

Unverkäufliche Leseprobe



Julia Onken
**Zurück ins
Gleichgewicht**

*Vom Abnehmen und
über das Glück, das
eigene Maß zu finden*

C·H·Beck

Julia Onken
Zurück ins Gleichgewicht

Vom Abnehmen und über das Glück, das
eigene Maß zu finden

138 Seiten. Broschiert
ISBN: 978-3-406-68441-8

Weitere Informationen finden Sie hier:
<http://www.chbeck.de/15208668>

I.

In eigener Sache

Darf ich mich vorstellen? Ich heiße Julia Onken, und ich war esssüchtig. Jedenfalls würde ich mich, ginge es um Alkoholabhängigkeit, mit solchen Worten vorstellen. Damit geben «trockene» Alkoholiker einen Teil ihrer Lebensproblematik gleich zu Beginn bei einem Treffen anonymer Alkoholiker preis und weisen darauf hin, dass sie sich ihrer Alkoholsucht bewusst sind und sich intensiv damit auseinandergesetzt haben. Wenn sie so offen aussprechen, dass sie Alkoholiker waren, heißt das im Klartext aber auch: «Ich habe keine Lust, irgendetwas vorzutäuschen oder etwas vertuschen zu wollen, ich will niemandem etwas vormachen und mich besser darstellen, als ich bin. Ich spiele mit offenen Karten. Im Moment unterliege ich zwar dieser Sucht nicht, bin aber ständig achtsam.» Und genau das ist es, was ich in diesem Buch sagen möchte. Denn aufgrund meiner eigenen Situation fühle ich mich nicht nur legitimiert, sondern auch befähigt, zum Thema Übergewicht das Wort zu ergreifen.

Mehr als 40 Jahre lang hielt ich mich an irgendwelche Diäten. Mindestens während der Hälfte meines

Lebens bildete ich mir ein, übergewichtig zu sein, und oft wiesen messbare und belegbare Daten und vor allem optisch wahrnehmbare Tatsachen darauf hin, dass ich deutlich Übergewicht hatte. Ich bin also eine Fachfrau, was Übergewicht und Diäthalten betrifft. Denn es gibt wohl keine Diät, die ich nicht brav befolgt und durchexerziert hätte. Und mit allen diätischen Bemühungen erzielte ich beachtliche Erfolge, die Pfunde purzelten nur so von mir herunter, und ich war überglücklich. Leider hielt das Glück nicht lange an. In dem Moment, wo ich mir eine Verschnaufpause gönnte und das enge Korsett der Verbote lockerte, hefteten sich die verlorenen Pfunde in Windeseile wieder an mich, und zu meinem großen Leidwesen kamen oft noch ein paar zusätzliche dazu. Ebenso erging es mir mit dem Fasten. Ich lebte mehrere Wochen pro Jahr euphorisch mit null Kalorien, schwebte leichtfüßig und schmetterlingsfroh durch den Tag, vom wunderbaren Gefühl getragen, federleicht zu sein, um hinterher, nach Beendigung der Fastenhochform und mit Rückkehr zur «Normalität», wie eine unförmige Kröte auf dem Boden zu stranden. Wenn ich meine Fastenzeiten zusammenrechne, komme ich locker auf ein Jahr ohne Essen. Ich habe erst im Nachhinein begriffen, dass diese Art zu hungern nicht mit Fasten gleichgesetzt werden kann.

Und da ich mich beruflich mit der menschlichen Psyche beschäftige, lag es auf der Hand, alles, was es an diesbezüglicher Fachliteratur gibt, zu lesen. So habe ich mich in unzähligen psychoanalytischen Sitzungen mit sämtlichen Möglichkeiten psychischer Fehlentwick-

lungen auseinandergesetzt, den Verlauf meiner eigenen frühkindlichen oralen Phase durchforstet und daraufhin durchsucht, ob ich etwa zu früh abgestillt worden bin oder ob im späteren Entwicklungsverlauf etwas schiefgegangen war. Ebenso habe ich die gesamte Frustrations- und Deprivationspalette, die sich in einem Erwachsenenleben einstellen kann, gewissenhaft analysiert, ob die überflüssigen Pfunde auf Essen als Lustersatz oder andere Ersatzbefriedigungen zurückgeführt werden könnten. Ich bin also hart mit mir ins Gericht gegangen, habe mich auch gefragt: Bilde ich mir meine grundsätzliche Zufriedenheit etwa nur ein, verdränge ich erfolgreich Leere, Angst, Frustration? Ach, ich hätte viel darum gegeben, etwas Handfestes ausfindig machen und sagen zu können: Hier sitzt das Übel, jawohl, das ist es. Aber ich fand nichts, keine psychischen Auffälligkeiten, Abnormitäten oder verdächtige Schmauchspuren unverarbeiteter Kindheitserlebnisse, nicht einmal eine unbefriedigende Sexualität.

Ich tappte also über Jahrzehnte im Dunkeln. Und gleichzeitig führte ich einen Kampf gegen das Übergewicht, den ich ständig verlor. Nur wer selbst einmal in diesem hoffnungslosen Gefecht mit sich selbst stand, weiß, was das bedeutet. Das ganze Leben ist vom Thema Übergewicht beherrscht. Lauscht man etwa dem Gewitscher der Vögel, schießt sofort der gedankliche Miesmacher ins Hirn, ob die gefiederten Kerlchen wohl auch Gewichtsprobleme haben, sich irgendwann nicht mehr in der Luft halten können und dann bleischwer vom Himmel herabklatschen. Und statt sich an den Vo-

gelstimmen zu erfreuen, landet man unverzüglich wieder in der eigenen Misere. Sitzt man im Kino oder vor dem Fernseher, fahndet das auf winzige Übergewichtshinweise geschulte Auge ausschließlich nach verdächtigen weiblichen Fettschichten, und man denkt, sobald man fündig wird: So schlimm wie bei der ist es bei mir aber noch nicht – gelegentlich wird dann auch noch der Partner mit seinem Urteil hinzugezogen, der sich, längst in solchen Fangfragen erfahren, der eigenen Beurteilung gefälligst anzuschließen hat. Oft jedoch erblasst man vor Neid über soviel lässig gemeiner Schlankheit, die unverblümt zur Schau getragen wird. Die Übergewichtsfalter zieht sich durch sämtliche Lebensbereiche, und je mehr man versucht, davon frei zu werden, um so schlimmer wird es, und gelegentlich fühlt es sich so an, als ob die Schlinge um den Hals immer enger würde. Ich gebe es gerne zu, ich habe auch schon daran gedacht, ob nicht mit einem chirurgischen Eingriff dieser unsäglichen Pein endgültig zu entkommen wäre.

Am meisten habe ich im Sommer gelitten, erstens weil mir die Hitze grundsätzlich zusetzt und schon immer – auch in schlanken Zeiten – zugesetzt hat, und zweitens weil Übergewichtige bei 30 Grad im Schatten in der Regel nicht mehr wissen, was sie anziehen können und am besten das Haus nicht mehr verlassen. Während die Schlanken in kurzen Hosen und mit einem winzigen T-Shirt bekleidet Eis lutschend durch die Gegend schlendern, quälen sich Dicke verschämt und schweißgepeinigt in langen Hosen und möglichst weiträumigen Ballonblusen ab, um die schlimmsten Fettzonen zu verhüllen.

An Badebekleidung möchte ich erst gar nicht denken müssen! Als ob sich Modedesigner verschworen hätten, dafür zu sorgen, Übergewichtige von Badestränden grundsätzlich fern zu halten, gibt es keine auch nur etwas ansehnlichen Modelle in größeren Größen, und obwohl sich viele Frauen – schlanke – den Busen operativ mit Silikon vergrößern lassen, um von Körbchengröße B auf D zu kommen, hört die konfektionierte Badebekleidung strikt bei C auf, das heißt, alles was darüber ist, sprengt den Rahmen. Am besten gehen Übergewichtige nur nachts baden. Zudem haben Frauen, was die Mode ab Größe 44 betrifft, ohnehin nichts zu lachen. Die ausgesuchtesten Scheußlichkeiten werden in großen Größen angeboten, vom großmütterlichen Großgeblumten mit monströsen Abnähern an den falschen Stellen bis zu sack- und zeltartigen Überhängen in plastikpink, gurkengrün, pissgelb oder oxsenblutrot, alles in rüder, liebloser Schnittführung und fantasielos zusammengestoppelt, ganz zu schweigen von den absolut ungastlichen, spröden und luftundurchlässigen Materialien. Als ob das noch nicht genug des Verdrusses wäre, setzen einige Modeunternehmen noch eins drauf. Sie wittern das große Geschäft mit den Dicken und kennen sich in deren Psyche bestens aus. Deshalb schlagen sie bei größeren Größen bis zu einem Viertel des Preises auf. Klar, die Kalkulation geht auf, sie riechen den Braten und wissen, wie sich Übergewichtige in den winzigen Umkleidekabinen fühlen, wenn sie versuchen, sich in eine Hose zu zwängen, die hinten und vorne kneift, klemmt und sie wie eine Wursthaut umgibt. Und plötzlich ist dann ein

Kleidungsstück dabei, das sogar passt, und die Dankbarkeit für dieses Himmels Geschenk kennt sofort keine Grenzen mehr. Heiter und klaglos zahlen die Käuferinnen mit lockerem Handgelenk gerne den überhöhten Preis. Ich weiß nicht, was schwerer zu verkraften ist, die erheblichen Mehrauslagen oder das Gefühl, für dumm verkauft zu werden. Jedes Kind kann selbst im Kopf nachrechnen, dass einige Zentimeter Stoff mehr nicht ein Viertel des Preises ausmachen können.

Mein Leben mit Übergewicht machte mir oft keinen Spaß. Wäre ich nicht mit der Anlage zur Frohnatur ausgestattet, die mir erlaubt, über mich selbst zu lachen, hätte ich wohl irgendwann das Handtuch geworfen. Ich hätte mich einfach in das Unabwendbare gefügt, wäre dabei immer dicker und dicker geworden und läge vielleicht irgendwo auf einem riesigen Bett, weil ich mich nicht mehr auf den Beinen halten und nicht mehr zur Tür hinaus gelangen könnte. Bei Krankheit müsste man mich mit einem Kran über das freigelegte Dach heraushieven und auf einem Lastwagen abtransportieren. Obwohl ich – ganz realistisch gesehen – weit von einer derartigen Möglichkeit entfernt bin, schwebt diese Horrorvorstellung wie ein Damoklesschwert über mir.

Dass ich mich dennoch meines Lebens erfreue, hat vor allem etwas damit zu tun, dass es immer wieder Zeiten gibt, in denen ich mein Problem vergesse, ja, es fällt mir irgendwie aus dem Hirn. Dann ist die Welt plötzlich in Ordnung, und ich freue mich einfach des Lebens und dass ich so bin, wie ich bin. In diesen problemfreien Zeiten meines Daseins gelingt es mir stets, den inneren Faden

zu erwischen, der mich zu einer tiefen Gewissheit hinführt, dass alles irgendwie im Leben Sinn macht und dass es vor allem darum geht, sich wenigstens zu bemühen, hinter die Kulissen vordergründiger Lebensinszenierungen zu blicken, um die Aussage, die dahinter verborgen ist, zu verstehen.

Da ich mich aber bereits während so vieler Jahre mit dem Übergewichtsthema auseinandergesetzt und dabei durchaus einige wichtige Erkenntnisse gewonnen habe, die mir inzwischen helfen, normal zu essen, ohne dabei zuzunehmen, kam ich zu dem Entschluss, mich mit anderen Frauen auszutauschen, die sich ebenfalls mit dieser Problematik herumschlagen. Für einen solchen Austausch stellte ich mir eine Gruppe von Frauen vor, zusammengesetzt aus verschiedenen Berufen, die offen miteinander über ihre Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen bereit waren.

Ich musste nicht lange suchen. Kaum hatte ich einigen Frauen davon erzählt, klingelte bei mir unentwegt das Telefon. Ich konnte problemlos drei parallel laufende Gruppen, zwei mit je acht und eine mit elf Teilnehmerinnen zusammenstellen, die ich über zwei Jahre lang leitete. Einige der Frauen waren in der Frauenarbeit aktiv, entweder als psychologische Beraterinnen, als Kursleiterinnen oder Dozentinnen, und aus ihrer Arbeit mit anderen Frauen flossen auch noch Ergebnisse ein. Aber es waren auch andere Berufsgruppen vertreten: Juristinnen, kaufmännische Angestellte, Verkäuferinnen, Friseurinnen, Hausfrauen, selbstständige Geschäftsfrauen sowie je eine Ärztin, Grafikerin, Filmemacherin

und eine TV-Moderatorin. Voraussetzung zur Teilnahme waren mindestens acht bis zehn Kilo Übergewicht, kontinuierliches Dabeisein, die Bereitschaft, sich auf sämtliche Themen einzulassen und offen darüber zu berichten. Die Gruppen trafen sich regelmäßig alle 14 Tage, zu Hause wurde an den Themen weitergearbeitet, Ergebnisse tauschten wir über ein geschütztes Forum im Internet aus. Ziel dieser Arbeit war, das Thema Übergewicht anhand unserer Erfahrungen möglichst umfassend zu erörtern und zu erforschen. Grundsätzlich galt das Einverständnis, in dieser Zeit auf sämtliche Diäten zu verzichten. Das hieß auch, den Versuch abzunehmen vorläufig einzustellen.

Diese Klausel war mir deshalb wichtig, weil ich mit mir selbst interessante Erfahrungen gemacht hatte. Wenn das Gehirn von der Intention beherrscht wird, abnehmen zu müssen oder zu wollen, ist die gesamte Wahrnehmung bereits gestört. Es findet eine Fixierung auf das Essen statt, die alle anderen Überlegungen zunichte macht. Zudem war mir aufgefallen, dass zwischendurch, vor allem wenn ich bei der Beschäftigung mit dem Wunder des Lebens zufällig auf den Gedanken stieß, alles sei doch ganz in Ordnung, die ganze Problematik von mir abfiel. Das hieß also: Wenn ich denke, ich müsste schlanker werden, hatte ich ein großes Problem. Ich programmierte mich auf «mangelhaft» und alles wurde durch die Mangeloptik gesehen und erlebt.

Bei den meisten Frauen waren einige Vorgespräche nötig, um die Angst abzubauen, es könne ein großes Unglück geschehen, wenn sie sich so akzeptierten, wie sie

waren, weil dann, ohne strikte Kontrolle, das Gewicht förmlich explodieren könnte. Einige wenige verließen das Projekt deshalb, bevor es begonnen hatte, weil es ihnen einfach nicht möglich war, ihren kontrollierenden Blick aufzugeben und sich vertrauensvoll auf die Arbeit in der Forschungsgruppe einzulassen. Dabei fiel mir auf, mit welcher Vehemenz diese Frauen sich an die Kontrolle klammerten und absolut keine Bereitschaft zeigten, über Gegenargumente nachzudenken oder sie wenigstens zu prüfen. Schließlich wollte ich ergründen, wie es dazu gekommen war, dass wir alle, obwohl wir uns kein Übergewicht zulegen wollten, ausgerechnet dort gelandet waren, wo wir niemals hinwollten. Was hatte dazu geführt? Welche Mechanismen waren hier am Werk? Und dazu gehörte eine grundsätzliche Offenheit, und vor allem mussten die Kontrollsysteme aufgegeben werden, die eine ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst blockierten und schließlich unmöglich machten.

Ich war davon überzeugt, wenn wir alle Fakten offen auf den Tisch legen, würden wir zu Ergebnissen kommen, die uns schließlich weiterhelfen könnten.

Ich habe in diesen Gruppen viel gelernt. Über mich. Und über andere. Und ich habe gesehen, dass es sehr wohl viele Gemeinsamkeiten waren, die sich als typisch erwiesen und die wir als gemeinsames Problem bearbeiten konnten. Selbstverständlich gab es ebenso ganz interessante individuelle Ausprägungen, die sich vor allem im Kontext der persönlichen Biografie entschlüsseln ließen.

Eines aber wurde uns allen im Laufe unserer Auseinandersetzung klar: Übergewicht ist weit mehr als ein ästhetisches oder gesundheitliches Phänomen. Es dokumentiert ein Denksystem, das wir uns im Laufe der Jahre angeeignet haben und das unser Verhalten beeinflusst und steuert:

- ◆ Wer Diät hält, hat den Kontakt zu sich bereits verloren.
- ◆ Wer Diät hält, hat das Vertrauen in seine eigene Körperintelligenz verloren.
- ◆ Wer Diät hält, ist bereit, sich an Diktate zu halten, die fremde Menschen zusammengestellt haben.
- ◆ Wer Diät hält, hat sich von der eigenen Denkfähigkeit abgemeldet.

[...]

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de