

Mimi Spencer

NO DIET

101 Dinge,
die Sie probieren müssen,
bevor Sie DIÄT machen

Aus dem Englischen
von Monika Schmalz

BLOOMSBURY BERLIN

BLOOMSBURY PUBLISHING • LONDON • NEW YORK • BERLIN



Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel
101 Things to Do Before You Diet bei Doubleday, London

© 2009 Mimi Spencer

Für die deutsche Ausgabe

© 2010 Berlin Verlag GmbH, Berlin

BLOOMSBURY BERLIN

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg

Gesetzt aus der ITC Legacy durch psb, Berlin

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany 2010

ISBN 978-3-8270-0848-0

www.berlinverlage.de

KAPITEL EINS

ANDERE EINSTELLUNG, ANDERER KÖRPER

Eine tolle Figur fängt im Kopf an

Erst mal so viel: Hören Sie nicht auf zu essen! Klingt doch gut, oder? Was Sie tun *müssen*, ist, sich lieben zu lernen – nicht dieses leckere Obsttörtchen, nicht diese heißen Stiefeletten, nicht J-Los neue Ponyfrisur, sondern SICH SELBST. Ihr Kopf muss von Anfang an richtig angeschraubt sein. Also, ziehen Sie ihn aus dem Sand (dem Kühlschrank, diesem Modemagazin) und werfen Sie einen Blick in den Spiegel. Hier beginnt die Reise; ein wenig Liebe und eine große Portion Ehrlichkeit werden Ihre Vorreiter auf dem Pfad des Ruhms sein. In diesem Kapitel geht es darum, Ihr Verhältnis zur Welt neu auszuloten. Es geht darum, Vernunft walten zu lassen, Land zu sehen und verstehen zu lernen, was für SIE funktioniert. Nicht für das Mädchen im zitronengelben Turnhöschen. Für *Sie*.

1

LESEN SIE KEINE DIÄTBÜCHER*

Ist es nicht traurig, wie intensiv man sich heutzutage mit Gewicht und Gewichtsverlust beschäftigt? Die Welt wird immer reicher und runder, und wir scheinen immer mehr vom Körperumfang unserer Mitmenschen in den Bann geschlagen zu sein. Oder besser gesagt, von dem unserer Mitfrauen.

Überlegen Sie mal, wie der Schlankeitswahn und der ganze Quatsch, der damit zusammenhängt, unsere Kultur durchtränkt haben. Wie viel Zeit und Mühe das alles in Anspruch nimmt. Inzwischen sind wir Experten darin, andere Menschen in einem einzigen Augenblick abzuurteilen. Unablässig kreisen wir um das Thema Gewicht – wer ärgerlich wenig oder zügellos viel davon hat. Dauernd schielen wir nach dem Essverhalten der Stars, nach schnellen Pillen, Wundermitteln und den neuesten promigeprüften Methoden aus L. A.

Das, meine Lieben, nennt man Diätpornografie, ein perveres Phänomen, das uns allen an die Substanz will. Es nagt an unserem Selbstwertgefühl und saugt unermesslich viel Zeit und Energie auf, die man weitaus sinnvoller einsetzen könnte. Es gab kulturelle Blütezeiten wie die Renaissance, die Goldenen Zwanziger, die Belle Époque – und was haben wir? Eine Fernsehdoku über den dicksten Mann Großbritanniens. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich erwarte nicht, dass wir ein Leben lang Abend für Abend über die Komplexitäten unseres Daseins sinnieren. Aber ein paar Gedanken, die sich nicht um die Magenbänder irgendwelcher Promis drehen, wären zur Abwechslung auch mal ganz schön.

Eine der ersten Voraussetzungen, die Plattform, auf der Sie stehen müssen, wenn Sie wirklich mehr Festigkeit in Ihr Leben bringen wollen, ist *klares Denken*. Sie *müssen* sich von dem Irrglauben befreien, dem unser irrsinniger Tanz um das Goldene Kalb der Diät zugrunde liegt. Es ist ein lächerlicher, ermüdender Reigen, und er muss aufhören. Sie müssen in der richtigen Verfassung

sein. Machen Sie sich frei von den exotischen Wundermitteln, den wilden Versprechungen und der niederträchtigen Propaganda einer Industrie, die auf nichts anderes aus ist, als Sie ewig in ihrem Griff zu halten.

Also wenden Sie den Blick von den Pobacken der Boxenluder ab und hören Sie auf, sich zu fragen, wie die das nur hinkriegen. Fangen Sie an zu leben. Hören Sie auf, sich an verzerrten gesellschaftlichen Normen zu messen. Fangen Sie an, das, was Sie haben, zu genießen. Hören Sie auf, an Schnellschüsse und Schwindel zu glauben und an »die Fiktionen, die unsere Kultur beherrschen«, wie es bei der Psychotherapeutin und Autorin Susie Orbach heißt. Lesen Sie etwas Erbauliches. Schöpfen Sie aus Poesie, Platon, einem Tango in Riemchenpumps mit einer roten Rose zwischen den Zähnen. Aus allem, nur nicht aus Kuchen.

* Dazu müssen Sie wissen, dass es sich bei *diesem* Buch *nicht* um ein Diätbuch handelt. Dieses Buch ist ein Anti-Diätbuch, das eigens entwickelt wurde, um Ihnen zu einem positiven Verhältnis zu Ihrer Jeans, Ihrer Butterdose, Ihrer Taille, Ihrer Welt zu verhelfen.

2 GLAUBEN SIE AN IHRE SCHÖNHEIT!

Sie sehen jetzt schon blendend aus. Sie wissen es nur noch nicht. Damit Ihnen das klar wird, rücken Sie ruhig mal Ihre Oh-Gottbin-ich-fett-Brille zurecht und erkennen Sie, dass ein paar Extra-pfunde keine Todsünde darstellen, egal, was aus den gehässigeren Ecken der Medien zu Ihnen herüberschallt. Dr. Kerry Halliday, Psychologin und Expertin für Körperfragen, begegnet immer wieder Frauen, die ein absolut vernünftiges Normalgewicht haben – »und dennoch sind sie davon überzeugt, dass sie mit Größe 38 dick seien! Ich sehe so viele Leute mit gesundem Gewicht, die aber im Kopf dick sind, den Kopf voller dicker Gedanken haben. Ständig meldet sich ihr Schuldgefühl. Beim Schlafengehen ist es

da und beim Aufwachen, sie haben es verinnerlicht und vereinsamen damit.«

Schluss damit! Brechen Sie von einer Position der STÄRKE zu Ihrem neuen Ich-Projekt auf. Sich selbst zu lieben macht Sie nicht gleich zur Narzisstin, sondern zur Realistin, die gewappnet und in der Lage ist, die Angriffe unserer bizarren, vom Schlankheitswahn besessenen Gesellschaft abzuwehren.

Sie müssen natürlich auch realistische Erwartungen haben. Mir ist schon seit Jahren klar, dass ich niemals in eine 34 passen werde, und schon gar nicht in eine 0. Ich weiß, dass Kate Moss Hotpants tragen kann und ich nicht, dass sich meine Oberschenkel manchmal in der Mitte küssen wie zwei alte Freunde und dass ich im Minirock total maxi aussehe. Diese kleinen Tatsachen zu erkennen, zu akzeptieren und sie dann mit einem kleinen Jubelschrei loszulassen wie bunte Luftballons hat etwas ungemein Befreiendes. Auf einmal ist man das alles los.

Das heißt aber nicht, dass man *sich selbst* gehen lässt. Bei diesem Projekt geht es nicht darum, sich aufzugeben, sich als Mauerblümchen häuslich einzurichten und die Jahreszeiten an sich vorbeiziehen zu lassen. Ganz im Gegenteil. Dies ist ein Aktionsplan, ein Vorsatz zur Veränderung, ein Manifest, um alles Wunderbare am Frausein zu feiern.

Also akzeptieren Sie sich, und zwar ab sofort. Leben Sie nicht den Traum, leben Sie die Realität. Sie sind nicht Katie Holmes. Sie haben einen weichen Bauch. Sie wünschten, Sie würden im Bikini besser aussehen. Sehen Sie, wie die bunten Luftballons davonfliegen, einer nach dem anderen. Bald wissen Sie nicht mal mehr, dass es sie je gegeben hat. Und vergessen Sie nie, dass sich die ganze Diätindustrie auf der Erwartung des Scheiterns gründet; Sie, meine Liebe, sollten mit der festigenden Macht der Hoffnung beginnen.

3

MACHEN SIE DIE AUGEN AUF UND ERKENNEN SIE, WAS SIE WERT SIND

Prinzipiell bekommen wir – es sei denn, Sie haben einen karmischen Grund, anders zu denken – nur einen einzigen Körper. Kann sein, dass er mal breiter, mal schmaler, dem Wechsel der Jahre und Gezeiten unterworfen ist, aber grob gesagt sitzen Sie mit diesen Beinen, diesem Busen, diesen Pobacken, dieser Mühsal des Irdischen fest. Statt ihm ständig mit der Gabel ins Auge zu piksen, wäre es nicht besser, ihn zu lieben? Nur ein bisschen? Aber wie kann man jemanden lieben, den man kaum kennt?

Vor dem Startschuss müssen Sie genau verstehen, in welcher körperlichen Verfassung Sie sind. Wenn Sie jetzt das Licht ausmachen, werden Sie nie die Wahrheit verstehen – also reißen Sie sich zusammen. Wagen Sie einen Blick. Sie beißen nicht. Sie sollen ja jetzt keine mikroskopische Untersuchung jedes einzelnen Quadratzentimeters durchführen, aber Sie müssen schon einen vernünftigen Begriff von Ihrem Erscheinungsbild haben, wer Sie wirklich sind und ob diese superweite Palazzohose wirklich das Richtige für Sie ist.

Also, hören Sie auf, Ihr Spiegelbild zu ignorieren – im Schaulofenster, im Badezimmer, in diesen grausamen Umkleidekabinen, wo man einen seltenen Blick auf seine unbekannteren Pobacken erhascht ... Nichts wird sich ändern, es sei denn, Sie fangen an. Sehen Sie sich alte Urlaubsfotos an. Sehen Sie der Wahrheit ins Gesicht – es ist nie so schlimm, wie Sie denken (wobei, der Bikini damals auf Teneriffa, der war schon gewagt).

Haben Sie sich erst mal ordentlich begafft – ja, und zwar nackt und bei Licht –, können Sie anfangen, Ihre Optionen abzuwägen. Das soll nicht heißen, dass Sie überall riesige Spiegel aufhängen müssen – Sie betreiben ja kein Striplokal –, aber lassen Sie ein gerüttelt Maß Ehrlichkeit walten. Wenn Sie zu den Leuten gehören, die auf ihren Reisen Eintrittskarten sammeln und Erinnerungsalben basteln, wollen Sie vielleicht ein paar Vorher-Fotos von sich machen, damit es ein paar Monate später

auch Nachher-Fotos zu bewundern gibt (die Sie am besten für sich behalten).

Was immer Sie sehen, lassen Sie sich von Ihrem Spiegelbild nicht ins Unglück stürzen. Wenn Sie hingucken und sich dick fühlen, dann ergehen Sie sich nicht in Selbstbeschimpfung oder -mitleid. Schließlich sind wir erst bei Tipp Nummer 3. Wir haben gerade erst angefangen! Anstatt auf dem herumzureiten, was Sie runterzieht, suchen Sie sich Ihre Vorteile heraus und heben Sie sie hervor, wobei Sie keinesfalls vergessen dürfen, dass Sie niemals so dick sind, wie Sie sich fühlen. Ihre Aufgabe ist es – mithilfe der nächsten 98 Tipps –, aufzuhören und anzufangen, sich super zu fühlen. Begreifen Sie jetzt (und wiederholen Sie es so oft wie möglich beim Lesen der folgenden zehn Kapitel), dass weiche Rubens-Rundungen weiblich und schön und *vollkommen* in Ordnung sind. Sie sind ungleich ansprechender als ein flacher Bauch und zahnstocherdünne Oberschenkel. Im Zweifelsfall fragen Sie einen Mann.

VERÄNDERN SIE IHRE FIGUR, nicht Ihr Gewicht

Es lohnt sich, schon jetzt festzustellen, dass Sie – ja, *Sie*, gar nicht wirklich abnehmen wollen. Was Sie wollen, ist Ihre *Figur verändern*. Wenn Sie rundlich sind und ein ausladendes Hinterteil haben, wollen Sie größer und schlanker sein. Wenn Sie breit und schwabbelig sind, wollen Sie straff und fit sein. Ich weiß, ich verstehe Sie. Mir geht's ja genauso. Es geht also im Prinzip gar nicht darum, was Sie an sich auf die Waage bringen. Es geht nicht mal um Ihren Body-Mass-Index. Diese Ziffer (meine beträgt, falls Sie's wissen wollen, 21,9) ist notwendigerweise abstrakt, sie begründet sich auf einer Theorie, die keinen Anspruch auf individuelle Details und Besonderheiten erheben kann. Sie nimmt keinerlei Rücksicht auf Körperbau, Ethnie oder Verfassung – und sollte daher mit Vorsicht genossen werden. Ein vollkommen durchtrainierter, schlanker Sportler gilt bei diesem System schnell als fettleibig. Laut BMI-Standard (Ihr Gewicht geteilt durch Ihre Größe im Quadrat) ist Brad Pitt »übergewichtig«, und Arnold Schwarzenegger und George

Clooney sind beide klinisch »fettleibig«. Selbst eine Star-Athletin wie Kelly Holmes gilt demnach als Schwergewicht.

Wenn Sie ernsthaft übergewichtig sind oder aber darauf brennen, in eine Größenschublade gesteckt zu werden, kann der BMI das Richtige für Sie sein – es gibt tatsächlich keine gängige Alternative. Doch einer ganz normalen, leicht pummeligen Person nützt der BMI ungefähr so viel wie Potenzrechnung. Oder wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht, dass die Wurzel aus $x^2 = x$ ist?

Besser, Sie sehen der Wahrheit ins Auge. Machen Sie die Augen auf. Schauen Sie sich Ihren Hosenbund an. Schauen Sie in Ihren gnadenlosen und nicht ganz so gefälligen Spiegel. Wir alle wissen zum Beispiel, dass Muskeln schwerer sind als Fett und dass Fett an manchen Stellen einen unschöneren Anblick bietet als an anderen. Wir alle wissen, dass 70 Kilo für manche Frauen die Hölle, für andere dagegen das Paradies sein kann. Finden Sie den Platz, der für Sie ideal ist.

4 HÖREN SIE AUF, DÜNN SEIN ZU WOLLEN, UND FANGEN SIE AN, SICH IN IHRER EIGENEN HAUT WOHLZUFÜHLEN

Dass der Schlankeitswahn in unserer Gesellschaft schon ans Krankhafte grenzt, ist nichts Neues – Schlanke sein, wie eine neuere Studie gezeigt hat, assoziieren wir mit Erfolg. Laut Untersuchungen des *British Journal of Developmental Psychology* sind die meisten Mädchen schon im zarten Alter von sechs Jahren mit ihrem Körper unzufrieden und wollen dünner sein, und fast die Hälfte davon sind überzeugt, dass sie abnehmen müssen. »Jungen Mädchen sind Hänseleien und Beliebtheit aufgrund von Gewicht und Körperform offenbar besonders bewusst«, heißt es abschließend. Psychologen erklären sich dieses Körperbashing damit, dass wir in egalitären Zeiten wie diesen mit nur wenig verbleibenden Hierarchien, die auf Religion, Elternhaus, Geld oder Bildung beruhen, dazu neigen, Menschen nach ihrem äußeren Erscheinungsbild zu beurteilen. Unser Aussehen ist unsere Währung. Amüsanterweise

gingen bis in die 70er Jahre hinein nur übergewichtige Frauen auf Diät. Heute gehen nur übergewichtige Frauen nicht auf Diät.

Dieses Buch will diesem ganzen Schwachsinn ein Ende setzen. Es ist nichts Böses oder Seltsames dabei, sich fit und gesund zu fühlen und in Shorts toll aussehen zu wollen, aber es birgt eine gewisse Gefahr, wenn Sie überzeugt sind, dass sich alle Ihre Probleme in Luft auflösen würden, wenn Sie nur schlanker wären. Das Leben – ob dick, dünn oder irgendwo dazwischen – wird immer das machen, was es will, egal, ob Sie 69 oder glatt 50 wiegen. Selbst mit Ihrem Traumgewicht müssen Sie mit Ihrem Mann / Ihren pubertierenden Kindern / Ihrer nervigen Schwiegermutter fertig werden. Es wird Rechnungen und Staus und diesen verflixten Rotweinfleck auf dem Teppich geben. Nur weil der Zeiger Ihrer Waage auf 55 steht, kommen Sie nicht gleich ins Nirwana. Also hören Sie auf, Ihre sämtlichen Hoffnungen und Träume in ein einziges kleines Päckchen Magerkeit zu investieren. Erkennen Sie, dass Dünnsein nicht dasselbe ist, wie einen tollen Körper zu haben. Erkennen Sie, dass dünn auch doof sein kann (klüger macht es Sie jedenfalls nicht; Ihrem Körper lebenswichtige Nährstoffe zu entziehen ist sogar regelrecht hirnrissig). Haben Sie erst mal diese Einsicht gewonnen, werden Sie wahrscheinlich abnehmen. Ja, so spielt das Leben.

5 BENUTZEN SIE IHR GEHIRN, NICHT IHRE GABEL

Es klingt vielleicht ein bisschen abwegig, aber Sie können Ihr Gehirn »neu programmieren«, um vernünftig zu essen. Neben physiologischen Anforderungen, Hormonschwankungen und gesellschaftlichem Druck spielt nämlich noch ein anderer Faktor eine wichtige Rolle bei Ihrem Essverhalten: Psychologie.

Das menschliche Gehirn ähnelt dem menschlichen Kind. Verboten man ihm etwas (egal, was – das Tokio-Hotel-Puzzle, die Spiderman-Actionfigur, die Paranüsse mit Schokoüberzug), dann

will es genau das, und zwar *mehr als alles andere auf der Welt*. Das Habenwollen wird zwanghaft. Haben Sie sich schon mal gesagt, »Ich darf dieses Stück Torte nicht essen«? Wahrscheinlich mit ähnlichem Erfolg wie »Ich darf nicht an rosa Elefanten denken«, stimmt's?

Eine Studie von Psychologen der Universität Hertfordshire fand heraus, dass Diäten Gelüste nach »verbotenen« Speisen wie Schokolade *verstärken*. In ihrem Experiment zeigten Forscher 85 Frauen eine Reihe von Bildern mit verlockenden Schokoladentorten und schokosoßegetränkten Nachspeisen – und sie stellten fest, dass die Versuchspersonen deutlich mehr Lust auf diese Torten verspürten als auf die Gegenstände auf anderen Bildern, die man ihnen vorlegte, etwa Parfüm oder ein Sportwagen. Nicht verwunderlich, mögen Sie sagen. Allerdings: Diejenigen, die im Jahr zuvor auf Diät gewesen waren oder zu der Zeit auf Diät waren, reagierten sogar *noch stärker*. Sie erfuhren ein stärkeres Verlangen und stärkere Schuldgefühle. »Offenbar spielen Diäten eine Rolle bei der Wahrnehmung von Nahrungsmitteln, vor allem von Schokolade«, schloss die Studie. »Statt dass man diesen Menschen hilft, gesünder zu essen und weniger gesundheitsschädliche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, scheint der durch die Diät herbeigeführte Negativeffekt genau das Umgekehrte zu bewirken, indem er das Verlangen nach genau denjenigen Nahrungsmitteln steigert, die sie eigentlich meiden wollen ... Wenn wir fortwährend dem Gehirn das Essen verweigern, nach dem es uns am meisten verlangt, wird unsere Gier danach nur größer.«

Das muss man also gleich im Keim ersticken – zunächst, indem man sich ein klein wenig von dem gönnt, was man mag, und dann, indem man sein Essverhalten gegenüber allem, was dickmacht, mäßigt. »Schlanksein beginnt im Kopf« ist nicht nur eine hohle Phrase. Einer weiteren jüngeren Untersuchung zufolge ist es tatsächlich möglich, sich dünn zu denken. In der Studie wurden 47 Frauen gebeten, nach einem üppigen Mittagessen eine halbe Stunde lang zu denken (nichts leichter als das; allerdings muss man aufpassen, dass man dabei nicht einschläft). Die For-

scher zeigten, dass die Frauen, die sich an die Einzelheiten der letzten Mahlzeit erinnern sollten, um ein Drittel weniger zwischendurch naschten. Die Leiterin der Studie, Suzanne Higgs, folgert, dass dieser Umstand auf eine engere Verknüpfung zwischen Gedächtnis und Körpergewicht deuten könnte, als bislang angenommen. »Wie gut die Erinnerung funktioniert, könnte eine stichhaltige Erklärung dafür sein, warum manche Menschen mehr essen als andere«, sagt sie im *Daily Telegraph*. »Es gibt verschiedene Formen der Ablenkung, die die Menschen davon abhalten können, sich allzu genau an das zu erinnern, was sie gegessen haben.«

Also, passen Sie gut auf. Merken Sie sich, was Sie essen, ganz nebenbei, auf unaufdringliche Weise – wie man als Eltern ein gespanntes Auge auf sein Kind im Planschbecken hat. Manche führen ein »Essens-Tagebuch« über alles, was sie zu sich nehmen, weil sie finden, dass detaillierte Notizen ihr Essverhalten zügeln und es ihnen hilft, »unbewusstes« Essen zu vermeiden. Probieren Sie's aus. Mir persönlich bringt es nichts. Irgendwann habe ich mir mal aufgeschrieben, was ich in der Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen gegessen habe – und war davon so angeödet, dass ich bei Butterkeksen Trost suchte. Aber vielleicht funktioniert's ja bei Ihnen. Es geht einfach nur darum, sich wirklich darüber im Klaren zu werden, was man isst, und um seine Schwächen zu wissen, die Sie schon beim ersten Magenknurren in Versuchung führen können.

Psychotalk ist vielleicht nichts für Ihren Geschmack, aber Sie sollten zumindest einsehen, dass Ihr Ich, Ihr Über-Ich und Ihr Es am selben Strang ziehen müssen, und zwar in Richtung eines gesunden, ausgeglichenen und selbstsicheren neuen Menschen. Und das kriegen Sie viel besser hin, wenn Sie aufhören, sich wegen Ihres Körpers und Körperumfangs zu bestrafen. Strafe führt nur zu Rebellion und Rückfälligkeit und treibt Sie dem offenen Kühlschrank in die Arme. Seien Sie nett zu sich selbst. Lassen Sie nur gute Gedanken zu (aber die Schokosoße weg).

WENN'S MAL NICHT IHR TAG IST ...

Sie kennen das Gefühl. Sie wachen auf, und nichts ist im Lot. Ihr Spiegelbild starrt Sie mit trübem Blick an und will wissen, warum Sie nicht gleich im Bett geblieben sind. Ihr Kleiderschrank ist ein einziger Hindernislauf, ein vermintes Gelände voller blöd geschnittener Jacken und Farben, die blass machen. Das Kleid, in dem Sie letzten Freitag noch *hammer* aussahen? Ein Alptraum. Die sexy Stilletos? Nuttig. Der rote V-Ausschnitt-Pullover, in dem Sie sich sonst immer wie Gina Lollobrigida vorkamen? Eher wie der Glöckner von Notre-Dame.

Es gibt Tage, da können sich dieselben Klamotten am selben Körper komplett anders anfühlen – und alles hängt von etwas so Flüchtigem und Subjektivem wie Ihrer Stimmung ab. Wir alle haben mal einen schlechten Tag. Keine Frau ist immun gegen Tage mit schrecklichen Haaren, schlechter Haut und dickem Hintern, mit Laufmaschen und Schrammen, abgebrochenen Fingernägeln und geplatzten Träumen. Sie kommen vor, weil wir Menschen sind.

Besser gesagt, sie kommen vor, weil wir Frauen sind.

Das alles sind die unerfreulichen Folgen von Hormonen, Gefühlen, Wahrnehmung, einer zufälligen Bemerkung, einem schrägen Blick. Allesamt Unwägbarkeiten, die sich nicht in eine Petrischale legen und in eine Pipette aufsaugen lassen. Sie lassen sich nicht zur These zusammenfassen, um sie auf einem Symposium vorzutragen. Aber sie können enorme Auswirkungen auf Ihren Tag haben und wie es Ihnen dabei geht. Akzeptieren Sie sie. Lehnen Sie sich nicht dagegen auf. Aus heute wird morgen, und das Kleid, in dem Sie jetzt wie ein Kürbis aussehen, kann Sie dann vielleicht schon in eine Prinzessin verwandeln, und zwar allein *kraft Ihrer Einstellung*. Schon Hamlet wusste: »Denn an sich ist nichts weder gut noch schlimm, das Denken macht es erst dazu.« Lesen Sie nicht zu viel in die Sache hinein. Lesen Sie lieber Shakespeare.

6 LACHEN SIE DEN PROMIZEITSCHRIFTEN INS GESICHT

Schlagen Sie ein Magazin Ihrer Wahl auf, und Sie stoßen auf die übliche Parade gertenschlanker Frauen, denen der verzweifelte Verzicht aufs Mittagessen ins Gesicht geschrieben steht. Über die letzten zehn Jahre haben sich viele unserer modernen Heldinnen reduziert wie ein Gemüsefond auf dem Herd. Sie sind nur noch Haut und Knochen. Und dieser Look ist zum Ziel und zur Inspiration einer ganzen Generation von Mädchen geworden.

Natürlich hatten wir immer schon unsere Ikonen. Selbst Jennifer Aniston erinnert sich, als Kind für bestimmte Schauspielerinnen geschwärmt zu haben. »Ihre Haare, ihre Kleider, ihr Make-up waren immer perfekt«, sagt sie. »Rückblickend denke ich, dass das eigentlich gar nicht so gut war. Ich wollte immer diese unerreichbare Person sein.« Die Folge, gesteht sie, war eine Essstörung, die ihr die Gesundheit ruinierte. »Ich fing an, Vitamine zu schlucken und Sport zu treiben, und hab's total übertrieben. Man beginnt mit der Zone-Diät und wird irgendwie süchtig danach.« Ähnlich hat auch Sarah Michelle Gellar durchblicken lassen, dass man als Promi eine andere Welt, eine andere Dimension bewohnt – und dass jeder Nachahmungsversuch für normale Menschen ein hoffnungsloses Unterfangen darstellt. »Schauen Sie«, sagt sie, »es ist verrückt, wenn die Leute genauso dünn sein wollen wie wir. Wir haben unsere Personal Trainer, wir haben unseren Koch. So auszusehen gehört zu unserem Job.«

Offensichtlich hat es also keinen Sinn, mit den fliegengewichtigen A-Promis mithalten zu wollen – auch wenn sich viele Sterbliche beim Anblick der Frauen da oben auf dem Olymp des Ruhms inständig darum bemühen. Dass das so ist, weiß ich natürlich schon lange – und zwar seit ich vor ungefähr zehn Jahren den Art Director der *Vogue* dabei erwischte, wie er mit dem Skalpell ein paar Zentimeter von Claudia Schiffers Fußgelenk weg-hobelte. Es war natürlich ein Farbdia, an dem er sich zu schaffen machte, nicht an Schiffer selbst, denn das hätte sicher einige

üble Flecken auf dem Parkettboden gegeben. Aber dennoch. Ich war ganz schön sauer darüber, dass nicht mal Supermodel Claudia im Naturzustand für Hochglanzblätter als gesellschaftsfähig galt.

Im wahren Leben müssen sich Prominente natürlich ohne Ende schinden, um auch nur halbwegs toll auszusehen. Würden sie jemals nachlassen mit ihrer unsäglichen Plackerei, würde bald alles dahinschmelzen wie Eis am Stiel im Hochofen. Das gebe ich Ihnen schwarz auf weiß. Bei all dem Gestriegel und Gebügel ist es kein Wunder, dass die meisten keine Fremdsprache sprechen, Marmelade einkochen oder Piccoloflöte spielen können. Es fehlt ihnen schlichtweg die Zeit.

Zeit hingegen ist dafür da, verrückte Diäten auf der Grundlage von Blaualgen, Bienenpollen und obskuren, nur unterm Ladentisch erhältlichen Amazonasbeeren mitzumachen. Da draußen in den Hollywood Hills ist man von Kopf bis Fuß auf Cayenne-pfeffer-Sirup und Myoplex-Proteinshakes eingestellt. Kühlschränke werden nachts verriegelt, und der Schlüssel wird der Haushälterin mitgegeben. Im Morgengrauen steht der Fitnessstrainer auf der Matte, mit Traubenkernextrakt und dem neuesten Weltraumfaser-Turngerät unterm Arm.

**Offensichtlich hat es keinen Sinn, mit den fliegen-
gewichtigen A-Promis mithalten zu wollen – auch wenn
sich viele Sterbliche darum bemühen.**

Klar, die Körper, die bei diesen Frauen am Ende dabei rauskommen, sehen umwerfend aus. Aber zu welchem Preis? Vor nicht allzu langer Zeit machte ein bezauberndes Bild von den MTV Music Awards die Runde, wo Cameron Diaz auf Victoria Beckham stieß. Beide hatten ihre sirupfarbenen Körper in winzige, hautenge Röhren gegossen, die zeitweilig als Kleider dienten. An einem Ende des Kleids waren die Frauen nichts als nackte Schulterblätter, straffe Gesichter und gebräunte Haut, der Busen wie zwei stählerne Brötchen. Am anderen Ende trugen beide Frauen

spitze silberne Pumps, die aussahen wie die Messer, mit denen man Hummer tötet. Da ging mir auf, dass das die Uniform moderner Promifrauen ist. Makellose Haut, muskulöse Oberweite, lange Gliedmaßen, superspitze Schuhe. Und ein Körper so aufgepimpt wie ein Formel-Eins-Motor, so stromlinienförmig, dass seine Wartung selbstverständlich einen Vollzeitjob darstellt.

Solche extremen Wartungsarbeiten sind seit einiger Zeit die Lifestyle-Grundausrüstung in Hollywood und Umgebung, während wir anderen auf der Standspur vor uns hin dümpeln. Tagtäglich werden wir mit Bildern von perfekten Körpern bombardiert und sehen diese Maschinenfrauen inzwischen als etwas Normales an. Während unsere Frauenmagazine fast gänzlich von spatzenhaft mageren Models und sirupbraunen Promifrauen bevölkert werden, findet man weiter hinten die neuesten Modediäten, Fettabsaug-Reklame und Artikel zum Thema, wie man sich anhand von Mini-Mittagessen (vorausgesetzt, man verzichtet darauf) in eine glamouröse Amazone verwandeln kann.

Dabei haben viele von uns jedwede Vernunft aus dem Blick verloren und unnatürliche Vorstellungen davon entwickelt, wie Frauen angeblich auszusehen hätten. Denken Sie an unsere Leinwandstars, unsere Popstars, an all die Models auf den Laufstegen der Welt – ich besitze Handtaschen, die mehr wiegen als diese Frauen. Lindsay Lohan könnte ich zusammenfalten und in meiner Hosentasche verstauen. In diesem Wunderland gelten 45 Kilo als Schwergewicht. Zurechtgerückt wird das Ganze erst dann, wenn man überlegt, dass das Pin-up-Girl der 1890er die *100 Kilo schwere* Lillian Russell war. Gar nicht erst erwähnen müssen wir Jayne Mansfield, Rita Hayworth, Jane Russell, Sophia Loren, Raquel Welch – von denen heute keine mehr einen Job bekäme –, um zu erkennen, dass da irgendwas nicht stimmt.

Um ihre abnormale Körperform beizubehalten, haben unsere Ikonen – zumindest diejenigen, die mutig genug sind, sich zu dem Thema zu äußern – permanent Hunger. Elizabeth Hurley hat es zugegeben. Marcia Cross, die die Rolle der Bree Van De Kamp in *Desperate Housewives* spielt, hat kürzlich gestanden, dünn zu blei-

ben sei »die Hölle auf Erden« und sie habe das Gefühl, einem regelrechten Essverbot zu unterliegen, seit sie in der Serie mitspiele. Schauspielerinnen, Sängerinnen, Moderatorinnen – alle sind der Diktatur der Magerkeit unterworfen, die ihnen die Betreuer, Agenten und Produzenten auferlegen, denn die wissen schließlich, was sich verkauft. Den All Saints ist es so gegangen, ebenso Girls Aloud und Myleene Klass. Aus meinen Erfahrungen in der Modebranche weiß ich, dass es hoffnungsvollen jungen Mädchen so geht, und zwar genau von dem Augenblick an, wo im Vorzimmer der Modelagentur das erste Polaroid von ihnen gemacht wird. Christina Ricci erinnert an den beliebten Satz, mit dem angehende Schauspielerinnen in Hollywood abgelehnt werden: »Sie sieht zu gesund aus«, was nichts anderes heißt als: »Sie muss abnehmen.«

Der Druck der Image-Industrie ist immens und Widerstand dagegen so gut wie zwecklos. Manche versuchen es dennoch. Als das britische Model Daisy Lowe anlässlich ihrer ersten Modenschauen in New York ankam, hieß es, sie sei »ein wenig füllig«. Ihre Antwort? »Ich bin, wer ich bin. Meine alten Agenten in New York wollten, dass ich abnehme. Also habe ich die Agenten gewechselt. Ich bin extrem stolz darauf, dass ich zwei Nummern größer trage als die meisten Models. Dürr zu sein ist so unsexy.«

Wie wahr, und auf diesen Trichter kommen allmählich, wenn auch ungern, auch die Herausgeber der Frauenmagazine. Sophia Neophitou-Apostolou, Herausgeberin von *10 Magazine*, sagt: »Die Designer, mit denen ich zusammenarbeite, verlangen jetzt nach eher fraulichen Mädchen, und die Grafiker klagen darüber, heutzutage eher Kurven hinzuretuschieren als wegretuschieren zu müssen.« Wobei die Kurven schon an den gängigen, sexrelevanten Stellen sitzen sollen, wie Elizabeth Hurley feststellen musste, als ihre Brüste für die Titelseite der *Cosmopolitan* digital vergrößert wurden. »Auf meiner letzten *Cosmo*-Titelseite«, sagte sie in einem Interview mit der Zeitschrift *Details*, »haben sie mir den Busen ungefähr zehn Zentimeter größer gemacht. Ich hab mich totgelacht. Wirklich so einen Vorbau. Einen richtigen Atombusen.«

Da sieht man mal. Also, sagen wir's doch einfach laut, dass das Reich der Berühmten und Schönen eine seltsame, retuschierte Welt ist. Nur dass Sie keine Aufblaspuppe sind, die man nach Lust und Laune vergrößern und verkleinern kann. Ihre Herausforderung besteht nun darin, diese Extreme zu ignorieren und sich wieder mit normalen weiblichen Kurven und dem dazugehörigen Gewicht vertraut zu machen. Richtige Frauen sind an den richtigen Stellen weich, damit man was in der Hand hat. Und wenn die Promischablone Ihnen sinnvoll erscheint, hören Sie auf zu glotzen. Klappen Sie die Zeitschrift zu. Gehen Sie stattdessen eine Runde joggen.

DAS ANORMALGEWICHT:

Wie wir vom rechten Weg abkamen

Vor 25 Jahren wog das durchschnittliche Model acht Prozent weniger als die durchschnittliche Frau (ja, Twiggy war schon zu ihrer Zeit ungewöhnlich zierlich). Heute wiegen Models 23 Prozent weniger als die Durchschnittsfrau.

Schon im Jahr 2000 schrieb die British Media Association in ihrem Bericht *Eating Disorders, Body Image and the Media*, dass die extreme Magerkeit prominenter Frauen sowohl »unerreichbar als auch biologisch unangemessen« sei, und stellte fest, dass die Kluft zwischen dem Medienideal und der Realität Essstörungen offenbar noch mehr Vorschub leistete. »In gewissen Bereichen der Medien werden heute Bilder von extrem dünnen oder untergewichtigen Frauen in einen Kontext gestellt, der suggeriert, dass dieses Gewicht gesund oder erstrebenswert sei«, hieß es, und es wurde geraten, normalen Frauen mit einem höheren gesunden Gewicht »im Fernsehen mehr Präsenz zu verleihen, um jungen Mädchen als Rollenvorbilder zu dienen«. Fernsehproduzenten und Werbeleute sollten ihren Einsatz sehr magerer Frauen und die Fernsehregulierungsbehörde ihre Werbepolitik revidieren, empfahl man in dem Bericht. Fast zehn Jahre später ist genau das Gegenteil eingetroffen.

Immer mal wieder greift eine Frau aus den eigenen Reihen zu den

Waffen. Emma Thompson zum Beispiel zieht bekanntlich gegen die Idiotie der Magerkeit, die ihre Zunft befallen hat, zu Felde – und intervenierte, als Kate Winslet (am Set von *Sinn und Sinnlichkeit*) und Haley Atwell (*Wiedersehen mit Brideshead*) von den Produzenten aufgefordert wurden, ein paar Nummern abzuspecken. Aber im Allgemeinen gehört es einfach zum Lebensstil, in dem manche gefangen sind oder mit dem sie sich arrangiert haben.

Es lohnt sich vielleicht, ein wenig ins rechte Licht zu rücken, was Schönheit eigentlich ausmacht. Im Jahr 1913 wurde der Begriff im *Webster's Dictionary* als »Eigenschaft, die das Auge, das Ohr, den Intellekt, das ästhetische oder moralische Empfinden befriedigt« definiert. Tja. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob eine permanent hungrige Frau mit einem Schloss an ihrer Kühlschrantür und Kleidergröße 0 auch nur eines dieser Kriterien erfüllt. Und Sie?

7 FINDEN SIE IHRE STÄRKEN UND NUTZEN SIE SIE

Während sich unsere Ahnen mit dem allgemeinen Wahlrecht herumzuschlagen und mit einer einzigen Steckrübe eine siebenköpfige Familie ernähren mussten, verbringen wir glücklichen, müßigen Frauen des 21. Jahrhunderts sehr viel Zeit damit, um uns selbst zu kreisen. Eine neuere Untersuchung in der Zeitschrift *Grazia* enthüllte, wie sehr unser Körper unser Leben beherrscht. Sieben von zehn Frauen sind offenbar der Meinung, dass das Leben weitaus besser wäre, wenn wir einen »tollen« Körper hätten (Weltfrieden ist ja auch wirklich kein Thema mehr); die Hälfte von uns glaubt, dass sich zunehmende Körperform und Kleidergröße negativ auf unser Sexleben auswirken (obwohl die meisten Männer wahrscheinlich anderer Meinung wären; wie Phil Hilton, Ex-Herausgeber der Herrenzeitschrift *Nuts*, einmal zum Thema Busen sagte: »Männer finden alle Busen gut und freuen sich immer, wenn sie einen zur Verfügung haben, egal, wie er aussieht. Dass sie da besonders anspruchsvoll wären, ist eine Fehleinschätzung«).