

Sabine Asgodom

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR KNÄCKEBROT

Selbstbewusst in allen
Kleidergrößen

Mit Cartoons von
Peter Gaymann

Kösel

Inhaltsverzeichnis

Ich bin dick, glücklich und erfolgreich!

Es geht um das Vorurteil, dass dicke Frauen faul, undiszipliniert und labil seien. Was für ein Blödsinn! Ich brauche nur mein eigenes, ziemlich erfülltes Leben anschauen, in dem ich es tausend Mal bewiesen habe:

- › Ich war 25 Jahre lang eine erfolgreiche Journalistin, meine Leserinnen haben mich geschätzt, manche geliebt. Ich habe zehn Jahre lang in Redaktionen von Frauenzeitschriften gearbeitet, neun Jahre in einer, die Gott sei Dank nie eine Diät im Heft hatte - der Cosmopolitan.
- › Ich habe 1999 den Mut gehabt, mich selbstständig zu machen. Ich bin Management-Trainerin und Coach geworden. Ich widerspreche allen gängigen Vorstellungen einer erfolgreichen Geschäftsfrau; wenn man den Fitnessgurus glaubt, überhaupt dem Bild eines erfolgreichen Menschen. Aber ich bin erfolgreich. Auch ohne Triathlon.
- › Ich halte Reden auf großen Bühnen, vor großem Publikum, oft sind es 1000 und mehr Zuhörer, und manchmal bis zu vier Stunden lang - und das in Größe 52. Es gibt übrigens inzwischen auch in dieser Größe wunderbare Auftrittsjacken!
- › Ich coache Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik. Ja, die schätzen mich trotz Übergewicht, auch wenn das Thema »schlanke Strukturen« heißt. Ich kann Strategien entwickeln und weiß, wie man Veränderungen herbeiführt. Daran kann es nicht liegen, dass ich nicht dauerhaft abgenommen habe. (Ich glaube auch nicht, dass Kalorien die kleinen Männchen sind, die im Kleiderschrank wohnen und nachts die Kleider enger nähen.)
- › Ich habe zwischen 120 und 150 Auftritte im Jahr, Vorträge, Moderationen, Seminare. Und ich war jedes Mal pünktlich, ausgeschlafen, gut vorbereitet und begeistert. Es kann also auch nicht sein, dass ich undiszipliniert bin, wie Dicken gern nachgesagt wird.

- › Ich bin ein beliebter (nein, liebe Finger auf der Tastatur, nicht beleibter) Gast in Fernseh-Talkshows, weil ich Stimmung, gute Laune und Lebendigkeit in die Sendung bringe. Aber ehrlich, im Fernsehen sieht man dicker aus, als man in Wirklichkeit ist!
- › Ich bin Deutschlands erster Certified Speaking Professional, eine Auszeichnung des Internationalen Rednerverbands Global Speakers Federation, nur rund 600 Redner weltweit haben sich diese Zertifizierung erarbeitet. In der Zertifizierung haben meine Kunden mich grandios bewertet. Nein, nicht aus Mitleid, sondern weil ich et was bewege. Ach ja, Dicke sind träge?
- › Ich verdiene richtig gutes Geld und weiß, dass auch eine Kaviardiät mich nicht glücklich machen würde. Das von wegen »Fettsucht als Unterschicht-Problem«! Ich glaube inzwischen: Reiche Zu-viel-Esser können ihre Angewohnheit nur besser tarnen - mithilfe von Super-Steppern im Keller und Personal Trainern, die sie dreimal in der Woche um die Alster/durch den Englischen Garten/ den Tiergarten/den Central Park, am Rhein/East River/ Neckar entlang treiben. Einer Studie habe ich entnommen, dass unter Frauen in Führungspositionen mehr Untergewichtige (7,5 Prozent) als Adipöse (4,7 Prozent) zu finden sind. Aber darüber macht sich niemand Sorgen (genauso wenig wie über Arbeitssucht).
- › Ich habe 23 Bücher geschrieben, darunter manche Bestseller und Longseller mit einer Gesamtauflage von schätzungsweise einer halben Million, und weiß jetzt, dass die Zeit am Schreibtisch wertvoller für mich war als drei Abende Workout im Fitnessstudio. Die Frage ist doch: Was erfreut meine Seele? Was erscheint mir als sinnvoll?

Mein liebster Leserbrief kam vor drei Jahren aus der Mongolei. Da schrieb eine Frau, sie hätte als Studentin in Korea mein Buch »Eigenlob stimmt« in Koreanisch gelesen.

Ob sie es auf Mongolisch übersetzen dürfe, »wir mongolischen Frauen brauchen es!«.

› Und last but not least, wie die Deutschen zu sagen pflegen: Ich habe gerade vom Bundespräsidenten das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen bekommen - für mein »engagiertes Wirken«.

Soll ich Ihnen ehrlich etwas verraten? Diese Aufzählung ist auch für mich. Ich brauche sie immer wieder einmal, um mich vom Druck des Dünn-sein-Müssens zu retten. Ich habe eigentlich schon lange gewusst, dass das Gewicht kein Maßstab für Glück ist. Aber ich habe mich immer wieder verunsichern lassen. Von SPIEGEL-Titelstoriys wie von meinem eigenen Spiegelbild. Von den faszinierenden Geschichten von Frauen, die 25 Kilo im Schlaf abgenommen haben, bis zu dem Wunsch, Stiefel über meine strammen Waden zu bekommen. Von der Scham, beim Arzt ein gelbgemarkertes »adipös« in meine Karteikarte gedrückt zu bekommen.

Ich bin fett, nach Beschreibung des Body Mass Index (BMI), aber ich bin nicht dumm und auch nicht faul. Und ich verbitte mir, dass mir - wie allen Übergewichtigen - nicht nur der Zusammenbruch des Gesundheitssystems, sondern gleich auch noch die Schuld am Klimawandel in die Schuhe geschoben wird (das glauben Sie nicht? Na dann lesen Sie mal Seite 91).

Nie wieder fürs Gewicht entschuldigen

Ich höre jetzt schon Kritikerinnen schreiben: Ach, die dicke Autorin will sich mit dem Buch nur dafür entschuldigen, dass sie es nicht schafft, abzunehmen. Soll ich Ihnen etwas verraten: Das brauche ich gar nicht, denn ich fühle mich nicht schuldig. Es geht nicht um Schuld oder Entschuldigen. Überhaupt werde ich mit dem Kainswort »Schuld« aufräumen. Es geht nicht darum, dass wir Dicken uns das Leben noch schwerer machen, sondern leichter bitteschön.

Ich muss mich nicht fürs Dicksein entschuldigen- ich fühle mich nämlich gar nicht schuldig!

Ich habe für dieses Buch Dutzende anderer Bücher ausgewertet, über Diäten, über die Diätlüge, über Bewegung und Selbstbestimmung, weibliche Macht und Mythen. Die deutschen Bücher zum Thema Übergewicht waren meist sehr gut wissenschaftlich belegt und haben mich aufgerüttelt, wie das wichtige Buch »Dick, doof und arm?« des Soziologen Friedrich Schorb. 2 Er ist den Lügen des Schlankheitswahns auf den Grund gegangen und demaskiert sie als Volksverdummung und Geschäftemacherei. Ich habe beim Lesen eine solche Wut auf die Pharma- und Diätindustrie entwickelt, die von dicken, unglücklichen Frauen (und immer mehr Männern) profitieren - durch öffentliche Wiege-Veranstaltungen über gefährliche Abnehmpillen bis Joghurt gegen Blähbauch. Und ich habe irgendwann ganz nüchtern erkannt: So funktioniert Wirtschaft. Wo ein Markt ist, will verdient werden. Basta.

Das heißt für jede einzelne Frau: ihren eigenen Umgang mit ihrem Gewicht zu finden, sich auszusöhnen mit ihrem unvollkommenen Körper und Lebensfreude zurückzugewinnen. »Ich bin ein unvollkommener Mensch in einer unvollkommenen Welt!« Dieser Satz hat mir sehr geholfen. Und er stimmt sogar.

Ich bin ein unvollkommener Mensch in einer unvollkommenen Welt!

Schorbs zweites Buch »Der Kreuzzug gegen Fette« 3 hat mich wacherüttelt, was die gesellschaftliche Entwicklung zur Schlankheitsnorm und -kontrolle angeht. Eine These aus diesem wissenschaftlichen Buch: Wenn alle Menschen sich nur noch um ihr Gewicht und ihre Fitness kümmern, haben sie keine Zeit mehr, sich in der Gesellschaft zu engagieren. Statt in die Bürgerinitiative gehen sie ins Fitnessstudio. Ihre Gesundheit ist der Bauchnabel der Welt, alles andere tritt dahinter zurück. Wir erleben dadurch eine Entpolitisierung der Menschen. Die Frage ist: Wer profitiert davon?

In meinem Überschwang nach der Lektüre habe ich leider gleich eine Bekannte beleidigt: Sie hat stolz erzählt, dass sie vier Mal in der Woche nach der Arbeit zwei Stunden ins Fitnessstudio geht, um hart zu trainieren, und wollte mir Gleiches empfehlen. »Asozial« habe ich das genannt. Ich entschuldige mich bei ihr für den wirklich uncharmanten Ausdruck. Ich werde aber gern später erklären, was ich mit a-sozial gemeint habe.

Die »Lizenz zum Essen« des Mediziners Gunter Frank 4 war herrlich bestätigend und forderte beim Lesen zum ständigen Kopfnicken heraus. Viele Erkenntnisse, die so banal klingen und so erleichternd sind: Es gibt den hageren Typ und den molligen. So ist es! Manchen Menschen bekommen gekochte Speisen besser als die lautstark propagierte Rohkost. Auch hier konnte ich nur tüchtig nicken. Und der erfahrene Arzt stellt fest: Stress und Druck machen Menschen dick! Am besten war übrigens der angebissene Schaumkuss auf dem Titel - ja, der Mensch