

Ein Tag, wie *ein Leben*

*Lass Dir von niemand einreden, dass Du etwas nicht schaffst!
Wenn Du einen Traum hast, beschütze ihn.
Wenn andere etwas nicht können, wollen sie jedem einreden,
dass er das auch nicht kann.
Doch wenn Du etwas willst, dann hole es Dir! Basta!*

(Chris Gardner in „Das Streben nach Glücks“)

Die Autorin gibt weder direkt noch indirekt medizinische Ratschläge noch verordnet sie die Anwendung einer bestimmten Ernährungsweise als Behandlungsform für Krankheiten ohne medizinische Beratung. Ernährungsfachleute und Experten vertreten unterschiedliche Meinungen auf dem Gebiet der Gesundheit und Ernährung. Es liegt nicht in der Absicht der Autorin, Diagnosen zu stellen oder Verordnungen zu erteilen. Ihre Zielsetzung besteht lediglich darin, Informationen anzubieten. Wenn Sie die vorliegenden Mitteilungen anwenden, so handeln Sie nach einem Recht, das Ihnen zusteht. Herausgeber und Autorin übernehmen jedoch keine Verantwortung.

Auflage: 1 (Dezember 2007)
Autorin: Isabell Butzek
Sprecherin Hör-CD: Freyja Wisböck www.angesagt.at
Lektorin / Layout: Michaela Matthes www.webinstrument.de
Verlag: **)/(Wissen ist gesund** – Verlag
Info Hör- und E- Book: www.wissen-ist-gesund.de
ISBN: 978-3-9812045-6-8

Buchklappentext

Ein Tag im Leben der Charlotte Süß (34), ledig, vollschlank und unglücklich, beginnt wie ein Tag vieler Frauen. Doch dies ist ein besonderer Tag, obwohl es niemand ahnt, am wenigsten Charlotte selbst...

Eine Begegnung verändert von Grund auf Ihr Leben. Von Jetzt auf Hier, beginnt ein neues Lebensgefühl, und dies alles noch am gleichen Tag.

So viele Frauen und Männer gehen durch den Alltagstrott und schleppen alle ihre Sorgen und Nöte als schweres Anhangsgepäck. Kaum jemand macht sich bewusst, dass es auch anders geht, und dass genau dadurch, dass man es anders macht, alles anders werden kann.

Wenn auch Sie sich je gefragt haben, was Sie wirklich vom Leben erwarten, waren die Antworten vielleicht: Gesundheit, Schlankheit, Glück, Liebe und natürlich das wertvolle Geld. Nun, es gibt Menschen unter uns denen es absolut leicht fällt all diese Dinge zu besitzen und so zu leben wie wir es uns vielleicht nur im Stillen erträumen. In dieser Kurzgeschichte über einen Tag im Leben einer

durchschnittlichen Frau erfahren Sie die tiefen Geheimnisse der gesunden Schlangen, der erfüllten Liebe und der beneidenswerten Erfolgreichen.

Epilog

Die Autorin Isabell Butzek litt selbst von Kindheit an unter Übergewicht, Selbstmitleid und Armut. Erst als Sie die Geheimnisse der Schlanken, der glücklichen Erfolg- und Reichen und der scheinbar ewig Jungen entdeckte und für sich anwandte, veränderte sich Ihr Leben schlagartig. Sie nahm genussvoll 50 Kilo ab, fand den Mann Ihres Lebens und gründete das Unternehmen

Wissen ist gesund. Auf dem dazugehörigen Internetportal www.wissen-ist-gesund.de, finden zahlreiche Menschen Informationen, Unterstützung und Anregung. Jeder kann hier seinen persönlichen Weg zur Erfüllung seiner Wünsche prägen.

Die Geschichte der Charlotte Süß beruht auf reiner Fantasie, jedoch sind die Erfahrungen, Tagebücher und Fragebogenantworten der Teilnehmer/innen des Onlineseminars „*Esslust statt Essfrust – Abnehmen ohne Diät*“ mit in diese Geschichte eingeflossen. Das macht das Leben der jungen Frau erst so authentisch, spannend

und lebendig. Charlotte steht somit stellvertretend für die Übergewichtigen, die nach Liebe hungernden und für die, die endlich wissen wollen wie es wirklich funktioniert sein Leben in den Griff zu bekommen, um glücklich, gesund und erfüllt zu werden.

1. November 6:00 Uhr

Määäägmph...määäghmph...määää.....

„Womit habe ich das verdient?“

„Dieser besch...eidener Nervtöter sollte endlich auf der Strasse landen! Genau da wo er hingehört und zwar mit einem gekonnten Tritt dorthin befördert!“, denke ich entnervt und knalle auf das armselige Gerät bis es knirscht. Es verstummt gehorsam...für` s Erste.

„Was habe ich mir nur dabei gedacht?“, schießt mir durch den Kopf, als ich mein Goofy- Kuschelkissen darüber ziehe, wohl wissend, dass es nicht einmal 180 Sekunden dauert bis das ekelhafte Dröhnen meine Nerven auf` s Neue ansägt.

„Ja, ja, ja ich weiß warum.... Ist ja gut...hab es mir ja selber zuzuschreiben, würde ja sonst einfach liegen bleiben.“, denke ich und drehe mich um. „Ach wäre das schön... das Leben einfach nur zu verpennen. Ja, das ist überhaupt die Idee!“ Eine winzige Glühbirne glimmt in

meiner verschlafenen Hirnmasse auf. Oder wahr doch nur ein armes verwirrtes Glühwürmchen kurz vorm verre...ähm...enden?

„Ja, es wäre schon herrlich einfach nur zu schlafen.“, spinne ich weiter. „Das Leben einfach einbilden, ganz arglos, ganz leicht alles was ich mir wünsche herbeiträumen...“

“Achjaaaa!” entgleitet mir ein tiefer Seufzer und ich schicke mich gerade an, noch Mal so richtig schön ins Traumparadies zu entgleiten...

Määäägmph...määäghmph...määäää.....

„Ist ja gut, ich steh ja auf, Mann!!!“ Ich schiebe mit einem entnervten Ruck die Decke zur Seite und schaue auf meine nackten Beine herunter. Jetzt weiß ich warum ich heute Nacht so gefroren habe. Ich habe keine langen Schlafanzughosen an. *„Weil Dir keine mehr passen, Du fette Sau!“*, entfährt es mir laut und ich schaue angeekelt auf meine Beine. *„Ohhhh, mein Gott, wie kann man nur so hässlich sein Charlotte und dabei glauben, dass*

irgendein Kerl gerne zwischen den Beiden landen würde, hä?!“ Ich starre die weißen Fettsäulen an, die sich angeblich Frauenschenkel nennen und schüttle energisch mit dem Kopf. Irgendwie höre ich jetzt auch noch die Stimme meines Vaters: *„Das kann ja gar nix werden mit den Männern Charlotte, wenn Du Dich so gehen lässt! Nenene... Schau Dich doch mal an Mädchen, Du bist jung, Du solltest Dich gar nicht retten können vor den Kerlen! Aber das einzige was Du machst ist herumhocken und jammern.“*

„Na, was bleibt mir auch übrig! Wenn alles was einem bleibt nur das Jammern ist.“, sag ich wieder laut zu mir und hieve mich aus den Lacken. Es ist echt erschütternd... Erschütternd kalt in der Bude, stelle ich fest. Ich wickle rasch den braunen „Schokolade zum Frühstück- Bademantel“ um meine nicht vorhandene Taille rum und stapfe barfuss ins Bad. Was weg bringen, wie es sich gehört...

„Was ist heute für ein Tag? Dienstag. Dienstag? Ja Dienstag... warum nicht Samstag? Und was wäre am Samstag? Na dann müsste ich morgens nicht mehr so früh aufstehen und könnte... Ja was könnte ich schon Großartiges?“, denke ich miesepetrig.

„Den ganzen Tag träumen!!!“, entfährt es mir wieder. Da! Da leuchtet er wieder auf, der Tote- Glühwürmchen-Gedanke von vorhin. *„Ja, dann könnte ich den ganzen Tag im Bett liegen und pennen, einfach nur faulenzten! Niemanden sehen müssen, niemanden anhören und niemanden ertragen müssen. Kein Mensch wäre da. Nur ich mit mir, ganz allein...“*, denke ich weiter und lächle schon fast dabei.

„Na, wer will denn auch mit Dir zusammen sein?“, sage ich aber laut, selbst erstaunt darüber. Unerwartet steigt Angst in mir auf: *„Mein Gott es ist soweit, ich fange an Selbstgespräche zu führen? Stand da nicht Letztens was in der Apotheken – Zeitung was drüber? War es nicht der Beginn einer Hirnkrankheit?“*, rast es panisch durch meine halbawachen Gedanken.

„Ich bin doch erst 34 Jahre alt! Ich kann noch nicht verrückt werden! Ich bin doch noch zu jung dafür!“, erfasse ich angsterfüllt und eile zum Spiegel, um mir ins Gesicht zu schauen. Vielleicht sind da bereits die ersten verdächtigen Spuren des Wahnsinns zu erkennen. *„Und wie sehen die überhaupt aus?“*

„Ja, Charlotte und wenn schon... dann hast Du doch den ganzen Tag Zeit, um zu schlafen.“, ertönt eine eindringliche Stimme aus meinem bibbernden Innersten. *„Dann kannst Du in Deiner weichen Gummizelle liegen, in Deiner XXXL- Zwangsjacke eingeklemmt sein und einfach nur... vor sich hinträumen. Keiner wird Dich dabei stören, keiner wird was von Dir fordern. Was kann man denn auch schon von einer verrückten Quetschwurst wollen?“*

Fast muss ich schmunzeln, als dieses Bild vor meinem inneren Augen aufzufflackert. *„Ja, einfach nur träumen...hmmm.“*, überlege ich und mein blick schweift in die Ferne. Jeder weiß doch, träumen darf man alles was man will. Da gibt es keine Grenzen. Träumen kostet nix, träumen ist zeitlos. Einfach ein Paradies. Man kann

sein, haben, fühlen und erleben was man will. Man kann tun und lassen was man will, weil man der Regisseur ist, in seinen eigenen Traumleben. Der Erschaffer! Ja der Gott persönlich, wenn man es so will...

6:45 Uhr

Entsetzt wendet sich mein Blick der Uhr- Spiegelung zu. Kurz darauf schnellt mein Kopf wuchtartig um die eigene Achse...Gott sei Dank es ist doch erst 6:15 Uhr! „Schei...Spiegelung! Na, wenigstens bis Du jetzt wirklich wach, Schätzchen!“, sage ich wieder laut und ein schiefes Grinsen huscht über meine Lippen. Irgendwie fängt es an Spaß zu machen, finde ich.

6:30 Uhr

Ächz... Quetsch... Stöhn...

„*Es ist ein Alptraum!*“, denke ich fassungslos. „*Eine makabre Illusion meiner kranken Hirnwindungen... Es kann einfach nicht sein!*“, tobt es in mir. „*Diese Hose war immer meine letzte Rettung, es kann einfach nicht sein, dass sie zu eng ist!!!*“

„*Klar ist sie zu eng, Charlotte.*“, ertönt wieder diese seltsam ruhige und tiefe Stimme in mir. „*Du Fressvernichtungsmaschine. Denk doch einfach mal an gestern Abend... Was hast Du wieder getan? Denk nach!*“, fordert Sie und verstummt wieder in der Erwartung einer Antwort.

„*Ich habe doch gestern den ganzen Tag kaum was zwischen die Backen gekriegt!*“, entfährt es mir empört. „*Ja, aber was war am Abend Charlotte... Du weißt ganz genau, vom atmen wird man nicht so dick, dass man nicht mal mehr in die letzte Fett- Sinnflut- Hose mehr passt.*“, stellt die Stimme despotisch fest.

„Das kann aber nicht sein...das kann nicht sein...“, wimmert es in mir. Ich starre mich im Spiegel an. Es ist nicht zu fassen. Wie kann so was nur passieren? Ich mache die Augen ganz fest zu und will die aufsteigende Panik in mir herunterwürgen. Plötzlich erscheint mir alles so schrecklich sinnlos, hoffnungslos und ü b e r g r o ß! Alles wächst mir meterhoch über den Kopf, meine Arme fühlen sich taub an. In meinem Kopf rauscht es, ich kann keinen Gedanken mehr fassen. Sie rennen einfach an mir vorbei. „Nein, sie rennen schreiend vor Deinem Spiegelbild weg, Charlotte!!!“, sagt unbarmherzig diese widerliche Stimme und ich muss gestehen: „Ja, sogar meine Gedanken können nicht ertragen was sie da sehen. Ich bin soweit, dass ich mich vor mir selber ekele. Das ist das Schlimmste, was mir je hätte passieren können!“. Ich schluchze niedergeschmettert auf. „Ich fühle mich fett! Nein, ich fühle mich nicht mehr nur so. Ich bin es jetzt auch!!!“

Meine Mutter war immer auf Diät, hat sich solange ich denken kann schlank gehungert und auf diese Weise qualvoll das Gewicht gehalten. Mich hat sie schon in jungen Jahren auf Abmagerungskur zu setzten versucht. Wenn ich darüber nachdenke weiß ich, dass ich nicht zu dick war. Manchmal kann ich meinen Körper vergessen und fühle mich gut, doch die Spiegelungen sind überall und holen mich gnadenlos ein. *„Es ist wie ein gemeines Katz- und Maus-Spiel, bei dem ich die Maus bin, die immer nur gejagt, gequält und dann doch gefressen wird...“*

Gestern Abend habe ich es wieder nicht aushalten können. *„Warum muss ich auch immer essen, wenn meine Gefühle mich übermannen?“*, frage ich mich enttäuscht. Egal, ob es mir gut oder schlecht geht, ich finde irgendwie immer einen Grund zu vertilgen. Besonders die negativen Sachen sind ärgerlich. *„Ich fresse mich noch zu Tode.“*, stöhne ich laut auf.

So wie Gestern. Gestern war ein schlimmer Tag, er war nicht schlimmer als andere aber schlimm genug, um sich

doch wieder den sinnlosen Zuckerfläsch zu geben. Es war wieder sehr viel zu tun auf der Arbeit, die beansprucht immer meine volle Aufmerksamkeit. Dabei vergesse ich zu trinken und zu essen. Wie oft musste ich abends feststellen, dass ich den ganzen Tag nichts Richtiges gegessen oder getrunken habe.

Gegen Mittag hat mich Herr Markus von Prinzenburg in sein Büro gebeten. Er ist mein Chef. *„Irgendwie besorgt schaute er mich an.“*, versuche ich mich zu erinnern und wische diesen Gedanken schnell beiseite. Gerade als ich mich setzte, sagte unverhohlen: *„Frau Süß, ich weiß einfach nicht mehr was ich machen soll. Wir schätzen Ihre Leistung in der Firma so sehr, doch in letzter Zeit beschleicht mich immer mehr das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Sie wirken so verschlossen und ich habe das Gefühl Sie ziehen sich zusehends zurück. Habe ich da den richtigen Eindruck, Frau Süß?“*, fragte er und fuhr ohne eine Antwort abzuwarten fort.

„Wissen Sie, wir sind ein Team und ein Team ist eine Gruppe von Menschen die zusammenarbeiten und die stets füreinander da sind. Wenn Sie sich aber

vorenthalten, sind Sie wie ein schwaches Glied und genau an Solchen scheitern die besten Projekte...Frau Süß... Frau Süß ist alles in Ordnung mit Ihnen?“, fragte er wieder eindringlich und schaute mich mit seinen grünen Augen erwartungsvoll an.

Ich verstand inzwischen kein Wort mehr, von dem was er da sagte, weil eine riesige, rote Sirene in mir dröhnte: *„Du bist ein schwaches Glied, Charlotte!“* Mein Magen zog sich unwillkürlich zusammen und meine Luftröhre versagte auf einmal ihren Dienst. *„Er will Dich entlassen, Du wirst arbeitslos werden! Da schaffst Du nie mehr raus. Dicke Weiber bekommen heute keine Arbeit! Tausende sitzen auf der Strasse! Du bist so gut wie tot!“*, dröhnte es in mir. Ich konnte nicht anders... gigantisch heiße Tränen schossen in meine Augen und ein erbärmlicher Schluchzen erschütterte meinen riesigen Körper. Ich fühlte eine solche Bestürzung und Ratlosigkeit. Jede meiner Billionen Körperzellen verschluckte sich auf einmal, so dass ich mich nicht mehr beherrschen konnte.

Mein Boss stand auf uns eilte auf mich zu. Er versuchte doch tatsächlich mich zu trösten! Panisch zog ich mich zurück und sah zu, dass ich aus dem Büro kam. Eine Berührung dieses Mannes und ich glaube in Ohnmacht zu fallen. „*Nein, heute nicht, jetzt nicht, so nicht! Er darf mich nicht anfassen, nicht mit diesem Körper, nicht in diesem Moment nicht an diesem Tag!!!*“, schrie es in mir und ich rannte wie betäubt raus. Geradewegs auf`s Frauenklo, den Platz wo man in Sicherheit ist, wo man sich verstecken und die zertrümmerten Teile seines Selbst wieder zusammensuchen kann.

Schluchzend saß ich da auf der voll bepinkelten Kloschüssel. Es war mir aber egal, ich musste wieder zur Ruhe kommen. „*Reiß Dich zusammen, Du dumme Kuh!*“, dachte ich und atmete schwer wie eine Lokomotive die 1000 Wagons zu bewegen versucht. Es dauerte noch ziemlich lange bis ich mich wieder gefangen habe.

Alles nur wegen Markus von Prinzenburg. Ich wollte immer die Beste sein und ihm zeigen wie gut ich arbeite. Und jetzt? All meine Mühe ist umsonst! „*Du bist ein*

schwaches Glied, Charlotte!“, dröhnte es aber erneut auf und ich fand fast kein Halt mehr.

Er wusste ja nicht, dass ich seit Monaten nachts von ihm träumte. Markus von Prinzenburg, der Schwarm aller unverheirateten Frauen in der Abteilung und der Nachtraum aller, die ihren Sexphantasien freien Lauf ließen. Er war einfach der Hecht schlechthin. Gut gebaut, galant, aufstrebend und reich! Doch so einen Traummann, einen echten ...von Prinzenburg, bekommen nur eine Schlanke. „*Und keine Dampfwalze mit Tonnenanhang.*“, dachte ich zerschmettert weiter.

Ich schauderte am ganzen Körper als mir diese Bilder wieder bewusst wurden. „*Ja, gestern war ein schlimmer Tag.*“, sagte ich, schon fast gewohnheitsmäßig laut, zu mir selbst.

Ich habe mich dann doch noch einigermaßen gefangen, meine Zähne zusammengebissen und bin mit verheulten Augen wieder an die Arbeit gegangen. Prinz Markus ließ sich nicht mehr blicken. Er soll zu einem Geschäftsessen gerufen worden sein. Ich atmete tief durch und hoffte, dass niemand bemerkt hat, was vorgefallen ist.

Bis zum Abend konnte ich mich und die Situation noch ignorieren aber als ich in meine leere, kalte Wohnung zurück kam, war jegliche Beherrschung, wie ein abgelegter Panzer, von mir gefallen. Ich rannte zum Kühlschrank, setzte mich davor und die Orgie begann. Ich aß nicht...

Ich verschlang und würgte alles runter. Das einzige was ich dachte war: „*Es passt noch was rein.*“, denn immer passt da noch mehr rein!

Es ist immer so, wenn diese Fressattacken mich übermannen. Dann ist es egal, was ich esse...

Hauptsache ich esse. Schokolade, Chips, Erdnüsse, Eis, Käse, Kuchen, Wurst, literweise Cola...

Danach schleppte ich mich ins Bett. Unterwegs zog ich meine verschwitzten Klamotten aus. Ich war abgekämpft und so entkräftet wie ein Marathonläufer nach dem Durchgang durchs Ziel. Ich war aber kein Gewinner...es war mir auch inzwischen egal was oder wer ich bin. Ich war taub, schwer, satt und schachmatt.

Zu müde zu denken, zu müde zum weinen. Ich wollte einfach nur meine Augen schließen und sterben.

Als ich versuchte mich in meine Pyjamahose zu zwängen - passte sie nicht. Mein Bauch war so groß wie der einer Schwangeren im sechsten Monat, also ließ ich es bleiben und fiel wie betäubt in mein Goofy-Kuschelkissen.

7:00 Uhr

Hastig schlieÙe ich die Wohnungstür ab und eile zum Bus. Irgendwie habe ich es tatsächlich geschafft mich in die Sinnfluthose zu quetschen. Habe einen langen, weiten, schwarzen Pullover aus der hintersten Ecke meines Kleiderschranks herausgekrant und über den offenen Reißverschluss gezogen. In meinem Schrank sind viele verschiedene Größen gestapelt. Ich hab sogar noch im Keller Klamotten, von denen ich mich nicht trennen kann, weil ich hoffe irgendwann mal da rein zu passen. Ich wünsche mir schon so lange nicht mehr in Kleiderkatalogen für Übergrößen bestellen zu müssen und nur eine einzige Größe im Schrank zu haben. „*Ich will endlich die Kleidung tragen, die mir gefällt!*“, denke ich trotzig. Doch heute ist sogar der Vorrat für die allerschlimmsten Notzeiten erschöpft. Es ist Katastrophenalarm! Die Sirenen heulen!

„*Und ich muss zur Arbeit...*“

7:05 Uhr

Wieder mal absolut verschwitzt an der Bushaltestelle angekommen. Die fieberhaft aufgelegte Schminke läuft mir das Gesicht herunter. *„Ich hasse das! Ich fühle mich wie eine Witzfigur!“*

Ausgerechnet heute morgen sind alle die in den Bus einsteigen schlank, attraktiv, ausgeruht und irgendwie zufrieden. *„Hej, Leute! Es ist 7 Uhr an einem kalten Novembermorgen. Wacht auf! Ihr seid arme Schweine, die sich zur Arbeit schleppen müssen, anstatt im gemütlichen Bett eine kuschelige Runde weiter zu pennen. Da sollte man sich nicht freuen. Es ist zum Heulen!!!“* Doch die Leute hören meine Gedanken nicht. *„Na, vielleicht ist es auch gut so.“*, denke ich und schaue aus dem schmutzigen Busfenster auf die grauen Fassaden der, an mir vorbeiziehenden, Häuser.

An der nächsten Haltestelle, steigt dann doch eine Dicke ein. Oft bin ich froh, wenn ich Leute sehe, die dicker sind als ich. Es klingt jetzt vielleicht böse, aber wenn ich solche Leute sehe, dann lenkt es mich von mir selber ab.

Manchmal frage ich mich auch: „*Bin ich auch so dick oder bin ich noch dicker?*“ Und immer öfter kommt die Frage: „*Werde ich auch noch so?*“

Heute jedoch nicht...

Ich spüre genau, dass meine Hose zum bersten gespannt ist. Darum habe ich mich auch nicht hingezettelt. Heute muss ich mir qualvoll eingestehen, dass ich die letzte Schallmauer des Gewichtskampfes überschritten habe. Ich bin fett und ich muss bekennen, ich weiß nicht mehr wie ich dem noch gegenüber treten kann. „*Ich wünschte, es gäbe etwas auf der Welt, was mir helfen kann aus diesem grauenvollen Alptraum zu entkommen.*“, denke ich gepeinigt und schließe kurz meine schmerzenden Augen. Mein Gesicht fühlt sich aufgequollen an, meine Lieder sind dick. Ich fühle wörtlich die Last die auf meinen Knochen wiegt und die zwickende Hose im Schritt. Den BH bekam ich heute Morgen auch kaum zu. Ich fühle, wie er mir jetzt die Luft zum atmen abschnürt und sich in die Seitenwülste meines Oberkörpers schneidet.

Plötzlich erscheint ein Feuer auf, vor meinem inneren Auge. Um das Feuer stehen lauter Frauen, die ihre Büstenhalter mit Freude in die lodernden Flammen werfen. Das Bild erfüllt mich mit einer tiefen Sehnsucht, der Sehnsucht nach der Befreiung aus dem Gefängnis meines überproportionalen Körpers.

Unerwartet zupft jemand hastig an meiner Jacke. „*Mensch, Charlotte!*“, höre ich, eine überdrehte Stimme. „*Bist Du das?*“ Ich drehe mich in die Richtung aus der die Frauenstimme ertönt und muss blinzeln. Vor mir steht eine Frau in einem roten Filzmantel und wehender brauner Mähne. Ich stutze. Irgendwie kommen mir das Gesicht und die Augen bekannt vor. „*Charlotte, ich fasse es nicht, Du hier? Mensch wie lange ist das her? Das sind ja schon über...lass mal nachdenken...*“, die „Drei Wetter- Frau“ scheint sich zu konzentrieren, dabei kneift Sie ihre Augen seltsam zusammen und zählt an den rot lackierten Fingernägeln ab. „*Ja! Es sind schon gute 17 Jahre, dass wir uns nicht mehr gesehen haben, stimmt` s?* Ohne eine Antwort abzuwarten reden sie weiter auf mich ein. „*Wow, wie geht es Dir? Was machst Du jetzt?*“, voller offensichtlicher Begeisterung mustert sie mich und schaut erwartungsvoll in mein verschwitztes Gesicht. Ich stammle: „*Entschuldigen Sie aber ich weiß wirklich nicht, ich meine ich, vielleicht haben Sie sich geirrt.*“ Die rote Frau schüttelt energisch mit ihren braunen Stutenlocken und sagt lachend. „*Aber Charlotte, ich bin*

es! Ja, ich weiß es fällt schwer zu glauben aber Du weißt garantiert wer ich bin. Denk mal nach: Die Gruftibraut aus der Schule. Na dümmert` s?“ Sie schaut mich eindringlich an und ich komme mir irgendwie blöde vor. Doch auf einmal kommt die Erinnerung wie ein Blitz auf mich herabgestürzt. Ich bin erschüttert... „Was sagt die da? Sie ist die Wuchtbrumme aus der Oberstufe? Unfassbar!!! Aber es stimmt! Das Gesicht, die Augen.. Das ist Sie wirklich, keine Frage!“ Ich mustere Sie das erste Mal bewusst von oben bis unten. Sie sieht einfach fantastisch aus. Der rote Mantel ist wie für sie geschneidert. Er liegt eng an ihrem schmalen Körper an und betont auf eine kokette Weise ihre weiblichen Rundungen. Sie trägt einen Rock darunter, den man aber nur erahnen kann und schwarze Halbstiefel mit flachen, eleganten Absätzen. „Inge! Wahnsinn, Du siehst ja... so verflixst dünn aus!“, entfährt es mir und im gleichen Moment bereue ich auch schon meinen Ehrlichkeitsausbruch.

„Ja ich weiß, ich habe mich verändert! Alles hat sich verändert!“, sagt Sie daraufhin, ohne mit der Wimper zu

zucken und fährt fort: *„Du, ich freu mich so sehr Dich zu sehen aber ich muss hier aussteigen, können wir uns heute zum Mittagessen sehen?“*, fragt Sie und schaut wieder so erwartungsvoll in meine aufgequollenen Augen. *„Ja klar wir können uns beim Italiener an der nächsten Ecke treffen, der heißt >>Pizzalecker<<. So gegen 13 Uhr habe ich eine Stunde Mittagspause.“*

Inge, die bereits draußen steht, winkt mir noch energisch zu und nickt zustimmend. *„Ja, bis um 13 Uhr lecker Pizza essen!“*, ruft Sie noch mit einem breiten Grinsen, eine Reihe perlweißer Zähne entblößend. Der Bus fährt mit einem Ruck los, wobei mein Mund erstaunt offen stehen bleibt.

7:30 Uhr

Wie betäubt watschel' ich zum Fahrstuhl und drücke auf den Knopf mit der Nummer 3. Dritte Stock, da ist mein Büro. Meine Gedanken sind dermaßen in der Verwirrung, dass ich sogar beim Denken stottere. „Was... ist... da... gerade p...p...passiert?“, stammle ich.

„Du hast eine alte Freundin wieder gesehen, Charlotte. Das ist nichts ungewöhnliches, passiert tausenden Menschen, jeden Tag.“, ertönt wieder diese selbstgerechte Stimme aus meiner Unterwelt.

„So viele Jahre ist es jetzt her?“, grüble ich weiter. Dabei fällt mir auf, dass mein Leben bisher nicht sehr befriedigend war, und dass ich mich oft frage, ob das wohl schon alles war. Mein Vater hat mal gesagt: *„Du musst auch mal am Leben teilnehmen und nicht immer nur neben dran stehen und zusehen, Kindchen!“* Das war sehr treffend. So komme ich mir auch vor. Eine Statistin

in meinem eigenen Film. „*Dabei sollte ich doch der Star meines Lebens sein, oder?*“, frage ich in die Leere des Fahrstuhls hinein.

Inge sah nicht so aus, als ob sie sich gelangweilt oder frustriert fühlt. Sie sah einfach großartig aus! Vor allem im Vergleich zu früher...

Die Wuchtbrumme aus der Oberstufe war wie eine fette, voll gefressene Raupe. Und siehe da, es ist ein herrlicher Schmetterling aus ihr geworden! *„Nicht zu fassen, wenn ich es nicht gesehen hätte, ich würde es selbst nie glauben.“*, überlege ich und gehe gedanklich zurück in die Vergangenheit.

Inge war eine bekannte Schulschwänzerin, Partyhäschen des XXXI-Formats mit enormen Bierkonsum. Kettenraucherin und vor allem haute sie jeden mit ihrem gewaltigen Gewicht und der dazugehörigen verbalen Kapazität aus der Bahn. Man kann nicht sagen, dass sie viele Freunde hatte. Doch wenn es darum ging so richtig auf die Pauke zu hauen, sich zu besaufen und einfach mal abzuhängen, musste man nur mit Inge zusammen kommen. Sie kannte die schmutzeligsten Clubs, die schmutzigsten Witze und die undurchsichtigsten Typen. Dass sie montags nie in der Schule war, war so sicher wie das Amen in der Kirche. Sie sah trotz ihres jungen Alters wie eine Mittzwanzigerin aus. Und manchmal, wenn sie ein richtig „bewegtes“ Wochenende hatte

erschien sie in der Schule und sah aus wie eine alte Frau: dick, ungepflegt und fett.

Das störte, wie gesagt, niemanden. Und am wenigsten störte es mich. Denn Inge war insofern interessant für mich, da sie mich stets so nahm wie ich war. Es war ihr egal ob ich dünn oder dick, schön oder hässlich, reich oder arm, hip, ein Streber oder nur ein Looser war. Sie nahm jeden wie er war. *„Das musste sie auch. Schließlich war es auch nicht einfach, sie so zu nehmen wie sie war, ohne um einen Berg von Vorurteilen marschieren zu müssen.“*, dachte ich und grinste in mich hinein. Ich begriff auch auf einmal, dass Inge wahrscheinlich nicht viele „Freunde“ hatte aber die die sie hatte, waren „echte Freunde“. *„Ja, und ich glaube, eine der wahren Freundinnen war ich für sie“*, stellte ich verblüfft fest.

Trotz Inges heftigen Lebensstils, habe ich die Frau immer gemocht. Es hat einfach Spaß gemacht, all die verrückten Dinge mit ihr durchzustehen. Unerwartet erhellte sich mein Gesucht, als ich mich an die vielen durchgedrehten Wochenenden erinnerte, die wir zusammen verbracht

haben. *„Ja, Inge ist schon eine Nummer für sich!“*, sagte ich daraufhin laut und freute mich jetzt ehrlich mit ihr wieder zu sprechen. Ja, ich war richtig neugierig was sie inzwischen erlebt hatte und wie sie es schaffte: *„So verdammt dünn auszusehen!“*, entfuhr es mir, gerade als die Fahrstuhltür aufging.

Unerwartet tauchten zwei grüne Augen direkt vor mir auf und die Stimme von Prinz Markus: *„Frau Süß, das ist ja schön, dass ich sie sehe. Ich habe mir schon Sorgen gemacht. Ich möchte mich bei Ihnen entschuldigen...“*, sagte er etwas verlegen in der Stimme. Aus unerfindlichen Gründen konnte ich mich nicht mehr wirklich aufrecht auf den Beinen halten und stütze meine Hand leicht an der Wand. *„Was will er damit sagen?“*, dachte ich angsterfüllt und brachte kein Wort heraus. Ich muss wie ein verschrecktes Huhn ausgesehen haben, so wie ich da stand und ihn mit riesigen verschmierten Augen anstarrte. Sogar die an uns vorbeieilenden Mitarbeiter drehten sich verwundert um. *„Wie peinlich...“*

Prinz Markus aber fuhr unbeirrt fort: *„Nun, Frau Süß, Sie müssen wissen ich habe nicht vor gehabt Sie zu verletzen. Es ist nur so, dass ich mir Gedanken mache. Es ist mir ein Bedürfnis, meinen Angestellten mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Da dachte ich, ich spreche Sie darauf an, was mir in letzter Zeit besonders an ihnen auffällt.“*, fuhr er fort und ich kam mir immer kleiner vor. Am liebsten wäre ich unsichtbar geworden, doch angesichts meiner Masse ist dieser Gedanke schlichtweg absurd.

„Meine Güte hat dieser Mann schöne Augen“, schwärmte ich still und begann sein Gesicht zu mustern. *„Und diese Lippen, was gäbe ich dafür, wenn...“* Ich verfiel mich gerade in diesem Gefühl und ein wohligwarmer Wunsch flutete meine Sinne...

„Frau Süß, ich würde gerne heute Nachmittag mit Ihnen in meinem Büro sprechen.“, hörte ich plötzlich seine Stimme durch den Nebel meiner verliebten Sinne dringen und wurde augenblicklich in die Wirklichkeit katapultiert.

„Wie bitte?“, entfuhr es mir. „Herr von Prinzenburg...“, stammelte ich plötzlich aufrecht stehend wie Demi Moore in „Die Akte Jane“.

„Ich glaube nicht, dass es nötig ist, dass wir uns treffen. Es ist schon alles in Ordnung mit mir, ich bin vollkommen ok. Sie brauchen sich wirklich keine Sorgen zu machen. Ich verspreche Ihnen, ich werde weiterhin mein Bestes für diese Firma geben...“, sagte ich und schaute ihn mit einem, wie ich hoffte, festem Gesichtsausdruck an.

„Jetzt muss ich an die Arbeit, entschuldigen Sie mich bitte.“, beendete ich den Satz, mit der mir bisher ungewohnten Energie, und marschierte los ohne eine Antwort abzuwarten.

Prinz Markus blieb stehen. Er stand einfach da und schaute mir, mit einem großen Fragezeichen im Gesicht, nach...

8:00 Uhr

Habe ich eigentlich schon erwähnt, dass ich ein Meister im Ignorieren bin? Ich kann alles um mich vergessen, die Menschen die Umwelt und vor allem kann ich mich selbst am besten ignorieren, wenn ich nur etwas Einnehmendes zu tun habe. Und genau das finde ich stets in meiner Arbeit oder am Abend beim Glotze gucken und zappen.

Also fiel ich wieder in diesen mir schon so gut bekannten und wohltuenden Arbeitsfluss, ohne einen weiteren Gedanken in das was geschehen war und an mich zu investieren. Erst gegen 12:30 Uhr begannen sich die Zahnräder der Arbeitsmaschinerie langsamer zu drehen, wodurch einzelne Gedankenblitze immer lauter wurden.

„Um 13 Uhr triffst Du Dich mit Inge. Du weißt wie toll sie heute Morgen aussah, nicht wahr? Schau Dich mal selber an, Charlotte. Du lebst wie eine alte Jungfer wie ein abgelegter alter Schuh. Du bist einsam und hast keine

wirklichen Freunde. Du bist verfettet und weißt keinen Ausweg mehr. Ja, Charlotte Du bist so fett, dass Du heute Deine Hose nicht wieder zubekommen hast. Ist Dir das überhaupt bewusst? Was willst Du gegen diese Katastrophe unternehmen, hä? Da war sie wieder diese Sklaventreiberstimme in mir. Oh, wie ich die hasse.

„Nun mal halblang, es ist ja nicht gerade so, dass ich nichts tue!“, denke ich entrüstet. Schließlich wiege ich mich jeden morgen! Aus Angst, immer mehr zuzunehmen und keine Kontrolle darüber zu haben. Aber auch immer mit der Hoffnung, endlich abgenommen zu haben.

Wenn ich irgendeine Diät mache, dann kann ich mich bis zu drei Mal am Tag wiegen. Morgens ist mein Gewicht mein erste Gedanke und Abends mein letzter. Und wenn ich doch nix dagegen gemacht hab, denke ich: *"Ab morgen muss sich was ändern!"*. Doch inzwischen habe ich festgestellt, dass wenn ich mich zu sehr auf das Abnehmen fixiere, ich immer mehr zunehme. *„Wie man an meinem heutigen Stand unschwer erkennen kann.“*, stelle ich verbittert fest.

Ich muss zugeben, ich achte immer weniger auf meinen Körper, weil ich ihn in diesem Zustand einfach nicht mehr leiden kann und mich darin nicht mehr wohl fühle. Dabei habe ich schon alle erdenklichen Diäten, Pulver, Tabletten und Abnehmtipps durch, die mir je untergekommen sind. Meine Abnehmkarriere sieht so aus, dass ich einige Kilo runter schaffe, um dann in kürzester Zeit doppelt so viele wieder drauf zu bekommen und das inzwischen im Rahmen von 10 oder 15 verschiedenen Diätversuchen. *„Ich bin es so satt, immer wieder zuzunehmen!“*, denke ich entrüstet. Ich möchte meine Tagesverfassung nicht mehr von meinem Gewicht abhängig machen. Ja, je mehr ich gegen meine Pfunde ankämpfe, je mehr ich verzichte und mir verbiete, desto dicker werde ich. *„Ich verstehe das einfach nicht!“*, entfährt es mir laut und ich schaue verstohlen in die Runde. *„Hoffentlich hat es niemand von den Kollegen mitbekommen.“*

„Sag, mal warum willst Du Dir das überhaupt antun und dahin gehen?“, hackt die unangenehme Stimme nach.

„Inge wird Dich doch auslachen und was noch schlimmer ist, sie hat sicher nur Mitleid mit Dir.“, murmelt sie in mir. „Die wird sich das sicher drei Mal überlegen, ob sie heute in >>Pizzalecker<< erscheint. Sicher ist es Ihr zu peinlich mit Dir essen zu gehen. So peinlich wie es dem letzten Typen auch war, mit dem Du ein Blind- Date hattest. Wie oft willst Du Dir das noch antun und erleben, dass Du auf dem Abstellgleis dahinvegetierst und nur abserviert wirst?“, rattert es und ich werde immer unsicherer.

Ich schaue kurz hoch. Es ist schon 12:40 Uhr. Langsam muss ich losgehen, um das Restaurant noch rechtzeitig zu erreichen. Ich stehe auf und gehe langsam auf`s Klo. Dort bleibe ich an den Spiegeln stehen und schaue rein. Aber ich sehe mich nicht wirklich. Nur zwei unglückliche Augen starren mir entgegen.

„Was hast Du schon zu verlieren, Charlotte?“ flüstere ich zu den bekümmerten Augen.

„Nichts.“, entgegnet diese und ich gehe los...

13:00 Uhr

Das Restaurant ist wie immer um diese Zeit absolut übertoll. Es ist laut, warm und es duftet nach frisch gebackenem Fladenbrot, geräucherten Schinken, aromatischem Käse, südländischen Gewürzen und frischem Paprika. „*Eine wunderbare Mischung.*“, denke ich entzückt und schließe kurz die Augen, um die Düfte tief in mich aufzunehmen. Dann gehe ich zögernd weiter rein und schaue mich schüchtern um. „*Sicher ist sie gar nicht da*“, denke ich kleinlaut. „*Na, macht nichts, dann kann ich mich wenigstens mit einem großen Stück Pizza trösten.*“, summt es in mir und ein kleines entspannendes Gefühl beginnt um meine Magengegend herum zu kriechen.

„*Charlotte, hier bin ich!*“, ertönt über den italienischen Geräuschen eine hohe Stimme und lässt mich zusammenzucken. Ich schaue in die Richtung aus der sie kommt und da steht Sie wieder. Sie hatte den Mantel

ausgezogen und ein hautenges Kleid mit großzügigem Ausschnitt umschlingt, wie ein Liebhaber, ihren wohlproportionierten Körper. An Oberweite hat Inge ja schon zu früheren Zeiten reichlich zu bieten gehabt. *„Die beiden besten Freundinnen des Weibchens, sind ihr wohl immer noch nicht abhanden gekommen.“*, schmunzle ich, als mir Inges Bezeichnung ihrer Brüste aus der Schulzeit wieder einfällt.

Die junge Frau stürmt mir unterdessen entgegen und fällt förmlich um meinen Hals. *„Ich dachte, Du kommst nicht mehr!“*, sagt Sie ganz außer Atem und ich starrte sie verwundert an. *„Warum sollte ich nicht komme?“*, erwidere ich, worauf sie wiederum leise entgegnet: *„Du hast heute Morgen so traurig ausgesehen und da dachte ich...Ach, Wurscht drauf was ich dachte. Hauptsache Du bist da und wir haben eine wundervolle Stunde zusammen!“*, sagt Inge freudestrahlend und führte mich an der Hand zu unserem Tisch am Fenster.

„Ich habe mir schon mal erlaubt für uns beide zu bestellen. Ich dachte Dein Appetit auf Hawaii-Pizza hat

sich sicher nicht verändert, oder?“, beginnt Inge ganz enthusiastisch. *„Nein, im Gegenteil!“*, erwidere ich. Das Bild der fruchtig aromatischen Pizza hebt meine Stimmung wieder an.

„Ich habe mir eine Salamipizza bestellt, selbstverständlich mit...“

„Doppelt Käse drauf!!!“, stimmte ich mit ein und beide fallen wir ins laute Gelächter. *„Du hast Dich so gar nicht verändert, Inge.“*, sage ich und stutze sogleich. *„Doch eines hat sich sehr wohl verändert...“*, stutze ich und schaue sie an.

„Dein Schatten!“, pruste ich los und wir lachen wieder auf. *„Ganz wie in alten Zeiten.“*, fällt mir auf während ich in Inges prall gefüllten Ausschnitt schaue.

Doch meine Hose zwickt sehr gefährlich und um der kommenden Katastrophe zu entkommen beruhige ich mich schleunigst. Meine Hose ist zum bersten gespannt. Noch eine zu heftige Bewegung und nicht nur wir beide haben was zum Lachen.

„Du bist plötzlich so ernst, Charlotte.“, bemerkt Inge und legt besorgt die Hand auf meine. *„Ja, ich habe da*

ein Problem...“, gestehe ich leise. *„Ich denke es ist nicht zu übersehen, welches ich meine...“*, stotterte ich zurückhaltend und schaute verschämt auf unsere beiden aufeinander liegenden Hände.

Auf Inges Ringfinger thront ein riesiger Ehering. *„Du bist verheiratet, wie ich unschwer erkennen kann.“*, stelle ich schnell fest, unter anderem um vom Thema abzulenken und natürlich meine Neugierde Kund zu tun. *„Na, freilich!“*, erwidert Inge. *“Du weißt doch ich liebe die Männer, da lasse ich mir doch nicht das beste Prachtstück dieser Spezies durch die Lappen gehen.“*, strahlt sie. *„Und um noch einen drauf zu setzten habe ich zwei weitere davon in die Welt gesetzt!“*, fügt Inge stolz hinzu. Ja, klar Inge ist auch gute zwei Jahre älter als ich. Mit 36 Jahren darf man schon verheiratet und mit zwei süßen Jungs beseelt sein, stelle ich folgerichtig fest. *„Aber doch nicht mit der Figur!“*, entschlüpft es mir laut, wofür ich mich natürlich wieder vor Scham höchstpersönlich im Boden vergraben könnte.

„Naja, wie Du weißt Charlotte, waren meine Proportionen nicht immer die von heute.“, gesteht Inge mit einem geheimnisvollen Lächeln auf den Lippen.

*„Ja, und wie ich das weiß!!!“, rufe ich beipflichtend aus.
„Sag mal Inge, ganz ehrlich, ich meine ich weiß ich bin schon ziemlich direkt aber das was ich sehe ist nun wirklich kaum zu glauben!“, fange ich an. „Ich meine...wenn ich das jemanden von damals erzählen würde, die würden mich nicht für voll nehmen. Stell dir mal vor ich komme an und sage: Hej, Leute die Wuchtbrumme aus der Oberstufe ist glücklich verheiratet, eine liebevolle Mama, offensichtlich nicht gerade arm und obendrauf dünn wie ein Model. Das ist aber noch nicht alles: Sie strahlt wie der Buddha höchspersönlich!!!“, zähle ich mit wedelnden Händen auf, so dass ein paar Gäste neugierig in unsere Richtung schauen.*

„Ja, so ist es, Du bist verflucht ehrlich Charlotte. Aber genau das war auch schon immer die Charaktereigenschaft die ich am meisten an Dir schätze.

Man weiß stets woran man bei Dir ist.“, erwidert Inge, genauso unverblümt wie ich und wir lachen beide herzlich auf.

Die Pizza wird serviert und wir beginnen zu essen, wobei ich mit Erstaunen beobachte wie der käse hohe Pizzaberg in Inges schmalen Körper verschwindet.

Sie hat auf einmal keine Augen mehr für mich und widmet sich voll und ganz dem Genuss der Pizza. Das Vergnügen, welches sie dabei offensichtlich hat, machen mich fast neidisch. So beschließe ich auch meine Hawaii-Pizza in Ruhe zu essen und erst dann das Gespräch weiter fortzuführen.

Falls Du dieses Buch zu Ende lesen möchtest, schreib uns eine kurze Mail an kontakt@wissen-ist-gesund.de mit dem Vermerk "Ein Tag, wie **ein Leben**" von Isabell Butzek ISBN: 978-3-9812045-6-8 "**Vorbestellung**". In Kürze bieten wir das Buch als E- Book (zum Herunterladen und Ausdrucken) für 8,60€ an. :o)

Alle in dieser Auflage angebotenen Informationen und das Material sind urheberrechtlich geschützt. Ohne vorherige Zustimmung des Herausgebers darf der Inhalt oder ein Teil davon nicht reproduziert werden. Ausgenommen sind Rezensenten, die kurze Passagen von nicht mehr als 250 Wörtern zitieren. Produziert und herausgegeben von *Wissen ist gesund* Isabell Butzek.