

Ein neuer Ratgeber für Dicke? - Nein, danke!

Ratgeber, die den Dicken sichere Gewichtsabnahme versprechen, wenn sie nur Dies, aber nicht Jenes tun (wobei „Dies“ und „Jenes“ im nächsten Artikel u.U. genau zu vertauschen sind), gibt es in Hülle und Fülle. Und Dicke sind dankbare Abnehmer für die Bücher und Zeitschriften, weil sie sich - sofern sie noch nicht resignierend in der Depression abgetaucht sind - gerne an jeden neuen Strohalm klammern, der ihnen Hilfe verspricht. Für die Ratgeber jeder Couleur ist das äußerst lukrativ. Es lassen sich Milliardenengeschäfte mit den Dicken machen! Nur - warum gibt es trotzdem noch Dicke bei uns?

Offensichtlich sind die Ratschläge für die meisten von uns wertlos, im Gegenteil, sie belasten uns dahingehend, dass wir einen neuen Grund haben, uns als minderwertig und schwach zu fühlen, wenn es trotz bester Vorsätze und großer Mühen mit dem Abnehmen wieder nicht geklappt hat.

Deshalb ist dieses Buch ausdrücklich kein Ratgeber, es gibt keinerlei Rezepte - weder für die Küche noch für das Verhalten. Es liest sich eher wie ein Krimi. Dies war zumindest die spontane Reaktion meiner im doppelten Wortsinn „dicken“ Freundin, als sie das erste Manuskript gelesen hatte. (Glücklicherweise gibt es keine Toten in diesem Krimi!) Da nicht jede/r das Glück einer solchen Freundschaft mit einem/r „Gleich-Betroffenen“ hat, kann dieses Buch vielleicht der Einen oder dem Anderen Mut machen, ihren/seinen Weg anzunehmen.

Sie, liebe Leserin, lieber Leser, sind nicht der unverbesserliche, hoffnungslose Einzelfall, der zu dumm ist, das mit dem Gewicht auf die Reihe zu kriegen - es geht vielen Menschen so! Die meisten wagen es nur nicht auszusprechen, weil sie sich dafür so abgrundtief schämen.

Meist ist es für die forschenden Wissenschaftler und die Journalisten, die die neuesten Erkenntnisse über die Gefahren des Dick-Seins in der Presse verbreiten, aber auch für die behandelnden Ärzte, sehr leicht, dicken Menschen wegen der angeblich drohenden gesundheitlichen Folgen ihres Gewichtes Angst zu machen.

Dieser Punkt enthält verschiedene Aspekte für mich:

etliche meiner Kilos (und bestimmt nicht wenige!) verdanke ich mit Sicherheit genau dieser Angst, weil ich mir in meiner Panik, die durch solche Artikel oder auch beim Arztbesuch geschürt wurde, oft nicht anders zu helfen wusste, als mich mit Essen zu beruhigen. (An dieser Stelle „Danke“ an die Ärzte, die mich davor inzwischen verschonen!) Jemandem, der diese Reaktion nicht kennt, mag sie absurd erscheinen; ich bin überzeugt, dass andere Dicke sie kennen. Die Angst vor den gesundheitlichen körperlichen Folgen kann also psychische Folgen auslösen, die sich dann - da wir nun mal ja eine

Einheit sind - unter Umständen sogar wieder körperlich manifestieren können. Wem ist damit gedient?

Erst nach mindestens vier verschiedenen Therapien, die sich teilweise über Jahre erstreckten, nach einer eigenen Therapieausbildung, nach unzähligen Diät(kur)en, für die ich locker 10.000€ ausgegeben habe, nach Hunderten von verzweifelten Nächten, nach Besuchen verschiedenster Ärzte, Therapeuten und Heilpraktikerinnen überfällt mich im stolzen Alter von mehr als 50 Jahren die ernüchternde Erkenntnis, dass ich zwar bezüglich meines Gewichtes nichts erreicht habe (im Gegenteil), dass aber 30 oder 40 Jahre meines Lebens voller Unzufriedenheit mit mir und meiner Figur und voller Ängste um meine Gesundheit wie im Flug an mir vorbei gerauscht und unwiderruflich vorbei sind. Hätte ich diese Zeit nicht sinnvoller nutzen können?