

Natürlich hatte Nele zugenommen – das konnte sie nicht leugnen. Aber als der Fahrkarten-Kontrolleur auf der Rückfahrt von Berlin nach Hamburg einen Fahrgast anherrscht: »Machen Sie bitte Platz für die schwangere Dame!« ist das Maß voll. Es muss etwas passieren – und zwar dringend! Widerwillig meldet sich Nele zu einer Fastenkur an – in einem Fasten-Boot-Camp in einem neuen Resort auf Sylt. Fastenkuren sind gerade total im Trend, fast alle von Neles Kolleginnen oder Freundinnen machen eine – oder haben bereits eine gemacht. Trotz ihrer Angst nimmt sie all ihren Mut zusammen – und fährt los. Aber ist Dünnsein wirklich die Lösung?

CLAUDIA THESENFITZ, 1967 geboren, hat lange festangestellt als Chefreporterin bei *Tempo* und *petra* gearbeitet, bevor sie sich 2001 als freie Autorin und Journalistin selbstständig machte. Sie schreibt für alle großen Frauen-Zeitschriften und Magazine (*emotion*, *Brigitte*, *petra*, *maxi*, *Für Sie*, *Cosmopolitan*, *Gala* uvm.) und hat unter anderem die Autobiografien von und mit Nena (2005, Luebbe), Dieter Wedel (2008, Luebbe) und Uwe Ochsenknecht (2013, Luebbe) geschrieben.

Von Claudia Thesenfitz sind in unserem Hause bereits erschienen: *Sylt oder Selters* · *Meer Liebe auf Sylt* · *Sylt oder solo* · *Mit James auf Sylt*

claudia
thesenfitz

sylt
oder
sahne

Ein Glücksroman

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-buchverlage.de



Wir bedanken uns für die Abdruckgenehmigung von:

Dicke Mädchen haben schöne Namen

Text und Musik: H. Schöner, J.-P. Fröhlich,

H. Krautmacher, P. Werner

Mit freundlicher Genehmigung © Vogelsang Musikverlag

Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage April 2020

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2020

Umschlaggestaltung: Favoritbuero GbR, München

Titelabbildung: Landschaft © Drepicter / shutterstock;

Segelschiff: © Olesya Kuznetsova / shutterstock;

Möwen: © Roman Sigaev / shutterstock;

Krabbe: © ekkapon / shutterstock;

Blumen: © Maksym Bondarchuk / shutterstock;

Cupcake: © Ruth Black / Shutterstock;

Himmel: © Elenamiv / shutterstock;

Frau springend: © Ana Silva / EyeEm / getty images;

Frau tanzend: © Sean Justice / getty images

Gesetzt aus der Quadraat Pro powered by pepyrus.com

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-29144-4

Für alle Genussmenschen

*Durch die Leidenschaften lebt der Mensch,
durch die Vernunft existiert er bloß.*
Nicolas Chamfort

*Dicke Mädchen können besser singen,
weil ihre Körper einfach besser klingen.
Dicke Mädchen sind die idealen,
selbst Rubens wollte keine andren malen.*
Kölner Karnevalslied

»Würden Sie der schwangeren Dame bitte Platz machen?«

Zunächst hoffte Nele noch, sich verhöhrt zu haben. Aber als der Schaffner, der mit diesen Worten im knallvollen ICE Hamburg-Berlin gerade einen jungen Polohemdträger von seinem Sitzplatz verscheucht hatte, auffordernd in ihre Richtung nickte, wurde ihr klar, dass sie gemeint war. Sie, Nele Rickmers, 52 Jahre alt – und eindeutig NICHT schwanger!

Sie war vor Entsetzen wie gelähmt. So weit war es nun also schon: Wegen ihres Bauchumfangs wurde sie für schwanger gehalten! Am liebsten wäre sie vor Scham im Boden versunken. Selten hatte sie sich in ihrem Leben gedemütigter gefühlt.

Wenn es irgendein Alarmsignal gab, auf das sie gewartet hatte, damit sie endlich ihr Leben änderte, dann war es jetzt ertönt: laut, rot und schrill!

Nele war immer schon zu dick. Nicht wirklich – aber gefühlt. Wenn sie Fotos von früher herauskramte, kam ihr ihr »Zu dick«-Gefühl lächerlich vor, denn auf den Bildern sah

sie vollkommen normal aus. Gut proportioniert zwar, aber durchaus noch schlank.

Heute war ihr »Zu dick«-Gefühl jedoch ganz real: Sie wog 101,6 Kilo bei 176 cm Körpergröße. Das ergab einen BMI von 32,6 – und damit war sie eindeutig übergewichtig. »Fettleibig. Adipositas Grad I«, befand der gnadenlose Online-BMI-Rechner. So sah es aus.

Mit jedem Lebensjahr waren ein paar Pfunde dazugekommen – wie Jahresringe eines Baumes – und hatten ihren Umfang vergrößert. Und nun, mit 52 Jahren, hatte der Stamm, also ihr Körper, einen stattlichen Durchmesser erreicht.

Ihr Bauchumfang konnte durchaus mit den Bierwampen von Fernfahrern oder frustrierten Familienvätern mithalten – oder mit dem von schwangeren Frauen im siebten Monat ...

Resigniert ließ Nele sich auf den frei gewordenen Platz plumpsen. Die alte Dame neben ihr lächelte ihr verständnisvoll zu. »Wann ist es denn so weit?« Nele hätte am liebsten laut aufgeheult.

Der Tag hatte schon vormittags alptraumartig begonnen, als ihr Chef, Alexander von Reutlingen, ein stets braun gebrannter, spindeldürrer Alster-Segler, der einer alteingesessenen Hamburger Kaufmannsfamilie entstammte, sie gebeten hatte, den Ausflug der beiden Schulpraktikantinnen in der Berliner Niederlassung der Immobilienfirma zu begleiten, in der sie seit über acht Jahren als Grafikerin arbeitete. Die Kollegin, deren Aufgabe dies eigentlich war, hatte sich krankgemeldet, und Herr von Reutlingen konnte

niemand anderen entbehren. Na prima! Es war Juni, es war heiß – und Nele hasste Bahnfahren. Und Berlin.

Yasemin und Larissa, die beiden 16-jährigen Praktikantinnen mit Migrationsvordergrund, tänzelten in ihren gürtelbreiten Miniröcken schon aufgereggt im Flur herum, als Nele nach ihrem Blazer und ihrer Tasche griff, um mit den beiden zum Taxi zu eilen.

Auf der Hinfahrt hatte sie im ICE zum Glück ihre Ruhe, weil die beiden tief dekolletierten Grazien in der Sitzreihe vor ihr Platz genommen hatten und sich kichernd mit ihren iPhones beschäftigten. Nele verzehrte derweil genüsslich zwei knusprig mit Käse überbackene Croissants, die sie sich schnell bei Le Crobag geholt hatte, schlürfte einen Cappuccino und freute sich über die unerwartete, angenehm klimatisierte Pause.

Die Freude währte nicht lange: In der Berliner Schwesternfiliale angekommen, die sich auf hippe, innovative und klimaneutrale Objekte spezialisiert hatte und deshalb viele prominente Sänger und Schauspieler zu ihren Kunden zählte, schien Nele in einem Hungercamp gelandet zu sein: Eine Mitarbeiterin war jünger und schlanker als die andere. Sie sahen so ausgezehrt und verhungert aus, dass sogar die beiden dürren Teeniegirls plötzlich zu viel auf den Rippen zu haben schienen.

Nele kam sich in dieser Umgebung vor wie ein Walross unter Flamingos. Wie Reiner Calmund unter Balletttänzern. Wie ein Bernhardiner unter Chihuahuas – und dazu noch uralt. Ein Auslaufmodell, für das es keine Nachfrage mehr gab. Wenn die Berliner Kolleginnen sparsame, hochmo-

derne E-Autos waren, dann war sie eine amerikanische Cadillac-Super-Plus-Benzinschleuder mit viel zu hohem Verbrauch. Vermutlich war ihr CO₂-Ausstoß tatsächlich höher als der dieser Skelette, überlegte sie beschämt.

Der Berliner Magertrupp hatte nicht das geringste Interesse an den beiden Praktikantinnen und zog die Führung deshalb widerwillig im Eiltempo durch. So hatten sie vor der Rückfahrt noch zwei Stunden Zeit, und Nele schlenderte mit den Teeniegrazien noch ein bisschen über den Ku'damm, wo sie die Schaufenster der Luxusboutiquen bestaunten.

Gucci, Prada, Chanel, Dolce & Gabbana – noch nie hatte Nele in einem dieser Gazellenshops eingekauft, in denen ausschließlich Klamotten in Embryo Größen zu hängen schienen. Auch die offiziellen Damenjeansgrößen der Markenhersteller (G-Star, Levis, Lee etc.) gingen nur bis 31. Ein Witz. Die hatten ihr schon mit 30 nicht gepasst. Sie würde nie eine Gazelle sein, auch wenn sie 20 Kilo abnahm. Dazu war ihr Körperbau einfach zu kräftig.

Ihren Körpermitte kaschierte Nele bevorzugt mit weiten, übergroßen schwarzen Blazern (Schwarz machte schließlich schlank) aus der Herrenabteilung – und selbst dort brauchte sie bereits Konfektionsgröße 52. Hemden, Kleider, weite T-Shirts, Elastik-Jeans und Westen komplettierten ihr Outfit. Sportliche Daunenwesten waren ihr neuester Kaschiertrick, denn die verhüllten zuverlässig ihren Bauch.

Was ihr Äußeres betraf, so mochte Nele es gerne unkompliziert: Als Make-up benutzte sie lediglich Wimpern-

tusche und Kajal, und ihre halblangen braunen, immerhin noch gänzlich ungefärbten Haare trug sie meist zum Pferdeschwanz gebunden, weil das morgens am schnellsten ging.

Dankbar war sie auch für den aktuellen Stan-Smith-Sneakers- und Birkenstocksandalen-Trend, der ihr erlaubte, ihr Gewicht wahlweise in bequemen weißen Turnschuhen oder Gesundheitslatschen durch die Gegend zu tragen.

Als Yasemin und Larissa einen H & M-Store entdeckten, stürmten sie hinein, ohne sich nach Nele umzugucken. Sie hatte Mühe, den beiden zu folgen, die in Windeseile diverse Kleider von den Ständern rissen und damit zur Umkleidekabine hasteten. Während die beiden kreischend und kitschig Trägerkleidchen probierten, betrachtete Nele sich im Spiegel – was ein schwerer Fehler war: Von oben, also vom Blickwinkel ihres Kopfes aus, sah sie deutlich schlanker aus als der Moppel, der ihr nun aus dem Spiegel entgegensah. Als sie sich von der Seite ansah, wurde ihr übel. Sie sah aus, als hätte sie einen Gymnastikball verschluckt.

Eine Zeile aus dem Song »Dicke« von Marius Müller-Westernhagen fiel ihr ein:

Für Dicke gibt's nichts anzuziehen

Dicke sind zu dick zum Fliehen

Sie hatten auf der Rückfahrt gerade den Bahnhof Potsdam passiert, als der freundlich gemeinte »Schwangeren«-Support des Schaffners ertönte, woraufhin Yasemin und Larissa in einen nicht enden wollenden Prustanfall ausbrachen. Das

Erlebnis gab Nele endgültig den Rest. Es musste etwas geschehen – und zwar pronto.

Als sie gegen 19 Uhr wieder in ihrer kleinen Wohnung ankam, zog sie sich aus und stellte sich für eine gnadenlose Bestandsaufnahme vor den Spiegel: Sie hatte grüne Augen, einen sinnlichen Mund, eine kleine Nase und alles in allem eigentlich ein sehr hübsches Gesicht – aber dann: Ein bisschen tiefer nahm das Drama schon seinen Lauf in Gestalt eines Doppelkinns, das manchmal auch dreifach wurde, wenn sie unvoreilhaft lachte. Ihre Brüste waren zwar klein und noch relativ fest, doch darunter lauerten zwei Hüftringe am Bauch, ein ausufernder Kardashian-Hintern und dellige, wabbelige Oberschenkel, die aussahen, als wären sie lieblos und nicht besonders fest mit Schaumstofflocken gefüllt worden. Beim Laufen scheuerten sie zudem neuerdings unangenehm aneinander.

Wegen der Hüftringe konnte sie bei der Intimirasur ihre Schamhaare nicht mehr sehen. Sie musste sich blind rasieren bzw. mit der einen Hand ihre Hüftringe anheben und mit der anderen versuchen, den Rasierer halbwegs sinnvoll einzusetzen. Es war schrecklich demütigend. Wann hatte wohl Reiner Calmund zum letzten Mal seinen Schniedel von oben gesehen?, fragte sie sich.

Bodyshaming war zwar verpönt, aber Body Positivity – also schmeichelnde Komplimente an sich selbst – machte auch keinen Sinn. »Ich finde euch wunderschön, liebe Stampfbeine!« – Wer sollte das denn glauben? Resigniert schlüpfte Nele wieder in Jogginghose und T-Shirt. Ihre Figur war ihr vollkommen entglitten. Sie sah aus wie ein Exponat

von Niki de Saint Phalle, wie das Michelin-Männchen – oder Barbapapa. Sie hatte jegliche Kontur verloren. Um wieder in Form zu kommen, musste sie zehn Kilo abnehmen, besser 20.

Nele beschloss, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen und ihren Körper endlich aus der Fettfalle zu befreien. Es nützte nichts: Sie musste den Stier bei den Hörnern packen, wenn sie nicht irgendwann mit 180 Kilo bei »The Biggest Loser« landen wollte.

- 2 -

Die Pfunde navigierten Neles Leben – ein außergewöhnlich monotones, »... und täglich grüßt das Murmeltier«-artiges Leben:

Seit über 20 Jahren lebte sie in einer Zweizimmerwohnung in der Hamburger Mansteinstraße, einer wunderschönen Wohnstraße mit vielen stuckverzierten, weiß getünchten Altbauten und hohen Kastanienbäumen. Ihre Wohnung lag im fünften Stock und hatte einen kleinen Balkon zum Hinterhof.

Jeden Morgen stand sie um sieben Uhr auf, duschte, frühstückte und fuhr mit der U-Bahn zur Arbeit in das schicke Immobilienbüro in der Innenstadt.

Mittags drückte sie sich meistens vor dem Kantinenessen mit den überwiegend schlanken Kolleginnen. Normales Gesprächsgeplänkel fiel ihr schwer. Sie wollte sowieso nichts über sich erzählen (was auch?) und auch nichts über das ach so tolle und aufregende Leben der anderen erfahren.

Stattdessen schlenderte sie durch die glanzvollen Shoppingmalls der Innenstadt und schaute sich Kleider an, die sie sich nicht leisten konnte – die ihr aber tröstlicherweise

auch niemals passen würden. Die kleinen Spaziergänge endeten regelmäßig in irgendwelchen Coffeeshops oder Imbissen, wo sie einen viel zu fetten und kohlenhydratreichen Lunch zu sich nahm.

Gegen 17 Uhr fuhr sie nach Hause, ging einkaufen, kochte oder nahm sich aus einem Restaurant etwas mit und aß in der Küche oder auf dem Balkon zu Abend. Ab und an traf sie sich auch mit einer Freundin, aber diese Dates waren seltener geworden – weil das Fernsehprogramm immer wichtiger geworden war.

Die TV-Zeitung bestimmte ihre Abende: Jeden zweiten Donnerstag, wenn eine neue Ausgabe von TV14 erschien, ging sie beim Abendessen Seite für Seite akribisch durch und kreuzte die Sendungen an, die sie sehen wollte. Meist waren es drei oder vier Kreuze pro Abend.

Da sie das Onlinedating schnell wieder aufgegeben hatte, weil sogar ihre dünneren und jüngeren Freundinnen dabei nur Freaks trafen, flätzte sie sich nach dem Essen vor ihren großen Flachbildfernseher auf ihre »Versuchung« (ihre verlockend gemütliche IKEA-Lounge-Landschaft) und ließ das Programm auf sich niederflimmern, während ihre Katze Mausi-Maus auf ihrem Bauch schnurrte.

Ihr Leben fand nur noch virtuell statt – und nicht mehr analog. Ihre Freunde und Bekannten waren Serienstars und Kochshowmoderatoren – ihre Katze Mausi-Maus und ihre Basilikumpflanze Helga, die erstaunlicherweise schon sieben Wochen an ihrem Küchenfenster überlebt hatte, obwohl Supermarkt-Basilikumtöpfe doch meist schon nach ein paar Tagen eingingen.

Gegen Mitternacht, wenn ihre Augen vom Netflix-Amazon-Prime- oder Mediatheken-Dauergestreame langsam quadratisch wurden, ging sie zu Bett und schlief einsam und gelangweilt ein. Es war nicht zu leugnen: Sie führte das Leben einer Rentnerin – und das mit Anfang 50!

Die Liebe prallte an Nele ab wie ein Flummi an einer Betonwand. Immer wieder, immer weiter, immer deutlicher.

Sie war einsam. Verdammt einsam sogar. Aber das würde sie niemals zugeben. Nicht vor ihren Freunden – und erst recht nicht vor ihren Eltern oder Geschwistern. Stattdessen behauptete sie stets, unglaublich gern allein, also ein Single aus Überzeugung zu sein. Eine infame Lüge. Nichts war weniger wahr.

Die Liebe wollte partout nicht zünden, der Funke nicht überspringen. Und Nele hatte die Ursache dafür ausgemacht: Es war ihr Gewicht! Ihr Körperumfang war schuld daran, dass die Liebe vor ihr zurückschnellte wie ein Crash-test-Dummy. Seit die Zahl auf der Waage dreistellig geworden war, glaubte sie nicht mehr, dass irgendjemand sie liebenswert, erotisch oder sexy finden könnte.

»Fasten ist der beste natürliche Resetknopf, den man drücken kann!«

Dieser verheißungsvolle Slogan sprang Nele von der Website des Hotels »Seemöwe« entgegen, das in Hörnum auf Sylt Fastenwandern nach Buchinger anbot. Durch die Kombination von täglichen vierstündigen Spaziergängen und einer einzig aus Gemüsesäften bestehenden Ernährung versprach das optimistisch strahlende Ernährungsteam des Hotels den »Aufbruch in ein neues Lebensgefühl!«.

»Hier können Sie sich neu erfinden und Ihren Körper auf Werkseinstellung zurücksetzen«, waren sich die Seemöwler sicher und präsentierten zum Beweis Fotos von lauter dünnen Menschen mit glücklichen Gesichtern, die braun gebrannt, gut gelaunt und entspannt am Strand entlangmarschierten. Nur die öde Funktionskleidung, die alle trugen, störte das Bild.

Fasten war der aktuelle »heiße Scheiß« und plötzlich genauso angesagt wie Carsharing, Clean Cuisine, CO₂-Reduktion, Crowdfarming, Flugscham, Fair Trade, Die Grünen,

Mikroplastikverbote, Trump-Bashing und biologische oder vegane Ernährung. Die ganze Welt kasteite und reduzierte sich, verzichtete und hielt Maß, so schien es. Und fastete dazu noch wahlweise in Intervallen wie Eckart von Hirschhausen – oder radikal mit diversen anderen Programmen. Das Internet quoll über von Angeboten, Websites und Erfahrungsberichten. Erstaunlich viele Menschen fasteten regelmäßig, es gab eine richtige Fastencommunity, entdeckte Nele verblüfft. Viele hatten eigene Methoden entwickelt, wie zum Beispiel nicht auf Kaffee zu verzichten, dafür aber auf Glaubersalz und die Einläufe.

Der »Ernährungskompass« von Bas Kast führte seit Monaten die Bestsellerliste an, denn: Heute aß man nicht mehr, man »ernährte« sich – und das möglichst bewusst! Als Nele Kind war, sollte sie noch den Teller leer essen. Es gab Leber und Nierchen, und kein Mensch achtete auf Kalorien, Schwermetalle oder Antibiotika.

Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit – Essen war zum kulinarischen Minenfeld geworden: Zucker, Weizen, rotes Fleisch, industriell verarbeitete Lebensmittel, Salz – alle möglichen Nahrungsmittel waren plötzlich gefährlich und damit hochexplosiv.

Es gab kaum noch etwas, das man unbeschwert zu sich nehmen konnte, es sei denn, es war vegan, regional, saisonal, klimaneutral– und natürlich streng biologisch. Bei dieser Art von Ernährung wurde man automatisch dünn, und das war auch Absicht, denn dünn sein war die neue Rolex. Das aktuelle Statussymbol der Reichen, Erfolgreichen und Schönen. War man dünn, so bewies man dadurch, dass man

sein Leben im Griff hatte. Seinen Gelüsten nicht nachgab, den Schweinehund bezwungen hatte. Kurz: Stark war! Psychisch und physisch.

Wer es von sich aus nicht schaffte oder Opfer von McDonald's, Cola und Industriefood geworden war, meldete sich bei Kalorien-Kill-Shows wie »Rosins Fettkampf – lecker schlank mit Frank«, »Extrem schwer – mein Weg in ein neues Leben« oder »The Biggest Loser« an. Im Fernsehen bekam ständig irgendwo jemand »sein Fett weg«.

Fasten war hip – seit einer Stunde googelte Nele sich bereits durch das unendliche Angebot der zahlreichen Ratgeber-Websites. Innere Reinigung war offenbar ein menschliches Urbedürfnis. In allen Religionen, ob Buddhismus, Islam, Juden- oder Christentum, wurde seit Jahrtausenden gefastet. Und überall wurde vom »Fastenhoch« geschwärmt, einem geradezu orgiastischen Hochgefühl und glücksrauschartigen Zustand, der sich angeblich nach drei bis vier Hungertagen einstellte. »Der wahre Kern kommt heraus. Der innere Ruhepunkt wird entdeckt, eben die innere Heimat«, wurde Heilfastenprofi Otto Buchinger zitiert.

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen hatten ergeben, dass sich während einer Fastenperiode rund fünf Prozent geschädigte Körperzellen abbauten und dadurch Platz für neues Zellmaterial schufen. Das Hautbild, speziell Cellulite, wurde durch die Entwässerung des Bindegewebes angeblich deutlich verbessert. »Fasten ist der Königsweg der Tiefenreinigung«, behauptete Detox-Expertin Margot Hellmiß.

Drei bis sechs Kilo pro Woche nahm man außerdem

angeblich bei dieser Art der Askese-Ekstase ab, aber schon beim Studieren der diversen Erfahrungsberichte wurde Nele hungrig. Einschränkungen und Verbote hatten bei ihr bislang stets zur Folge gehabt, genau DAS gerade (!) zu machen, was untersagt war. In diesem Fall also essen.

Um ihrer Motivation, die gerade merklich bröckelte, einen ultimativen Tritt in den Arsch zu geben, startete sie einen telefonischen Rundruf unter ihren Schwestern: »Sag mal bitte ganz ehrlich jetzt: Findest du mich zu dick?«, fragte sie ihre drei Jahre jüngere Schwester Merle, die aussah wie ein Model und seit 14 Jahren glücklich verheiratet war.

»Hm«, druckste die herum. »Der Magertrend ist natürlich Quatsch, aber ein bisschen abnehmen könntest du schon.«

Nele schluckte, was Merle natürlich genau registrierte.

»Ich glaube einfach, mit ein paar Kilos weniger sähest du viel besser aus, Süße«, beschwichtigte sie.

Ihre fünf Jahre jüngere Schwester Rike sagte dasselbe, und sogar ihr Chef, Alexander von Reutlingen, war erstaunlicherweise sofort bereit gewesen, ihr Urlaub zu geben, als Nele ihm am nächsten Morgen ihr Vorhaben gestand.

»Das finde ich wirklich toll, Frau Rickmers«, lobte er begeistert. »Sie werden sehen, es lohnt sich!« Aufmunternd klopfte er mit seiner sehnigen Hand auf ihre Schulter, wodurch sein Ehering schmerzhaft an ihr Schlüsselbein schlug. »Sie werden danach ein vollkommen neues Körpergefühl haben! Ich faste auch einmal im Jahr.«

Er strahlte sie solidarisch an.

»Ich hätte da auch einen Supertipp für Sie«, strahlte er.

»Ich habe vor zwei Jahren die Berliner Brüder Jessen beraten, die einen Familienbetrieb in Hörnum auf Sylt geerbt haben und ein paar Erbstreitigkeiten mit der restlichen Verwandtschaft bewältigen mussten. Die Jungs haben das Hotel in ein wirklich großartiges, sehr innovatives Wellnesszentrum umgewandelt – alles vorbildlich nachhaltig und ökologisch. Ich war letztes Jahr selbst mal da, wirklich zwei sehr ambitionierte Kerle ...«, schwelgte er. »Seemöwe« heißt das Start-up – googeln Sie einfach mal!«

Er zwinkerte ihr zu, worüber Nele etwas erschrak, denn das hatte er bislang noch nie gemacht.

»Und viel Erfolg!« Über die Schulter den Daumen hochstreckend, verließ er den Raum.

Nun denn, dann gab es jetzt ja wohl kein Zurück mehr. Nele war durch Herrn von Reutlingens Ritterschlag offenbar unwiderruflich ein Teil der Körperbewusstseins-Community geworden, des fitten Teils der Bevölkerung.

Widerwillig meldete sie sich abends im Hotel »Seemöwe« an, dem viel gelobten Fasten-Bootcamp in idyllischer Lage am Rande der Hörnum Düne, denn eigentlich fand sie es total pervers, viel Geld dafür zu bezahlen, zwei Wochen lang nichts zu essen zu bekommen.

Die »Seemöwe« war ein weißes dreistöckiges Gebäude, das in dritter Generation von zwei Berliner Zwillingenbrüdern übernommen worden war. Mit ihren langen Bärten und Hipster-Dutts sahen sie aus wie Tom und Bill Kaulitz. (Wegen ihrer Jedi-Ritter-Behaarung allerdings gerade eher wie Tom.)

Sie warben damit, ihr Gemüse auf gepachteten Acker-

flächen bei Berlin, Morsum und im Hotelgarten selbst anzubauen. Vor zwei Jahren hatten sie das ehrwürdige, aber sehr heruntergekommene Hotel übernommen und aufwendig saniert, wie eine Vorher/Nachher-Bildstrecke eindrucksvoll bewies. Nun dominierten schadstofffreie und regenvaldschonende Hölzer und Baustoffe sowie eine minimalistische Möblierung das Interieur. Yoga-, Fasten- und Achtsamkeitsseminare bildeten das Wellnessangebot.

Die Bewertungen auf Trivago, Google und booking.com waren durchweg hervorragend, deshalb füllte Nele hoffnungsvoll das Anmeldeformular für die 14-tägige Fastenkur aus, die in drei Wochen beginnen sollte und für die es dank einer Absage noch genau einen Platz gab. Schicksal oder Pech? Nele wertete es als Vorsehung und klickte auf »senden«.

Das grün schimmernde Meer, das Nele schon als Kind so geliebt hatte,leckte am Rumpf der Syltfähre, mit der Nele drei Wochen später auf die Insel reiste. Es war ein schöner klarer Sommertag Anfang Juli. Der Himmel hatte sich das knallblaueste Knallblau aus der RAL-Skala angezogen, vor dem die weißen Möwen, die kreischend die Fähre umkreisten, scharf kontrastierten.

Mit ihrem Vater war sie früher oft auf der Ostsee gesegelt. Das klare Wasser, das Gefühl von totaler Freiheit und die sich entfernenden oder näher kommenden Küstenstriche – all das hatte sich Nele tief eingeprägt. Sie liebte es, per Schiff zu reisen und sich an der Unendlichkeit des Horizonts zu begeistern.

Der Hafen von Havneby auf der dänischen Insel Rømø wurde immer kleiner, während das Schiff mit rauchenden Schornsteinen auf die offene Nordsee tuckerte. Schaute man vom obersten Deck nach rechts, erkannte man bereits die Umrisse von Sylt. Genussvoll biss Nele in das Matjesbrötchen, das sie sich gerade am Bordkiosk geholt hatte, um

sich noch etwas kalorische Rücklage anzufressen, bevor die Hungerphase begann.

Frühmorgens hatte sie Hilde und Maus-Maus schweren Herzens bei Merle vorbeigebracht, in der Hoffnung, deren verzogene Kinder würden die Katze nicht allzu sehr quälen. Merle versprach, Hilde weiterhin mit Wasser auf der Untertasse (bloß nicht von oben auf die Erde ihres Töpfchens) zu versorgen und ihr ein halbschattiges Plätzchen auf der Fensterbank freizuräumen. Liebevoll streichelte Nele zum Abschied eines ihrer grünen, köstlich duftenden Blätter und zwang Merle, ihr zu versprechen, keines davon abzurupfen.

Um neun Uhr war sie anschließend mit der Bahn von Hamburg ins dänische Skærbæk gereist und hatte von dort den Bus zum Hafen der Insel Rømø genommen, von dem die Syltfähre ablegte. Nur etwas mehr als drei Stunden hatte die Fahrt gedauert, und Nele stellte auf dem letzten Fahrtabschnitt erstaunt fest, wie sehr Nationalitäten die Optik eines Landstriches beeinflussten. Ab der dänischen Grenze war die Landschaft zwar immer noch die gleiche – aber plötzlich sah alles anders aus: Statt der typischen norddeutschen Rotklinkerhäuser prägten hier Holzhütten das architektonische Bild, die Verkehrsführung war fremd, die Straßen- und Ortschaftschilder mit einer ganz anderen Gestaltung erschienen genauso ungewohnt wie die dänischen Schriftzeichen auf den Restaurant- und Ladenschildern. Und alles wirkte irgendwie lässiger und lockerer als in Deutschland. Weniger verkrampt, beamtet und überkorrekt. Der sprichwörtliche dänische Freigeist – er sprang Nele sogar durchs Zugfenster an.

Als sie mit dem Bus auf dem Rømø-Damm fuhr, einer perfekt ausgebauten Bundesstraße, fragte sie sich einmal mehr, warum man den Hindenburgdamm nicht auch einfach zur Straße umbaute und damit dem elenden Auto-Verlade-Shuttle-Gehussel ein Ende machte. Wie oft hatte sie in der Vergangenheit schon endlose Stunden mit stetig sinkender Laune in der Warteschlange verbracht, weil mal wieder eine Lok einen Maschinenschaden hatte, der Wind zu stark oder eine Weiche kaputt war. Neuerdings konnte man den doppelstöckigen Shuttle nur noch in der unteren Etage befahren, da die obere baufällig war – und das genau vor dem Start der Sommerferien. Es war nicht zu fassen!

Egal, sie war ja nicht der Verkehrsminister. Nele konzentrierte sich wieder auf den sensationellen Ausblick auf das Wattenmeer, der sich ihr von der Fähre aus bot. Als die Umrisse von Sylt, der von ihr so geliebten 99 Quadratkilometer großen Sandbank, näher kamen, ging ihr das Herz auf.

Als Kind war sie oft mit ihren Eltern hier gewesen – in einem Wohnwagen auf dem Kampener Campingplatz, der direkt an den Dünen der Westküste lag. Sie erinnerte sich noch gut an den süßen Duft der rosafarbigsten Heckenrosen, gemischt mit dem des wilden Strandflieder und dem würzigen Odeur der Krähenbeeren im Heidekraut. Und an das Gekreische der Möwen, das Rauschen der Brandung, den Geruch von Salz und Gischt, der sie rund um die Uhr umgeben hatte. Mehr Natur ging nicht. Nele hatte es absolut herrlich gefunden, morgens nackt durch die Dünen zu rennen und in die grüne Brandung zu springen. Wie ein Whirlpool

hatte sich die schäumende Gischt auf ihrer Kinderhaut angefühlt.

Auch mit Ben, ihrer letzten Beziehung, die bereits fünf Jahre zurücklag, war sie noch oft auf »der Insel«, wie man Sylt in Hamburg nannte, gewesen, denn südeuropäische Reiseziele wie zum Beispiel Mallorca oder Ibiza kamen für sie nicht infrage, da sie Hitze nicht gut abkonnte.

Seit sie Single war, hatte Nele ihre Urlaube meistens zu Hause verbracht, weil sie keine Lust hatte, alleine zu verreisen. Fast alle ihre Freundinnen und Familienangehörigen waren in Beziehungen und/oder hatten Kinder – also keine Zeit für Ferien mit Nele.

Während der insgesamt sechs Urlaubswochen, die ihr pro Jahr zustanden, unterschieden sich Neles Tagesabläufe also nur dadurch von ihrem Arbeitsalltag, dass sie dann noch mehr fernsah, aß und – großes Event – ab und an ins Kino ging.

Verträumt stand sie an der Reling, ließ sich vom Fahrtwind die Haare zerzausen und genoss den Geschmack des knackigen Brötchens, der sich aufs Leckerste mit dem der rohen Zwiebeln und des salzigen Fisches vermischte.

Wie war das eigentlich passiert? Wodurch war sie so dick und träge geworden? Lag es am Alter, an den nahenden Wechseljahren? An ihrer bedenklichen Untervögelung? Während ihrer langen, einsamen Abende hatte sie schon oft versucht, die Gründe für ihre Gewichtsexplosion zu finden.

Als Hauptursache hatte sie die Großfamiliensituation ausgemacht, in der sie aufgewachsen war. Mit zwei Cousins und einer Cousine und zwei jüngeren Schwestern hatte sie in einem Doppelhaus in einem Dorf bei Hamburg gewohnt. Plus Tante, Onkel und Mutter saßen sie meist zu neunt am Tisch. Wenn die Kinderhorde nach sechs bis sieben Stunden Unterricht und 45 Minuten Busfahrt ausgehungert aus der Schule kam, biss der Hunger derart in ihren Mägen, dass jeder Einzelne von ihnen für Essen gemordet hätte. Nie wieder war Nele so hungrig gewesen wie zu dieser Zeit, als Teenager im Wachstum. Ihr Pausenbrot war quasi verglüht, schon in der ersten Pause aufgegessen und stets nur ein Tropfen auf dem heißen Stein gewesen.

Neun ausgehungerte Personen am Esstisch, die ungeduldig mit den Füßen scharrtten und die Löffel schwenkten –

da war Futterneid vorprogrammiert. Die neidischen, gierigen Blicke auf die Teller der anderen hatten sich Nele tief eingebrannt: Hatte ihre Schwester Merle ein größeres Stück Fleisch? Cousine Anke mehr Nudeln und Cousin Olaf mehr Soße? Die Familienmitglieder schauten futterneidisch von links nach rechts – und vor allem auf und in die Töpfe und Servierschüsseln, in denen das Essen so rasant schwand, als hätte man eine Sperrwerkschleuse geöffnet.

Schon früh hatte Nele deshalb verinnerlicht, ihre Portion möglichst schnell herunterzuschlingen, damit sie noch eine zweite oder sogar dritte bekam.

Die Angst, sie könnte beim Essen zu kurz kommen, war bis heute geblieben. In Hotels oder auf Familienfesten befahl sie regelmäßig eine regelrechte Panik: Vollkommen gehetzt und schweißüberströmt tigerte sie dann vor dem Buffet von links nach rechts und wusste nicht, was sie sich zuerst nehmen sollte, bevor es vielleicht »aus« wäre. Geübt scannte sie die Servierplatten nach teuren Zutaten ab und nahm sich – ganz Profi – zuerst Scampi, Lachs, Krabben und Rinderfilet, denn das war immer am schnellsten weg. Ob sie darauf Appetit hatte, war nebensächlich, Hauptsache, die Beute war gesichert!

Nahrung am Buffet zu bunkern war harte Arbeit. In Windeseile schaufelte sie einen Riesenteller voll und füllte dabei Vorspeisen und Hauptgerichte durcheinander. Manchmal nahm sie auch gleich noch den Nachtisch mit. Bevor er weg war – man wusste ja nie ...

Wieder am Tisch, aß sie ihre Beute in Rekordgeschwindigkeit auf, um schnell wieder am Buffet sein und nachladen

zu können. Mit Genuss hatte das nicht viel zu tun. Oft schmeckte sie gar nicht, was sie da im Eiltempo hinunterschlang. Am Ende fühlte sie sich regelmäßig so vollgestopft, dickbäuchig und unbeweglich wie ein Käfer, der auf dem Rücken lag.

Auch sonst, im Restaurant und sogar, wenn sie für sich allein etwas kochte, aß sie extrem schnell. Ihr unbewusster innerer Befehl lautete immer noch, die Nahrung rasant im Magen zu sichern, damit sie ihr keiner mehr wegnehmen konnte.

Es machte sie schier wahnsinnig, wenn sie mit ihrer Langsam-Esser-Freundin Maren im Restaurant saß, die endlos redete und dabei ihre gefüllte Gabel immer wieder zum Mund führte, dann doch nicht aß, sondern die Gabel wieder ablegte und weiterquasselte. Essen in Extrem-Zeitude. Aber die war ja auch Einzelkind und hatte nie Angst gehabt, nicht genug zu bekommen.

Und noch eine zweite Ursache hatte Nele für ihre Gewichtszunahme ausgemacht: Sie war als Kind immer sehr gerne bei ihrer Oma gewesen, und die wiederum liebte es, ihre kleine Enkelin kulinarisch zu verwöhnen. Toast mit Scheiblettenkäse zum Frühstück, Tri Top Schwarze Johannisbeere zum Mittagessen, Mon Chéri zum Kaffee und Funny Chipsfrisch abends vor dem Fernseher. Mittags kochte die Oma ihr regelmäßig ihr Lieblingsessen, Rinderhackfrikadellen mit Schnittbohnen und gebratenen Champignons, und war stolz, wenn die kleine Nele drei Teller verputzte und danach aussah wie ein Kugelfisch. Schon als Kind galt sie als »gute Esserin«, was eine Auszeichnung war

und fast so toll wie eine Urkunde bei den Bundesjugendspielen. Aber »gute Esser« waren aus der Mode geraten, komplett im Wert gefallen, wie eine Immobilie, in deren Nähe plötzlich Umweltschäden entdeckt worden waren oder eine Autobahn gebaut wurde. In ihrem Erwachsenenleben hatte noch nie jemand begeistert ausgerufen: »Boah! Kannst du viel essen! Wie toll!«, oder: »Du bist aber richtig schön dick geworden! Beneidenswert! Wie machst du das bloß, dass du so viel zunimmst? Du siehst echt super prall und rund aus – das würde ich auch gerne mal schaffen!«

Sich mindestens einmal nachzunehmen hatte Nele aber trotzdem beibehalten.

Die dritte Ursache war: Nele aß und trank einfach außerordentlich gerne, sie war ein sogenannter »Genussmensch« durch und durch. Sie konnte sich zum Beispiel noch genau an den Geschmack bestimmter Speisen erinnern, die sie vor Jahren besonders lecker gefunden hatte. Und an das herrliche Tuborg-Bier, das sie mit 18 getrunken hatte. Da hatte sie den ganzen Tag nichts gegessen, und ihr Geld (zwei Mark achtzig) reichte im Restaurant nur noch für ein »kleines Blondes«. Ausgehungert schlürfte sie das Getränk, als wäre es eine nährhafte Suppe. Das würzige Hopfenaroma, das leicht bittere Prickeln, die goldgelbe Farbe – selten hatte sie etwas Köstlicheres getrunken, nie war ihr ein Getränk leckerer vorgekommen. Es war wirklich wie flüssiges Brot, so wie es die Sängerin Sade, die sich angeblich vorwiegend von Guinness ernährte, in einem Interview behauptet hatte.

Auch »Chicken Tikka«, ihr erstes indisches Gericht, als sie gerade aus ihrem Dorf nach Hamburg gezogen war, lag

ihr geschmacklich immer noch auf der Zunge, denn es war eine Offenbarung gewesen: diese unfassbar zarten, rot marinierten Tandoori-Hühnerbruststücke, die köstlich-süßliche Kokosnuss-Joghurtsoße oder der pikante Tomaten-Fenchel-Dip dazu. Und dann noch die knusprigen Papadams und der herrlich aromatische gelbe Safran-Basmatireis.

Der indische Imbiss, in dem Nele das Gericht eines Abends eher aus Verzweiflung bestellt hatte, weil sie sehr hungrig und in Eile war, wurde ihre Initialzündung in Sachen Aromenvielfalt exotischer Gerichte: Chicken Jalfrezi mit frischem Gemüse in roter Currysoße oder scharfes Lammcurry – fast jeden Tag aß sie ab sofort dort. Und als sie die Karte einmal komplett durchprobiert hatte, wechselte sie zum Thai-Imbiss um die Ecke.

Wenn Gerichte wie Schweinerippchen mit Erbsen und Möhren, Königsberger Klopse, Sauerkraut mit Kassler oder Grünkohl mit Kochwurst ein musikalisches Solo waren, dann war die kulinarische Vielfalt der Großstadt nun für sie wie ein ganzes Orchester, denn bis dahin hatte sie nur deutsche Hausmannskost gekannt, plus vereinzelte Ausflüge zum Griechen, Italiener oder Chinesen.

Kreationen wie »Tempura von der Black Tiger Garnele in Erdnussbutter-Sesam-Grapefruit-Jus« oder die »New Surf & Turf-Sushirolle mit Gurke, Avocado, gegrillter Gamba, Beef, Habanero-Dip und Trüffel Ponzu« brannten sich für immer in Neles kulinarisches Gedächtnis ein, denn die Komposition fand sie ähnlich perfekt wie ein Musikstück, ein berührender Text oder ein perfekt getanztes Ballettstück.

Tagliatelle mit weißer Trüffel, Gnocchi in Gorgonzola-

soße, Oktopussalat mit Olivenöl und Zitrone oder mit Artischockenböden gefüllte Ravioli in Salbeibutter – das waren beim Italiener ihre Favoriten.

Im Wok geschwenktes Rindfleisch mit roten Zwiebeln, Porree, Sellerie und buntem Pfeffer oder gegrilltes Entenbrustfilet mit Thai-Basilikum, Knoblauch, Chili und frischem Gemüse auf sautiertem Pak Choi – das liebte sie beim Vietnamesen. Natürlich mit jeder Menge Koriander, denn sie mochte Koriander sehr gerne – auch wenn viele fanden, dass er wie Seife schmeckt, und es auf Facebook sogar eine Gruppe eingeschworener Koriander-Hasser gab, die sich das mit einem Balken durchgestrichene Kraut auf die Wade hatten tätowieren lassen.

Nele liebte Essen – und Essen war allgegenwärtig: Allein auf dem Weg von der Arbeit nach Hause lockten zahlreiche Coffeeshops mit leckersten Ciabattas oder Panini, aus türkischen Imbissen duftete Dönerfleisch, und Burgerbuden offerierten neue Kreationen. Überall lauerten kulinarische Versuchungen und Verlockungen – wie Zuhälter, die Kunden für ihre Mädchen einfingen.

In einer Großstadt wie Hamburg wurde ständig überall Essen angeboten – aber warum waren dann trotzdem alle schlank?, fragte sich Nele. Wer aß das ganze Zeug und sicherte den Tausenden Imbissen, Restaurants und Coffeeshops ihre Existenz? Horden von Dicken, die unbemerkt einfielen und sich dann wieder in ihre Wohnungen verkrochen?

Nele fiel es jedenfalls sehr schwer, all den täglichen Verführungen zu widerstehen.

Sie konnte einfach schlecht maßhalten. Das galt beim

Essen – und auch beim Wein. Nur ein Glas – das war nicht ihr Ding. Wenn sie erst mal einen leichten Glimmer hatte, war ihr alles egal, und sie schenkte sich ein zweites, manchmal sogar noch ein drittes Glas nach.

An den Genen oder ihrer Sozialisation konnte es nicht liegen, denn ihre Schwestern waren dünn und schön. Einzig ihr Vater war dick. »Du kommst eben nach Papa«, hatten die Schwestern sie mehrfach getröstet. Doch das war knallhart gelogen. Ihre Schwestern waren einfach disziplinierter als sie. Und sie aßen nicht so gerne.

Am schlimmsten war das Klassentreffen, an dem sie vor einem Monat teilgenommen hatte. Alle, wirklich alle ihrer ehemaligen Mitschüler waren schlank – nur sie nicht! Ihr Ex-Freund sah mit grauen Schläfen sogar besser aus als mit 18. Wie machten die das nur? Warum waren offenbar alle imstande, den kulinarischen Verlockungen des Alltags zu widerstehen – nur sie nicht?

Während ihrer letzten Beziehung hatte sie sage und schreibe acht Kilo zugenommen. Wie das genau passiert war, wusste sie auch nicht. Sie waren viel und gerne essen gegangen, hatten oft zusammen gekocht. Vielleicht hatte Nele sich aber auch einfach eine Speckschutzschicht angefuttert, weil sie Angst vor Nähe hatte. Was auch immer der Grund war: Die Beziehung war gescheitert – die Kilos waren geblieben.

Der eigentliche, der wirklich wahre Grund für Neles Gewichtszunahme jedoch war: Sie kaute einfach gerne! Sie liebte es, den Mund voller Essen zu haben, und fand das Gefühl extrem befriedigend. Besonders vor dem Fernseher musste sie quasi ständig etwas kauen. Zwar nicht den Klassiker Schokolade oder Gummibärchen, denn Süßigkeiten mochte sie nicht – dafür aber tütenweise Chips, Salzstangen, Pistazien oder Erdnüsse. Kalorienbomben, die ihre Fettzellen zuverlässig mit Nachschub versorgten.

Vom Wein, den sie dazu trank, bekam sie Hunger – und verlor gleichzeitig jegliche Hemmung. Eine fatale Kombination.

»Du darfst!« Lange Zeit hatte Nele ihre schleichende Gewichtszunahme einfach so hingenommen und den Diät-Slogan »Du darfst!« absichtlich als Aufforderung fehlinterpretiert. Sie hoffte, die überflüssigen Kilos würden einfach auf demselben Weg wieder verschwinden, auf dem sie gekommen waren.

Während sie auf dieses Wunder wartete, kaufte sie ihre Kleidung einfach immer größer und freute sich, dass

Schuhe, Taschen und Tücher gewichtsunabhängig passten. Kalorien kamen ihr vor wie bössartige kleine Tierchen, die im Kleiderschrank lebten und nachts ihre Klamotten enger nähten.

Doch seit die Zahl auf der Waage dreistellig geworden war, sie bei H&M nur noch in die letztmögliche Jeansgröße (46) passte (und das auch nur, weil die einen extrem hohen Elastikanteil hatte und quasi wie eine Leggings saß), wurde ihr klar, dass sie nicht einfach die Augen vor dem Fettsunami verschließen konnte, der ihren Körper langsam, aber stetig flutete. Weil es unlegubar so aussah, als würde ihr Körperumfang eher noch weiter expandieren, statt sich wieder zu reduzieren, hatte sie alle möglichen Diäten probiert – jedoch keine einzige durchgehalten. Egal, ob sie Almased trank, mit Low Carb Kohlenhydrate verbannte oder FdH probierte – sie war einfach nicht fähig, sich lange zu kasteien. Zu verzichten war ihr genauso unmöglich, wie sich etwas zu versagen. Nach spätestens zwei Wochen war jeder ihrer Versuche gescheitert.

Zuletzt hatte sie Weight-Watchers-Punkte gezählt und dabei feststellen müssen, dass sie eine Meisterin des Selbstbetrugs war: Den Umstand auf ihre mangelhaften Mathekenntnisse schiebend, hatte sie sich dauernd zu ihren Gunsten verrechnet, falsch gezählt und »vollkommen versehentlich« Punkte vergessen. Das dauernde Punkteaddieren und der drohende Mangel hatten lediglich dazu geführt, dass sie noch mehr an Essen dachte als sowieso schon. Nach einem Monat hatte sie ihre Online-Mitgliedschaft wieder beendet,

die App jedoch leuchtete ihr noch immer auf dem Startdisplay ihres iPhones mahnend entgegen.

Irgendwann hatte sie sich einfach damit abgefunden, dick zu sein. Nicht richtig, richtig, richtig dick – aber irgendwo zwischen übergewichtig und adipös. Dick genug jedenfalls, um die Liebe abzuhalten. Und das tat weh. So weh, dass Nele immer eigenbrötlicher wurde.

Sie ging achtsam, ja fast zärtlich mit ihrem Besitz um und erfreute sich an ihm. Sachen konnten sie wenigstens nicht verlassen. Ihre Besitztümer, ihre Klamotten, Schuhe und Bücher, konnten sie nicht enttäuschen, nicht betrügen oder belügen. Die waren immer da. Und es war ihnen egal, wie sie aussah. Oder wie viel sie wog.

Oft nahm sie ein Buch heraus, strich über das Cover und erinnerte sich lächelnd an den Inhalt, bewunderte, wie viel Mühe sich der Autor mit dem Schreiben gegeben hatte, wie viele Tage und Nächte er für das Werk gebraucht haben musste. Oder sie bestaunte stolz eines der 47 Schuhpaare, die in ihrem Regal standen. Nahm Kleidungsstücke vom Bügel, die sie tragen würde, wenn sie wieder dünner wäre, und hängte sich eine ihrer edlen Handtaschen über die Schulter.

Die Ordnung und Ästhetik ihrer Wohnung beruhigten sie und gaben ihr Geborgenheit. Alles hatte seinen festen Platz: Die Dose mit dem Kaffeepulver stand exakt zehn Zentimeter neben der Kaffeemaschine, ausgerichtet im 90-Grad-Winkel zur Spritzschutzwand. Das Bücherregal war streng alphabetisch geordnet. Die Bücher, die sie noch nicht gelesen hatte, befanden sich noch in ihrer Verkaufs-Plastikfolie. Und die, die sie gelesen hatte, hatte sie dabei so vor-

sichtig behandelt, dass sie hinterher immer noch aussahen wie neu.

Achtsam und vorsichtig – so ging sie mit allem um, was sie besaß. Und auch mit allem, was sie nicht besaß. Sie konnte nicht anders. Sie hatte tiefen Respekt vor allem, was mit Mühe und Aufwand geschaffen worden war – und das war fast alles.

Ihre Wohnung war ihre Schutzzzone, ihre heile Welt, ihr ganz privates Bullerbü, das sie immer ungerner verließ. Hier schlüpfte sie nach der Arbeit in ihre bequemen Jogginghosen, streichelte ihre Katze und fühlte sich geborgen.

Litt sie vielleicht unter diesem neuen japanischen Phänomen, das Hikikomori genannt wurde? Ins Deutsche übersetzt bedeutete der Begriff so viel wie »sich wegschließen«. In Japan neigten immer mehr Menschen zum Cocooning, zur Einigelung und sozialen Abkapselung. »Die Zahl hat über Jahre zugenommen, heute wird vermutet, dass zwischen einigen Hunderttausend und einer Million junge Erwachsene davon betroffen sind«, hieß es in dem Zeitungsartikel, den Nele kürzlich darüber gelesen hatte.

Hikikomori versteckten sich in ihren Wohnungen vor der Welt und zeigten deutlich soziophobes Verhalten, indem sie zwischenmenschliche Kontakte mieden und monatelang ihr Haus nicht mehr verließen.

Ganz so schlimm war es mit ihr noch nicht, tröstete sich Nele, denn sie hatte den Kontakt zur Außenwelt ja noch nicht komplett abgebrochen. Neugierig beschäftigte sie sich auf Facebook mit dem Leben der anderen und kam sich dabei manchmal wie eine Stalkerin vor, wenn sie neidisch Vi-

deos von deren Hochzeiten, Partys oder Urlauben anschaute. Das Einzige, was sie selbst regelmäßig postete, waren Fotos von den Gerichten, die sie gekocht oder bestellt hatte und für die sie im Laufe der Zeit immer weniger Likes bekam.

Und sie ging schließlich jeden Tag zur Arbeit, verließ also durchaus täglich das Haus. Jedoch hatte sie beruflich nicht den geringsten Ehrgeiz. Sie arbeitete nicht besonders rasant, telefonierte viel privat mit ihren Schwestern oder surfte durch die diversen Shopping-Websites.

Oft verlor sie sich auch in Tagträumen – zum Beispiel in dem, wie es wohl wäre, die Frau ihres Chefs Alexander von Reutlingen zu sein und eine Handvoll entzückender Kinder in Ralph-Lauren-Polohemden und mit Seitenscheiteln zu haben, die durch die Ferienhäuser auf Sylt oder Mallorca tobten. Wie Herr von Reutlingen wohl im Bett war? Und wie es sich wohl anhörte, wenn er zu ihr »Schatz, ich liebe dich!« sagte?

Nach der Arbeit ging sie gerne einkaufen, obwohl sie sich meist nur noch am Wochenende selbst etwas kochte.

Früher, als sie noch mit Ben zusammen war, hatte sich das gemeinsame Einkaufen und Kochen zu einer Art Ritual entwickelt. Sie hatten Musik angestellt, Kerzen angezündet, zusammen geschnibbelt und gebruzzelt und sich dazu mit leckerem Wein einen angesäuselt. Manchmal hatten sie dabei auch spontan getanzt. Den Spruch »Die Küche ist zum Tanzen da« hatte ihr Ben irgendwann auf einer Fußmatte gedruckt geschenkt. Es waren herrliche, genussvolle Zeiten – bis Ben sich in eine 15 Jahre jüngere Frau verliebt hatte.

Heute war Nele meist viel zu erschöpft von der Arbeit, um noch zu kochen. Außerdem verpasste sie dann ihr Fernsehprogramm. Und ein aufwendig gezaubertes Menü alleine zu essen war irgendwie auch trist. Und Maus-Maus konnte zudem nicht besonders gut tanzen.

Gebannt hing Nele aber weiterhin vor Kochsendungen wie »Grill den Henssler«, »Kitchen Impossible«, »Küchenschlacht«, »The Taste«, »Lafer!Lichter!Lecker!« oder »Die Kochprofis«, die sie früher gemeinsam mit Ben gesehen hatte, und fieberte mit, wenn die Köche aus vorgeschriebenen Zutaten komplizierte Gerichte zaubern mussten. Manchmal rief sie ihnen laut Gewürze oder Zutaten zu, die ihrer Meinung nach fehlten, und musste dann über sich selbst lachen, denn es war seltsam, die eigene Stimme schreien zu hören, während Maus-Maus erschrocken unter dem Sofa sauste.

Sie war unsterblich verliebt in Björn Freitag, der noch dicker war als sie – aber leider glücklich verheiratet mit einem dünnen bildschönen Model. »Einfach und köstlich« hieß seine Sendung, bei der Nele wie hypnotisiert an seinen Lippen hing. Leider nur virtuell.

Ihre Lieblingssendung jedoch war »Das perfekte Dinner«, denn sie träumte davon, auch mal eine Runde fröhlicher Gäste zu bekochen. Eine Vorstellung, die leider ein Traum blieb, denn fast alle ihre Freunde und Verwandten befanden sich in (mehr oder weniger) glücklichen Beziehungen und hatten zum Teil auch Kinder.

Da Nele unter der Woche selten selbst kochte, studierte sie regelmäßig online die täglich wechselnden Speisekarten

ihrer Lieblingsrestaurants oder ihr noch unbekannter Neueröffnungen und bestellte zum Mitnehmen, was sie noch nicht kannte und was ihr interessant erschien.

Seit sie Single war, hatte sie begonnen, ihre einsamen Wochenenden damit zu füllen, den Vorgang des Kochens wie eine sinnliche Meditation zu zelebrieren. Leidenschaftlich gerne wälzte sie dafür Kochbücher und Rezeptzeitschriften. Tim Mälzer, Jamie Oliver, Cornelia Poletto und Sarah Wiener hatte sie bereits genauso durchgekocht wie die farbenfrohen Rezeptsammlungen der indischen, thailändischen und israelischen Küche, deshalb stöberte sie inzwischen auch online nach neuen Rezepten.

Supermärkte, Bioläden, Asia-Shops und Wochenmärkte waren ihre ganz private Droge. Samstags geriet sie regelmäßig in einen heftigen Shoppingrausch, wenn sie in einem ihrer Lieblingsläden neue Gewürze oder Lebensmittel entdeckte. Stundenlang konnte sie sich dort aufhalten und in den Regalen stöbern. Ras El-Hanout, Garam Masala, Kefta, Baharat – faszinierende orientalische Gewürzmischungen, die ihr unbekannte Geschmacksfelder eröffneten. Eine exotische Frucht? Ein unbekanntes Gemüse? Edamamebohnen? Lila Blumenkohl? Sie freute sich immer wie ein Kind, wenn sie etwas Neues entdeckte, und beeilte sich, es in ihren Einkaufswagen zu legen, um zu Hause zu googeln, was man daraus zaubern könnte.

Mausi-Maus bekam dann natürlich auch stets ein leckeres Katzenmenü aus Fisch, Fleisch und Gemüse.

Genauso exquisit wie die Gerichte, die sie sich am Wochenende kochte oder werktags bestellte, war die Weinbe-

gleitung. Durch die Feinschmeckerjournale, die sie regelmäßig inhalierte, hatte sie sich ein umfangreiches Weinwissen angeeignet und liebte es auch hier, ständig Neues auszuprobieren. Davon abgesehen fand sie es herrlich, sich vor dem Fernseher einen leichten Glimmer anzutrinken.

Keine Frage: Wenn Essen der Sex des Alters war, dann hatte sie im Grunde ein durchaus beneidenswertes Sexualleben.

Nur leider ein sehr einsames ...