

Vorwort zur zweiten Auflage

Die Resonanz auf die erste Auflage meines Buches, das ich vor einem Jahr veröffentlicht habe, war vielfältig - und für mich häufig überraschend. Ich danke allen, die offen mit mir über ihren Eindruck gesprochen oder mir geschrieben haben.

- ❖ „Das Buch will ich nicht, mein Gewicht belastet mich schon so genug“, reagierte eine Betroffene, die das Buch von ihrer Freundin, die es begeistert gelesen hatte, geschenkt bekommen sollte. Habe ich sie durch meinen ursprünglichen Untertitel „Eine wahre Geschichte von Übergewicht, Depression und Angst“ verschreckt?
- ❖ „Vieles davon kommt mir bekannt vor, das erlebe ich auch so, das war mir nicht neu“, war der häufigste Kommentar meiner dicken Leidensgenossinnen. Allerdings sind die Leserinnen aus diesem Bereich lange nicht so zahlreich, wie ich mir das vorgestellt und gewünscht hatte. Liegt es daran, dass sie sich **Dick und Glücklich** weder vorstellen noch erlauben können? Oder daran, dass sie genug haben von dem Thema und sie sich keine positive Tendenz erwarten?
- ❖ „Obwohl selbst mehr als vollschlank, hätte ich nie gedacht, dass eine so lebensfrohe, zupackende Person wie du derart in den Klauen des Schlankheitskomplexes stecken könnte“, schrieb mir eine Freundin, die mich seit fast 50 Jahren kennt. Ich würde sie zwar nicht als „mehr als vollschlank“ bezeichnen, freue mich aber trotzdem, dass nicht jeder Mensch, der nicht den heutigen Schlankheitsidealen in unserer Gesellschaft entspricht, so unter seinem Gewicht leidet wie ich.
- ❖ „Obwohl ich Elisabeth seit unserem 11. Lebensjahr kenne und mit ihr befreundet bin, hatte ich offensichtlich vom Ausmaß ihres Leidens am Dick-Sein keine Ahnung. Beim Lesen des Buches war ich regelrecht erschüttert“, war der weitere Kommentar derselben Freundin. Und sie war damit nicht die einzige. Insofern ist dieses Buch ein kleines Outing. Es tut mir leid, wenn der Blick auf meinen Lebensweg als dickes Mädchen und als dicke Frau belastend war. Ich wollte nicht über mein Leben jammern, sondern zeigen, dass sich der steinigste Weg zum Positiven wenden kann, auch wenn sich bezüglich des Gewichts nicht der erwünschte Erfolg einstellt.
- ❖ „Was meine Person betrifft, bin ich bis heute geschockt. Ich dachte, dass ich eine recht gute Menschenkenntnis habe. Nachdem wir in den vergangenen Jahren über so viel geredet

haben und ich nichts gemerkt habe, bin ich immer noch wie vor den Kopf gestoßen“, schrieb mir eine andere Freundin. Für einige mir nahe stehende Verwandte und Freundinnen war es sicher nicht leicht, aus dem Buch vieles aus meinem Leben zu erfahren, was sie nicht wussten. Sie konnten und wollten sich nicht vorstellen, dass ich ein Parallelleben geführt habe, obwohl wir doch viele scheinbar offene Gespräche geführt hatten. Doch für mich ist es ja gerade eines der Probleme dicker Menschen, dass sie sich alleine fühlen auf dieser Welt. Sie können nicht von ihrem Gewicht reden, weil sie sich dafür so schämen, dass sie niemanden damit belasten wollen. Und schließlich erwarten sie auch nicht, dass die schlanke Freundin ihre spezielle Problematik verstehen oder gar Mitgefühl für ihre Situation aufbringen könnte.

- ❖ „Endlich kann ich mir eine Vorstellung davon machen, was meine dicke Schwester erlebt. Ich hatte ja keine Ahnung davon“, sagte mir die schlanke Schwester einer dicken Frau. Auch sie war nicht alleine damit. Gerne habe ich diese Form von Aufklärung übernommen.
- ❖ „Dein Buch hat mir den letzten Kick gegeben, mit dem Rauchen aufzuhören“, schwärmte eine Verwandte. „Dein Buch hat mich veranlasst, über einen vorzeitigen Übergang in der Ruhestand nachzudenken“, war die völlig unerwartete Reaktion einer weiteren Freundin. Über derartige Nebenwirkungen bei den Leserinnen meines Buches freue ich mich natürlich.
- ❖ „Ich habe dein Buch in einem Galopp gelesen. Was mir sehr zu denken gab, waren die Äußerungen, die andere Menschen über dickere Menschen machen!!! Wo bleibt der Respekt? Wo bleibt die Erziehung? Ich würde mich nie und nimmer getrauen, eine Bemerkung zu machen einer, wie du so schön schreibst, pfundigen Frau gegenüber. Du hast so gut beobachtet, wie viele normale Leute ihre Süchte haben (Rauchen, Alkohol, Extremsport...) und noch viele andere unsichtbare Laster, und kein Mensch sagt etwas öffentlich.“ Dieser Kommentar einer Tanzfreundin zeigte mir, dass es wichtig war, meine Erfahrungen zu schildern. Denn viele schlanke Menschen können kaum glauben, was dicken Menschen passieren kann.
- ❖ „Gerade habe ich dein Buch ausgelesen und es hat mich innerlich tief bewegt. Es ist ganz sicher nicht nur ein Buch für pfundige Frauen, nein, ich habe viel Eigenes in deiner Lebensgeschichte entdeckt. Sicherlich wirkt es sich bei jeder anders aus, aber das ist letztendlich nicht das Entscheidende. Deine Ehrlichkeit und Offenheit, zu denen sehr viel Mut gehören, sprechen direkt ins Herz und lassen einen nicht so schnell wieder los.“ Auch das

schrieb mir eine schlanke Frau. Zu meiner großen Überraschung habe ich mein Buch überwiegend an dünne Leserinnen verkauft. Das hatte ich am wenigsten erwartet.

- ❖ „Das Buch hat mich sehr begeistert,
 - weil es so schonungslos und wunderbar ehrlich ist,
 - weil es zeigt, wie ein Mensch gelernt hat, nicht mehr gegen sich selbst und die unerwünschten Pfunde zu kämpfen, sondern sich anzunehmen,
 - weil es zeigt, was aus dieser Selbstannahme heraus erwachsen kann: eine grundlegende Lebensfreude, die in jedem Lebensbereich spürbar ist.

Ich kann das Buch jedem empfehlen, der auf der Suche ist. Elisabeths Leben ist ein Mut-machendes Beispiel, dass man auch mit einer hohen, bzw. schweren Hypothek an seinem Ziel ankommen kann.“ Dieser Kommentar meiner jungen, schlanken Kollegin hat mich natürlich sehr gefreut. Sie hatte mein Buch als erste gekauft und - obwohl vielbeschäftigte Mutter dreier Kleinkinder - an einem einzigen Abend gelesen.

Im Lauf des vergangenen Jahres wurde mir immer mehr klar, was ich ursprünglich gar nicht beabsichtigt hatte: die Thematik des Buches reduziert sich nicht auf das Dick-Sein. Es ist ein Buch für alle, weil jeder eine oder mehrere ungeliebte Eigenschaften hat, die ihn scheinbar daran hindern, ein zufriedenes und glückliches Leben zu führen.

Deshalb möge jeder den Titel des Buches für sich variieren, wie es zu ihm passt:

Dick - dünn - großbusig - kleinbusig - schwerhörig - pickelig - groß - klein - mit krummer Nase - depressiv - alleine - einsam - ängstlich - süchtig ...

und glücklich durchs Leben

tanzen - springen - schwimmen - laufen - malen - dichten - musizieren - singen - backen - joggen - wandern - Rad fahren - Ski fahren - töpfeln - flirten - segeln ...