Eine Glanznummer Gottes

Schon seit dem Kindergarten schoss ich auf der Gewichtskurve beim Arzt immer oben hinaus. Das „Dafür-auf-die-Waage-stehen“ fand ich immer schrecklich; sonst aber verdrängte ich oftmals klassische Gedanken rund ums Thema Gewicht. Wenn ich Gedanken zuliess, dann oftmals solche im Sinne von: „Es liegt halt in den Genen“, „Wenn ich selber kochen würde, wäre das anders, aber ich kann ja nicht bestimmen, was es zuhause zu Essen gibt“, „So bin ich nun mal“, „Ich möchte mich so akzeptieren, wie ich bin“. Ich hörte immer wieder, dass Gott mich liebt, so wie ich bin, und wollte mein Glaube daran in meinem Gleichbleiben (was oftmals eher ein Zunehmen war) zum Ausdruck bringen. Sonst strebte ich Veränderungen an, aber in diesem Bereich überlegte ich mir selten, dass Gottes Liebe zu mir zwar wirklich unabhängig ist von meinem Aussehen…, aber dass er sich, als liebender Vater, wünscht, dass es mir gut geht, und dass ich auf meinen Körper achtgebe.

Erst in den letzten Monaten merkte ich auch, dass ich zwar über mich gesagt hätte, dass das Gewicht kein Problem sei für mich; dass aber viele kleine Dinge eine andere Sprache sprachen. So hatte ich Angst vor Flügen - aber keine Flugangst. Ich sorgte mich darum, ob ich genug Platz haben würde, und was wohl die Person neben mir darüber denkt, neben mir sitzen zu müssen. Ich wollte zum Beispiel auch nicht Blutspenden gehen, weil ich befürchtete, dass dies nicht erlaubt sei mit so viel Übergewicht – aber ich hätte nie den Mut gehabt jemanden zu fragen, ob dies wirklich der Fall ist. Ich ging nämlich jeglichen Gesprächen über das Thema Gewicht, sobald es mich betraf, aus dem Weg.

Im Sommer 2013 wog ich dann 120 Kilogramm bei einer Körpergrösse von 1.73m. Obwohl mich dies sehr traurig machte, führte dies nicht zu einem Umdenken. Gott sei Dank schleppte mich eine Freundin ein Jahr später zu einem Lebe-Leichter-Kurs mit. Erst während dem ersten zwölfwöchigen Kurs, den ich besuchte, erkannte ich, dass Veränderung möglich ist, und dass ich mir Veränderung wünsche – für meinen Körper, meine Gesundheit, und zur Ehre Gottes. Im Kurs erkannte ich auch, dass ich selber vieles in der Hand habe und anpacken kann; unabhängig von meinen Genen und der Küche meiner Mutter. Ich kann entscheiden, wie viel ich esse; ob ich den Bus nehme oder zu Fuss gehe, ob ich den Schokoladenkuchen wirklich unbedingt probieren muss… Ebenfalls wurde mir der Satz „Du bist die Glanznummer Gottes“, den unser Coach Cinzia immer wieder sagte, sehr wichtig. Ich bin Gottes Glanznummer – nicht „ich werde sein“! Aber weil ich Gottes Glanznummer bin, möchte ich mir Sorge tragen, möchte ich scheinen für ihn, auch mit meinem Körper.

In den letzten neun Monaten verlor ich mit Hilfe des Lebe-Leichter-Programms, den Lebe-Leichter-Treffen, viel Disziplin, einem unterstützenden Umfeld und Gottes Hilfe 27 Kilogramm! Ich kann das erste Mal in meinem Leben offen über das Thema Übergewicht sprechen, andere zu einem solchen Schritt ermutigen; ich habe neue Freude Kleider kaufen zu gehen und setze im Tram ohne Sorgen auf einen Zweiersitz und bin gespannt, wer sich wohl zu mir gesellen wird. Obwohl es mir in den letzten Monaten nicht gut ging, holte ich keine Tafel Schokolade mehr aus dem Regal, um mir vermeintlich etwas Gutes zu tun, sondern tat schöne, hilfreiche Dinge für Körper, Seele/oder Geist.
Ich bin immer noch übergewichtig und werde mein Leben lang auf meine Ernährung und genügend Sport achten müssen – aber ich habe bereits einen wichtigen und guten Weg hinter mir und durch das Lebe-Leichter-Programm die Tools dazu in der Hand, um weiterzugehen und weiterzumachen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Claudia B., Zürich