



Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke

Mein Individualgewicht

Zur Wohlfühlfigur finden – ohne Hungern, Frustessen und falschen Verzicht - Mit Ernährungsprogramm zum Abnehmen und Zunehmen

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 464

Erscheinungstermin: 28. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Im Einklang mit der Seele zur gesunden Wunschfigur.

Welchen Körper braucht unsere Seele, damit wir wirklich glücklich und mit uns im Reinen sind? Wirklich den, der in eine bestimmte Kleidergröße passt? Und was, wenn wir zu wenig Kilos auf die Waage bringen? Um genau dieses individuelle Figur-Optimum geht es Fastenguru und Peace-Food-Pionier Ruediger Dahlke mit seinem innovativen ganzheitlichen Ernährungskonzept vom Individualgewicht. Er zeigt, welche ungesunden (Ess-)Muster sich hinter Gewichtsproblemen, Belohnungs- oder Kummerspeck verbergen und welche Lebensthemen und Lernaufgaben auf uns warten. Indem wir im Einklang mit unserer Seele essen, söhnen wir uns mit unserem Gewicht aus und legen den Grundstein für ein neues und erfülltes Leben.

Mit 60 Rezepten, Meditationen zum Audio-Download und 4-Wochen-Ernährungsprogramm für das ganz persönliche Individualgewicht.



Autor

Dr. Ruediger Dahlke

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit 40 Jahren als Arzt, Autor und Seminarleiter. Mit Büchern von »Krankheit als Weg« bis »Krankheit als Symbol« begründete er seine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Die Buch-Trilogie »Die Schicksalsgesetze«, »Das Schatten-Prinzip« und »Die Lebensprinzipien« bildet die philosophische und praktische Grundlage seiner Arbeit. Ruediger Dahlke nutzt seine Seminare

RUEDIGER DAHLKE
UNTER MITARBEIT VON EVA GASSMANN

Mein Individualgewicht



Ruediger Dahlke
unter Mitarbeit von Eva Gassmann

MEIN
INDIVIDUAL-
GEWICHT

ZUR WOHLFÜHLFIGUR FINDEN –
OHNE HUNGERN, FRUSTESSEN UND
FALSCHEN VERZICHT



Zum Geleit zwei Gedanken von meiner
Lieblingsheiligen Teresa von Ávila:

*Lasst uns gut sein zum Körper,
damit die Seele gern in ihm wohne.*

Und die Bitte um Verständnis:

*Mein umfangreiches Wissen sollte eigentlich
nicht brachliegen, sondern weitergegeben werden.
Aber du verstehst, Herr, dass ich mir
ein paar Freunde erhalten möchte.*

VORBEMERKUNG

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.

Es fußt auf neueren Erkenntnissen und enthält darauf basierende Empfehlungen, die nicht in jedem Fall dem Stand der Schulmedizin entsprechen.

Deshalb erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

In Zweifelsfragen erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Hausarzt oder medizinischen Spezialisten.

gischen Ausgrabungen ist dabei achtsam und zugleich konsequent Schicht für Schicht abzutragen, bis sich in der Tiefe die wesentlichen Strukturen zeigen. Diese Arbeit muss leisten, wer sein Gewichtsthema nachhaltig lösen will.

Wertungen ganz zu vermeiden ist andererseits schwierig bis unmöglich, da auch unser Werkzeug, die Sprache, ausgesprochen wertend ist. Dem herrschenden Zeitgeist folgend spricht sie gegen dick und für dünn. Das gilt es bei der Suche nach dem eigenen Individualgewicht im Auge zu behalten, um uns nicht schon von der Sprache auf Irrwege leiten zu lassen. Oft habe auch ich eine aufrüttelnde und herausfordernde Sprache gewählt und den diesbezüglich besonders drastischen Volksmund und die *Mundart* als Kunst des Mundes zu Wort kommen lassen, das aber geschieht immer nur in der Absicht, das Thema bloßzulegen, aber niemals, um jemanden bloßzustellen. Es geht darum, mit treffenden Bemerkungen Betroffenheit auszulösen, um daraus Erkenntnis zu gewinnen, die ins neue Land des Individualgewichts führt.

Immerhin kennt unsere Sprache neben der modernen Abwertung alles Dicken auch noch dessen frühere Hochschätzung. Die Kunst der Stummfilm-Ära zeigt uns mit den Schauspielern Stan Laurel und Oliver Hardy als »Dick und Doof« das Umkippen der Sympathie. Der dicke Ollie ist zwar gemütlich, aber versucht doch ständig, den armen, doofen und dünnen Stan zu dominieren. So gewinnt der geplagte und gehetzte Stan bald die Sympathien der Zuschauer. Die Mehrheit dürfte sich damals eher mit seiner Rolle identifiziert haben. Mit der Zeit wurde Dick immer doofer. Wer schwer war, hatte es nach dem sich wandelnden Zeitgeist zunehmend schwer, vor allem auch weil es ihm immer schwerer gemacht wurde. Sein Leben wirkte beschwerlich, er galt als »Fresssack« und »Nimmersatt« wie der gefräßige, überblähte Kapitalist des 19. Jahrhunderts, der Archetyp des Aussaugers. Ab den Zwanzigerjahren des 20. Jahrhunderts galt solch

dickes Dasein als »dicker Hund«, nur Abnehmen konnte hier Erleichterung schaffen. Heute, wo selbst Schweine schlank tragen, ist »fett« ein Schimpfwort oder doch zumindest anrühlich. Die fetten Schlagzeilen etwa deuten auf unseriöse, eingedickte Wahrheit hin. In der Mode werden die Dicken trotz ihrer *Masse* und wohl gerade wegen ihr auch in Zeiten von »Curvy Models« weitgehend ignoriert. Vollschlanke, madamige Moden sind wirtschaftlich sicher ein Renner angesichts großer Kundenscharen, doch es scheint, als herrsche Angst unter den Couturiers, ins Fettnäpfchen zu treten, ein fettiges oder gar ranziges Image zu bekommen. Sie tragen und respektieren den Trend wie ein Mann.

»Dick ist chic« bleibt da als gewollte Verteidigung im Fett stecken. Ältere Ausdrücke kennen jedoch die Hochschätzung des Runden noch. Eine »runde Sache« ist eben eine gute, ihr kann man »Gewicht und Bedeutung beimessen«. Jeder hat noch heute lieber eine »dicke Chance« als eine hauchdünne, und wir schätzen es noch immer, wenn unsere Meinung »Gewicht hat« in der *Runde*. »Das Dicke hat es«, wissen die Älteren. Wird die Schwangerschaft medizinisch als »Gravidität« bezeichnet, was »Schwere« heißt, weist das darauf hin, wie ehrenwert und ersehnt Gewicht früher war. Im Ausdruck »guter Hoffnung sein« schwingt Ähnliches mit. Zu seiner Zeit wollte Cäsar, laut Shakespeare, nur »wohlbeleibte Männer« um sich haben. Ein wohlbeleibter deutscher Politiker sagte: »Dünneleibige und griesgrämige Askese verleitet zu widerlicher Besserwisseri. Zu ihrem guten Gedeihen braucht vernünftige Heiterkeit ein kleines Polster.«

In grauer Vorzeit war Fett das mit Abstand wertvollste Material, unsere Urvorfahren nahmen nur das Fett der Mammuts mit, das Fleisch ließen sie zurück, wie uns Funde im ewigen Eis zeigen. Eiweiß lohnte den Transport nicht.

Bevor wir uns aber ganz in alten Zeiten verlieren, nochmals als wichtigste Vorbemerkung: Es geht hier weder um Wertung noch erst

recht Bewertung von Mustern, sondern ausschließlich darum, sie zu finden, zu ent-decken. Fett ist Fett und nicht schlecht. Schon Paracelsus wusste, die Dosis macht das Gift. Der Volksmund sagt: »Zu wenig und zu viel ist der Narren Ziel.« Das richtige Maß aber ist wieder überaus individuell.

Leid ist oft, vor allem wenn es nicht geteilt wird, schwer nachvollziehbar. So kann jemand an drei Kilo Übergewicht durchaus leiden, während sich ein anderer mit 30 noch ganz wohlfühlt. Während sich eine Frau mit Größe und Gewicht ihrer Brüste einfach nicht abfinden kann, mag eine andere sie gerade darum beneiden. Wo einer noch stolz auf seinen Bierbauch verweist, mag ein anderer unter ein bisschen Hüftspeck deutlich leiden. Der einen Traumfigur mag für die andere durchaus unweiblich und kränkend sein.

Es ist einfach davon auszugehen, dass alles, was Betroffene leidvoll erleben, Symptom ist, damit Be-Deutung hat und folglich Deutung verdient. Insofern behandeln wir auch Symptome, die zum Beispiel medizinisch gar nicht als solche gelten, wie etwa Untergewicht. Auch sollte aus den Beispielen klar werden, dass der Einzelne immer nur für sich entscheiden kann, wie sehr etwas bei ihm Symptom ist. Ein Bierbauch könnte eines sein, aber ist er mit Freude akzeptiert, wäre es unsinnig und übergriffig, seinem Besitzer die entsprechende Bedeutung aufzudrängen. Nur wo Betroffene bereit sind, sich von der Botschaft ihrer Symptome betreffen zu lassen, ergeben Deutungen wirklich Sinn. Anderenfalls gehen sie eher in Richtung Einmischung und aufdringliche Besserwisserei. Im Übrigen werden sie in solchen Situationen, gerade wenn sie stimmen, heftigste Abwehrreaktionen auslösen – und das mit Recht.

Insofern ist es schon hier, zu Beginn unseres Unterfangens, wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses Buch für Betroffene geschrieben ist, um ihnen zu helfen, sich selbst in ihrem Symptom zu erkennen. Nur deswegen sind die Formulierungen so locker und oft umgangssprach-

4. Habe ich Mut, mein Gewichtsmuster mittels meines eigenen Steckbriefs zu ent-decken? Den Deckel zu lüften?
5. Bin ich bereit, auch meine weibliche Seite der inneren Seelen-Bilder-Welten dazu zu nutzen, um mich zu durchschauen und umfassend zu erkennen?

AUF DEN SPUREN VON MISS MARPLE UND MR STRINGER

Wo wir unterwegs Anleihen bei der Kriminalistik machen, hat das gute Gründe: Wenig ist schwerer, als sich selbst auf die Spur und die Schliche zu kommen. Diese Spur gilt es als roten Faden auf dem Weg zum eigenen (Lebens)muster zu finden und ihr zu folgen. Das ideale Vorgehen gleicht dem genialer Kriminalkommissare. Damit der Steckbrief zum Schluss alle wichtigen Hinweise enthält und zur Basis wird, um aus dem Puzzle der verdächtigen Elemente ein Gesamtbild zu entwickeln, braucht es zwei wesentliche Aspekte. Aus dem steckbrieflich gesuchten Muster der einzelnen treffenden Stichpunkte ergibt sich die eine Lösung, wenn wir etwa dem Weg von Agatha Christie oder Arthur Conan Doyle folgen.

Traditionell verlässt sich Agatha Christies Miss Marple auf ihren brillanten Intellekt, beachtet im Film aber auch die Intuition ihres männlichen Vertrauten Mr Stringer. Ähnlich kooperieren beide Aspekte im Gespann von Sherlock Holmes und Dr. Watson. Pater Brown vereinigt beide notwendigen Seiten in sich, die archetypisch männlich-logische und die gefühlsbetont-weibliche.

Zur logischen Seite können die Ausflüge durch die Zeiten und Kulturen beitragen, Besuche bei den Essenstypen und Deutungen der Speisen. Da geht es darum, für das eigene persönliche Muster

MUSTER AUS ALLEN ZEITEN UND EIN MODERNES PROBLEM

Zahlenspiele

Ehe wir uns unter die Oberfläche, in die seelischen Tiefen der Fettberge wagen oder in den unausgefüllten luftigen Raum, den Untergewicht offenlässt, wollen wir sie oberflächlich und in Zahlen betrachten. Über die Hälfte der EU-Bürger ist übergewichtig. Die EU will angeblich dagegen angehen, dabei sind es gerade ihre in Brüssel tätigen Lobbyisten, die dem *schweren* Elend mit ihren industriefreundlichen Gesetzen und Bestimmungen den Weg ebnen. 60 Prozent der deutschen Bundesbürger sind übergewichtig, über 60 Prozent der Frauen in Deutschland wollen dringend abnehmen. Österreicher liegen noch knapp vor den Deutschen. Über sechzig gravierende Krankheitsbilder stehen im Zusammenhang mit Fettleibigkeit. Sie ist selbst ein gravierendes Risiko, erhöht aber auch das für Bluthochdruck und damit Herzinfarkt, das für Insulinresistenz und damit Diabetes Typ 2 – und stellte sich von daher als entscheidender Risikofaktor bezüglich Corona beziehungsweise Covid-19 heraus. Erhöht aber auch die Wahrscheinlichkeit für Krebs und Demenz, Asthma oder Allergien und vieles mehr.

Krankhafte Fettleibigkeit kostet Betroffene viele Lebensjahre und das Gesundheitssystem in Deutschland jährlich je nach statistischer Methode bis zu 60 Milliarden Euro.

Gewichtsprobleme sind in der reichen Welt vor allem Übergewichtsprobleme, wobei Untergewichtige natürlich nicht minder leiden, ganz zu schweigen von den Hungernden in der armen Welt.

Bevor wir weiter auf archetypisch männliche Art mit Zahlen spie-

len, ist der Frage nachzugehen, wo das Statistiken entspringende Übergewicht beginnt, und was ist überhaupt Normal- und was Idealgewicht?

Die gängige Methode zur Bestimmung des Normalgewichts verwendet eine vom französischen Anatomen und Chirurgen Pierre Paul Broca (1824–1880) eingeführte Formel: *Körpermaß in Zentimetern minus 100 gleich Normalgewicht in Kilogramm.*

Ein 170 Zentimeter großer Mensch hat demnach (170 minus 100) das Normalgewicht 70 Kilogramm. Idealgewicht ergibt sich durch nochmaliges Abziehen von zehn Prozent, also 63 Kilogramm (70 minus 7). Übergewicht fängt aber erst zehn Prozent über dem Normalgewicht an, also in unserem Fall über 77 Kilogramm (70 plus 7). Dazwischen ist definitorisches Niemandsland. Bei 20 Prozent über Normalgewicht sprechen Mediziner von »Fettsucht« (Adipositas), also in unserem Fall ab 84 Kilogramm (70 plus 14).

Diese Definitionen ergeben an sich wenig Sinn. Warum etwa beginnt Übergewicht nicht über dem Normalgewicht, sondern erst bei zehn Prozent darüber? Konsequenzen Fragen halten die Definitionen kaum stand, und doch sind sie die Basis für viele medizinische Aussagen und so auch für die Selbsteinschätzung Betroffener und das daraus erwachsende Elend.

Statt uns mit weiteren Formeln und deren Kritik zu verzetteln, ist einfach festzustellen: *Unser Individualgewicht ist jenes Gewicht, bei dem wir uns am wohlsten im Körper fühlen.* Eine Normalgewichtsdefinition, die vom Idealgewicht abweicht, besagt im Übrigen, dass das bei uns Normale nicht ideal ist und das Ideale nicht normal. Das heißt das übliche, normale Gewicht verweist auf eine kranke Situation, und das Ideal ist bei uns inzwischen eher selten. Das Spiel mit Normalwerten ist zur Domäne der Schulmedizin geworden. Dabei werden die – überhaupt erst 1843 eingeführten – Normalwerte der kranken Gesamtsituation angepasst. So wird das Kranke plötzlich

normal und groteskerweise das Gesunde unnormale. Dieses Schicksal ereilte auch schon Blutdruck- und Cholesterinwerte. Aber auch die Normalwerte sind relativ, der für Vitamin B₁₂ etwa ist in Deutschland doppelt so hoch wie in England.

Das alles mag verdeutlichen, wie wenig Normalwerte über die Gesundheit Einzelner aussagen. Tatsächlich sagen sie nicht einmal viel über den Gesundheitszustand der Gesellschaft aus, vielleicht noch am ehesten über den herrschenden Geisteszustand.

Am besten fühlen wir uns, wenn Körper, Seele und Geist in Harmonie sind, das heißt zusammenpassen oder sich in Balance befinden – das ist tatsächlich unser aller Wohlfühl-, Ideal- oder am treffendsten Individualgewicht. Formeln und Namen sind noch viele entwickelt worden bis zum Body-Mass-Index (BMI). Aber letztlich geht es beim Idealgewicht um unser persönliches Gewicht, das nicht mit Zahlen und komplizierten Formeln einzufangen ist. Ich nenne es »Individualgewicht«, da es eben keiner für alle gültigen Formel gehorcht, nicht mal einer besonders komplizierten. Es gilt nur für uns ganz individuell und entzieht sich schon deshalb Formeln. Wer es dem Zeitgeist entsprechend unbedingt messen will, kann es besser im Spiegel ermessen oder erkennen oder auch noch in den Augen seiner Mitmenschen, aber jedenfalls nicht in einer Zahl. Es ist das Gewicht, bei dem wir persönlich uns gesund und wohlfühlen, und Wohlfühl- und Gesundheitsgewicht sind individuell.

Schon das Wort macht es deutlich: Die Vorsilbe »in« ist gleichbedeutend mit »un«, also eine Verneinung, das lateinische *dividere* meint »teilen«. Insgesamt also meint In-dividualgewicht »ein mit niemandem teilbares, ganz persönliches Gewicht«, das nur für einen selbst gilt. Insofern hat es auch gar keinen Sinn, sich an fremden Idealen zu orientieren und mit ihnen zu quälen. Das anzunehmen sollte generell gar nicht so schwer sein. Tatsächlich gibt es unter Milliarden keine zwei gleichen Kieselsteine, warum sollte es unter Milliarden

Menschen zwei gleiche geben? Nicht einmal eineiige Zwillinge haben die gleichen Fingerabdrücke, wie wir heute wissen. Wieso sollte es also auch nur zwei gleiche Gewichtsmarken geben?

Mit der Tendenz, alles zu verallgemeinern und Urprinzipiensysteme wie das Periodensystem nach Mendelejew oder das der Antike mit seinen zwölf Urprinzipien zur besseren Orientierung und Angstminderung zu (er)finden, kam als Schatten das Bedürfnis, alle und alles über einen Kamm zu scheren. Die Französische Revolution hat hier mit der Einführung allgemeinverbindlicher Maßeinheiten ganze Arbeit geleistet, der aber auch der erwähnte Schatten anhaftet. Die Menschen in Bali haben dem widerstanden. Bevor dort ein Gehöft gebaut wird, nimmt man das Maß von der *Elle* des Hausherrn und richtet alles daran aus. Aber moderne Hotelburgen ließen sich so natürlich nicht erstellen.

Natürlich hat das Metermaßsystem auch enorme Vorteile und ganz entsprechend auch die Ur- oder Lebensprinzipien, deren wir uns noch intensiv bedienen werden. Das Individuelle und das Kollektive sind die beiden Seiten der Medaille, die Ganzheit darstellt.

Ideale

Alte Ideale – etwa der Antike – waren nie in Zahlen, sondern in Bildern gehalten wie der aus Schulzeiten vertraute Spruch »Mens sana in corpore sano«: »Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.« Bei genauerer Betrachtung heißt er allerdings: »Orendum est, ut sit mens sana in corpore sano«: »Es ist zu beten, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper wohne.« Wenn darum gebetet werden musste, war es wohl schon damals meist eher nicht der Fall. Und obendrein blieb die Frage offen, was ein gesunder Geist und Körper sei.

Leider ist das Idealgewicht aber gar nicht immer identisch mit dem Individualgewicht. Letzteres ist wie gesagt hauptsächlich vom eigenen Wohlgefühl abhängig, das Idealgewicht jedoch in einem Kulturraum wie dem der westlichen Moderne vor allem von Modeidealen. In von Nahrungsmangel geprägten Zeiten waren vollschlanke Figuren besonders bei Frauen, aber auch Männern in Mode, wenn wir etwa an den Prototypen des Kapitalisten denken. Das vollschlanke Damenideal reicht sehr lange zurück, tatsächlich über die Frauengestalten von Peter Paul Rubens bis direkt zur Venus von Willendorf und ähnlich gewaltigen Figuren der Großen Göttin, die in fast allen Kulturen die frühe Zeit nicht etwa dominierte, sondern wohl eher »feminierte«. Es gab lediglich zwischenzeitlich kurze Einbrüche bezüglich dieses vollschlanken Ideals wie zur Zeit der Reformation, als die Gläubigen vor allem Buße tun und sich vor Gott geißeln sollten. Da malte Hieronymus Bosch dürre Gestalten, die vor dem Jüngsten Gericht zitterten. Seitdem hat sich die Menschheit aber scheinbar nie mehr ganz von dieser Elendsphase erholt. Unsere von kollektivem und individuellem Ehrgeiz geprägte Zeit verlangt offenbar ebenfalls ausgehungerte Gestalten, wie wir sie von hungernden Kindern aus Afrika kennen mit obendrein hohen Backenknochen, die auch dem Gesicht etwas Leidendes verpassen. Das spiegelte sich bald in magersüchtigen Models nach dem Vorbild Twiggy's wider, die das neue nicht nur krank wirkende, sondern wirklich kranke Ideal wie keine andere prägte.

Da Figurideale von Zeitströmungen geprägt sind, ist es notwendig, sie zu durchschauen, um nicht kranke Figurmuster zu kopieren, die tatsächlich weit vom Individualgewicht entfernt sind. Twiggy's spätes Bekenntnis, dass ihre Figur dem Krankheitsbild Magersucht geschuldet war, kam viel zu spät. Die fast die ganze westliche Welt erfassende Prägung war längst erfolgt. Das Eingeständnis ihrer damals (lebens)bedrohlich kranken Situation konnte das Elend nicht mehr von den Laufstegen holen.

Rückwirkende Einsicht kommt auf allen Ebenen meist zu spät. Auch politisch hat es wenig genutzt, zurückschauend die absurden Geschichten zu durchblicken, die als Vorwände für Kriege herhalten mussten.

Wie konnte es zu so einer Verkehrung, diesem regelrechten Un-Sinn kommen? Ganz einfach: Im Patriarchat erfordern alle Spitzenpositionen Männer. Das gehört zum Wesen des Patriarchats, das sich nun wohl endlich dem Ende zuneigt. Aber noch ist es am Ruder und wohl der Grund, warum sich im Fernsehen praktisch nur männliche Spitzenköche den Löffel in die Hand geben, obwohl weltweit sicher ungleich mehr Frauen kochen. Nach dieser einseitigen Logik mussten eben auch die Spitzenschneider Männer sein, obwohl offensichtlich weltweit ebenfalls viel mehr Frauen viel mehr Kleider und auch Hosen schneiden. In der Wirtschaft haben weiterhin Männer die Hosen an. Und wenn Frauen Spitzenpositionen anstreben, müssen sie sich auch in jeder Hinsicht Hosen anziehen und männlich geben und agieren – wie auch die männlichen Polit-Frauen von Indira Gandhi über die Eiserne Lady Thatcher bis zu »Mutti« Merkel. Immerhin gibt es seit Neuestem vor allem in Skandinavien, aber auch in Neuseeland und Schottland Präsidentinnen, die sich auch öffentlich (arche)typisch weibliche Gedanken leisten (dürfen).

Nun hat es aber wenig Sinn, etwa aus weiblicher Sicht auf männliche Modeschöpfer, Medien und die patriarchale Gesellschaft zu projizieren. Die Mainstream-Medien und Mode-Linien kommen damit nur durch, weil wir ihnen diesen Unsinn – im wahrsten und doppelten Sinne des Wortes – abkaufen. Würden wir den Couturiers ihre einseitig-patriarchale Mode nicht abnehmen, das Fernsehen abdrehen, wenn es nur männliche Köche präsentiert, wäre sehr rasch Schluss mit dem einseitigen Un-Sinn. Industriekonzerne produzieren garantiert nur, was wir ihnen abkaufen, die Mainstream-Medien können

Das Runde über das Kantige

Das Runde ruht in seiner Existenzfülle eher in der Mitte und steht für Zufriedenheit, Selbstsicherheit und Großzügigkeit, während das Dünne, Dürre aus der Mitte gefallen wirkt und so von Heimat- und Ruhelosigkeit und der Sehnsucht nach Rückkehr zur Vollkommenheit spricht. Dem in sich ruhenden Buddha steht da der unbefriedigt nach Erfüllung hungernde Asket gegenüber, getrieben von seiner Sehnsucht, die fehlende Hälfte zu finden.

Der ruhende Pol der Mitte und der danach jagende, sich aufreibende Streber sind zwei archetypische Musterbeispiele. Ersteres ist im Westen heute kaum zu finden, Letzteres dafür massenhaft im Heer der »Workaholics«.

Den fetten Jahren entsprechen die wohlgenährten, rundlichen, gemütlischen Menschen, die es sich leisten können, aus dem Vollen zu schöpfen und geradezu verschwenderisch aus der Fülle zu leben. In der Dürre aber müssen sich die entsprechend Dünnen im Schweiß ihres Angesichts plagen, um ihr Leben zu fristen, sich überhaupt durchzubringen. Sie erinnern uns besonders drastisch an die Halbierung der ursprünglichen Plato'schen Kugelmenschen durch Zeus (siehe weiter unten): geteilt, vereinzelt, von der Ganzheit getrennt.

Diese grundsätzliche und für die heutige Zeit ungewohnte Hochschätzung der rundlichen Figur hat ihre Entsprechung in der klassischen Homöopathie. Diese rechnet rundliche Typen der lymphatischen Konstitution zu, die sich durch ihr pralles, vitales Gewebe auszeichnet, das noch die Regenerationskraft des Kindesalters bewahrt. Am Anfang des Lebens gehören wir fast alle zu diesem Naturrell. Die dem hageren, ausgezehrten Menschen entsprechende Konstitution wird – *nomen est omen* – »destruktiv« genannt. Hier bleiben bei aller Zähigkeit kaum Regenerationskräfte und eine deutlich verminderte Vitalität.

bestimmend mit. Wer nur 35 Generationen zurückgeht, ist schon mit allen Menschen auf Erden verwandt und sogar mit allen, die je hier auf ihr gelebt haben. Insofern ist es wichtig, sich beim Lesen zu beobachten und zu erspüren, was bei uns selbst aus anderen Zeiten und Kulturen da ist und auf dem Individuationsweg zum Individualgewicht helfen kann.

Da unser Individualgewicht in gewissem Ausmaß zeit- und kulturabhängig ist, lohnt es sich, diese geistig zu bereisen, um zu erkennen, was da von wann und wo hängengeblieben ist und unseren Weg und Geschmack mitbestimmt.

Im Osten, etwa Indien, treffen wir auf ein unserem heutigen konträres Ideal: Runde, üppige Formen und Fettpolster gelten als schön, stehen sie doch für Reichtum und Überfluss. Gewicht wird noch direkt mit (Ge)wichtigkeit assoziiert und zeigt, dass man es nicht nötig hat, sich zu bewegen oder gar zu arbeiten. Reiche Inder ließen sich gern von ihren dünnen, gehetzten Dienern tragen. Die runde Frau drückt obendrein noch den Reichtum ihres Mannes aus, ist sein stattliches Aushängeschild, seine Trophäe, und dokumentiert sein gesellschaftliches Gewicht. Frühere Hollywoodfilme kamen hier nicht an wegen der »unattraktiv dünnen« Frauen – für uns erstaunlich angesichts sprichwörtlicher Kurvenstars à la Jayne Mansfield, Marilyn Monroe oder Sophia Loren.

Aber auch schon in Italien, dem beliebtesten Urlaubsziel der Deutschen, durfte die »Mamma« bis vor Kurzem eine Üppigkeit zur Schau stellen beziehungsweise tragen, die bei uns schon längst verpönt war. »Mamma« war noch Matrone, was ein heruntergekommener Ausdruck für »Große Mutter« ist, figürlich rund wie ihre Pizza und Zentrum der Familie. Die Familie ihrerseits war von zentraler Wichtigkeit, von der kleinen eigenen bis zur großen der Mafia. Mütterlichkeit aber wurde, in Anlehnung an den Überfluss von Mutter Natur, mit wogenden Brüsten und überfließender Fülle assoziiert,

breitem, gebärfreudigem Becken und einem Schoß, auf dem »Mann« und die Kinderschar noch ausruhen konnten. In unserer Gesellschaft, die für Mütterlichkeit und Warmherzigkeit kaum noch Raum bietet und der Mutter bei weitem keine so tragende und schwerwiegende Rolle zugesteht, wurde solche Fülle nie so wohlwollend betrachtet.

Die moderne Industriegesellschaft gesteht, ihrer Wertskala entsprechend, (schwer)gewichtige Behäbigkeit noch am ehesten erfolgreichen Männern nach der Lebensmitte zu. Bei männlichen Politikern etwa akzeptieren wir zum Teil erhebliches Übergewicht. In intakten Indianerkulturen wäre so etwas undenkbar. Wer möchte sich Ludwig Erhard oder Helmut Kohl zu Pferd vorstellen? Abgesehen von der damit einhergehenden Tierquälerei wirkten Anführer von solch unförmiger körperlicher Aufgeblasenheit für indianische Augen wohl grotesk.

Reisen durch Raum wie Zeit bringen uns sehr schnell zu verschiedensten Mustern und Idealen. An Zeiten, in denen figurlose Mannequins im Gefolge der bereits genannten Twiggy den Trend bestimmten, erinnern wir uns gut. Um die vorletzte Jahrhundertwende wäre sie auch bei uns noch als mitleiderregend und chancenlos bedauert worden. Im Gegenzug bekämen die vollschlanken Idealfrauen jener Zeit heute in jeder Modellagentur die Tür gewiesen. Sie wären jetzt wohl alle »auf Diät«.

Ähnlich ginge es wohl dem Schönheitsideal der italienischen Renaissance, Leonardo da Vincis Mona Lisa. Kaum besser erginge es Schönheitsidealen der klassischen Antike. Idealfrauen unserer Vergangenheit – wie die Bavaria in München oder die Freiheitsstatue in New York – erinnern figurlich ebenfalls an Wagners Walküren und wären heute als Models chancenlos. Auch an mittelalterlichen Idealfrauen, in unserer Zeit als Denkmal gegossen, ließe sich eine Menge Bronze sparen. Insofern könnte der Verdacht aufkommen, statt al-

len anderen Zeiten unserer ein Figurproblem beim Weiblichen zu attestieren.

Dabei gab es auch das Twiggy-Ideal lange vor unserer Zeit schon einmal im späten Mittelalter, wie die Malerei verrät. Auf Bildern von Hieronymus Bosch und niederländischen Zeitgenossen leiden gepeinigte abgemagerte Sündergestalten wie gesagt an ihrer eigenen skeletthaften Erscheinung. Die Kunst spiegelt jenen Totentanz, den das Leben unter Einfluss des zu jener Zeit besonders lebensfeindlichen Christentums darstellte. Aber bald darauf schwemmte sprichwörtliche Rubens'sche Fülle das dürre Askese-Ideal auf einer Welle von Üppigkeit und Lebenslust davon. Die spindeldürren Spinnenwesen mussten der Grazie der Vollschlanken wieder weichen.

Sowohl für das Leben generell wie auch für das individuelle Leben der Damen der Zeit muss diese Revolution eine unvorstellbare Befreiung gewesen sein – nach atemberaubender Enge solche Weite. Das Aufatmen lässt sich geradezu in den malerischen Dokumenten der Zeit spüren.

Im Spiegel der Zeiten zeigt sich ein beständiger Wechsel der Ideale. Auf dürre Ästhetik im Büssergewand der Reformationszeit folgt eine füllige Zeit, die das mütterliche Ideal betont, um im 18. Jahrhundert wieder in ein graziles zur »Wespentaille« zusammengeschnürtes Ideal überzugehen, im folgenden Jahrhundert wieder überbordender Fülle zu weichen, wo es sich die Damen nicht verkneifen konnten, Po und Hüften noch künstlich aufzubauschen. Es ist wie zu Josephs biblischen Zeiten in Ägypten: Auf sieben fette Jahre folgen sieben dürre.

Einem schwingenden Pendel entsprechend zeigt sich ein Rhythmus, dessen Durchschauen es uns erlauben könnte, statt zu leiden, sich seiner Zeit voraus zu fühlen oder auf figürliche Nostalgie zu setzen und sich in seinem Individualgewicht zu etablieren und so richtig wohlzufühlen.

4. Wie könnte ich das noch, außer figurlich?
5. Kann ich den Mut aufbringen, bei der Mode gegen den Strom zu schwimmen?
6. Welches Frauenideal bestimmt mein Leben als Frau? Als Mann?
7. Wie kann ich mein Ideal mit meiner Figur verbinden?

Mitgift auf dem Weg zum Individualgewicht

Wie aber wurde dieses Desaster möglich? Pykniker sind das Erfolgsmodell der Evolution, und insofern sind sie heute die überwältigende Mehrheit. Das beschert uns inzwischen ein Thema mit Übergewicht, denn seit circa siebzig Jahren stehen erstmals für fast alle in unseren Gesellschaften mehr als genug, wenn auch zunehmend leere Kalorien zur Verfügung. Es war deren Jahrtausende währende Knappheit, die uns zum Erfolgsmodell der Entwicklungsgeschichte machte. Denn wir machen etwas aus dem, was wir essen. Man sieht das bei uns auch gleich, zeigen wir doch, was wir haben, indem wir rasch Fett ansetzen. Das war die längste Zeit ein großer Vorteil. 99,9 Prozent der Vergangenheit war die Venus von Willendorf das Schönheitsideal. Die dünne Gestalt Twiggys ist es seit fünfzig Jahren. Folglich haben Pykniker sich genetisch auf breiter Front durchgesetzt. Die schlanke Linie ist viel zu neu, als dass die Leptosomen damit schon hätten zahlenmäßig punkten können.

Noch heute gilt in der islamischen Welt der Satz, eine Frau ohne Bauch sei wie ein Himmel ohne Sterne. Und was wäre ein Himmel ohne Sterne, ein Bauchtanz ohne Bauch?

Pykniker legen Vorräte an, um immer ein gutes Polster zu haben. Das war über Jahrmillionen unser Vorteil. Die Leptosomen können füttern, so viel sie wollen, alles wird gleich verbrannt, und Vorratsbil-

dung bleibt ihnen körperlich fast verwehrt. Sie haben sich nur durch ihre Zähigkeit in der Entwicklungsgeschichte durchgeschlagen.

Athleten lernen, Nahrung in Muskeln umzuwandeln. Die aber brauchen weiterhin viel Futter, was die längste Zeit schwierig zu beschaffen und also kein Vorteil war. Außerdem müssen Athleten ständig hart (an sich) arbeiten. Als Vorteil hatten sie früher die Demonstration ihrer Kraft bei der Partnerwahl. Das ließ ihre Gene überleben.

Aber in Wirklichkeit überlebten in der Evolution gar nicht die Stärksten. Dieser Irrtum geht auf Darwins Fehlübersetzung im Deutschen zurück. Bei ihm heißt es *survival of the fittest*, nicht *the strongest*. Sonst müssten die Dinos noch da sein, nicht die Insekten. Den Pfau etwa machen seine langen Schwanzfedern keineswegs physisch stark, nicht mal fit, denn sie behindern ihn beim Laufen wie beim Fliegen. Aber da Frau Pfau auf das Rad, das er damit schlagen kann, so sehr steht, hat er eine starke, anmachende Ausstrahlung. Diese machte ihn fit – wie den Athleten – im Partnerschaftswettbewerb und sicherte ihm so sein Überleben durch die Zeiten. Darwin hat das Überleben der Schönsten übersehen. Ihm zuliebe könnten wir aber auch Attraktivität als einen Aspekt umfassender Anpassung anerkennen.

Allerdings ist das athletische Ideal lange nicht mehr so hilfreich wie bei der frühen Partnersuche, zählen doch heute ganz andere Werte mehr. Frauen schauen immer mehr auf Ansehen als auf Aussehen. Letzteres hielten nur Männer immer für so wichtig, weil sie selbst so funktionieren und ihnen Aussehen oft über alles geht. Ansehen ist heute insgesamt – jedenfalls für Menschenmänner – viel wichtiger und kommt dadurch zustande, dass einen viele ansehen. Im Tierreich ist das ganz offensichtlich. Das Tier, auf das sich am meisten Augen richten, ist der Chef des Rudels, Schwarms oder der Herde. Insofern hat sich da auch bei uns nicht so viel verändert. Allerdings punkten im Tierreich die Männer mehr mit Schönheit, die Weibchen mehr mit Fruchtbarkeit.

Auf den Spuren der schlanken Linie

Was war los, als aus dem vollschlanken Ideal der Jahrhundertwende das der schlanken Ranke wurde? Ende des Ersten Weltkriegs eroberte von Paris aus, schon damals Hauptstadt des guten Geschmacks und des Zeitgeistes, in der Damenmode der Garçon, zu Deutsch »Bub« oder »Junge«, die »kultivierte Welt«. Der zugehörige »Bubikopf« war in der Haarmode eine Revolution. Bis dahin waren Frauen mit kurzen Haaren absolut undenkbar – aber eine Eva wagte es, und andere folgten ihr.

»Alte Zöpfe« fielen in dieser Zeit überall. Andere Merkmale reifer Weiblichkeit gingen mit über Bord. Volle Brüste, breite Becken, der wiegende Gang der Hüften, um die Jahrhundertwende noch unverzichtbar, waren in den Zwanzigerjahren bereits überholt. Schon die Abwertung des Beckens zeigte: Gebärfreudige Zeiten waren vorbei. Die neue Frau setzte auf die »neue Linie«, und die war durchaus wörtlich zu nehmen. Eine Linie hat nichts Ausladendes, und so fiel alles Üppige dem Zeitgeist zum Opfer, wurde beseitigt oder doch versteckt. Das Figurideal wurde unter dem Strich betrachtet einfach zu selbigem – ein Strich in der Landschaft oder eben männlich: Auch Frauen traten ab jetzt schmalbusig und -hüftig auf, die neue Frau war schlank und rank wie ein hübscherer Junge.

Analog führte zu jener Zeit Schmalhans das Regiment in den Küchen. Das Formideal entsprach der schweren Zeit. Europa lag in Trümmern wie nie zuvor. Dazu kam der völlige Zusammenbruch des über Jahrhunderte gewachsenen gesellschaftlichen und staatlichen Gefüges. Gleichsam über Nacht im Industriezeitalter gelandet, das neue Freiheiten, aber wenig Sicherheit oder Geborgenheit bot, war die Mehrheit bis an ihre Grenzen ge- und die meisten wohl überfordert.

Wer es zu etwas bringen wollte, musste das aus eigener Kraft und Anstrengung. Und hier wollte, sollte und musste die neue Frau mit

