

Unverkäufliche Leseprobe des Fischer Taschenbuch Verlages

Stephan Bartels

# Der Kilo-Killer

Ein Jahr im Schlankheitswahn



Preis € (D)8,95 € (A) 9,20 SFR 15,90 (UVP)

256 Seiten, Broschur

ISBN 978-3-596-17670-0

Fischer Taschenbuch Verlag

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 2009

## Kapitel I

### **Das dicke Ende**

#### Tag 1 minus 3: 111,2 Kilo

Mein Name ist Stephan Bartels. Ich bin 1967 geboren. Ich bin Journalist. Ich bin dick.

Ob das wichtig ist? Oh ja. Mein Erscheinungsbild gehört zu meiner Biographie wie mein Name, mein Beruf, mein Alter. Es prägt mich. Es bestimmt mein Auftreten in der Öffentlichkeit, das Verhalten meiner Kollegen, meinen Status bei Frauen, den bei den Freunden meines pubertierenden Sohnes und natürlich mein Sexualleben. Und reden wir die Sache nicht schön: Besser wird nichts von all dem durch die mächtige Rundung in meiner Körpermitte.

Dass ich hier so offen über mein persönliches Dicksein rede, ist übrigens alles andere als selbstverständlich. Über Diäten und Fettleibigkeit und all das gesellschaftlich relevante Gedöns, das da dran hängt (mangelnde Leistungsfähigkeit! Folgekrankheiten! Arbeitsausfall! Vermehrte Kassenleistungen!), wird öffentlich natürlich reichlich debattiert. Ehemalige Dicke erzählen auch nur zu gern, wie sie es geschafft haben, ihr Fett wegzubekommen (kurz vor Eintreten des legendären Jojo-Effekt, versteht sich), das tun sie vorzugsweise in den Boulevardmagazinen von RTL, Sat.1 und Pro7. Aber darüber, wie es sich wirklich

anfühlt, dick zu sein, redet eigentlich kein Schwein. Dünne nicht, weil sie es nicht wissen. Und Dicke, weil sie es verdrängen, so gut es geht. Wir Dicken machen gern selbstironische Scherze über uns; schließlich haben wir einen Ruf zu verlieren, von wegen lustig und gemütlich und so weiter. Aber in Sachen tief empfunderer Emotionen sind wir eine schweigende Masse.

Was wäre denn, wenn wir uns ständig bewusst machen würden, wie wir auf andere wirken? Wenn wir uns die Blicke der Leute – zwischen abschätzig und mitleidig – wirklich zu Herzen nehmen würden, ganz zu schweigen von den offenen Hänseleien? Wenn wir beständig darüber nachgrübeln würden, welche Probleme wir bei H&M haben, weil Jeans über Bundgröße 36 dort nicht verkauft werden? Wie sehr unsere Knochen und Gelenke unter unseren Pfunden leiden? Wie verzweifelt wir oft sind, weil wir durch das Leben rollen wie eine langsame, schnaufende Kolonne von 30-Tonnern in den Kasseler Bergen? Wir würden allesamt umgehend depressiv werden, zusätzlich zu den gesundheitlichen Risikofaktoren, die ohnehin schon mollig und bequem auf unseren Hüften lagern.

Ich zum Beispiel mag keine Treppen, weil mir bei der geringsten Anstrengung bergauf der Atem ausgeht und meine maladen Knie knirschen. Ich vermeide es, auf der Straße zu essen, weil ich sonst angeschaut werde wie ein Junkie, der sich in einem schmutzigen Hauseingang einen Schuss setzt. Ich flirte im Frühling auch nicht, weil ich in etwa soviel Erotik ausstrahle wie ein Brückenfeiler auf der A7. Mein Selbstwertgefühl sinkt proportional zum steigenden Body Mass Index, und deshalb versuche ich, mich unsinnigerweise so klein wie möglich zu machen, wenn ich auf den Straßen unterwegs bin. Ich ziehe die Schultern hoch und beuge mich leicht nach vorne, wie Quasimodo – nur mit intaktem Gesicht und ohne Gehfehler. Ich ma-

che es gar nicht einmal bewusst: Die Scham hat sich so tief eingegraben, dass mein Körper reflexartig auf sie reagiert. Übergewicht macht würdelos. Mein Bauch wird dadurch übrigens kein Stück kleiner.

Ja, Verdrängung ist das Mittel der Wahl gegen die seelischen Symptome der Fettleibigkeit. Und das ist echte Schwerarbeit, denn es gibt haufenweise Situationen, in denen das nicht funktioniert. Wir Dicken sind ihnen fast täglich ausgesetzt. Ich muss bloß in die Kantine des großen Verlagshauses gehen, für das ich als freier Journalist oft arbeite. Es ist ein langer Weg vom Büro bis zur Futterkrippe; bestimmt 250 Meter, auf denen mir viele Menschen entgegenkommen. Ungefähr 80 Prozent dieser Leute schauen mir zuerst auf den Bauch, dann erst ins Gesicht. Sie können nichts dafür. Er ist mein Blickfang, mein hervorstechendes körperliches Merkmal. Nicht meine blauen Augen. Nicht meine »interessante Charakternase«, Zitat meiner Frau. Nein, mein dicker, runder Bauch. Was für ein Scheiß.

Wie bitte? Warum ich gerade jetzt darüber rede? Weil mir in den wenigen, lichten Momenten, in denen ich meine Leibeshülle nicht verdränge, bewusst wird, dass es eine Alternative gibt. Ich kenne sie, denn ich gehöre zu denen, die wissen, wie es anders ist.

Manchmal erinnere ich mich daran, und das ist ein bisschen schmerzhaft. Ich kenne mich dünner. Und hübscher. Mit gerade mal *einem* Kinn, mit bloß einer *Andeutung* eines Bauches sehe ich eigentlich gar nicht mal so schlecht aus – finde ich.

Mehr als zwei Jahrzehnte hat mich vor allem der Fußball davor bewahrt, dick zu werden. Ich habe wie besessen gekickt, darüber hinaus leidenschaftlich Volleyball im Verein bis zur A-Jugend, später Badminton und vieles mehr gespielt. Hauptsache mit einem Ball. Bin mit dem Rad zur Uni gefahren, wo

ich Sport studiert hatte. Damit konnte ich locker kompensieren, dass ich

- a) immer sehr gern,
- b) immer sehr viel und
- c) immer sehr falsch gegessen habe.

Ich war mächtig fit, und das, obwohl ich mein Essverhalten in einer Familie erlernte, in der Buttercremetorten, Bratkartoffeln und speckgefüllte Rouladen zu den Grundnahrungsmitteln zählten. Als *ausgewogene Ernährung* galt bei mir zu Hause ein Stück Apfelkuchen ausschließlich *mit* Schlagsahne. All das habe ich ohne größere figurliche Probleme überstanden, mit 25 war ich ein muskulöses Kerlchen von 83 Kilo bei einer überschaubaren Körpergröße von 1,76 Metern. Sehr sportlich, gut durchtrainiert, ein kleiner Bauchansatz, aber trotzdem: ein Bild von einem Mann, wie man so sagt.

Aber dann, im späten Frühling 1993, hat sich mein Leben dramatisch geändert.

1.: Ich begann mit Nachtschichten bei der Post, was bedeutete: weniger Sport.

2.: Ich wurde Vater, was bedeutete: noch weniger Sport. Nämlich gar keinen.

Oh ja, für die Aufzucht und Pflege meines Sohnes und die Finanzierung meines – wie sich später herausstellen sollte – komplett nutzlosen Lehramtsstudiums habe ich meine Leidenschaft für Sport geopfert. Damals machte es Sinn und passte in mein Leben, denn als junger Familienvater ohne anständige Ausbildung sollte man verdammt nochmal andere Sorgen haben als das nächste Punktspiel in der Bezirksliga Hamburg-West. Ein Fehler war es trotzdem.

Denn ich nahm zu. Massiv. Eigentlich schon während der Schwangerschaft meiner Freundin Andrea: Unsere Bäume wuchsen synchron. Ihrer ging. Meiner blieb. Und wurde immer größer. Für das urkundlich nicht exakt belegte Überschreiten der 100-Kilo-Marke brauchte ich etwa eineinhalb Jahre, die zweite Hälfte der 90er nutzte ich, um etwa dieselbe Menge Zusatzgewicht noch einmal aufzusatteln.

Im August 2000 kam Andrea dann eines Nachmittags mit den Urlaubsfotos nach Hause. Wir waren wenige Tage zuvor von unserem Urlaub auf Rhodos zurückgekommen – schön war's gewesen. Ich kochte Kaffee und platzierte ein Tablett mit Plunderteilchen zentral auf dem Küchentisch; Andrea hatte Kuchen auf dem Weg vom Fotohändler mitgebracht. Dann griff ich nach den Bildern. Ich betrachtete einen entzückenden Jungen von gerade mal sieben Jahren mit ein paar lustigen Milchzahnücken, selig am Strand kickend, entdeckte eine bezaubernde Brünette von äußerst schlankem Wuchs im Bikini und dann – sah ich Moby Dick, gestrandet auf Rhodos.

Nein, falsch, das war gar kein Wal. Das war wohl ich. Oder ein Typ, der ohne Zweifel gewisse Gesichtszüge von mir trug, auf einem Felsen sitzend und leicht lustlos in die Kamera blickend. Ich sah einen absurd großen Bauch, wie ich ihn nie zuvor an mir gesehen, geschweige denn gefühlt hatte. Ich sah *drei* Kinne (mindestens) und riesige Hamsterbacken. Wo waren denn die Augen? Verdammt, das war ich nicht. Dieser Mann da entsprach nicht dem Bild, das ich von mir im Kopf hatte.

Das nächste Foto zeigte mich auf dem Gipfel eines kleinen Klosterberges, das zeltartige T-Shirt klatschnass durchgeschwitzt, die Waden unter meinen Bermudas hatten eine frappierende Ähnlichkeit mit den dorischen Säulen im Hinter-

grund. Sie mussten so dick sein, sonst hätten sie niemals den Oberkörper gehalten, der über ihnen ragte.

Ich sah meine Freundin an, die schweigend an der anderen Seite des Tisches saß. Ich wollte etwas fragen, wollte irgendwas hören, aber ich war im wahrsten Sinne des Wortes sprachlos. Stummes Flehen hätte in meinem Blick gelegen, hat sie mir später einmal gesagt. Aber damals sagte sie nichts. Helfen konnte sie eh nicht. Sie zog bloß die Augenbrauen in die Höhe – ich konnte ihr eigenes Leiden in dieser Geste erkennen. Zwischen uns stand immer noch der Kuchen. Ich rührte nichts davon an, meine Kehle war wie zugeschnürt.



Stattdessen ging ich ins Badezimmer und holte die Waage unter dem Regal hervor. Ich überlegte kurz, wann ich mich zuletzt gewogen hatte: Drei Jahre musste das her sein, mindestens. 105 Kilo waren es damals gewesen, und ich war fest davon überzeugt, dass ich seither kein Gramm zugenommen hatte. Ich holte tief Luft, dann stellte ich mich kurz entschlossen auf die Waage.

117,3 Kilogramm.

Ich ging zu den Weight Watchers, noch am selben Abend. Und lernte, Punkte zu zählen. Und mich besser zu ernähren. Vor allem aber gründete ich ein neues Fußballteam im Verein meines Sohns und begann zu joggen. Ich wohnte damals etwa 400 Meter vom Hamburger Stadtpark entfernt. Anfangs schaffte ich am Stück gerade mal den halben Weg dorthin; in der ersten Zeit bin ich mehr gegangen als gejoggt. Keuchend schlich ich über die Sandwege der Grünanlage, ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit, in der Hoffnung, ich könnte meinen Anblick so gut wie möglich vor der Öffentlichkeit verbergen. Nichtsdestotrotz zogen jedes Mal Dutzende von leptosomen Läufern in knallengen Hosen an mir vorbei. Gott, war mir das peinlich.

Aber das Schöne am Joggen ist ja der unmittelbare Erfolg. Schon nach etwa zehn Tagen kam ich in einem Zug bis zur Parkgrenze, und einige Wochen später konnte ich eine komplette Runde um das Planetarium und zurück durchhalten – immerhin ganze fünf Kilometer. Das neu entdeckte Fußballspielen, das Laufen, die Ernährungsregeln der Weight Watchers – all das veränderte mein Leben wie im Zeitraffer. Man konnte dem Fett fast zuschauen, wie es wegschmolz.

Bereits ein halbes Jahr nach der Fotoschau wog ich 87 Kilo. Das fühlte sich gut an; ich war zufrieden. Und gerade das war



fatal: Zufriedenheit macht träge. Ich ließ die Zügel schleifen, joggte unregelmäßig, ging nicht mehr zu den Weight Watchers. Und mein so vorbildliches Essverhalten wich der Scheiß-egal-Haltung, die ich von früher so gut kannte – die Jojo-Falle schnappte zu: Zwölf Monate später war ich wieder bei 112 Kilo angelangt. Und weil sich das wiederum gar nicht gut anfühlte, brachte ich mich im Frühjahr 2004 mit den gleichen Maßnahmen wie zuvor auf 92 Kilo runter.

Mit 92 Kilo fand ich mich okay, viele Muskeln, ein kleiner, netter Bauch, damit konnte ich leben. Meine Freundin auch: Wir haben geheiratet. Das ist jetzt zwei Jahre her.

Vor drei Tagen kam ich am Bad vorbei und sah, wie sich Andrea aufbrezelte.

»Huch. Gehst du weg?«

»Ja.«

Sie zupfte weiter an sich herum, den Blick auf den Spiegel gerichtet.

»Und wohin?«

»Guck mal auf den Kalender in der Küche. Claudia hat Geburtstag.«

Verdammt, sie hatte recht. Jedes Jahr waren wir bei ihrer Uraltfreundin Claudia eingeladen, eine verlässliche Konstante: immer die gleichen Leute, im Grunde gab es da auch seit Jahren die gleichen leckeren Sachen vom Türken, Schafskäsecremes und Tsaziki und...

Moment mal.

»Und ich? Bin ich nicht eingeladen?«

»Schon. Aber ich gehe diesmal alleine hin.«

»Äh... bitte?«

»Hast du in letzter Zeit mal in den Spiegel geguckt? Oder

hast dich auf eine Waage gestellt? Du lässt dich gehen, schon wieder. Und ich habe keinen Bock, das Spielchen schon wieder mitzumachen. Und unter uns Gebetsschwestern: Mir ist das echt ein bisschen peinlich, wenn wir zusammen losgehen.«

»Peinlich? Du schämst dich für mich?«

Sie war mit dem Auftragen des Lippenstifts fertig und sah mich zum ersten Mal während dieses bizarren Dialogs direkt an.

»Ja, genau. Ich schäme mich. Schlimmer noch: Ich fühle mich betrogen.«

»Hey, mach mal halblang. Ich gucke keiner anderen...«

»Das meine ich nicht.« Sie stand jetzt vor mir und piekte mir mit dem Zeigefinger auf die Brust.

»Ich fühle mich um dich betrogen. Um den Stephan, der du warst und sein könntest. Hast du eine Ahnung, wo der steckt? Mit dem würde ich jetzt gern auf eine Party gehen.«

Autsch. Das war hart. Aber bei Licht betrachtet durchaus fair, denn man konnte beileibe nicht behaupten, sie hätte ihre Meinung für sich behalten. Nein, meine Frau hatte mir immer wieder klar gemacht, dass sie mich für attraktiv hielt – innerhalb gewisser Grenzen. Dass sie durchaus auf kräftige, aber nicht auf dicke Männer stünde. Dass sie nichts gegen ein paar Kilos mehr hatte, aber schon etwas gegen das, was ich zur Zeit zu bieten hatte.

Dass sie es als mangelnde persönliche Wertschätzung ihrer Person gegenüber ansah, wenn ich aufhörte, auf mich achtzugeben und stattdessen anfing, unkontrolliert auseinanderzugehen wie ein Hefeteig. Die Rahmenbedingungen unserer Beziehung waren also auch von meinem Gewicht abhängig. Ich wusste, dass sie litt, wenn ich zunahm. Ich musste wirklich ernsthaft darüber nachdenken, warum ich das so oft einfach zu vergessen schien.

Ich stellte mich auf die Waage, nachdem die Tür ins Schloss gefallen war. Das hatte ich tatsächlich schon lange nicht mehr gemacht.

111,2.

Da war ich wieder. Da, wo ich nie wieder hin wollte. Mit einem Schlag war wieder alles da, was ich in den letzten dicken Monaten verdrängt hatte. Die schlechte Körperhaltung. Das heimliche nächtliche Leeren von Chipstüten. Die beiläufig gedankenlos konsumierte Schokolade, wenn welche in der Nähe herumlag. Mein immer wieder auf das Minimum reduzierte Sportprogramm, das ich immer lustloser absolvierte. Das miese Gefühl auf der Straße, wenn mir die Leute wieder zuerst auf den Bauch schauten. Und jetzt, als Wiederaufnahme im Programm, live und in Farbe und Dolby Surround: das miese Gefühl zu Hause.

Ich musste etwas ändern. Aber diesmal richtig.