dazugehörig. Und ich wollte immer anders sein, als es mir z.B. von meiner Mutter vorgelebt wurde. Ich fühlte meiner Mutter gegenüber immer eine Art Widerstand in mir. Ich funktionierte nie so, wie sie es gerne gehabt hätte. Sie litt unter meinem Verhalten, – wie sie es mir gerne vorwarf – weil sie nie gegen meinen Widerstand ankam. Ich war nie frech oder unverschämt oder geriet gar auf die schiefe Bahn. Nein, das war es nicht. *Ich war einfach nur anders, als sie es sich gewünscht hätte.* Und trotzdem war sie irgendwie mein persönliches Kryptonit, meine Schwachstelle. Wenn ich es mir recht überlege, waren wir das beide für die jeweils andere, also auch ich für meine Mutter.

Diese „Schwachstelle“ hat einen Hintergrund, welcher mir erst jetzt, im Alter von fast 70 Jahren, so richtig bewusst geworden ist. Dass ich diesen Hintergrund, die wahre „Geschichte“ zwischen meiner Mutter und mir, erkennen konnte, erfüllt mich mit tiefer Dankbarkeit und einer tiefen Liebe zu meiner Mutter und zu dem Wesen, das sie eigentlich ist. Zu erkennen und zu verstehen, wie tief die Liebe ist, in der wir beide *schon immer* verbunden waren, hat mein gesamtes Bild, das ich von meiner Geschichte, meiner Kindheit und meinem Verhältnis zu meiner Mutter hatte, grundlegend verändert. Es hat energetisch so vieles zurechtgerückt, dass es sich fast wie eine Realisierung in der Realisierung anfühlte. Ich gehe später näher darauf ein. Für den Moment muss dieser kurze Blick hinter die Kulissen genügen.

Zunächst bleibe ich bei meinen Erinnerungen, die ich als Gerlinde auf die Geschichte mit meiner Mutter habe.

## **Krankheit und Tod bzw. „das haben wir zu erwarten“**

Meine Mutter ging völlig in ihrem Aussehen und in ihrem Ansehen auf. Im Laufe der Jahre nahm sie immer mehr zu. Sie hatte schon immer Schwierigkeiten mit ihrer Verdauung und nahm deshalb ihr Leben lang täglich irgendeine Verdauungshilfe zu sich. Heute glaube ich, dass sie viel zu verdauen hatte und sich weigerte, hinzuschauen. Sie hing in den Äußerlichkeiten ihrer Erscheinung fest, beschäftigte sich nur mit ihrem Körper und setzte die ganze Familie einem enormen Druck aus, als sie krank wurde.

Als erstes machte ihre Galle schlapp. Mitte der 50er Jahre musste sie operiert werden und sie wäre beinahe während der Operation gestorben, weil sie das Narkosemittel nicht vertragen hat und ihr Herz aufhörte zu schlagen. Da es damals noch keine Defibrillatoren gab, hat der Chirurg geistesgegenwärtig unterhalb ihrer linken Brust einen großen Schnitt gemacht, hat hineingegriffen und mit der bloßen Hand ihr Herz massiert, bis es nach knapp vier Minuten wieder anfangen zu schlagen. Sie konnte gerettet werden, aber leider auch ihre Galle, die blieb, wo sie war. Und damit begann ein langer Leidensweg von immer schlimmer werdenden und sich häufenden Gallenkoliken. Ich weiß noch, wie sie sich einmal während einer besonders schweren Kolik eine beinahe kochend heiße Wärmflasche auf die schmerzende Galle presste und nicht merkte, dass sie sich an dieser Stelle heftig verbrannt hat. Anfang der 80er Jahre, also ca. 25 Jahre (!) nach der gescheiterten Gallen-OP, hielt sie es nicht mehr aus und willigte in eine erneute Operation ein. Sie meinte, jetzt wäre es ihr egal, wenn sie auf dem OP-Tisch bleiben würde, da ihr alles lieber wäre als diese schrecklichen Koliken.

Als ihre Galle nach langen Jahren der heftigen Koliken und quälenden Schmerzen endlich erfolgreich entnommen worden war, hatte sie eine Zeitlang Ruhe. Dann war ihr Darm an der Reihe und schlug Alarm. Ihre Verdauung kam immer mehr zum Erliegen und es wurde gefährlich. Es wurde Darmkrebs diagnostiziert und ihr musste ein Teil des Dickdarms entfernt werden. Danach schien es eine Zeitlang so zu sein, dass sie es überstanden hätte. Bis nach ein paar kurzen Jahren der Krebs zurückkam, diesmal in der Leber. Und dieses Mal hat sie es nicht geschafft. Sie ist im Alter von 68 Jahren an Nierenversagen infolge des Krebses gestorben.

Und nicht nur meine Mutter war mir ein Beispiel, welche große Belastung ein kranker Körper sein kann. Meine Großmutter – die Mutter meines Vaters – hatte schwere Diabetes. Ihre Zuckerwerte waren alarmierend hoch und trotzdem schickte sie mich als Kind immer zum Bäcker, damit ich ihr süße Teilchen besorgte. Sie war wohl der Meinung, dass dieses Naschen nicht so schlimm sei, schließlich spritzte sie sich ja jeden Tag Insulin. Obwohl sie kugelrund war, flitzte sie tagtäglich in der Gegend rum, um für alle möglichen Nachbarn Besorgungen zu machen. Bis sie eines Tages stürzte und sich den Oberschenkelhals brach.

Von diesem Tag an war sie völlig unbeweglich und hockte nur noch teilnahmslos herum, da auch ihre Sehkraft Stück für Stück schwand. Das war furchtbar für sie, denn sie hat ihr Leben lang leidenschaftlich gern gelesen. Vor allem Liebesromane. Die letzten Jahre ihres Lebens verbrachte sie in einem Altersheim (damals nannte man das noch so) und saß dort ziemlich verloren rum und wartete zusammen mit den anderen Bewohnern dieses Heims auf die nächste Mahlzeit, auf den nächsten Tag und gewissermaßen auch auf den Tod, so krass das auch klingt. Ich habe sie dort zusammen mit meinem Vater ein paar Mal besucht und wir waren jedes Mal

heilfroh, wenn wir diesen tristen Ort wieder verlassen hatten und ins Leben zurückkehren konnten.

Der Diabetes hat meiner Großmutter nicht nur das Augenlicht genommen, er begann auch, Stück für Stück ihren Körper zu zerstören. Als erstes musste ihr die rechte große Zehe amputiert werden, weil ihr Fuß zu verfaulen begann. Wenig später musste ihr dann doch der ganze Fuß amputiert werden. Als man ihr dann schließlich das ganze Bein abnehmen musste, hat sie das nicht mehr verkraftet und ist während der Operation gestorben.

Ich erwähne diese beiden Leidensgeschichten so ausführlich, weil es zeigt, dass ich in einer Atmosphäre aufgewachsen bin, die von Krankheit, qualvollen Schmerzen und ertragenem Leid geprägt war. Die ganze Familie litt unter der Krankheit meiner Mutter. Und auch das Schicksal meiner Großmutter hinterließ seine Spuren in der Familiengeschichte.

Was hat das alles mit meinem Körper zu tun? Nun, ziemlich viel, denn dadurch entwickelte auch ich unbewusst ein gestörtes Verhältnis zu meinem Körper. Ich lernte, den Körper abzulehnen, denn er ist, wie es mir erschien, eine tickende Zeitbombe, die jeden Moment hochgehen kann. In seinem Inneren können Krebszellen wuchern und ihn zerfressen. Es war schrecklich mit ansehen zu müssen, wie meine Mutter nicht nur mit ihrem Körper kämpfte, sie kämpfte gegen ihn. Sie kämpfte nicht gegen die Krankheit, sondern gegen ihren Körper. Sie legte so viel Wert auf ihre äußere Erscheinung und auf ihr gepflegtes Aussehen. Aber letztendlich hat der Krebs ihren Körper zerstört, auf dessen verzweifelte Signale sie nie gehört hat. Sie wollte ihn unter Kontrolle bringen und ist gescheitert.

Und meine Großmutter hat nach meinem Empfinden die Süße des Lebens nie gespürt, war nie glücklich oder zufrieden mit ihrem Leben. Ich habe sie als verbitterte, alte Frau (sie hat ihren Mann und zwei ihrer drei Söhne in den beiden Weltkriegen verloren) in Erinnerung, die ihre Verbitterung durch übermäßigen Süßigkeiten-Konsum und durch das exzessive Lesen von Liebesromanen zu kompensieren versuchte. Ihr Diabetes war ein alarmierendes Zeichen, welches sie – wie meine Mutter ihre lebenslangen Verdauungsprobleme – nicht erkannte oder ignorierte.

Ich lebte, wie die meisten von uns, in der Illusion, mein Körper zu sein und fühlte mich nicht besonders wohl in ihm. Ich fühlte mich nicht besonders wohl mit mir. Als kleines Mädchen war ich zweimal kurz davor, den Planeten wieder zu verlassen. Ich erkrankte zweimal innerhalb von drei oder vier Jahren schwer und wurde jedes Mal von unserem Hausarzt gerettet, der immer im richtigen Moment das Gefühl hatte, nach mir sehen zu müssen. Er stand beide Male genau dann vor unserer Tür, als meine Mutter gerade losrennen wollte, um ihn, dessen Praxis glücklicherweise in der Nachbarschaft lag, zu holen. Ein Telefon hatten wir damals noch nicht, also musste der Arzt persönlich geholt werden, wenn es einen Notfall gab.

Wenn ich mich heute beispielsweise in mich als kleines Mädchen oder später als heranwachsender Teenager hineinfühle, spüre ich ein großes Unbehagen, ein Unwohlsein und den Drang, mich zu verstecken. Und den Wunsch, nicht hier, nicht in diesem Körper zu sein, obwohl ich mich – wie ich heute weiß – freiwillig gemeldet hatte, noch ein letztes Mal hierher zu kommen! Ich glaube, ich habe diesen

scheinbaren Widerspruch mitgebracht, um in diesem letzten Leben hier auf dem Planeten nicht nur für mich, sondern für meine ganzen vergangenen Leben und für meine Ahnenreihe etwas zu klären. Als ich 17 war, hatte der Wunsch, nicht hier zu sein, seinen Höhepunkt, denn ich habe es als Strafe empfunden, leben zu müssen. Ich war todunglücklich und habe mich gefragt, was ich getan habe, um diese Strafe zu verdienen.

Ich fühlte mich nicht wohl in mir und mit mir. Ich zog mich immer mehr in mich zurück und hatte Angst, mich zu zeigen. (Was damals im Alter von 17 Jahren geschehen ist, schildere ich etwas ausführlicher in meinem Artikel über „Eine Wurzelbehandlung und ihre ungeahnten Folgen“.) Also begann ich, mich hinter Äußerlichkeiten wie schicke Kleidung und einem perfekten Makeup zu verstecken. Das gab mir ein gewisses Gefühl von Sicherheit, da niemand, wie ich hoffte, hinter die Maske schauen konnte, die ich mir „aufmalte“. Ich hoffte, dass niemand die Maskerade hinterfragen würde, hinter der ich mich versteckte.

Zurück zu meinem Gewicht. Ich war meistens schlank, oft sogar dünn. Es war eigentlich nie ein Problem für mich, mein Gewicht zu halten. Bis ich mit 38 Jahren schwanger wurde. Während der Schwangerschaft habe ich sehr viel zugenommen, viel mehr als während einer Schwangerschaft üblich ist. Nach der Geburt war es mir nicht mehr so ohne weiteres möglich, mein Gewicht zu halten. Dass ich mit Anfang 40 in die Wechseljahre kam, trug sein Übriges dazu bei. (Alles Argumente der Verteidigung, die diese Fakten aus dem Hut zaubert, um mir als Ankläger den Wind aus den Segeln zu nehmen und meiner Scham genügend Beweise dafür zu liefern, dass ich nachweislich für mein Dicksein nichts kann!)

Die Fahrt auf der Achterbahn des Zu- und Ab- und wieder Zunehmens begann und die unterschwellige Ablehnung, die ich gegenüber meinem Körper empfand, begann sich zu zeigen. Der Drang, mich zu verstecken, mich nicht zu zeigen, wurde immer stärker. Ich wollte nicht gesehen werden, weil ich mich schämte. Wofür auch immer. Einmal war es mein Gewicht, dann wieder – wenn ich gerade etwas abgenommen hatte – waren es sonstige Mängel, die ich verstecken „musste“. Ich wollte perfekt sein, und da ich es anscheinend nicht war, musste ich diese Imperfektion verbergen.

## **Urteil und Scham**

Könnt ihr sehen, worum es bei diesem ganzen Dilemma geht? Was oberflächlich betrachtet hinter all diesem inneren Zwist steckt? Im Grunde genommen geht es darum, dass wir uns schämen und dass wir über uns und unser Äußeres urteilen. Dass wir uns dafür verurteilen, wie wir aussehen. Und genau wegen dieses Urteilens und vor allem wegen der Scham stecken wir in dem Labyrinth der Äußerlichkeiten fest. Wir können in diesem Labyrinth keine andere Perspektive als die des Körpers, bzw. als die des Menschen einnehmen. In diesem Labyrinth begrenzen und behindern sich Mensch und Körper gegenseitig, weil sie durch ihr gemeinsames Spiel „ich bin dick – ich will aber schlank sein“ nicht über den Bühnenrand ihres Aspekte-Theaters hinaussehen können. Der Blick hinter die Kulissen bleibt ihnen dadurch verwehrt.

Und genau wegen dieses Urteilens und dieser Scham stecken wir in der Dualität fest, die wir eigentlich hinter uns lassen sollten. Wenn wir derart damit beschäftigt sind, uns und unseren Körper abzulehnen und zu verurteilen, dann sind wir mittendrin in der Dualität. Wenn wir es nicht schaffen, die Dualität aus unserem Verhältnis zu uns und unserem Körper rauszuhalten, wie sollen wir es dann grundsätzlich schaffen, hinter der kleinen Mauer zu bleiben? Wisst ihr noch? Die kleine Mauer? Der absolut neutrale Ort, an den wir uns zurückziehen und von dort aus ohne Urteil, ohne Agenda, ohne eingreifen zu wollen und noch nicht einmal mit Mitgefühl auf das Geschehen in der Welt schauen sollen?

Wenn wir es wirklich schaffen, uns bewusst an diesen inneren Ort, an diesen absolut neutralen Ort zurückzuziehen, dann lösen sich alle Urteile in Wohlgefallen auf. Wir sehen in einer nervigen Nachbarin keine blöde Kuh mehr. Wir verdrehen nicht mehr die Augen, wenn wir das unfähige Hin- und Her-Entscheiden der Politik beobachten, die vergeblich versucht, die Auswirkungen der Pandemie in den Griff zu bekommen. Und wir finden unseren Körper nicht mehr hässlich, nur weil wir das Urteil gefällt haben, dass dick = hässlich ist. Und, und, und.

ALLE URTEILE lösen sich auf, wenn wir hinter der kleinen Mauer sind. Aber mal ehrlich. Sind wir das wirklich? Oder tun wir nur so, wenn uns gerade mal wieder einfällt, dass da doch noch was war, dass es da diese kleine Mauer gibt? Vergessen wir diese kleine Mauer nicht immer wieder, wenn wir in den Strudel der Dualität geraten und dem Sog des Urteilens nicht widerstehen können und weil wir der Scham nicht entkommen, die eng mit dem Urteilen verbunden ist?

Denn, Urteil und Scham sind wie zwei Seiten einer Medaille. Sie gehören zusammen und sie bedingen einander. Wir urteilen über unser Aussehen, finden uns zu dick und somit hässlich, und wir schämen uns, weil wir dick und hässlich sind. Wir schämen uns, weil wir nicht dem Bild entsprechen, das wir von uns haben. Wir schämen uns, weil wir nicht dem perfekten Bild entsprechen, das uns tagtäglich vor Augen geführt wird. Die Werbung überschwemmt uns mit Diät-Vorschlägen, sie schürt das schlechte Gewissen: „Weißt du, wieviel Fett das hat?“, wenn wir ein Stück Torte essen, und weil man uns nahelegen möchte, ein bestimmtes Produkt zur reduzierten Kalorienaufnahme zu kaufen. Oder „Neueste Studien haben bewiesen, dass dies und das zu unglaublichen Erfolgen beim Abnehmen führt.“ „Tun Sie etwas für Ihren Traumkörper. Sie nehmen ab, wenn Sie unser Produkt zu sich nehmen. Sieben Kilo in sieben Tagen!!! Garantiert!“ Und was lernen wir daraus? Welchen Schluss ziehen wir aus diesem Diäten-Bombardement? Etwa den, dass das alles Quatsch und nur Geldmacherei ist? Nein, im Gegenteil. Wir folgen diesen Gedankengängen, die uns eingepflegt werden, und sind davon überzeugt: „Ich muss schlank sein. Ich muss abnehmen. Sonst entspreche ich nicht der Vorstellung, wie ein perfekter Körper auszusehen hat. Und außerdem ist es nicht gesund, wenn ich so dick bin.“

Klingt das nicht irgendwie fremdbestimmt? Klingt das nicht nach äußeren Einflüsterungen, denen wir täglich ausgesetzt sind? Auf jeden Fall! Aber woher kommen diese Einflüsterungen? Ist es tatsächlich nur die Werbung, die uns auf perfide und subtile Art und Weise zu beeinflussen sucht? Oder ist es der Zeitgeist? Ist es der Geschmack der Modeagenturen, die magersüchtige Models auf den Catwalks der Welt herumstaksen lassen, um uns zu suggerieren, dass man nur schön ist, wenn man dünn, zumindest aber schlank ist?

Und hier wird es interessant, denn diese Einflüsterungen stammen allesamt, wie wir inzwischen wissen, aus dem Massenbewusstsein. Aus dem Massenbewusstsein, das wir Menschen selbst mit unseren Ansichten, in diesem speziellen Fall über die äußere Erscheinung unseres Körpers, füttern. Wir speisen das Massenbewusstsein mit unseren Erfahrungen, Erlebnissen, unseren Gedanken und Gefühlen bezüglich unseres Körpers und unserer Scham darüber, wenn er dick ist, und dem Urteil, dass man nur schön ist, wenn man schlank ist. Wir gestalten somit den Zeitgeist der entsprechenden Epoche selbst – schlank = schön; dick = hässlich –, da das Massenbewusstsein genau das an uns zurückspiegelt. Es ist wie eine gegenseitige Befruchtung. Es ist ein Kreislauf der Beeinflussung, dem man nur schwer entkommen kann. Da uns der Einfluss des Massenbewusstseins meistens nicht bewusst ist, fallen wir auf seine Einflüsterungen rein und ahnen nicht, dass wir uns quasi selbst beeinflussen.

Apropos Zeitgeist: Vor 450 Jahren z.B. hätte Peter Paul Rubens mich mit Kusshand zu seinem Model gemacht und mich mit Begeisterung gemalt, da ich damals genau dem Zeitgeist entsprochen hätte. Ein treffendes Beispiel dafür, wie krass sich der Zeitgeist wandeln und sozusagen ins Gegenteil umschlagen kann, ist Twiggy. Als sie in den 60er Jahren als britisches Teenagermodel bekannt wurde, war es aus mit den eleganten Damen, die in den 40er und 50er Jahren die überaus weibliche Mode vorführten. Der Modestil veränderte sich und von da an war „dünn“ angesagt. Spindeldünn. Das Schönheitsideal „dünn = schön“ war geboren, obwohl auch viele entsetzt darüber waren, was da für eine „Bohnenstange“ plötzlich als schön galt. Dieser neue Trend fiel bei den Menschen, die mit ihrem Körper unzufrieden waren, jedoch auf fruchtbaren Boden. Viele eiferten Twiggy nach und fanden sie toll. Die allgemeine Akzeptanz, dass auch dick durchaus schön sein kann, schwand.

Die Diäten-Industrie sprang auf diesen neuen Trend auf und schürte die Unzufriedenheit mit dem Körper und die Scham darüber, wenn er zu dick war. Wie wenig dieser Wirtschaftszweig bereit ist, uns aus seinen Fängen zu entlassen, zeigt die tägliche Werbung, mit der man uns überschwemmt. Im Fernsehen, in den Zeitungen und Zeitschriften, im Internet oder wo auch immer wir hinschauen: Diäten über Diäten, eine „besser und effektiver“ als die andere. Und zurück bleibt der „arme, geplagte, übergewichtige Konsument“, der darauf reinfällt und der verzweifelt versucht, endlich dauerhaft abzunehmen und die Achterbahn der Diäten stoppen zu können.

Aber die gewiefteste Werbung, der geldgierigste Diäten-Konzern hätte keine Chance, wenn die Menschen dieses Diäten-Karussell nicht mitmachen würden, meint ihr? Jeder vernünftige Mensch lässt die Finger von diesem Blödsinn, sagt ihr? Hmm. Eher nicht. Denn irgendwie sitzen wir alle in der Falle des Urteils, des Verurteilens, fest. Wir urteilen über uns und über andere, und wir vergleichen uns mit anderen, weil wir hoffen, damit vor unserem eigenen inneren Kritiker etwas besser dazustehen. Aber das klappt nicht und die Fahrt auf der Achterbahn des Zu- und Ab- und des wieder Zunehmens geht weiter.

**Wir unterwerfen uns unserem eigenen Urteil über uns selbst**



Mein Urteil über meinen Körper fiel stets vernichtend aus. Der Kreislauf des Kopfkinos, das ich eingangs beschrieben habe, ist ein einziges Urteilen. Die Unsicherheit und die Selbstablehnung sind die Ankläger und zerren das Dicksein und die Unförmigkeit des Körpers immer und immer wieder vor den Kadi und der innere Richter fällt ein Urteil nach dem anderen. Und der Teil, der nicht gesehen werden möchte, würde am liebsten davonlaufen und sich verstecken, weil er sich schämt. Er schämt sich, weil er glaubt, versagt zu haben, weil er sein Gewicht nicht im Griff hat, bzw. weil er sein Gewicht nicht in den Griff kriegt.

Ich drücke mich absichtlich so krass aus und zeichne ein düsteres Bild der inneren Ablehnung, der Scham und der gefühlten Schande, um zu verdeutlichen, was in einem Menschen vorgehen kann, der sich in seinem eigenen Labyrinth der Äußerlichkeiten verirrt hat und verzweifelt nach einem Ausweg sucht. Wenn er sich denn überhaupt bewusst ist, dass es dieses Labyrinth in seinem Inneren gibt und dass er in einer Wiederholungsschleife festhängt, die ihm scheinbar keinen Ausweg aus diesem inneren Dilemma lässt.

„Ja, das klingt schrecklich. Ich kann verstehen, dass jemand unter seinem Gewicht leidet. Aber zum Glück ist es bei mir nicht so schlimm. So dick bin ich zum Glück nicht. Ich finde mich ganz okay.“ Merkt ihr, wie bestimmte Aspekte von euch das aufkeimende Verstehen und eine eventuelle Einsicht verhindern wollen? Wie sie euch beruhigen wollen? Wie sie das Dicksein eures Körpers schönreden wollen? Obwohl es da nichts schönzureden gibt! Unser Körper IST schön, egal wie er gebaut ist! Aber das ist ein anderes Kapitel, in dem ich auf die eigentliche und wirkliche Schönheit unseres Körpers eingehen werde. (Und wieder hat sich während des Schreibens ein neues Kapitel aufgetan, an das ich zuvor nicht gedacht hatte. Herrlich, wie das Mitfließen im Fluss des Schreibens funktioniert!)

Merkt ihr, wie eure Aspekte verhindern wollen, dass ihr tiefer in dieses Thema eintaucht? Sie wollen das Stück am Laufen halten, das sie schon seit Jahren aufführen, denn das ist ihre Aufgabe! Und sie handeln nur entsprechend der inneren Überzeugung, dass man schlank sein muss, um schön zu sein.

„Oh, du hast abgenommen, nicht wahr? Das steht dir gut! Du siehst toll aus!“ Wie stolz wir sind, wenn wir diese Worte von Freunden und Bekannten zu hören bekommen, wenn wir mal wieder erfolgreich ein paar Kilo abgenommen haben. Wenn wir dann aber wieder zugenommen haben – was in neun von zehn Fällen erfahrungsgemäß so sein wird – schweigen sie. Sie denken sich ihren Teil (wir kennen das von uns selbst, wenn wir sehen, dass jemand in unserem Umfeld zugenommen hat), aber sie sprechen uns nicht darauf an, weil es ihnen unangenehm ist. Es ist wie das Fremdschämen, das wir alle kennen. Es ist uns peinlich, dass unser Gegenüber wieder zugenommen hat, bzw. es ist uns peinlich, darüber zu sprechen. Wir wollen den anderen nicht in aller Öffentlichkeit nicht bloßstellen.

Dass wir es überhaupt als Bloßstellen empfinden, wenn wir jemanden darauf ansprechen, dass er wieder zugenommen hat, zeugt von einer falschen und verdrehten Rücksichtnahme. Wir gehen davon aus, dass wir jemanden blamieren oder bloßstellen, wenn wir die Aufmerksamkeit der anderen auf den Umstand richten, dass er wieder zugenommen hat. Aber warum *gehen wir davon aus*, dass es einem dicken Menschen peinlich ist, dick zu sein? Weil wir ganz genau wissen, dass

es *uns* peinlich wäre, wenn *wir* dick wären! Ich nehme gerade die Sichtweise von schlanken Menschen ein, die es schrecklich finden würden, wenn sie nicht mehr schlank wären, und denen es furchtbar peinlich wäre, zugenommen zu haben. Und weil die meisten Menschen dick sein irgendwie als peinlich empfinden. (Hier sieht man, wie perfekt das Massenbewusstsein funktioniert, weil viele, ohne es zu hinterfragen, von dem Umstand ausgehen, dass dick sein peinlich ist!)

Was ist los mit uns, dass wir uns derart im Außen verirren konnten?

Hier komme ich wieder auf die Dualität zurück. Wir leben nun mal in der Dualität. Und die Dualität ist eine Welt der Unterschiede, des Urteilens, des Ab- und des Ausgrenzens, des Vergleichens. Wir sehen etwas und finden es beispielsweise entweder schön oder hässlich. Wir stecken im entweder/oder fest und glauben, uns entscheiden zu müssen. Wir bedienen die Dualität, wir tummeln uns gewissermaßen auf den „Schlachtfeldern“ des Urteilens, wenn wir, um beim Thema dieses Artikels zu bleiben, davon ausgehen, dass nur ein schlanker Körper schön sein kann. Wir liefern der Dualität Munition, wenn wir uns für unseren dicken Körper verurteilen. Und wir erhalten die Dualität aufrecht, wenn wir uns wünschen, endlich schlank zu sein, wenn wir verzweifelt versuchen, unserem inneren Irrgarten zu entkommen.

Je verzweifelter wir uns wünschen, endlich schlank zu sein, und je größer unsere Sehnsucht nach einem schönen Körper ist, desto tiefer stecken wir in der Dualität fest. Wenn wir uns nach einem Körper ohne Schmerzen sehnen und nach einem Körper, der, ohne auf halbem Weg ein Sauerstoffzelt zu benötigen, die Treppe hinauf in den ersten Stock bewältigen kann, dann wollen wir im Grunde nur von Zustand A nach Zustand B wechseln. Aber an der Tatsache, dass wir feststecken, ändern wir mit diesem Sehnen und Wünschen nichts. Im Gegenteil: *Wir untermauern damit nur die Tatsache, dass wir dick sind, wenn wir uns danach sehnen, schlank zu sein!* Nochmal: *Wir untermauern damit nur die Tatsache, dass wir dick sind, wenn wir uns danach sehnen, schlank zu sein!* Je stärker der Wunsch nach einem schlanken Körper ist, desto größer ist auch der Widerstand, den wir leisten. Wir leisten also der Tatsache, dass unser Körper dick ist, Widerstand, lehnen uns dagegen auf, wollen diesen Umstand dringend verändern und – scheitern!

Unsere Energie dient uns! Ihr erinnert euch? Und wie sie das tut! Aber wie oft verstehen wir das falsch. Wir wünschen uns, wie gesagt, schlank zu sein und erwarten, dass sie uns diesen Wunsch erfüllt, nämlich, dass wir endlich abnehmen. Aber der Wunsch schlank zu sein, setzt doch voraus, dass wir dick sind, nicht wahr? Denn wenn wir schlank wären, müssten wir uns doch nicht wünschen, schlank zu sein, oder? Und jetzt wird es „verquer“. Unsere Energie erfüllt uns unseren Wunsch, schlank zu sein! **SIE ERFÜLLT DEN WUNSCH!** Im Umkehrschluss bedeutet das, dass wir dick bleiben, sonst könnten wir uns ja nicht mehr wünschen, schlank zu sein. *Wir beschäftigen uns, wenn wir abnehmen wollen, also eigentlich nur mit der Tatsache, dass wir dick sind!* Wisst ihr, was ich meine? Das ist völliger Quatsch, denkt ihr? Ist es nicht. Fühlt euch in euch und in diesen Wunsch hinein und stellt euch die Frage, ob an dieser „Theorie“ nicht doch was dran sein könnte.

Es liegt also an uns, ob wir uns weiterhin auf dem Jahrmarkt der Eitelkeiten tummeln und uns somit in den klebrigen Fallstricken der Äußerlichkeiten verheddern, oder ob wir einen Blick in die Tiefe wagen und uns eingestehen, worin wir uns da

verfangen haben. Es liegt an uns, die Perspektive zu wechseln und den Blick hinter die Kulissen zu wagen.

Und achtet auf die leisen, inneren Stimmen, die euch vielleicht nur *vorgaukeln*, dass ihr das tut!

*Hier endet Teil 2.*

In Teil 3 werde ich mich von der Oberfläche der Betrachtungsweise als Mensch hinein in die Tiefe bewegen und nehme euch weiter mit in die Einsichten, die mich hinter die Kulissen des Aspekte-Theaters blicken ließen.

Ich kann gar nicht beschreiben, wie oft es bei mir während des Schreibens dieses Artikels klick gemacht hat. Einsicht folgte auf Einsicht. Gedankliche Querverweise verbanden sich mit Erkenntnissen, die aus den Tiefen meiner Wahrnehmung auftauchten und mich weit über den Ausgangspunkt meines ursprünglichen Vorhabens hinausführten, eigentlich nur darüber zu schreiben, dass ich dick bin, aber schlank sein möchte und wie ich dieses Ziel evtl. erreichen kann. Dieser Ausgangspunkt war wie das Betreten der ersten Sprosse einer Leiter, die nicht nur linear nach oben oder nach unten führt, sondern die unendlich weit in alle möglichen Richtungen reicht.