

ZUM
BUCH
DER
WOCHE

Ich bin und

Muss man sich schlecht fühlen, weil man fülliger ist? Nein, sagt **ULRIKE TOURNEUR**, die zu diesem sensiblen Thema gerade ein Buch veröffentlicht hat

Manchmal geschieht Seltsames: Ich treffe Menschen, unterhalte mich mit ihnen eine ganze Weile, und wenn wir später telefonieren, kriege ich mit: Denen ist gar nicht aufgefallen, dass ich dick bin. Haben diese Leute einen Knick in der Pupille – oder gibt es womöglich etwas, das die Umriss eines Körpers unsichtbar macht, was viel eher wahrgenommen wird als die Tatsache, ob jemand dick ist oder dünn? Etwas, das wichtiger ist als die Form unseres Körpers?

Tatsächlich passiert mir so was in letzter Zeit häufiger. Es passiert mir, seitdem ich kapiere: Ich habe kein Gewichtsproblem – es sind allenfalls die anderen, die Probleme mit meinem Gewicht haben. Dieser Gedanke hat meine Welt verändert und auch, wie die Welt mit mir umgeht. Nichts ist mehr wie vorher, wenn man zu sich steht. Wenn man aufhört, sich als ein Haufen

Kilos zu definieren. Wenn man endlich aufhört, nur sein eigener Körper zu sein.

Wie sehr wir das nötig haben, ist mir unter anderem auf einer Party aufgefallen. Da war diese Frau mit den wunderschönen, langen Beinen. Ich bewunderte ihre Beine, aber dann sah ich ihr Gesicht: Es sah verbittert aus, verhärtet. Dazu redete sie nur von ihren Knien, von ihren Waden und wartete darauf, dass jemand ihre Beine betrachtete. Sie tat mir leid. Ich dachte: Sie wird älter, ihre Beine auch. Wer wird sie sein, wenn sie nicht mehr nur ihre Beine herzeigen kann? Wer ist man, wenn man zeitlebens immer nur sein Körper oder ein einziger Körperteil, nur Haare, Busen oder Po war? Was führe ich für ein Leben, wenn ich es damit

verbringe, Angst vor Größe 42 zu haben?

Es ist unerträglich, dick zu sein. Beschwerlich, lästig, unschön. Das wird uns jedenfalls weismacht, je-

Nicht ich habe
das Problem,
sondern
die anderen!

rund - glücklich



UNSERE AUTORIN
Ulrike Tourneur (51) ist Finanz-, Gesundheits- und Beziehungsberaterin und lebt in Westfalen. Sie ist verheiratet und hat drei erwachsene Kinder. Ihr Buch „ganz schön wichtig“ (Kamphausen, 17,90 Euro) soll vom „Frust rund um das Thema Gewicht“ befreien

den Tag. Ich will Dicksein nicht schönreden, aber ich will meine Lebensfreude nicht mehr davon abhängig machen. Vielleicht erinnern wir Dicken andere nur daran, dass sie selbst so viel an ihrem Körper aussetzen haben. Offensichtlich haben viele Menschen Gewichtsprobleme, selbst die, denen man es nicht ansieht: Einmal jammerte eine eher untergewichtige Frau mir vor, wie glücklich sie wäre, wenn sie sich endlich in ihrem Körper entspannen könnte und nicht ständig daran denken müsste, wie sie zunehmen solle.

Ich war nicht anders, ein halbes Leben lang. Erst war ich dünn und mochte mich nicht. Dann war ich normalgewichtig, selbst noch nach meinem dritten Kind. Ich allerdings fand mich zu dick und verordnete mir Diäten. Mal purzelten die Pfunde, mal kamen sie zurück. Letztlich blieben sie, vermehrten sich sogar auf seltsame Weise, ohne dass ich Futter wie ein Scheunendrescher. Ich wurde immer dicker, von Diät zu Diät mehr. Und fühlte mich so, wie man sich mit etlichen Kilos Übergewicht zu fühlen hat: hässlich, schlecht.

Ich war zum Beispiel abends eingeladen. Den ganzen Tag hatte ich keinen Bissen zu mir genommen, natürlich freute ich mich

auf das Essen. Und dann saß ich vor lauter Leckereien und hatte das Gefühl: Alle starren mir auf den Teller und denken – klar, die Haut natürlich rein. Normalgewichtige Frauen beäugen genau, was andere Frauen essen. „Ich habe Freundinnen, die sind so kontrolliert, dass sie auch meinen Teller mit kontrollieren“, hat mir eine Bekannte erzählt. Bei Dicken guckt man immer besonders genau hin. Lange Zeit habe ich mich in meinem Leben gefühlt, als wäre ich die Frau mit der berühmten Nudel von Lorient im Gesicht. Ich habe mich ständig entschuldigt, geschämt, mich nicht ernst genommen. Und redete mir ein, erst glücklich sein zu können, wenn ich dünn wäre, wenn mein Körper ein anderer wäre.

Bis meine Würde rebellierte. Gegen den Wahn, dass ich jemand sein wollte, der ich nun mal nicht bin. Von mir aus auch gegen die Diäten – die ich nur machte, um meinen vermeintlichen Makel loszuwerden. Ich begriff, dass mein angebliches Gewichtsproblem mich davon abhielt, zufrieden zu leben. Wie oft dachte ich: Ich bin erst glücklich,

wenn ich weniger wiege. Dann würde ich mir alles zutrauen. Blödsinn. Mein Leben ist Hier und Jetzt. Und ich kann daraus machen, was ich will. In jedem Körper.

Ich kenne 70-Jährige, die ihre Körper seit Jahrzehnten abscheulich finden und immer noch Diäten machen. Die immer noch denken, dass sie mit anderen Beinen und schöneren Armen besser leben würden. Wann, bitte, soll es denn beginnen, das Leben?

Es wird Leute geben, die einen seltsam anblicken, wenn man plötzlich sagt: Ja, ich stehe zu mir. Aber die gucken auch seltsam, wenn man zu dünn ist. Oder wenn einem die Haare ausgehen. Es sind nicht die Menschen, die weiter in einen anderen hineingucken. Aber will man von solchen Menschen geliebt werden? Ich will von Menschen, die mir wichtig sind, geliebt werden. Auch von mir selbst übrigens.

Ich weiß jetzt, warum einige Menschen gar nicht sehen, dass ich dick bin. Sie nehmen nicht Rundungen wahr, sondern einen rundum zufriedenen Menschen. Ausstrahlung nennt man das wohl.

Wann, bitte, soll das Leben denn beginnen?

FOTOS: LACEY/PICTURE PRESS, J. KAMPHAUSEN VERLAG

Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen

Chininsulfat – entkrampft den schmerzenden Muskel

Nur in Ihrer Apotheke!

» Chininsulfat Wirkstoff in **Limptar[®] N**

» gut verträglich dosiert

» **Limptar[®] N** insbesondere bei nächtlichen Wadenkrämpfen



Limptar[®] N 200 mg Phosphorin, Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: **Limptar[®] N** wird eingesetzt zur Vorbeugung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Nebenwirkungen: Nebenwirkungen treten bei der Nebenwirkung und können für eine Zeit nach der Einnahme auftreten. www.limptar.de
Caseo med, 33070 Köln

L14/PL/006-08