



GOLDMANN  
Lesen erleben

## *Buch*

Viele Frauen haben sich damit abgefunden, dass die Waage ihr Stimmungsmacher ist. Sie akzeptieren das Diktat des Schlankseins und bestrafen sich selbst, wenn sie »gesundigt« haben. Und das beginnt bereits bei zwei, drei Kilo zu viel. Ihre erste Diät machte die Bestsellerautorin Sabine Asgodom mit 13. Heute sagt sie: »Ich werde nie wieder Kalorien zählen. Und ich werde mich nie wieder dafür entschuldigen, dass ich dick bin. Es geht für Frauen nicht wirklich ums Gewicht. Es geht darum, uns neu lieben zu lernen so, wie wir sind – ob wir nun 50, 80 oder 130 Kilo auf die Waage bringen.« Nachdem sich Sabine Asgodom von gesellschaftlichen Normvorstellungen, Diätzwängen und dem herrschenden Schönheitswahn gelöst hat, genießt sie ihr Leben in vollen Zügen und aus der Fülle ihrer Talente. Mit dieser Wertschätzung und Lebensfreude gelingt es ihr, alle anderen Frauen anzustecken.

## *Autorin*

Sabine Asgodom gehört zu den Topcoaches in Deutschland und kann auf über 20 Jahre Coaching-Erfahrung zurückblicken. Sie arbeitet als Trainerin und Vortragsrednerin, ist Bestsellerautorin und zählt laut *Financial Times* zu den 101 wichtigsten Frauen der deutschen Wirtschaft. Im Herbst 2010 wurde Sabine Asgodom für ihr engagiertes Wirken für Frauen mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Ihr zentrales Anliegen ist es, Frauen Mut zu machen, ihr Leben nach ihren Möglichkeiten und Talenten zu leben.

[www.asgodom.de](http://www.asgodom.de)

### *Außerdem von Sabine Asgodom im Programm*

Lebe wild und unersättlich (17422)

Liebe wild und unersättlich (17324)

Raus aus der Komfortzone (17136)

12 Schlüssel zur Gelassenheit (16986)

Greif nach den Sternen! (16467)

Sabine Asgodom

# **Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen**

Selbstbewusst in allen Kleidergrößen

Mit Cartoons von Peter Gaymann

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*  
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Überarbeitete Taschenbuchausgabe März 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2015 der Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2010 der Originalausgabe Kösel Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: © Getty Images/Chris Gramly; Andrea Bricco

Illustrationen Innenteil: Peter Gaymann

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17490-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# INHALT

EINLEITUNG .....	9
Dicksein ist kein Charakterfehler .....	13
DICK IST DAS NEUE DÜNN .....	23
Ich bin dick, glücklich und erfolgreich! .....	27
Nie wieder fürs Gewicht entschuldigen .....	28
Der Hungerhaken-Trend wandelt sich .....	36
DICK ODER ZU DICK? .....	43
Niemand hat das Recht, Dicke zu beleidigen! ...	47
DAS ENDE EINER 25-JÄHRIGEN DIÄT-KARRIERE .....	51
Abnehmen ohne zu hungern – wer's glaubt .....	55
WARUM WERDEN WIR ÜBERHAUPT DICK? .....	65
Dicke Menschen sind dick, aber nicht doof .....	65
Gehören Sie zum Stamm der Genusesser? .....	68

DIE FÜNF »T«, WARUM WIR	
DICK WERDEN .....	75
<b>Talent: Die Lizenz zum Essen</b> .....	75
Der Mythos vom Vielfraß .....	79
Die Macht der Schokoladenkekse .....	89
Gibt es ein Fett-Virus? .....	93
<b>Trotz: Ihr wollt mich dünn? Pah!</b> .....	96
Wer mich dünn haben will, ist mein Feind! .....	97
Die Geschichte vom trotzigem Bienchen .....	99
Wie ein dickes Mädchen sich mächtig fühlte ....	101
Von der Barbiepuppe zur Trotzgurke .....	107
Wenn es anders wäre ... ..	112
<b>Trance: Die Macht der Gewohnheiten</b> .....	116
Ein schlechtes Gewissen macht dick .....	124
»Dicke Freunde machen dick, aber glücklich!« ...	127
<b>Turbulenzen: Was Stress mit uns macht</b> .....	131
Essen gegen Ärger .....	136
Was der Säbelzahn tiger mit unserer Figur zu tun hat .....	143
Experten machen dick! .....	145
<b>Traurigkeit: Ich hab doch alles versucht</b> .....	149
Die Geschichte vom Suppenkaspar .....	157
Lebensfülle statt Diäten: Lösungen für ein leichteres Leben .....	165
Neun Thesen zum Thema »Die Würde der Dicken ist unantastbar« .....	168

---

DIE FÜNF »L« DER LÖSUNGEN .....	171
<b>Liebe: Sich mögen lernen</b> .....	180
Verändern Sie den Fokus auf Ihr Leben .....	191
Die Kunst, auf mich zu achten .....	196
<b>Lust: Erkennen, was wirklich wichtig ist</b> .....	202
Warum ich gerne dick bin .....	206
Rituale für das neue normale Leben .....	209
Erkennen, was uns ärgerlich macht .....	212
Methode 1: Wovon wollen Sie mehr oder weniger in Ihrem Leben? .....	214
Methode 2: Wünsche an die gute Fee .....	216
Schluss mit dem Schaufensterleben .....	220
Ballast abwerfen: Sich nicht alles gefallen lassen .....	223
Wir brauchen selbstbewusste, starke Frauen .....	227
Die vier Formen des Glücks .....	231
<b>Leichtigkeit: Das Leben genießen</b> .....	235
Platz schaffen – Raum einnehmen .....	237
Kraft entwickeln – Muskeln aufbauen .....	239
Schwung – Begeisterung entwickeln .....	245
Mut – Grenzen überwinden .....	250
<b>Laben: Essen mit Gelassenheit</b> .....	255
Achtsamkeit: Bewusst machen, was wir essen .....	258
Balance: Das rechte Maß finden .....	260
Dankbarkeit: Schöne Einstimmung .....	262

Ehrlichkeit: Sie kennen sich doch .....	264
Einfachheit: Eigene Regeln aufstellen .....	268
Geduld: Lässig cool chillen .....	269
Großzügigkeit: Kosmetik von innen .....	273
Hingabe: Kochen oder kochen lassen .....	276
Humor: Ein ernstes Thema .....	278
Klugheit: Den Körper erforschen .....	279
Mut: Besserwissen den Mund stopfen .....	282
Vertrauen: Auf unser Gefühl verlassen .....	285
<b>Lachen: Gehen Sie hinaus und strahlen Sie</b> .....	<b>287</b>
DANK .....	293
ANMERKUNGEN .....	295
LITERATUR .....	299
REGISTER .....	303



# EINLEITUNG

**E**igentlich wollte ich ein Buch für dicke Frauen schreiben. Richtig dicke Frauen. Frauen wie mich. Frauen, die nach dem Kauf eines Kleidungsstücks in XL oder XXL als Erstes das Schildchen mit der Größe raus-schneiden (was, das machen Sie bei Größe 40 auch?). Frauen, die nicht gerne schwimmen oder joggen gehen, da sie die Blicke der anderen fürchten. Frauen, die alle Diäten des Orients und Okzidents ausprobiert haben und immer nur dicker geworden sind. Frauen mit Übergewicht eben.

Dann habe ich Seminarteilnehmerinnen und Kundinnen von diesem Buch erzählt. Dünnen, molligen, runden, großen, kleinen, kurvigen, dicken, hageren, starken, vollbusigen, kleinbusigen, dickbäuchigen, Röllchen-tragenden, sportlichen, kräftigen. Ich habe erwähnt, dass es darin um Selbstbewusstsein für dicke Frauen geht. Und alle (in Worten »alle«) Frauen haben gesagt: »Au ja, wann kommt das Buch raus? Das brauche ich!« Und ich habe noch einmal gesagt: »Das wird ein Buch für dicke Frauen!« Und sie haben gesagt: »Ja, super, ich muss auch ein paar Kilo abneh-

men.« Und ich habe gedacht: »Spinne ich?« Und dann:  
»Spinnen die?«

Daraufhin habe ich im Internet auf Twitter eine Umfrage gestartet: »Was glauben Sie – wie viele Frauen fühlen sich zu dick?« Die Antworten haben mich umgehauen. Hier eine kleine Auswahl der Mutmaßungen meiner Tweet-Bekanntesten:

»Ich kenne eigentlich nur eine, die sich nicht als zu dick bezeichnet. Traurig.« *verbessereRunge*

»99 Prozent?« *Astrid13*

»99 Prozent derer, die Frauenzeitschriften lesen, würde ich sagen.« *Tanteschmitt*

»Ich schätze, 90 Prozent meiner schönen und fantastischen Frauen bezeichnen sich als zu dick – obwohl sie es nicht sind.« *villarrasa*

»Alle außer mir. Ich bin nämlich manchmal zu dünn.«  
*Quiete\_something*

»Ich denke, dass sich über 80 Prozent der Frauen als zu dick bezeichnen, aber gleichzeitig das Gewicht nach unten schummeln.« *Goldlamm*

»Ich befürchte, dies dürften über 50 Prozent sein?«  
*RainerKrumm*

»Die meisten finden sich zu dick. Da kann ich mich nur wundern.« *Pgerike*

»Ich schätze, 80 Prozent; gehöre auch dazu, macht aber nix ...« *nokidesign*

»Vermutlich mehr als 90 Prozent. Gott sei Dank lassen wir den Magerwahn auch in den Medien langsam hinter uns. Das ist gut so.« *Linda42a*

»Wie viele? ZU VIELE! Die Frage ist doch, woher die Frauen wissen, dass sie zu dick sind. Wer sagt das? Der Spiegel, die Zeitung, die Gesellschaft?« *Hartig\_Coaching*

»Wohl alle Frauen, die Germanys Next Topmodel gucken. Ich glaube, selbst schlanke Frauen ab Größe 38.« *ProCharisma*

»83 Prozent? Super Thema übrigens, auf das Buch freue ich mich.« *Haseltweet*

»Es gibt keine zu dicken Frauen. Es gibt nur Männer mit zu kleinen Händen ☺« *Redenstrafferin*

Wenn ich das alles richtig verstehe, heißt das: Wir sind viele. Und zwar »zu viele«. Wie kommen Frauen mit Größe 38 oder 40 dazu, sich selbst als zu dick zu sehen? Warum macht ca. ein Drittel der Frauen in Deutschland ständig Diäten? Was ist los mit dem Selbstbewusstsein von Frauen, die »ganz nebenbei« super begabt und ausgebildet, prima in ihrem Job, tolle Mütter und Ehefrauen, liebevolle Töchter und gute Freundinnen sind? Warum hauen sie sich das Wort »dick« selbst um die Ohren?

Dicksein ist kein vorübergehendes Unwohlsein, keine Anwendung für einen Tag. Dicksein bestimmt das Le-

Das Leben ist  
zu kurz für  
Knäckebröt!



bensgefühl, das Seelenheil, wenn Sie so wollen. Denn: Dicksein wird geächtet, Dicksein gilt als Charakterfehler. Wir können es jeden Tag in der Zeitung lesen: Dicke belasten die Krankenkasse und die Umwelt. Dicke sind eigentlich an allem schuld. Ganz abgesehen mal von der Ästhetik! Zu jedem Sommeranfang mokieren sich irgendwelche Journalisten und auch Journalistinnen in Zeitungen und Zeitschriften darüber, dass jetzt wieder der Anblick fetten Fleisches zu befürchten ist, der ihr Auge beleidigt.

*Es ist okay, dick zu sein. So, du bist also dick.  
Also, sei dick und rede nicht mehr darüber!*

ROSEANNE BARR

## **Dicksein ist kein Charakterfehler**

Mein Gott, hört auf damit! Dicksein ist kein Charakterfehler. Man stirbt nicht beim Anblick eines entblößten XXL-Oberschenkels. Das gilt für die öffentliche Meinung, aber auch für die Einschätzung von Frauen selbst. Dicksein heißt für viele: hässlich sein, nicht richtig sein, eine Versagerin sein – und das beginnt bei drei Kilo zu viel!

In einem Interview hat mir die Leiterin einer kommerziellen Abnehmgruppe erzählt, dass die dünnen Frauen

die dicken in ihrer Gruppe verdrängen: »Die ganz dicken kommen gar nicht mehr, die sind sowieso frustriert. Jetzt kommen die Frauen, die vielleicht drei oder fünf Kilo zu viel haben. Wenn überhaupt, oft glauben sie auch nur, dass sie zu dick sind. Und sie erzählen mir, wie sie mit diszipliniertem Sport, Schwimmen oder Laufen, ihren Körper stählen. Ich bin manchmal fassungslos!«

Vielleicht sollten wir die Bedeutung des Gewichts einmal wieder ins rechte Maß bringen:

- Es gibt Menschen, die können sich selbst motivieren. Und andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die können super Ordnung in ihren Unterlagen halten. Andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die Freude daran haben, jeden Tag joggen zu gehen. Andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die haben einen grünen Daumen für Pflanzen. Andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die sind ehrgeizig und wollen vorankommen. Andere wollen es nicht.
- Es gibt Menschen, die können sich beim Essen disziplinieren. Andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die können Gedichte schreiben. Andere können es nicht.
- Es gibt Menschen, die können schwimmen, Rad fahren und 84 Kilometer laufen. Andere können es nicht.

- Es gibt Menschen, die können ihren »inneren Schweinehund« bekämpfen. Andere können es nicht.

Niemand würde jemanden beschimpfen, der nicht eislaufen, Ballett tanzen oder dichten kann. Menschen, die nicht bereit oder in der Lage sind, sich dünn zu hungern, werden beschimpft und an den Pranger gestellt. Ihnen wird unterstellt, undiszipliniert, erfolglos und labil zu sein oder wie es in meiner Kindheit hieß: fett, faul und gefräßig.

*Mit ein paar Pfund mehr auf  
den Rippen sehe ich besser aus!*

BEYONCÉ, SÄNGERIN

Hallo, das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen! Ich denke, Sie wissen, wie ich das meine. Das Leben ist zu kurz für Selbstbestrafung, Selbstverachtung und ein Leben im Mangel. Zur Ehrenrettung des Knäckebrötchens: Ja, ich weiß, Knäckebrötchen kann köstlich schmecken! Ich esse gerne Knäckebrötchen – aber aus Lust, nicht aus Diätenfrust.

Überhaupt Diäten: Warum sollen Millionen von Frauen ihren Körper nach den Vorstellungen von Medien und Meinungsmachern modellieren? Wir sollten lieber die anprangern, die Frauen mit Kurven das Leben schwer machen: Modedesigner schaffen Kleider ausschließlich für hagere, große Bohnenstangen; Möbel-

designer schaffen Stühle für schmalhüftige Kindfrauen mit kleinem Popo.

Das alles macht Frauen, die »dick« sind, Stress. Und damit ist die Grundlage dafür gelegt, dass sie noch dicker werden. Denn Stress macht dick. Der Volksmund hat das immer schon gewusst und von »Kummerspeck« gesprochen. Und das ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Stress, das ist in der Materialforschung die Belastung, die auf etwas wirkt, bis es bricht. Und Stress ist das, was Menschen krank macht – und eben Dicke immer dicker.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, viele Kilos abzunehmen. Garantiert! Sie müssen nur bei jeder Heißhungerattacke zu diesem Buch statt zu einer Leberwurststulle oder der Fünferpackung Schokoeis greifen! Im Notfall müssen Sie fest hineinbeißen! Ihr Leben lang! Glauben Sie mir, diese Aussage ist genauso seriös und hilfreich wie alle anderen Diätversprechen, die Sie in den letzten zwanzig Jahren gehört oder gelesen haben.

Im Ernst: Mein Buch will Frauen helfen, sich von ihren »Gewichtsproblemen« endgültig zu verabschieden. Das heißt nicht unbedingt, sich von ihren Pfunden zu trennen, sondern »Schluss mit dem G'schiss ums G'wicht« zu machen (für Nichtbayern: »Ende mit dem Getue um das Gewicht«).

Absolut Stress lösend und Lachfalten verstärkend sind die zauberhaften Zeichnungen, die Peter Gaymann zu diesem Buch beigesteuert hat. Seine Hühner



bringen es einfach auf den Punkt. Ich hoffe, Sie finden ebenso viel Spaß daran wie ich. Meinen absoluten Lieblings-Gaymann finden Sie übrigens auf Seite 35.

Manche Autorinnen (besonders prominente) kokettieren in ihren Büchern mit dem Dicksein. Es ist halt so, Frauen werden sich immer zu dick fühlen, Diäten werden sie für immer begleiten, wenn der Hosenbund kneift, viele lustige Geschichten dazu, das Buch ist systemunterstützend – und die Gewinner am Diätmarkt freuen sich.

Mein Ansatz ist ein anderer, denn: *Kokettieren ist die neckische Seite der Resignation. Resignation heißt: Frauen finden sich damit ab, dass die Waage ihr Lebenscoach ist.*

Sie akzeptieren das Diktat des Schlankseins; sie akzeptieren, dass sie ein besserer Mensch sind, wenn die Waage das »richtige« Gewicht zeigt. Und sie bestrafen sich selbst, wenn sie »gesundigt« haben.

Laut Statistik haben 72 Prozent aller Frauen in Deutschland schon einmal eine Diät gemacht (bei Männern sind es 52 Prozent).<sup>1</sup> 33 Prozent sogar schon mindestens fünfmal. Das heißt: Zig Millionen Frauen in Deutschland, Österreich und der Schweiz hungern und kasteien sich deswegen, terrorisieren ihre Familien mit Diätgerichten und schlechter Laune, ziehen ihre Kinder in die Diätfalle, mit den Auswirkungen des »Sich-nicht-Mögens« und »Falschseins«. Es entsteht die Selffulfilling-

Prophecy-Abwärtsspirale, von der die meisten Dicken ein Lied singen können. Was wurde ihnen oft als Kinder gesagt: »Iss nicht so viel, du wirst dick. Du bist dick. Schau mal deinen dicken Hintern an ...«

Untersuchungen beweisen, dass dies der Startschuss zu einer »erfolgreichen« Dicken-Karriere ist. Fast jede Dicke kennt diese Marschmusik im Kopf: »Dick, dick, rumtata, dick, dick ...« Ich kenne sie auch, immer wieder schleicht sie sich in mein Hirn.

*Wenn die Natur gewollt hätte,  
dass unser Knochengerüst sichtbar ist,  
dann hätte sie es an der Außenseite  
unseres Körpers angebracht.*

ELMER RICE

Ein Beispiel: Wir sind zu einem Fest eingeladen. Mein Mann schaut mich an und sagt: »Du hast dich ja so schick gemacht.« Ohne eine Sekunde nachzudenken lege ich meine Hand auf meinen Bauch und antworte: »Ja, dick wie ich bin.« Und erschrecke. Auch bei mir klappt immer noch ab und zu die innere Abstrafmethode. Wichtiger als alle unsere positiven Eigenschaften, egal ob wir erfolgreich, blitzgescheit, begabt, warmherzig, zupackend und zauberhaft sind, ist für alle vermeintlich dicken Frauen die brutale Erkenntnis: »Ich bin eine Diät-Versagerin.«

In diesem Buch zeige ich auf, warum wir überhaupt dick werden. Ich stelle Ihnen die fünf »T« des Dickwerdens vor:

**Talent:** Die Lizenz zum Essen

**Trotz:** Ihr wollt mich dünn? Pah!

**Trance:** Die Macht der Gewohnheiten

**Turbulenzen:** Was Stress mit uns macht.

**Traurigkeit:** Ich habe doch alles versucht.

Wissenschaftlich erwiesen ist (nach Prof. Martin Seligman):

- Diäten funktionieren nicht.
- Diäten erhöhen Übergewicht, senken es nicht.
- Diäten können schädlich für die Gesundheit sein.
- Diäten können Essstörungen hervorrufen – Bulimie und Anorexie.

Die wichtigste Erkenntnis: 19 von 20 Studien zum Thema Übergewicht zeigen, dass viele dicke Menschen nicht mehr essen als dünne. Einer dicken Frau zu sagen, sie könne mit Diät abnehmen, ist eine halbe Lüge: Um abzunehmen und das Gewicht zu halten, muss sie für den Rest ihres Lebens erheblich weniger essen als »Normalgewichtige«. Ja, das funktioniert bei manchen. Manchen ist dafür der Preis zu hoch.

*Essen hat Sex als Quelle  
der Schuldgefühle abgelöst!*

PSYCHOLOGY TODAY

Dicksein ist so beschämend, weil wir unterstellen, dass jede Dicke ganz allein verantwortlich für ihr Gewicht ist. Das ist falsch. Jeder Körper hat ein natürliches Gewicht, das sich heftig gegen alle Diäten wehrt. Martin Seligman nennt es den Set-Point. Denn Gewicht ist in weiten Teilen genetisch bedingt.

Fest steht:

- Du kannst mithilfe fast jeder Diät in ein oder zwei Monaten erheblich abnehmen.
- Du wirst innerhalb weniger Jahre fast alles wieder zurückgewinnen.

Aufregen allein bringt nichts, das ist auch mir klar, deshalb habe ich recherchiert, was wir wirklich brauchen, um als Frau, und meinetwegen als dicke Frau, zufrieden und glücklich zu sein. Dazu müssen wir uns als Erstes von einem weiteren großen Irrtum verabschieden: Schlanksein macht nicht automatisch glücklich. Ich kenne genauso viele unzufriedene dünne wie dicke Frauen. Ich werde Ihnen deshalb die fünf »L« wie Lösungen vorstellen. Es sind:

**Liebe:** Sich mögen lernen

**Lust:** Erkennen, was wirklich wichtig ist

**Leichtigkeit:** Das Leben genießen

**Laben:** Essen mit Gelassenheit

**Lachen:** Gehen Sie hinaus und strahlen Sie.

Sie werden in diesem Buch auch erkennen, Dicksein taugt nicht zur Entschuldigung. Nach dem Motto: Wenn ich schlank wäre, dann wäre ich die strahlende, dünne Schönheit, die in mir steckt, und ...

- hätte den Mann, der mich vergöttert
- den Traumjob, in dem ich glänze
- den Erfolg, der mir zusteht
- die Freunde, die mich schätzen
- die Anerkennung, die ich mir ersehne.

Ich zeige Frauen, dass sie ein erfülltes Leben haben können, egal ob sie dünn oder dick sind. Es kommt auf ihr Selbstwertgefühl an. Ob sie sich mögen oder nicht. Es kommt auf die innere und äußere Haltung an. Wir wissen, dass nicht alle Männer auf Dünne stehen, und wir wissen auch, dass nicht alle dünnen Frauen erfolgreich in ihrem Job sind. Hier noch einmal als Spruch fürs Poesiealbum:

*Dünnsein allein  
macht nicht glücklich!*

Oder, wie wir es aus dem Amerikanischen kennen: »Size doesn't matter«. Die Größe zählt nicht. Lebenserfüllung und Lebensfreude sind nicht durch Schlankheitsdiäten zu bekommen. Du kannst dünn und der bezauberndste Mensch der Welt sein, du kannst dick und die schrecklichste Schnepfe sein – und umgekehrt. Das hat nichts mit dick oder dünn zu tun. Ganz nebenbei: Eine glückliche Dicke kann umwerfend ausschauen!

Übrigens: Ich werde Ihnen in diesem Buch neben ganz viel luststeigernden Übungen und Methoden, um Leichtigkeit zu gewinnen, eine faszinierende Marketingstrategie vorstellen, wie Sie den Mann finden, der Sie so liebt, wie Sie sind. Entwickelt von einer Frau, die sich auskennt: eine Topmanagerin, die ganz systematisch an dieses Thema herangeht. Ich möchte in diesem Buch Lust auf Leben machen, die Lust am Essen wiedererwecken, die Lust am eigenen Körper stärken.

*Mein Wunsch: Das Leben soll dir schmecken!*

# DICK IST DAS NEUE DÜNN

**M**ein Name ist Sabine, und ich bin dick. Ich habe Diäten gemacht, seit ich 13 Jahre alt war. Ich habe in dieser Zeit mehrmals mein eigenes Gewicht abgehungert. Und es doppelt zurückbekommen. Nach der Recherche zu diesem Buch ist mir eines klar: Ich werde nie wieder in meinem Leben eine Diät machen. Ich schwöre.

Und: Ich werde mich nie wieder dafür entschuldigen, dass ich dick bin, oder dass ich eigentlich ganz anders bin, oder dass ich gerade Stress habe, oder dass eine dünne Frau in mir wohnt, oder dass ich gleich morgen mit einer Diät anfangen werde, oder, oder ... Mal sehen, ob Sie nach der Lektüre dieses Buches zu einem ähnlichen Entschluss kommen.

Ich werde mich im Essen nicht mehr zügeln und keine Kalorien mehr zählen. Ich werde keinen Salat essen, wenn ich keine Lust auf Salat habe, und ich werde Schokolade essen, wenn ich Schokohunger habe. Ich habe in diesem Jahr gelernt: Es geht nicht um Diät.



Anderes Wort  
für Hölle -  
fängt mit  
D an ?

Diät !

7.6.14



Essen ist nicht unser Feind. Unser Körper ist nicht unser Feind. Es geht um etwas ganz anderes. Es geht darum, uns neu lieben zu lernen. So wie wir sind. Einzigartig und nicht artig. Mit einem Körper, der okay ist, so wie er ist.

*Ich habe zwei Wochen Diät gemacht,  
und was ich verloren habe,  
sind vierzehn Tage!*

TOTIE FIELDS

Um von diesem Buch zu profitieren, müssen Sie übrigens gar nicht übergewichtig sein. Vielleicht haben Sie ein gestörtes Verhältnis zum Essen, das man Ihnen gar nicht ansieht. Zum Beispiel als gezügelte Esserin, die einen großen Teil Ihrer Energie in ausgeklügelte Speisepläne investiert, um dem Dämon Essen nicht zu verfallen. Oder Sie gehören zu den Fitnessfreaks, die alles erbarmungslos wieder abstrampeln, was Sie sich angefuttert haben. Auch für Sie ist dieses Buch, das Freiheit von Kontrollzwängen geben soll.

Und: Auch Frauen, die von Natur aus dünn sind, sollen bitte dieses Buch lesen und weiterempfehlen. Vielleicht bekommen Sie überraschende Erkenntnisse und verstehen ihre dicke Freundin/Schwester/Kollegin besser, die doch »eigentlich« eine patente Frau ist und »nur das mit dem Gewicht nicht hinkriegt«. Übrigens,

Schwestern der Fülle: Die Diskriminierung von dünnen Frauen macht uns Dicke auch nicht glücklicher.

Auch Männer, die sich herantrauen, können einen Nutzen aus dem Lesen dieses Buches ziehen, egal ob selber übergewichtig oder als Partner einer »molligen« Frau. Ich schreibe zwar gezielt für Frauen, weil ich deren (Gefühls-) Welt am besten kenne. Doch die Erkenntnisse hängen weder vom Gewicht noch vom Geschlecht ab. Und vielleicht fallen in Zukunft ein paar zynische Bemerkungen weniger über dicke Frauen, dann hätte sich das Buch schon gelohnt.

Eine Bemerkung zum Thema Essstörungen. Dieses Buch handelt von Frauen, die (gerne) viel und vielleicht einseitig essen und sich deshalb (manchmal) unglücklich fühlen. Im Fall von gefährlichen Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Binge-Eating, extremem Übergewicht und Ähnlichem braucht es mehr als ein Buch (auch wenn ich hoffe, dass Sie hier manche Anregungen zum Nachdenken finden). Frauen, die unter massiven Essstörungen leiden, sollten sich professionelle Hilfe suchen. Adressen finden sie auf der Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ([www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de)).

## **Ich bin dick, glücklich und erfolgreich!**

Es geht um das Vorurteil, dass dicke Frauen faul, undiszipliniert und labil seien. Was für ein Blödsinn! Ich brauche nur mein eigenes, ziemlich erfülltes Leben anzuschauen:

- Ich war 25 Jahre lang eine erfolgreiche Journalistin.
- Ich habe 1999 den Mut gehabt, mich selbstständig zu machen. Ich bin Managementtrainerin und Coach geworden.
- Ich halte Reden auf großen Bühnen, vor großem Publikum, oft sind es 1000 und mehr Zuhörer, und manchmal bis zu vier Stunden lang.
- Ich coache Führungskräfte aus Wirtschaft und Politik. Ja, die schätzen mich trotz Übergewicht, auch wenn das Thema »schlanke Strukturen« heißt.
- Ich habe zwischen 120 und 150 Auftritte im Jahr, Vorträge, Moderationen, Seminare. Und ich war jedes Mal pünktlich, ausgeschlafen und gut vorbereitet.
- Ich habe 30 Bücher geschrieben, darunter manche Bestseller und Longseller mit einer Gesamtauflage von mehr als einer halben Million und weiß jetzt, dass die Zeit am Schreibtisch wertvoller für mich war als drei Abende Workout im Fitnessstudio. Die Frage ist doch: Was erfreut meine Seele? Was erscheint mir als sinnvoll?

- Und last but not least: Ich habe 2010 vom Bundespräsidenten das Bundesverdienstkreuz am Bande verliehen bekommen – für mein »engagiertes Wirken«.

Soll ich Ihnen etwas verraten? Ich will damit nicht angeben. Diese Aufzählung ist auch für mich selbst. Ich brauche sie immer wieder, um mich vom Druck des Dünnsein-Müssens zu retten. Ich habe eigentlich schon lange gewusst, dass das Gewicht kein Maßstab für Glück ist. Aber ich habe mich immer wieder verunsichern lassen. Von SPIEGEL-Titelstorys wie von meinem eigenen Spiegelbild. Von den faszinierenden Geschichten von Frauen, die 25 Kilo im Schlaf abgenommen haben, bis zu dem Wunsch, Stiefel über meine strammen Waden zu bekommen. Von der Scham, beim Arzt ein gelb markiertes »adipös« in meine Karteikarte gedrückt zu bekommen.

## **Nie wieder fürs Gewicht entschuldigen**

Ich höre jetzt schon Kritikerinnen schreiben: Ach, die dicke Autorin will sich mit dem Buch nur dafür entschuldigen, dass sie es nicht schafft abzunehmen. Soll ich Ihnen etwas verraten: Das brauche ich gar nicht, denn ich fühle mich nicht schuldig. Es geht nicht um Schuld oder Entschuldigen. Überhaupt werde ich mit

dem Wort »Schuld« aufräumen. Es geht nicht darum, dass wir Dicken uns das Leben noch schwerer machen, sondern leichter bitte schön.

*Ich muss mich nicht fürs Dicksein  
entschuldigen – ich fühle mich  
nämlich gar nicht schuldig!*

Ich habe für dieses Buch Dutzende anderer Bücher ausgewertet, über Diäten, über Bewegung und Selbstbestimmung, weibliche Macht und Mythen. Die deutschen Bücher zum Thema Übergewicht waren meist sehr gut wissenschaftlich belegt und haben mich aufgerüttelt wie das wichtige Buch *Dick, doof und arm?* des Soziologen Friedrich Schorb.<sup>2</sup> Er ist dem Schlankheitswahns auf den Grund gegangen und demaskiert ihn als Volksverdummung und Geschäftemacherei. Ich habe beim Lesen eine solche Wut auf die Pharma- und Diätindustrie entwickelt, die von dicken, unglücklichen Frauen (und immer mehr Männern) profitieren – durch öffentliche Wiege-Veranstaltungen über gefährliche Abnehmpillen bis Joghurt gegen Blähbauch. Und ich habe irgendwann ganz nüchtern erkannt: So funktioniert Wirtschaft. Wo ein Markt ist, will verdient werden. Basta.

Das heißt für jede einzelne Frau: ihren eigenen Umgang mit ihrem Gewicht zu finden, sich auszusöhnen mit ihrem unvollkommenen Körper und Lebensfreu-

de zurückzugewinnen. »Ich bin ein unvollkommener Mensch in einer unvollkommenen Welt!« Dieser Satz hat mir sehr geholfen. Und er stimmt sogar.

*Ich bin ein unvollkommener Mensch  
in einer unvollkommenen Welt!*

Schorbs zweites Buch *Der Kreuzzug gegen Fette*<sup>3</sup> hat mich wachgerüttelt, was die gesellschaftliche Entwicklung zur Schlankheitsnorm und -kontrolle angeht. Eine These aus diesem wissenschaftlichen Buch: Wenn alle Menschen sich nur noch um ihr Gewicht und ihre Fitness kümmern, haben sie keine Zeit mehr, sich in der Gesellschaft zu engagieren. Statt in die Bürgerinitiative gehen sie ins Fitnessstudio. Ihre Gesundheit ist der Bauchnabel der Welt, alles andere tritt dahinter zurück. Wir erleben dadurch eine Entpolitisierung der Menschen. Die Frage ist: Wer profitiert davon?

Die *Lizenz zum Essen* des Mediziners Gunter Frank<sup>4</sup> forderte beim Lesen zum ständigen Kopfnicken heraus. Viele Erkenntnisse, die so banal klingen und so erleichternd sind: Es gibt den hageren Typ und den molligen. So ist es! Manchen Menschen bekommen gekochte Speisen besser als die lautstark propagierte Rohkost. Auch hier konnte ich nur tüchtig nicken. Und der erfahrene Arzt stellt fest: Stress und Druck machen Menschen dick! Dieses Buch empfehle ich allen meinen Leserinnen!

Ich finde die Idee erschreckend,  
dass der eigene Körper etwas ist,  
an dem man immer arbeiten muss!

SUSIE ORBACH, PSYCHOTHERAPEUTIN

Und dann habe ich wieder einmal die »Bibel« meiner wilden dreißiger Jahre nachgelesen, Susi Orbachs *Anti-Diät-Buch* von 1978. Was mir damals die Macheten der Kämpferin in die Hand gegeben hat, erschien mir bei erneutem Nachlesen allerdings mit dem feministisch-psychoanalytischen Ansatz erstaunlich larmoyant und trotz des sicher belegten Hintergrunds gesellschaftlicher Repression gegen Frauen irgendwie »gestrig«. In einem Interview mit der *Süddeutschen Zeitung* hat Susie Orbach vor Kurzem selbst konstatiert: »Der Feminismus hat verloren. Heute geht es nur noch darum, Superwoman zu werden ...«<sup>5</sup>

Was sehr spannend in diesem aktuellen Interview war: Die Londoner Psychoanalytikerin erzählt, wie sie die Kosmetiklinie »Dove« beraten hat, eine ganz andere Anzeigenkampagne zu starten, mit normalen Frauen mit normalen Figuren. Sie sagt dazu: »Besser Erfolg für wahrhafte Schönheit als wie bisher Körperhass in die Welt zu exportieren.«

Auf halbem Weg der Recherche war ich in Gefahr, das Thema zu »überpsychologisieren«. Es ging plötzlich nur noch um Schuld und Mutterhass, das Patriar-



Sabine Asgodom

## **Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot**

Selbstbewusst in allen Kleidergrößen  
Mit Cartoons von Peter Gaymann

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-17490-4

Goldmann

Erscheinungstermin: Februar 2015

Für mehr Lebensfreude in allen Kleidergrößen!

90 Prozent aller Frauen glauben, sie seien zu dick. Jede zweite macht gerade mal wieder eine Diät. Sabine Asgodom fordert stattdessen: „Schluss mit dem Unfug! Das Leben ist zu kurz für Knäckebrot.“ Sie weiß genau, wovon sie spricht. Schließlich ist sie selbst schon ein Leben lang im XL-Format unterwegs. In ihrem Buch zeigt sie nun auf bekannt unterhaltsame Weise, wie Frauen Liebe, Lust und Leichtigkeit gewinnen – ganz egal in welcher Kleidergröße.