

Joanne Fedler

HEISS- HUNGER

Wie ich meine Bikinifigur suchte
und mich selbst dabei fand

Aus dem Englischen
von Katharina Volk

KNAUR TASCHENBUCH VERLAG

Die australische Originalausgabe erschien 2010
unter dem Titel »When hungry, eat!«
bei Allen & Unwin, Crows Nest, Australia

Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de

Wenn Ihnen dieser Roman gefallen hat und Sie auf der Suche sind
nach ähnlichen Büchern, schreiben Sie unter Angabe des Titels
»Heißhunger« an: frauen@droemer-knaur.de



Vollständige Taschenbuchausgabe August 2012
Knaur Taschenbuch
© 2010 Joanne Fedler
Für die deutschsprachige Ausgabe:
© 2011 Knaur Verlag
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Angela Troni
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-426-50850-3

Anmerkung der Autorin
Oder
Warum du dieses Buch auch dann lesen solltest,
wenn du dünn bist

Eine Autobiografie zu schreiben ist wie ein öffentlicher Strip, und in meinem Alter sollte das gesetzlich verboten sein. Flitzer machen sich nämlich oft nicht bewusst, dass nicht jeder diese direkte Begegnung mit ihrer Intimsphäre wünscht. Manche Leute reagieren erstaunlich empört auf Nacktheit, vor allem wenn dabei ein bisschen Speck im Spiel ist. Bedauerlicherweise ist ein gewisses Maß an Exhibitionismus unvermeidlich, wenn man über sein eigenes Leben schreibt – ein Drang, den man gnädigerweise als das geschwätzigste Bedürfnis verstehen sollte, mit einem möglichst großen Publikum über seine eigenen Neurosen zu reden.

Ehrlich gesagt schätze ich einen gewissen voyeuristischen Blick in das Leben fremder Leute genauso wie jeder andere Mensch. Aus den Memoiren von Bergsteigern und Anthropologinnen, die unter Affen gelebt haben, konnte ich alles Mögliche lernen, was mir bei der Kindererziehung sehr nützlich war, obwohl ich dir versichern kann, dass ich weder die Absicht habe, den Kilimandscharo zu besteigen, noch, bei Mitgeschöpfen einzuziehen, die sich zum Zeitvertreib gegenseitig entlausen. Ich habe gelernt, dass dieser menschliche Tanz namens Leben nur eine begrenzte Anzahl von Schritten hat. Die ebenso zahlreichen wie unterschiedlichen

Einzelheiten eines Lebens sind viel weniger bedeutsam als die gemeinsamen Erkenntnisse, die uns einen. Deshalb könnte diese Geschichte über eine Mutter, die ihr Heimatland verlässt und eine Diät macht, dich auch dann interessieren, wenn du beides noch nie getan hast oder Mutter zu werden nicht zu deinen Lebenszielen gehört – und sei es, weil du Hoden hast.

Als mein vierzigster Geburtstag nahte, war ich verheiratet, hatte zwei Kinder zur Welt gebracht, war aus meinem Heimatland in ein anderes übersiedelt und hatte unterwegs jede Menge Ballast angesammelt. Ein spirituelles Großreinemachen war seit langem überfällig. Aber ich konnte mir wohl kaum ein Jahr freinehmen, um in einem Aschram zu meditieren. Wer sollte denn in der Zwischenzeit die Pausenbrote schmieren?

Also beschloss ich, stattdessen etwas gegen die Fettdepots an meinem Hinterteil zu unternehmen, ehe sie dort versteinern konnten.

Genau da beginnt diese Geschichte. Dachte ich zumindest. Ich befolgte also einen neuen Ernährungsplan mit kleineren Portionen und aß bewusster, in der Hoffnung, an Gewicht zu verlieren. Doch während sich meine Beziehung zum Essen langsam veränderte und die hartnäckigen Gramme nur so purzelten, verspürte ich einen viel »größeren Hunger«, wie Laurens van der Post es bezeichnete. Dieser Hunger hatte nicht das Geringste mit dem zu tun, was ich mir in den Mund steckte. Was als Mission begann, meine Bikinifigur zurückzugewinnen, wurde zu einer Pilgerreise hin zum Annehmen – das weder auf meinem Diätplan noch in meiner allgemeinen Routenplanung vorkam.

Abzunehmen, eine schlechte Gewohnheit abzulegen oder gar etwas oder jemanden zu verlassen, zwingt uns zum Loslassen. Wann immer ein Neuanfang ansteht, müssen wir unseren Verlust verdauen und irgendwie in die veränderten Umstände passen. Meines Erachtens spielt es dabei keine große Rolle, ob das eine fremde Kultur, eine neue Lebensweise oder eine Jeans in Größe 38 ist.

Mit einem gewissen Maß an Übertreibung und Karikatur muss man rechnen, wenn Menschen ihre persönliche Geschichte darstellen. Ich habe mich nach Kräften bemüht, meine eigenen Emotionen wahr und offen zu schildern, doch all jenen, die eine große Rolle in meinem Leben und daher ungewollt auch in dieser Geschichte spielen, schulde ich Diskretion und Respekt. Deshalb habe ich in diesem Buch einige Namen und andere Details, aus denen man auf bestimmte Personen schließen könnte, verändert. Schließlich will ich, dass diese Menschen weiterhin mit mir sprechen. Ich drücke ihnen allen meine Liebe, meinen Dank und Respekt dafür aus, dass sie ein Teil des Festmahls meines Lebens sind.

Joanne Fedler, Sydney 2010

Teil I

Hunger

1 Die Diät-Domina

Der Hunger treibt das Nilpferd aus dem Wasser.

SPRICHWORT DER LUO

Ich wünschte, ich hätte diesen Termin sausen lassen. Aber meine Reue kommt zu spät. Eine Stabheuschrecke in einem Minirock hat mir soeben sehr schlechte Neuigkeiten mitgeteilt: Ich bin »fettleibig«. Ja, exakt dieses Wort hat sie gewählt, aus einem reichen Schatz von Adjektiven, mit denen man jemanden beschreiben könnte, der ein paar Pfunde zu viel mit sich herumträgt, vor allem an Oberschenkeln, Bauch und Po. Adipös! Ich hoffe, das ist Ernährungswissenschaftler-Chinesisch für »Sie könnten ruhig ein paar Kilo abnehmen«.

Die Heuschrecke hat eine Kalorientabelle in Buchform und ein Ernährungstagebuch vor sich. Darin muss ich, wenn ich *wirklich ernsthaft abnehmen* will, jeden einzelnen Krümel, der mir über die Lippen kommt, so genau notieren, als handelte es sich um Beweismittel in einem Mordfall.

Denn offenbar *geht es nur so*.

»Wollen Sie jetzt abnehmen oder nicht?«, fragt sie.

Sie interessiert sich nicht für irgendwelche Ausflüchte. Sie hat sie alle schon mal gehört. Ihre Herangehensweise mag hart sein, aber sie ist effektiv. Diese Frau will nicht mit mir befreundet sein, sondern etwas erreichen. Ich bin ja so froh, dass sie das alles gleich zu Anfang geklärt hat.

Als wäre das noch nicht demütigend genug, soll ich auch

noch einen Schrittzähler tragen und mindestens zehntausend Schritte pro Tag gehen. Nicht einen einzigen weniger. Damit mein träger Stoffwechsel in Gang kommt. Ich verabscheue das Wort träge, weil es so dröge und müde klingt, dass ich mich als ganze Person fühle wie diese Speckröllchen, die man um jeden Preis loswerden will.

Bis zu diesem Moment hatte ich kein Problem mit dem Begriff »fettleibig«. Er hat mich nie gestört, da er nicht auf mich zutraf.

Sie übertreibt bestimmt – dieser dürre Übereifer in Person –, um des Schockeffekts willen. Als wäre ihr exorbitantes Honorar nicht schon erschreckend genug. Ihrer Erklärung zufolge muss man für etwas bezahlen, und zwar so viel, dass es weh tut, um dessen Wert richtig zu schätzen. In ihren Vortrag streut sie auch noch ein bisschen Terminologie des Selbstwertgefühls ein.

Ich blicke auf meinen schwabbeligen Bauch hinab, vor dem meine Hände gefaltet sind. Meine Großmutter Granny Bee hat mir früher immer eingeschärft: »Sag am besten gar nichts, wenn du nichts Nettes zu sagen hast.« Also verbeiße ich mir die unreifen Erwidern, mit denen ich gern deutlich gemacht hätte, wie begehrenswert auch ich vorher war – ich denke nur an gewisse Momente in der Damengarderobe oder auf der Motorhaube meines Autos im Mondlicht. Meinetwegen haben Männer schon den Verstand und obendrein sämtliche Hemmungen verloren. Ich war sexy. Wirklich.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass ich mich in eine feministische Raserei hineingesteigert und jemanden verbal guillotiniert hätte, der einer Frau das Gefühl gibt, wegen

ihrer Figur oder ihres Gewichts als Mensch weniger wertvoll zu sein. Ich bin ein großer Fan von *Der Mythos Schönheit*, obwohl mir nicht entgangen ist, dass die Autorin Naomi Wolf mit höchstens Größe 38 recht knackig ist. Hässlichkeit kann man wunderbar tolerieren, wenn man nicht selbst damit geschlagen ist.

Aber seither hat sich viel verändert. *Ich* habe mich verändert. Ich kann mich kaum mehr an die Kriegerin erinnern, die ich einmal war. Die habe ich vor vier Jahren hinter mir gelassen, zusammen mit allem anderen, was ich je über mich zu wissen glaubte. Damals haben Zed und ich die qualvolle Entscheidung getroffen, unsere beiden Kinder vor den ständig zunehmenden Gewaltverbrechen in Südafrika in Sicherheit zu bringen – in ein fremdes Land, das mit anderen Gefahren aufwartet, beispielsweise den giftigsten Spinnen, Schlangen und Quallen auf dem ganzen Planeten.

Da sitze ich nun, in vornehmen Räumlichkeiten am North Shore in Sydney, ein Universum von meiner Heimat entfernt, Auge in Auge mit einer Diät-Domina.

»Ich habe es ziemlich schwer gehabt, seit wir aus Südafrika ausgewandert sind«, wimmere ich.

Gelangweilt erwidert sie meinen Blick. Sie verbringt den ganzen Tag damit, mit geschürzten Lippen korpulente Menschen wegen ihres Specks zu geißeln. Die Welt ist voller Dickerchen. Übergewicht ist ein großes Problem in Australien. Damit bin ich nicht allein. Aber im Augenblick fühle ich mich so – absolut, vollkommen allein.

»Ist das die Ausrede, die Sie den Rest Ihres Lebens vorschieben wollen? ›Ich bin dick, weil ich ausgewandert bin?‹« Sie gibt einen Laut zwischen Kichern und Schnauben von sich.

»Ich habe wirklich alle Ausflüchte schon gehört. Haben Sie vielleicht noch welche parat, wo wir gerade dabei sind?«

Ich blicke auf meine Hände hinab. Als wäre sie ach so perfekt mit ihrem ordentlichen Büro, dem Foto ihrer lächelnden Familie auf dem Schreibtisch – all diese dünnen, hübschen Mädchen im Teenageralter, die sich richtig ernähren und genug Sport treiben. Gleich daneben stehen diese Klumpen aus Plastikfett, beschriftet mit *1 kg, 5 kg, 10 kg*, die den Leuten mal vor Augen führen sollen, wie abstoßend es ist, dass sie all das an ihrem Körper mit sich herumschleppen.

»Ich war früher auch dick«, sagt sie. »Und unglücklich. Glauben Sie mir, *nichts schmeckt so gut, wie sich dünn sein anfühlt.*«

Die Diät-Domina war mal dick? Ja, sie hat tatsächlich diese unbarmherzige Strenge der Bekehrten an sich. Mir wird ein wenig schwindelig. Ich kann mich nicht erinnern, wann ich zuletzt etwas gegessen habe. Das sind die drohenden Entbehrungen. Meine Familie und ich mussten extrem große Verluste verdauen, als wir in diese teure, erbarmungslose Stadt am anderen Ende der Welt gezogen sind. Ich will endlich gehen, aber sie ist noch nicht fertig. Da kommt noch mehr, noch viel mehr.

Sie befiehlt mir, nicht ständig ans Essen zu denken und meine Essgewohnheiten unter Kontrolle zu bringen, als handele es sich um Kleinkinder in der Trotzphase. Aber das sagt sich so leicht und ist so schwer zu bewerkstelligen.

Übergewichtig zu sein ist schon an sich demütigend. Daran hängt eine ganze Kultur an Emotionen – Scham, Schuldgefühle, Angst, Machtlosigkeit. In den vergangenen Jahren

wurde mir jedes Wort entrissen, mit dem ich mich je selbst beschrieben habe. Zu Hause in Südafrika galt ich als erfolgreich, kompetent, eine Expertin. In jenen Tagen, als ich meine eigene Organisation führte und im landesweiten Fernsehen mit Politikern diskutierte, hätte ich mir nie träumen lassen, dass ich mich wegen eines Strandfotos von Jordans fünftem Geburtstag einmal wie eine Versagerin fühlen würde.

Ich wusste ja, dass ich bei Hosen etwa Größe 46 brauchte. Aber eine Hosengröße ist nur eine Zahl; diese Speckrollen waren ein geografisches Phänomen. Das Doppelkinn – als bräuchte irgendjemand zwei davon. Ich habe dieses Foto betrachtet und laut gesagt: »Das bin nicht ich«, als trüge jemand anderes meinen blauen Badeanzug und zündete meinem Kind die Geburtstagskerzen an. Ich schwöre, dass ich mich bis zu diesem Augenblick noch nie von Eitelkeit dazu habe treiben lassen, ein Foto von mir zu zerreißen. Aber diese Aufnahme habe ich zerrissen. In winzige Fitzel.

Aber wenn das auf dem Foto gar nicht ich war, wer dann? Jemand, zu dem ich geworden war, unbeabsichtigt, nach und nach, im Nebel der Jahre nach der Geburt meiner Kinder und der Umsiedelung. Während mein wahres Ich gerade nicht aufpasste und sich im Mitleid für mein jämmerliches Selbst im Exil wälzte, das alle Errungenschaften und Träume zusammen mit einem ganzen Leben hatte aufgeben müssen.

Doch all diese intimen Gedanken kann ich unmöglich mit der Diät-Domina besprechen. Erstens ist es ihr offenbar piepegal. Zweitens ist meine Zeit fast um. Da draußen wartet noch ein ganzes Vorzimmer voll anderer fettleibiger Menschen darauf, sie für ihre höhnische Überlegenheit zu entlohnen.

Ich bin den Tränen nahe, aber ich will nicht vor ihr weinen. Eine fettleibige Person, die weint, ist nämlich noch jämmerlicher als eine Dicke mit trockenen Augen. Zugegeben, ich bin aus eigenem Antrieb hier. Ich möchte wirklich gern meine Wangenknochen wiedersehen, ebenso meine Schlüsselbeine und meine Hüftknochen (diese längst verlorenen Jugendfreundinnen), die alle im Treibsand meiner Schwangerschaften versunken sind. Ich möchte nicht fett und vierzig sein.

Aber ich will mir auch nicht sagen lassen, dass ich fettleibig sei oder überhaupt irgendetwas anderes als bezaubernd – und mutig, weil ich diesen Termin ausgemacht habe. Ich weiß, dass ich vierundzwanzig Kilo schwerer bin als vor der Geburt meiner Kinder. Damals durfte »schlank« noch neben meinem Namen sitzen, ohne ein Visum zu brauchen, um überhaupt in meine Nähe zu gelangen. Natürlich hätte ich es nie so weit kommen lassen dürfen, dass ich jemanden dafür bezahlen muss, mir a) etwas zu sagen, was ich sowieso bereits weiß, und mich b) zu beleidigen, weil ich das Problem nicht allein lösen kann.

Ich sehe das so: Bis wir aufhören, immer wieder dieselben Fehler zu machen, wird das Universum uns mit schöner Regelmäßigkeit Gelegenheiten liefern, die notwendigen Lektionen zu lernen, wie ein Pop-up-Fenster, das man einfach nicht wegklicken kann. Aber im Augenblick denke ich nicht an all das. Ich denke mir, dass die Diät-Domina wahrscheinlich sexuell gehemmt und deswegen so ein Miststück ist.

Ich frage mich, ob sich die Schuld vielleicht auf irgendein gesundheitliches Problem schieben ließe. Bedauerlicherweise ist mit meinem Stoffwechsel jedoch alles in Ordnung,

und auch meine Schilddrüse ist in bester Verfassung. Ich bin weder schokoladensüchtig, noch esse ich heimlich. Ich ernähre mich hauptsächlich von Salaten, frischen Fruchtsäften, Sushi und Wok-Gerichten. Na ja, in rauen Mengen. So haben sich jedes Jahr eben ein paar Kilo mehr hinzugemogelt, und weil ich recht groß bin, war das kaum zu sehen. Bis jetzt.

Das Problem ist: Ich liebe das Essen. Das ist weder eine neurotische Essstörung, die ich als Teenager erworben hätte, noch habe ich irgendwelche Schwierigkeiten mit meinem Selbstbild. Mein Mann Zed liebt mich, und er hat mich nie – auch nicht zu meinen dicksten Zeiten – weniger als absolut begehrenswert gefunden (Gott segne ihn). Ich esse einfach nur für mein Leben gern. Ich lese Kochbücher wie andere Leute Stephen-King-Romane. Sabbern gehört zu meinen Hobbys. *Was koche ich heute Abend?*, ist einer meiner Lieblingsgedanken. Was andere dir zu essen geben, ist ein Maßstab dafür, wie sehr sie dich mögen.

Menschen, die einen lieben, sagen nie: »Du hast schon zu viel gegessen.« Sie sagen immer: »Nimm dir doch noch.« Mehr ist Liebe. Weniger ist Zurückweisung.

Die Diät-Domina unterbricht meine Träumereien mit den Worten: »Stellen Sie sich das Ganze nicht als Diät vor, sondern einfach als Ernährungsplan.«

»Aber das ist eine Diät«, wimmere ich.

»Vermeiden Sie dieses Wort – verbannen Sie es ab sofort aus Ihrem Wortschatz.«

Jetzt soll ich also auch noch aufpassen, was aus meinem Mund herauskommt, und nicht nur darauf, was hineingelangt? Das kann doch kein Mensch ertragen.

»Ich will, dass Sie Hunger haben«, sagt dieser kalorienzählende Windhund allen Ernstes zu mir.

Hunger? Das Wort assoziiere ich mit dem Hilfswerk World Vision, doch abgesehen davon könnte ich nicht sagen, wann ich dieses Gefühl zuletzt hatte.

»Aber ich liebe Essen«, protestiere ich und höre ein leises Winseln in meiner eigenen Stimme.

»Dann lieben Sie es eben etwas weniger«, erwidert sie streng. Während ich ihr da gegenüber sitze, empfinde ich auf einmal etwas vage Vertrautes. Es ist, als würde jemand mit mir Schluss machen. Wieder treten mir Tränen in die Augen, und diesmal kann ich sie nicht aufhalten. All die Verluste, die ich in den letzten Jahren erlitten habe, laufen mir über die Wangen. Ich hasse Abschiede. Ich habe schon viel zu viele davon hinter mir. Um hungrig zu sein, muss ich mich wieder einmal von vielen lieb gewonnenen Freunden verabschieden: Oliven-Ciabatta, Thai-Curry, Ferrero Rochers, Cabernet Sauvignon ...

Als ich ihr das Honorar in Höhe von einhundertsechzig australischen Dollar über den Tisch reiche, was meinem Einkaufsbudget für eine ganze Woche entspricht – für die halbe Stunde, die ich mit dem Gefühl der Demütigung und vergeblichen Versuchen der Rechtfertigung verbracht habe –, wird mir klar: Eigentlich wollte ich nur, dass jemand nett zu mir ist. Mir sagt, dass ich eigentlich gar nicht so dick bin. Dass alles gut wird. Dass es die richtige Entscheidung war, unsere kleine Familie zu entwurzeln und nach Australien überzusiedeln. Dass ein paar zusätzliche Pfunde wirklich nichts Schlimmes und ganz leicht wieder loszuwerden sind. So wie mein Heimweh, mein Kulturschock, mein Kummer.

Doch solcherlei Trost wird mir nicht geboten. Stattdessen reicht sie mir eine Quittung. »Einen Teil davon können Sie sich von Ihrer privaten Krankenkasse erstatten lassen.«

Ich falte die Quittung zusammen und stecke sie in meine Handtasche. Der kleine Schrittzähler beginnt zu ticken. Ich habe Angst. Vor dem Hunger. Vor dem Loslassen. Davor, Dinge zu verlieren.

»Freunden Sie sich mit dem Hunger an«, sagt sie mit ein wenig mehr Menschlichkeit in der Stimme, als sie mich aus ihrem Büro schiebt.

Später werde ich erkennen, dass alles, was ich hasse, alles, was mich schmerzt und wütend macht, die Stellen sind, »wo das Licht in dich eintreten kann«, um es mit den Worten des von mir hochverehrten Sufi-Dichters Rumi auszudrücken.

Ohne es zu ahnen, vermittelt mir die Diät-Domina eine bedeutende Botschaft, die ich in diesem von Selbstmitleid geprägten Augenblick nicht hören kann. Im Lauf der nächsten Monate und Jahre wird sie in mich einsickern, erst in meinen knurrenden, leeren Magen, später dann in andere Teile meines Selbst, die sich danach sehnen, einen viel tieferen Hunger zu stillen.

Der Hunger wird sich als einer meiner gütigsten Lehrer erweisen. Und die Diät-Domina als Engel. Wenn auch in einer fabelhaften Verkleidung.

2 Die Talsohle

Nichts ist so leicht getan wie gesagt.

JÜDISCHES SPRICHWORT

Okay, dies ist vermutlich ein günstiger Moment, um dir zu versichern, dass es in diesem Buch nicht darum geht, wie man Gewicht verliert. Ich habe im Allgemeinen nichts gegen Ratgeber, aber das hier ist keiner. Außerdem werde ich dich weder mit den Details meiner täglichen Kalorienaufnahme langweilen noch damit, wie viele Liter Wasser ich getrunken, ausgeschieden oder aufgenommen habe. Für so etwas sind Personal Trainer zuständig.

Nein, dies ist eine Geschichte über »den Verlust (im Allgemeinen) in Relation zum Sinn des Lebens«, sozusagen. Zu meinem Erstaunen habe ich festgestellt, dass es da doch einige unerwartete Überschneidungen mit Kalorienfragen gibt.

Als gewissenhafte Waage und Typ-A-Persönlichkeit habe ich seit einer halben Ewigkeit auf die spirituellen Gebote von Gesundheit, Wohlstand und Glück hingearbeitet. Auf einem dieser Felder zu versagen kam mir damals vor wie ein Eingeständnis von Dummheit oder mangelnder Bildung oder einer tragischen Kombination aus beidem. Ich habe in meinem Leben genug Selbsthilfebücher gelesen, um zu wissen, dass die Grundlagen eines gesunden, glücklichen Lebens weder unendlich kompliziert noch ein Geheimnis sind. Wir müssen weniger essen, uns mehr bewegen und fettige

Speisen meiden, um abzunehmen. Wir müssen vergeben, uns um unseren eigenen Mist kümmern sowie großzügig und dankbar sein, um glücklich zu werden. Das wissen wir alle, nicht wahr? Allerdings gab es schon immer eine Lücke – sozusagen ein Bermuda-Dreieck – zwischen dem, was ich intellektuell weiß, und dem, was ich in meinem Alltag tue. Dieser Kampf, vielleicht *der* menschliche Kampf überhaupt, dreht sich zeit meines Lebens darum, das, was ich »weiß«, in das umzusetzen, was ich bin.

Offenbar spielt es keine Rolle, wie schnell ich die nächsten »Fünf Schritte zur emotionalen Gesundheit« oder etwas über »Die Macht des erwachten Bewusstseins« lese – die Schildkröte namens Herz bewegt sich in ihrer ganz eigenen Geschwindigkeit. Der Sprung zwischen Reden (oder Denken) und Handeln ist vermutlich so mikroskopisch wie eine Synapse, aber er stellt auch einen mysteriösen Austausch zwischen Geist, Seele und Oberschenkelmuskeln dar, und *diese* Kommunikation ist das, was mich neugierig macht.

Überall in meinem Haus stehen kleine Buddhas herum, die ich im Lauf der Jahre gesammelt habe, mit geschlossenen Augen und einem faszinierenden Lächeln auf den Lippen. Ich liebe diese kleinen Statuen, a) weil ich mich bei ihrem Anblick gleich viel wohler fühle, was meinen eigenen Bauchumfang angeht, und b) weil dieses Lächeln einem Zustand entspringt, den ich sehnsüchtig zu erreichen versuche – in dem man weder dem Leid noch den Freuden verhaftet ist. Ich *weiß*, dass an jenem Ort die geheimnisvolle Kommunikation zwischen Geist, Seele und Körper stattfindet.

Der Legende nach verbrachte Siddhartha Gautama, besser

bekannt als Buddha, viele Tage und Nächte in Kontemplation unter dem Bodhi-Baum. Als er schließlich in einem Zustand der Erleuchtung aufstand, um sich die Beine zu vertreten, erklärte er, die Meditation sei einer der Pfade zum höchsten, ewigen Glück, wobei man bedenken muss, dass Buddha nicht gerade die wichtigste Bezugsperson von kleinen Kindern war.

Trotzdem bin ich der Meinung, dass eine Einsicht, die während einer so langen Zeit ohne Gerede gewachsen ist, durchaus einen Versuch wert ist. Also habe ich über Jahre hinweg immer wieder still dagesessen und meinem Atem gelauscht, in der stummen Hoffnung, ein bisschen was von diesem Nirwana zu Gesicht zu bekommen. Buddha hat wirklich keinen Quatsch geredet – manchmal tun sich kleine Spalten der Leere zwischen unseren Gedanken auf, Augenblicke puren Bewusstseins, die unsere Seele beruhigen und den Müll der Trauer und Sehnsucht beiseiteräumen, mütterliche Schuldgefühle, Begierde, Reue, Aufgeblasenheit, Hunger und, ja, auch Selbsthass wegen eines Schwabbelbauchs.

Bei mir dauern diese Augenblicke meist nicht sehr lang, weil im Grunde ständig jemand nach mir schreit, damit ich Nudeln koche, Katzenkotze aufwische oder einen Kakerlakenkadaver entsorge. Die mystischen Praktiken vermitteln uns, dass diese Bewusstheit der Gestaltlosigkeit, diese Formlosigkeit unser *wahres* Selbst sind, nicht etwa die Körperkonturen, Falten und Makel, die wir im Spiegel erblicken, was für mich persönlich eine gewisse Erleichterung ist.

Wenn es mir gelingt, diese goldene Lichtung der Bewusstheit zu erreichen, fühle ich mich tatsächlich frei von den

unzähligen Sorgen in meinem Leben. Buddha sagte, die kämen davon, dass wir die Dinge anders haben wollten, als sie seien. In jenen Augenblicken bin ich absolut frei von Sehnsucht, Gier und Hoffnung oder davon, mehr oder etwas anderes zu wollen. Ich glaube, immer dann bin ich glücklich.

Es ist etwas lästig, dass dieser Zustand offenbar der grundsätzlichen Bauweise unserer menschlichen Persönlichkeit widerspricht, die sich von Natur aus Sorgen macht, ein Träumer und ein Weichei ist und jeden Verlust fürchtet – vor allem den größten, den Tod. Doch ob es uns nun gefällt oder nicht, es ist unvermeidlich, dass wir alles Mögliche verlieren. In der Sprache von Erziehungsratgebern gehört der Verlust quasi zum »Pflichtprogramm« (ebenso wie Schlafenszeiten, Hausaufgaben oder Zähneputzen). Im Leben kommt es immer mal wieder vor, dass wir uns für den Verlust entscheiden, und manchmal entscheidet der Verlust auch für uns. In jedem Fall ist das eine elendige Angelegenheit. Ich habe miterlebt, wie Menschen den Verstand, die Brieftasche und ihre Unschuld verloren haben, und all das sind furchtbar deprimierende Erfahrungen. Irgendetwas aufzugeben – das Rauchen, Glücksspiel oder eine miese Ehe – ist herzerreißend schwierig, selbst dann, wenn die betreffende Lebensgewohnheit unsere Antioxidantien, die Leber oder jegliche Selbstachtung zerstört.

Ich persönlich habe keine beeindruckenden Erfolge vorzuweisen, was den Umgang mit Verlust angeht. Ich breche einfach zusammen, leicht und lautstark, genauso, wie ich im Kino immer schreie, wenn der Fiesling hinter der Tür hervorspringt. Ich werde mich nie an den Schock gewöhnen,

auch wenn ich weiß, dass er unmittelbar folgt (egal, wie oft Zed mich warnt: »Achtung, gleich springt einer hinter der Tür hervor.«).

Doch mit vierzig ist es allmählich höchste Zeit für ein wenig erwachsene Contenance. Ich sollte wirklich meinem Status als empfindlicher menschlicher Jenga-Turm abschwören und mehr wie ... wie der Eiffelturm im Gewitter werden: ruhig, anmutig und stabil. Schließlich rate ich meinen Kindern, sich gegenüber Pausenhof-Tyrannen nicht in die Rolle des Opfers zu begeben, sondern ihre eigene Stärke zu demonstrieren, obwohl ich mich dabei schon oft gefragt habe, ob ich das auch könnte, wenn der Verlust *mein* Pausenbrot klaut und *mir* gemeine Spitznamen gibt. Wir können im Leben nun mal nicht immer beeinflussen, *ob* etwas geschieht, aber wir können immerhin entscheiden, *wie* wir damit umgehen oder zumindest, wie wir es *bewerten*.

Könnte ich den Verlust begrüßen als Gelegenheit, meinen spirituellen Bizeps zu trainieren? Als Lehrmeister, der mir die Erkenntnis vermittelt, dass nichts von Dauer ist? Als Freund, der mich auf all die Dinge hinweist, die ich an mir selbst nicht sehe oder nicht sehen will?

Just an dem Punkt kommt die Diät-Domina ins Spiel.

Als ich ihr neulich zum ersten Mal gegenübertrat, hatten zwei gesunde Schwangerschaften mich durchgekaut und ausgespuckt. Mein Körper war wie ein Neoprenanzug, in den sich ein viel zu fetter Tauchschüler hineingequetscht hatte. Meine Brüste hatten eines Tages ausgeatmet und vergessen, je wieder einzuatmen. Die Schwerkraft wird nie als Form körperlicher Grausamkeit beschrieben, dabei ist sie genau das. Oh, und was für eine.

Ich liebte und verabscheute meinen Körper gleichermaßen. Meine ältere Schwester Carolyn war von Geburt an hörbehindert, deshalb war ich immer dankbar für meinen gesunden Körper mit seinen intakten Sinnen. Doch in meinem kleingeistigen, alltäglichen Umgang mit meinem Körper hackte ich ständig auf ihm herum, weil er nicht gesund *und* schlank war. Eine Menge Dünner strotzen vor Gesundheit und führen ein langes, glamouröses Leben, da wollte ich nicht einsehen, warum ich nicht auch dazugehören könnte.

In den vergangenen zehn Jahren hatte ich erfolgreich zwei starke, gesunde Kinder herangezogen, ebenso wie vierundzwanzig zusätzliche Kilo. Shannon und Jordan trieben in ihrer Freizeit jede Menge Sport, und jedes Mal, wenn sie Schwimm-, Tennis- oder Karateunterricht hatten, saß ich am Spielfeldrand, trank Cappuccino und aß die Reste aus ihren Lunch-Boxen. He, ich bin nicht dumm – ich wusste schon, dass man Sport treiben muss, aber jetzt mal ernsthaft: Wer hat denn die Zeit dazu? Es gab Tage, an denen ich nicht mal dazu kam, auf die Toilette zu gehen, wenn ich musste.

Außerdem hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich so viel Geld für eine Ernährungsberaterin ausgab, was monatlich ein großes Loch in unsere Haushaltskasse riss, obwohl doch schon Disney-Club-Penguin-Mitgliedschaften, DS-Pokemon-Spiele, Saxophonunterricht und die neueste Bratz-Puppe um die höchste Priorität stritten. Da Zed und ich unseren Kindern alles genommen hatten, was ihnen von Natur aus zustand, etwa Großeltern und Cousinen, den alljährlichen Urlaub und die finanzielle Sicherheit, die wir in Südafrika genossen hatten, *verdiente* ich es doch geradezu, den Kürzeren zu ziehen.

Na gut, seien wir ehrlich. Alle Ausreden mal beiseitegelassen, lautete die schlichte Wahrheit, dass ich aufgegeben hatte. Ich glaubte, ich *könnte* nicht abnehmen. Vielleicht war das leichter, als es tatsächlich zu versuchen. Erstens war ich immer schon »kräftig«, selbst als kleines Mädchen. Mein Vater hatte mir das bereits sehr früh unmissverständlich klargemacht. »Du wirst nie ein Model, mein Liebling«, hatte er mir mit fünfzehn gesagt, »du bist einfach nicht dazu gebaut.« Das bezog sich vor allem auf meine »schweren Knochen« und meine große Nase. »Aber«, fügte er hinzu und küsste mich auf die Stirn, »du wirst etwas *anderes* sein.«

Etwas *anderes*?

Als Teenager reichten meine persönlichen Lebensziele nicht über den Wunsch nach einem Zungenkuss von Samuel Finkelstein hinaus. Den ich übrigens nie bekam. Meine Eltern machten das Beste aus dem vorhandenen Material und versuchten ihr pummeliges Mädchen durch die Pubertät zu männlichen, indem sie mich stets dafür lobten, wie »apart« und »besonders« ich doch sei, aber sie kapierten es einfach nicht. Samuel Finkelstein stand nun mal auf Hungerhaken. Doch so fit und stark und geschmeidig und gelenkig ich irgendwann mal gewesen sein mag – ich war nie, nicht ein einziges Mal in meinem Leben, auch nicht für kurze Zeit, dünn.

Zweitens hatte ich mich im Lauf der Jahre unzähligen Diäten unterworfen (Atkins, Kohlsuppe, Zitronen-Detox – die Liste ist endlos) und jedes Mal versagt. Ja, sicher, ich hatte hier und da ein paar Kilo verloren, oft sogar ziemlich schnell. Aber es dauerte eine Weile, bis ich begriff: Schnell ist die

falsche Spur. Je rascher die Pfunde purzeln, desto eher kommen sie wieder, oft sogar mit Zinsen. Um dauerhaft jedes überflüssige Kilo loszuwerden, musste ich lernen, es langsam anzugehen, wie einen tiefen Yoga-Atemzug oder eine Bewegung im Tai-Chi. Das wusste ich. Nur gefiel mir dieses Wissen nicht. Ich bin nämlich furchtbar ungeduldig.

Ich hatte sogar fast ein Jahr lang Weight-Watchers-Treffen besucht, sämtliche Kochbücher gekauft, all die Infobroschüren gelesen und war brav unter Aufsicht auf die Waage gestiegen. Selbst an diesen quälend peinlichen Runden der Präsentation von »Erfolgsgeschichten« voller köstlicher fettarmer Mahlzeiten hatte ich teilgenommen, in einem überfüllten Raum mit lauter Menschen, die hofften, ein schlanker Körper werde ihnen Glück und Anerkennung bringen. Über einen Zeitraum von sechs Monaten verlor ich sensationelle vier Kilo (siehst du, ich *kann* auch langsam). Nur legte ich sie gleich in der ersten Woche wieder zu, nachdem ich aufgehört hatte, Punkte zu zählen. Was hatte ich da bloß falsch gemacht?

Inzwischen war ich auch über die New-Age-Theorie hinaus, nach der Übergewichtige ergründen müssten, woran sie emotional »festhalten« wollen. Ich habe noch nie gehört, dass jemand einer dünnen Person die Frage stellt, was sie sich alles nicht anzunehmen traut. Vielleicht war ich einfach dazu *geschaffen*, das dicke Mädchen zu sein, das alle umarmen wollen. Es gibt Schlimmeres, oder?

Doch irgendwann kam der Punkt, an dem ich meinen Körper im Spiegel betrachtete und feststellte, dass ich zuletzt für den dreibeinigen Hund so empfunden hatte, den Jordan am Strand entdeckt hatte. Sogar Selbsthass ist weniger depri-

mierend als Mitleid. Mal abgesehen vom Fell wäre es schwierig gewesen, einen Unterschied zwischen meinem Bauch und dem Gesicht eines Shar Pei zu erkennen. Mir wurde klar, dass Mutter sein auch bedeutete: Niemand achtete darauf, dass *ich* meine fünf Obst- und Gemüseportionen pro Tag bekam. Ich wusste, dass ich meinen Körper, wie er vor der Geburt der Kinder gewesen war, niemals zurückbekommen würde – ich leide schließlich nicht an Wahnvorstellungen.

Aber irgendetwas Hoffnungsvolles in mir schrie auf. Vielleicht war es möglich, wenigstens jene Teile zu retten, die noch optimistisch durchhielten. Ich sagte mir, dass meine Kinder wahrscheinlich dank all der Fehler, die ich bereits gemacht hatte, ohnehin schon versaut waren. Nun auch noch »selbstsüchtig« auf die Liste ihrer Beschwerden über meine Leistungen als Mutter zu setzen (weil ich Pasteten und Pommes einfach so von der familiären Speisekarte strich), erschien mir ein geringer Preis für ein Paar ansehnliche Oberschenkel.

Ich trug die Summe von zwei Schwangerschaften an überflüssigem Gewicht mit mir herum, also räumte ich mir großzügig zwei Jahre ein, um vierundzwanzig Kilo abzunehmen. Ein Kilo pro Monat – wie schwer konnte das schon sein? Ich hatte in *The Biggest Loser – Abspecken im Doppelpack* schon Leute fünf Kilo in einer Woche verlieren sehen. Okay, die haben ein tägliches Vier-Stunden-Programm mit einem Personal Trainer, die zusätzliche Motivation der drohenden öffentlichen Demütigung und den Anreiz eines dicken Preisgelds am Ende. Was ich damit sagen will: Es ist physikalisch *möglich*.

Bis ich mich endlich aufraffte, widerte es mich an, wie wenig Kontrolle ich über mein eigenes Leben hatte (als hätte die irgendeine von uns). Ich fühle mich am sichersten und glücklichsten, wenn ich die Dinge im Griff habe. Ich stehe nicht auf Überraschungen, außer es handelt sich um Blumen oder Champagner. Beispielsweise kann ich es nicht leiden, wenn ich total spontan sein soll, ungefähr so: »Wo wir übernachten, überlegen wir uns dann, wenn wir da sind.« Ich weiß gern, was auf mich zukommt.

Ich war damals achtunddreißig Jahre alt, all meine Hosen kniffen, und davon, dass ich meinen Körper liebte, konnte längst keine Rede mehr sein. Niemand brauchte mir zu erklären, was *das* in spiritueller Hinsicht bedeutete.

Vielleicht hoffte ich nur, mich wieder zu verlieben.

Denn wie unser Körper, der uns nichts verzeiht, ist auch das Herz ein gieriger Optimist.