

Irina Kostić

# *Leichter als gedacht*

Im Alltag zum  
Wohlfühlgewicht





*Dieses Buch widme ich dem,  
der schon lange drauf wartet,  
der mit mir feierlich zu schnabulieren pflegt  
und der mir alles Erdenkliche bedeutet.*

# Inhalt

Einleitung .....	9
Benennen und Beleuchten .....	11
Mehr „Fettness“ als Fitness .....	11
Ist Abnehmen also ein Traum? .....	17
Auffassen und Aufwiegen .....	18
Kette und Knast .....	21
Veränderung ist keine leichte Sache .....	25
Beleuchtung zulassen .....	26
Notieren Sie: .....	29
Die Made im Speck .....	30
Ich entwickle die Verwicklung .....	36
Vorurteil und Urteil .....	43
Spagat trotz Unsportlichkeit .....	45
Sich öffnen und reden: positiv statt perfekt. ....	48
Wenn du wirklich willst .....	51
Jetzt darf es ehrlich werden .....	58
Der Plan .....	68
Schwanger, Sport und Speck .....	68
Bei Mutti schmeckt's am besten .....	72
Das böse „Nein, danke!“ .....	80
Sport allein reicht nicht .....	94

Last und Lob .....	96
Ist es schon so weit? .....	108
Gehört, probiert und resigniert .....	110
Der Ist-Zustand, der manchmal ein Isst-Zustand ist ....	113
Etwas. Dagegen. Tun. Müssen. ....	116
Im Angebot: Gott .....	123
<b>Entscheidend ist die Entscheidung .....</b>	<b>128</b>
Staubige Strukturen von Genuss und Verzicht .....	136
Problem lösen .....	141
<b>Genug ist genug .....</b>	<b>143</b>
Die erste Devise für meinen Weg zum Erfolg:	
Ich habe Zeit. ....	148
Die zweite Devise lautet: Ich beginne kein neues besonderes Sportprogramm. ....	150
Die dritte Devise lautet: Ich schlafe und „nikse“. ....	152
Die vierte Devise lautet: Ich esse nur zu festgelegten Tageszeiten. ....	157
Die fünfte Devise lautet: Werten Sie Ihre Eigenart emotional auf. ....	161
Die sechste Devise lautet: Was auf dem Teller – dem Tablett – drauf ist, reicht. ....	166
Die siebte Devise lautet: Ich vermeide Zuckerspitzen. ....	173
Viel Vielfalt .....	179
<b>Fazit .....</b>	<b>183</b>
<b>Zusammenfassung der wichtigsten praktischen Ratschläge dieses Buches .....</b>	<b>185</b>



# Einleitung

Jahrelang herrschten in meinem Kopf die folgenden Fragen: Ist meine Figur akzeptabel oder so gar nicht okay? Soll ich abnehmen oder zunehmen? Wie sehe ich aus, was ziehe ich an und wie trete ich mit und ohne meinen Speck auf? Was genau esse ich und wie vertreibe ich das schlechte Gewissen nach gutem Essen?

Hätte mir damals jemand in für mich passenden Worten erklärt, wie ich aus diesem Teufelskreis herauskomme, hätte ich ihn geknutscht, aber passiert ist das leider nicht. Erst als ich Gott all meine persönlichen Gedanken, meine Genervtheit aus jahrelanger Konfrontation mit mir selbst und mit meiner Ernährung auf den Tisch geknallt habe, tat sich was. Erst als ich in blinder Entschlossenheit ein aufwendiges, für mich passendes Schritt-für-Schritt-Programm zum Abnehmen einläuten wollte und bereit war, alle anderen Bereiche meines Lebens in dessen Schatten zu stellen, war die ganze Angelegenheit nach dem ersten kleinen Schritt schon erledigt.

Plötzlich war der Knoten geplatzt, die Kilos purzelten ganz von selbst und das auch noch ohne Sport, so wie es viele teure Super-Programme versprechen: ohne Medikamente, ohne Abzählen von Nahrungsmitteln und vor allem ohne Druck.

Innerhalb eines knappen Jahres wechselte meine Kleidergröße

von XXL, Größe 46, auf M, Größe 40. Warum hat mir niemand erzählt, wie leicht das ist?

Das Riesentamtam der Industrie und der Gesellschaft hatte mich geblendet. Meine Gefühle, Gelerntes und der Anspruch anderer schwirrten in meinem Kopf herum und vernebelten meinen Blick. Ich lernte, dass tatsächlich viel ineinanderspielt. Und heute entwirre ich diesen Knoten.



# Benennen und Beleuchten

## Mehr „Fettness“ als Fitness

„Ab 35 nehmen Sie jedes Jahr zu“, sagt mir ein Arzt ungeschönt mitten ins Gesicht. „Ab jetzt ist Zunehmen normal. Fetter Lauf der Dinge quasi.“

Während er das sagt, stopft er feixend sein Hemd am Bauch vorbei in den eigenen Gürtel und atmet dabei tief ein. Ein Wunder, dass der Knopf hält, dieser beige-melierte, von Brauntönen durchzogene Knopf, der für mich ein Sinnbild seiner von dunkler Ironie durchzogenen Rede zu sein scheint. Er dreht sich platznehmend zu seinem Computer und tippt in die Tasten. Hat er die rechte Seite der Zahlenleiste am PC genutzt, um meine Daten zu fixieren? Oh, nein.

Der Gürtel unter seinem Bauch ist nicht mehr zu sehen, während er beiläufig aber bestimmt fortfährt, als hätte er eine Warze diagnostiziert: „Gewöhnen Sie sich dran.“

Und dann nennt er mich mit meinem Übergewicht *adipös*. Da hat das Kind ja schon mal einen Namen aus Fachkreisen, mit dem ich arbeiten kann: Adipositas. Ich könnte also meine Speckrollen mit Namen rufen: „Adi! Essen ist fertig! Mensch, Posi und Tas, was macht ihr denn da schon wieder außerhalb meines Hosenbundes?“

A-di-po-si-tas – das Wort allein klingelt in meinem Ohr. Ich würde gerne abnehmen, ironischerweise hat aber schon das Wort Adipositas dieselbe Silbenanzahl wie: „A-ber schaff’ ich das?“

Bisher gewann der Arzt meines Vertrauens mein Gehör, wenn er sagte: „Zehn Minuten Sport am Tag. Das kann wohl jeder hinkommen. Schon hätten Sie Ihr Gewicht im Griff.“

Ob es stimmt oder nicht, heute macht mich der Mediziner in seinem Kittelchen sauer: „Ab jetzt nehmen Sie zu. Sie sind 35. Biologisch betrachtet ist das alt.“

Ist er ein Prophet oder was? Ich habe doch jetzt schon diese blöden Kilos zu viel und nun werden noch mehr dazukommen. Jedes Jahr. Und das sagt er mir einfach so. Das ist mutig von ihm, obwohl wir gerade alleine im Zimmer sind ...

Eine Vielzahl an Bildern flackert vor meinem inneren Auge auf und die dazugehörigen Stimmen kenne ich nur zu gut:

„Dick ist nicht schlimm.“

„Besser zu dick als zu dünn.“

„Toleranz ist wichtig.“

„Auch dick ist schön.“

„Dicke lacht man nicht aus, nur weil sie dick sind.“

„In anderen Ländern und zu anderen Zeiten war Dicksein sehr anerkannt.“

„Diese Dünnen können nur nicht genießen.“

„Hast du deinen Teller auch leer gegessen?“

„Mit Essen spielt man nicht.“

„Komm essen, jetzt! Ich habe doch extra gekocht.“

„Man nimmt von allem etwas.“

„Schmeckt es dir etwa gar nicht?“

„Das isst du bitte noch auf.“

„Stocher nicht darin rum. Dann hättest du weniger drauf tun sollen.“

„Jetzt gönn dir doch auch mal was.“

„Zur Belohnung essen wir ein Stück Schokolade.“

„Ach komm, das ist doch lecker!“

„Nein, jetzt bekommst du schon mal kein Bonbon mehr.“

„Mensch, Kind, muss ich mir Sorgen machen?“

„Nimm ruhig eine Hand voll.“

„Was ist mit dir? Bekommst du nichts mehr zu essen?“

„Hübsch ist oberflächlich.“

„Die Figur ist nicht das Wichtigste im Leben ...“

Und doch könnte ich heulen. Ausstrahlung, Schönheit, Wert, das alles verknüpfe ich doch gar nicht mit meinem Übergewicht. Mir geht es viel mehr um mein Körpergefühl im Hier und Jetzt, um meine Möglichkeiten, mich auszuleben. Wenn mich das Leben lockt und ich voll Übermut auf einen Baum klettern möchte, dann fühle ich mich, als trüge ich einen zentnerschweren Amboss in mir. Auf den Baum komme ich gar nicht erst hoch – bin ich dann doch irgendwie raufgekommen, dann kracht der Ast.

Und wenn ich mich auf den Boden lege, um die Wolken zu betrachten, fällt mir beim Wiederaufstehen auf: Runter auf den Boden komme ich gut. Leider bräuchte ich ein Geländer, um mich daran wieder hochzuziehen. Warum ist das in der Landschaft Nordfrieslands nicht berücksichtigt? Eine „Wolken-Guck-Station-mit-Aufstehhilfe-für-Bauchmuskel-Defizitäre“ – das wäre eine Marktlücke.

Im Moment des Aufstehens bereue ich meine Trägheit. Obwohl die Reue wenig hilfreich ist, ist sie aber ein wichtiger mentaler Schritt. Während ich das gedachte Geländer packe, verrutscht

mein T-Shirt und meine Hose rutscht ein wenig nach unten. In der Panik, dass mein halbes Gesäß zu sehen ist, fuchtele ich vergebens mit meinem Arm nach hinten, um meine Blöße zu bedecken. Gut, dass mich dabei nur die Möwen und meine Freundin sehen.

Ich resigniere und stelle mich der Situation. Da muss ich durch, mit oder ohne Hose. Den Arm hole ich wieder nach vorne, um mich mit zwei Händen hochzuziehen.

„Das gibt es doch nicht!“, stöhne ich. Mein Bauch quetscht sich gefühlt bis zum Kinn. Ich schnaufe wie eine Dampfflock, kriege aber kaum Luft.

Mitleidig lacht meine Freundin: „Geht’s? Man ist halt keine 13 mehr, was?“

Ach, daran liegt es: Ich bin alt. Und ich dachte, ich sei zu dick.

In der Ferne läuft ein Mann mit seinem Hund. Was für ein Tempo der drauf hat. *Ich müsste auch Sport treiben*, denke ich. Und er kommt mir bekannt vor, dieser Gedanke.

Sport hilft ja angeblich. Aber wie viel Lebenszeit ich wohl investieren muss, wie viele Kilometer ich wohl „abjoggen“ muss, um je wieder einen flachen Bauch zu bekommen? Ich werde kurzatmig beim bloßen Gedanken daran. Das werde ich niemals schaffen.

In meiner Bibel steht ein Haufen schlauer Sprüche. Hin und wieder schnellt mir einer durch den Kopf, so wie heute: „Fröhlichkeit ist gut für die Gesundheit, Mutlosigkeit raubt einem die letzte Kraft“ (Sprüche 17,22; GNB).

Mein Arzt sagt inhaltlich eher: „Abnehmen ist gut für die Gesundheit. Und Sport. Und gesunde Ernährung. Bist du gesund, bist du fröhlich. Bist du krank, raubt es dir die letzte Kraft.“

Auf wen höre ich denn jetzt? Mutlos, Veränderung anzustreben, bin ich normalerweise nicht. Dennoch gebe ich gerne zu,

dass mir die Kraft fehlt, wenn ich an den Jogger denke und zwar schon, bevor ich dem Sport ins Auge sehe. Da kann ich doch echt verändern, was ich will. Das kenne ich schon, denn immer wieder hänge ich mich an die Hoffnung, mein Gewicht in den Griff zu bekommen, und mache mir dabei einen Haufen Stress, gebe Geld aus, investiere Zeit und das alles für nichts.

Dabei war ich immer davon überzeugt: Wer gar nicht erst antritt, hat schon verloren. Eine einzige Stellschraube in meinem Leben zu Gunsten der Gewichtsregulierung zu justieren, kann doch eigentlich kein Akt sein.

Wenn Mutlosigkeit Kraft raubt, dann müsste doch Mut Kraft geben. So wie der Spinat, den Popeye sich reinhaut, Kraft gibt.

Ich entsinne mich an tausend mutige Situationen in meinem Leben:

„Heute traue ich mich. Heute springe ich vom Drei-Meter-Turm.“

„Die Spinne mache ich weg, auch wenn meine Freundin schreiend in der Ecke steht!“

„Den Typen spreche ich an. Nein, doch nicht! Jetzt aber!“

Es kribbelt im Bauch und dann passiert es einfach. Der Moment des Sichtrauens erfüllt mich, das Adrenalin sprudelt und ich begeistere mich selbst über meine Grenzerfahrung.

Hinsichtlich meiner Idee abzunehmen, zeigt sich mir jedoch das Problem der Ausdauer. Die Anfangseuphorie, die mich auf den Drei-Meter-Turm klettern lässt und mich gegen mein Kribbeln im Bauch antreibt, bis ich unten bin, hält für Gewichtsreduzierung leider nicht lange genug an. Spätestens vor der ersten Mokkaorte muss ich passen.

Bei ganz praktischen Veränderungen, wie zum Beispiel einem Umzug oder einer neuen Frisur, gehört meist ein Plan zu der

Idee, auch wenn der im Vorfeld dann fünfmal verworfen wird. Ich blättere unendlich viele Zeitungen und Kataloge durch, stelle mir vor, wie es wohl wäre, wenn ich es tatsächlich tue, und der Entschlussmoment bringt eine Vielzahl von Gefühlen mit sich: Enttäuschung, Vorfreude und Power oder Erleichterung. Das lachende und das weinende Auge einer Entscheidung.

Normalerweise lässt mich eine echte Entscheidung für eine Neuerung, für eine Veränderung, aufstehen. Ich bin vielleicht aufgeregt, aber trotzdem auch noch voller positiver Stärke und Antrieb. Das „Jetzt-traue-ich-mich“ weckt mich und lässt mich aktiv werden. Oft zu meiner eigenen Verwunderung rutscht dann mein Handy ab in die Hosentasche, der Fernseher wird ausgeschaltet und die Daily Soap ist plötzlich nicht mehr wichtig.

Hingegen war der Rat meines Arztes Ursache für einen jahrelangen Krampf, weil mich der Berg an Forderungen erdrückte. Schon vorher zu wissen,

- du musst abnehmen,
- du musst Sport treiben,
- du musst dich gesund ernähren,

ließ mich in Anspannung verfallen. Erst recht, weil ich mit einem unerreichbaren Ziel vor Augen – das Gewicht in den Griff zu bekommen – gerne alles richtig machen wollte.

## Ist Abnehmen also ein Traum?

Es ist alles, wie es ist, tröste ich mich. Ist halt nur ein Traum, ein leiser Wunsch, der da in meinem Kopf herumgeistert. Ich zucke also mit den Schultern, atme tief durch und seufze nicht. Ich muss meine Wünsche von der Realität abgrenzen. Genauso wie ich niemals ein Prinzessinnenschloss oder einen feuerroten Ferrari haben werde, werde ich nie wieder schlank sein.

Jeder Vergleich hinkt, okay. Dieser hier stolpert gleich, so sehr hinkt er, merke ich, während ich im rosa-grauen Nachthemd aussehe wie eine Leberwurst. Ich war schon mal dünner. So weit kann der Gedanke daher nicht entfernt sein. Hingegen hatte ich noch nie ein Schloss und auch keine richtig heiße Karre. Schade eigentlich.

Ich kenne ziemlich viele Menschen, die keine Gewichtsprobleme haben. Wieder ein Argument, was die Nähe des Wunsches zu meinem Herzen nährt. Es lustwandelt nämlich im Vergleich nicht jeder durch den eigenen Schlossgarten. Die Konfrontation mit dem Abnehm-Traum wird demnach niemals ein Ende nehmen. Und gerade deshalb ist es lohnenswert, für dieses Thema ein wenig Zeit und Gedanken zu investieren.

Ich fühle mich wie das Kind vor der Schaufensterscheibe des Süßwarengeschäftes. Es ist den Süßigkeiten so nah und stellt sich vor, wie es wohl wäre, den linken Lolli und die rechte saure Pomes zu lutschen. Es ist aber angewiesen auf den Erwachsenen, der das nötige Geld rausrückt.

Dennoch ist es nicht unrealistisch, in naher Zukunft das Ziel zu erreichen, den Lolli an den Backenzähnen klackern zu hören. Schließlich erhält ein ungewisser Ausgang die Motivation aufrecht. Wenn vorher sicher ist, dass ein Ziel zu hoch gesteckt ist oder dass ein Ziel zu leicht zu erreichen ist, sodass es kein ernst-

zunehmendes Ziel mehr ist, dann geht nicht nur Muttis Motivation schlafen.

Ernsthaft erstrebenswert und erreichbar erscheint mir mein Abnehm-Ziel nur, weil es der Realität entspricht. Denn schließlich haben viele Menschen ähnliche Probleme, und einige schaffen es tatsächlich abzunehmen. Abnehmen ist ein Traum, der wahr werden kann. Gewiss auch bei Ihnen, das ist die gute Nachricht. Freuen Sie sich drauf. Einmal noch träumen, dann ist es tatsächlich vom Tisch.

## Auffassen und Aufwiegen

Zu Hause klappt das Ignorieren meines Übergewichtes ganz gut. Dort ist es egal, was ich anziehe, keiner sieht oder beurteilt, was ich esse, meine Wohnung ist meinen Bedürfnissen angepasst, jeder hier kennt mich und nimmt mich, wie ich bin – mit oder ohne gute Laune. Hier befindet sich mein perfektes Mauselloch, wozu ich mein Zuhause beinahe gemacht hätte.

Hier genießt das Essen durch tägliche Konfrontation eine Sonderstellung, die nicht zu unterschätzen ist. Während ich im Leben all den Dingen, die mich stören, die mich belasten, die mich unterdrücken oder belästigen aus dem Weg gehen kann, kann ich es bei der Nahrungsaufnahme nicht. Menschen, die einfach sich selbst nicht in den Griff bekommen, gesund zu essen, ist das aus dem Herzen gesprochen. Essen darf ich, Essen muss ich aber auch – es gibt keine Ausweichmöglichkeiten rechts oder links, egal, wie es sich anfühlt.

„Essen Sie viel Obst und viel Gemüse, dann ernähren Sie sich gesund und nehmen ab“, sagen die Leute.



Was jedoch ist mit *viel* gemeint? Heutzutage mag mir klar sein, wie das zu verstehen ist. In meinem Strudel auf dem Weg zu guter Ernährung war es mir aber nicht klar. Und dann hörte ich auch immer wieder den ergänzenden Ratschlag: „Fünf Mahlzeiten täglich und dabei viel Obst und Gemüse.“

Aus dem Thema Essen kam ich also nicht heraus, wenn ich die guten Ratschläge berücksichtigen wollte. Im Vorbeigehen eine Tomate statt eines Kekses, eine Weintraube statt eines Stücks Schokolade, Kohlrabi und Paprika und natürlich der tägliche Apfel, denn wie wir alle wissen: An apple a day keeps the doctor away. Abends aß ich statt einer Tüte Chips vor dem Fernseher fünf Mandarinen. Das war viel. Es fühlte sich so gut und so gesund an. Abnehmen konnte ich nach der Methode aber nicht ein einziges Kilo.

Häufig hatte ich nicht einmal Hunger, ermahnte mich jedoch selbst, an die fünf gesunden Mahlzeiten zu denken. Schließlich soll ja alles geregelt laufen. Und dann war da noch das Trinken und auch hier die vielen gutgemeinten Hinweise, die ich im Ohr hatte: „Trinken Sie viel.“

„Wenn man den Durst schon spürt, ist es zu spät, dann erleidet der Körper bereits ein Defizit.“

„Defizitäres Trinken kann zu Nieren- und Gallensteinen führen. Denken Sie dran!“

Also, viel trinken? Das konnte ich schaffen, sogar literweise. Mir sollte es nicht passieren, dass ich zu wenig trinke. Leider passierte es auf diese Weise auch nicht, dass ich auf die Woche gesehen für meinen Verdauungstrakt echte Entspannungsphasen geschaffen hätte. Man kann halt nicht alles haben.

„Wir müssen uns ausgewogen ernähren“ war eine weitere Empfehlung, die sich als selbstverständlich in mir festigte. Zu *ausge-*

wogen gehörte in meinem Kopf alles Mögliche, vor allen Dingen die Vermeidung von Vitaminmangel und einer Mangelernährung. Dabei soll es bei einigermaßen normaler Ernährung ein Kunststück sein, in eine echte Mangelerscheinung abzurutschen. Aber die Angst vor Krankheit durch mein eigenes Fehlverhalten blieb und untermauerte meine Gewohnheiten. Schließlich wollte ich mir später nicht vorwerfen müssen, dass ich selbst an allem schuld war.

Die Menge der aufzunehmenden Nahrung war das nächste Thema, bei dem ich mich unbeholfen fühlte, und wieder schwirrten mir Aussagen anderer Menschen dazu im Kopf herum: „Man hat zu fühlen, ob man Hunger hat oder nicht.“

„Hunger und Appetit, das muss man eben unterscheiden lernen und auseinanderhalten können.“

Ich denke da an mein Kind, das ruft: „Ich will noch was zu essen haben. Ich habe Hunger!“

Ich hingegen weiß, dass es nach drei Toast mit Käse, mehreren Tomaten, einer Banane, einem Joghurt, Rosinen und Nüssen keinen Hunger mehr haben kann. Und so sage ich ihm: „Nach dem, was du gegessen hast, ist ein Kind deines Alters und deiner Größe satt. Diese Menge reicht dir, du wirst überleben.“

Mein Kind knurrt als Antwort „Mennoh“, dreht sich um und geht spielen.

Ich hatte recht, es ist satt. Für mich ist dieses Ereignis deshalb so beeindruckend, weil ich als Erwachsene die vierte übrige Toastscheibe, die mein Kind grade nicht mehr essen durfte, völlig entzückt esse, während ich den Joghurt und die Nüsse wegräume.

Wie oft wünsche ich mir den kleinen Berater auf meiner Schulter, der mir genau das sagt: „Du bist fertig“, anstelle von: „Möchtest du noch? Nimm doch, wenn du noch Hunger hast“.

Ich muss immer lächeln, wenn ich im Restaurant Erwachsene höre, die sich selbst zusprechen: „Das muss reichen. Das war lecker und jetzt bin ich fertig. Jetzt ist es genug.“ Es ist ein erster Schritt, reflektiert zu essen, wenn man sich überlegt: Wie groß ist die Portion, die ich tatsächlich benötige, und was habe ich heute schon gegessen? Und höchsten Respekt habe ich vor den Menschen, die sich genau ausrechnen und akribisch dokumentieren, was sie zu sich nehmen. Dazu gehöre ich leider nicht.

Ruhig werden, ruhig bleiben ist stets der wichtigste Rat im Chaos des Lebens, denn nur in Ruhe lassen sich klare Gedanken fassen. In der Regel funktioniert das auch bei mir sehr gut. Aber wenn es ums Essen geht, werde ich zur beknennenden Furie. Ich kann es weder normal oder lustig finden, zur Essenszeit auf das Essen warten zu müssen, noch bin ich zu Kompromissen bereit.

## Kette und Knast

Dass das Essen sich nicht einfach wegdenken lässt, merke ich außerdem bei jedem Einkauf. Denn im Supermarkt stehe ich jedes Mal unter Anspannung, weil ich nicht weiß, was ich unter dem Gesichtspunkt „gesunde Ernährung“ einkaufen soll. Die Verkäuferin würde bestimmt dumm gucken, wenn ich sie um Rat fragen würde.

Im Supermarkt lässt sich eindeutig zuordnen, welche Person in welcher Lebenssituation steckt und was kauft. Deshalb werde ich oft beim Einkauf angesprochen: „Oh, Sie haben Kinder, viele Kinder. Ich kenne das. Das sehe ich sofort. Mein Einkauf sieht genauso aus.“ In meinem Wagen liegen Süßwaren überdeckt vom Gemüse und Pudding überdeckt vom Naturjoghurt.