



## SWR2 Tandem - Manuskriptdienst

### Es ging um mein Leben

Nicole Jägers Kampf mit dem Gewicht

Mit Nicole Jäger spricht Almut Engeli

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Donnerstag, 09.06.16 um 10.05 Uhr in SWR2

---

#### **Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte der Sendungen SWR2 Tandem auf CD können wir Ihnen zum größten Teil anbieten. In jedem Fall von den Vormittagssendungen. Bitte wenden Sie sich an den SWR Mitschnittdienst. Die CDs kosten derzeit 12,50 Euro pro Stück.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-26030.*

*Einfacher und kostenlos können Sie die Sendungen im Internet nachhören und als Podcast abonnieren:*

*SWR2 Tandem können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2 Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:*

*<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>*

#### **Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.*

*Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.*

*Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

---

## TRANSKRIPT

### **Almut Engeli:**

Nicole Jäger, wie geht der Prozess des Abnehmens bei Ihnen zurzeit vonstatten? Sie berichten ja, dass Sie immer in diesem Prozess sind. Wie passiert das im Moment?

### **Nicole Jäger:**

Ich glaube, abnehmen ist etwas, das wir immer als etwas sehen, das irgendwo an einem Punkt startet und an einem bestimmten Punkte endet. Und das ist, glaube ich, gänzlich falsch.

Bei mir ist das so, dass ich kontinuierlich abnehme, aber halt langsam, so. Ich habe jetzt über 170 Kilo bereits verloren und bin nicht mehr darauf erpicht, bis übermorgen fertig zu sein. Das werde ich auch nicht, ich wiege, wie gesagt knapp unter 170 Kilo, bin also immer noch eine große, dicke Frau, und bin dabei das zu ändern, aber in langsamen Abständen. Und mal nehme ich die Woche 1 bis 2 Kilo ab, mal nehme ich zwei Wochen lang nur ein paar 100 Gramm ab. Die Tendenz ist allerdings Gewichtsverlust und das ist, glaube ich, wichtig.

### **Almut Engeli:**

Es gibt auch Monate, wo man gar nichts abnimmt, wenn man in so einem Prozess ist, oder?

### **Nicole Jäger:**

Es gibt elendige Monate, in denen man nichts abnimmt, genau.

Plateaus heißen diese Phasen, in denen das Gewicht dann einfach steht. Man geht zum Sport und man ernährt sich gut und trotzdem tut sich eigentlich nichts.

Vollkommen normal, hatte ich in meinem Leben schon drei-, viermal richtig groß, richtig lang, fürchterlich, wirklich.

Und das ist so der Moment, wo oftmals es dann auch scheitert, wenn man verzweifelt oder blöde Entscheidungen trifft.

### **Almut Engeli:**

Weil man einfach die Nerven verliert.

### **Nicole Jäger:**

Ja.

### **Almut Engeli:**

Sie machen diese ganze Entwicklung durch seit sieben Jahren?

### **Nicole Jäger:**

Ich bin im achten Jahr jetzt schon.

### **Almut Engeli:**

Ja. Was ist heute für Sie schwierig?

### **Nicole Jäger:**

Es ist auch für mich schwierig, alles immer durchzuhalten. Also man glaubt irgendwie:

So, sie hat jetzt so viel abgenommen, dann ist es ja kein Problem und es fliegt ihr so zu. Das stimmt nicht. Es ist jeden Tag einfach Arbeit. Und ich habe auch Phasen, in denen ich einfach keine Lust habe.

Und ansonsten, was dazugekommen ist für mich, was ein schwieriger Faktor ist, sind so Reaktionen von Menschen. Also, ich bin viel in der Öffentlichkeit und da auszuhalten, zum einen die ganze Zeit angesehen zu werden, das ist ja was völlig Neues, weil ich habe mich ja jahrelang versteckt vor Körperlichkeit und vor mir und bloß nicht irgendwie in Erscheinung treten. Und dann auch Anfeindungen, die teilweise sehr, sehr grob und bössartig sind, die richtig einzuordnen und auch anzunehmen und darauf zu reagieren oder nicht zu reagieren. Das ist heute eine große Herausforderung.

**Almut Engeli:**

Sie haben unheimlich viel positives Feedback in Ihrem Blog und Menschen, die öffentlich ihren Dank ausdrücken. Aber Sie ziehen tatsächlich auch eine Menge Aggressionen auf sich. Es gibt Menschen, die haben im Internet das Bedürfnis wirklich Schmutz über Sie auszukippen.

**Nicole Jäger:**

Wo das genau herkommt, kann ich nicht sagen, aber ich glaube, es hat vor allen Dingen was damit zu tun, dass es um Körperlichkeit geht. Wenn man dann auch noch mit einer Geschichte aufwartet, die insgesamt sehr, sehr intensiv und sehr krass ist, wie es bei mir auch war, ich wäre fast gestorben an meinem Übergewicht, und trotzdem noch da bin und durchaus Erfolge habe nach 170 Kilo Gewichtsverlust, ist das glaube ich eine Sache, die Menschen oft nicht hören möchten auch. Das muss man auch mal so sehen, denn am Ende des Tages ist es ja so: wenn die es hinbekommt, was ist dann meine Ausrede dafür, es nicht hinzubekommen? Und ich glaube, das löst einfach bei vielen Menschen, die fühlen sich persönlich angegriffen.

Ich bin eine große, dicke, blonde Frau, und ich gehe damit raus und ich verstecke mich nicht und ich trage irgendwie eng anliegende rote Kleider und bin einfach total präsent. Und man darf über Übergewichtige lästern, es gibt kein Antidiskriminierungsgesetz in dem Sinne, sie dürfen darauf rumhacken, und das tun Menschen auch.

Und ich dachte, gerade aus den Reihen der Übergewichtigen, käme positives Feedback, ich sehe aber, wenn Negatives kommt, dass es dann aus so einem ganz bestimmten Menschenschlagbereich kommt und oftmals von Übergewichtigen, die sagen: „Ich kann dich überhaupt leiden.“ Und Menschen, die hassen wollen, die hassen halt.

**Almut Engeli:**

Sie schreiben in Ihrem Buch: „Ich bin Abnehm-Coach, weil ich es kann“.

**Nicole Jäger:**

Ganz genau.

**Almut Engeli:**

Das ist ja ein toller Satz. Wie sind Sie zu diesem Selbstbewusstsein gekommen, wie haben Sie dazu gefunden?

**Nicole Jäger:**

Ich musste ziemlich dolle auf die Nase fallen, um überhaupt hierher zu kommen, wo ich heute bin. Nachdem ich endlich mal feststellte, dass ich mir Hilfe suchen muss, lief ich einfach ständig gegen Wände, es gab einfach keine Hilfe.

Also Ernährungsberater hatten von solchen Gewichtsmaßen keine Ahnung, und vor allen Dingen ist es auch nie hilfreich zu sagen: „Essen Sie weniger, machen Sie mal Sport, schönen Tag noch.“ Das weiß ich selber. Ich bin übergewichtig, nicht dämlich.

Bei Ärzten kamen halt sehr, sehr arge Reaktionen in meine Richtung, bis hin zu: „Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tod, Frau Jäger“ also halt „Sie werden es eh nicht schaffen und gehen Sie weg und jemanden wie Sie möchten wir nicht in unserer Praxis haben“.

Also, wenn man sich schon aufrafft, Hilfe zu suchen, was für mich total schwierig war, und dann auch noch mit einer Körperlichkeit unterwegs ist, die einem sowieso so unangenehm ist, und geht dann zu einem Arzt und wird da weggeschickt und stößt auf Ablehnung, dann ist das in mehrfachem Sinne einfach echt gemein und sehr verletzend.

**Almut Engeli:**

Kann einen auch für Monate lahm legen.

**Nicole Jäger:**

Es kann, ja.

Und ich habe damals angefangen zu bloggen, weil ich dachte, ich müsste darüber sprechen und habe irgendwann dann hunderte Zuschriften bekommen, von Menschen die sagen: „Hier, ich sitze auch Zuhause, wiege 280 Kilo und es ist alles ganz schlimm.“

Und habe dann gedacht: ja, mein Gott, wenn ich's irgendwie auf die Kette kriege, in meinem Leben, dann gebe ich das, was ich an Erfahrung gesammelt habe, weiter. Und daraus, aus dieser Idee, entstand dann irgendwann das „Abnehm-Coaching“.

**Almut Engeli:**

In dem Weg hat sich Selbstbewusstsein entwickelt.

**Nicole Jäger:**

Unter anderem, daher kommt das, ja. Und dass ich halt mein Leben auf die Reihe bekommen habe.

Also das muss man auch so sagen, starkes Übergewicht hat nichts damit zu tun, dass derjenige zu blöd ist, zu verstehen, dass Schokolade mehr Kalorien hat als ein Apfel, oder dass man nicht wissen würde, dass man sich eigentlich bewegen muss. Na klar ist das allen klar. Das heißt, die Problematik liegt auf einer emotionalen Ebene, und das in den Griff zu bekommen, Verantwortung zu übernehmen und vor allen Dingen, ein körperliches Wohlempfinden sich zu erschaffen, also halt Lebensqualität irgendwie sich zu erarbeiten, das führte bei mir zu einem starken Selbstwertgefühl, das ist das, was vorher mangelte, und daraus entstand dann auch alles andere.

**Almut Engeli:**

Lassen Sie uns über diese schwerste Zeit sprechen.

Wie kam das, dass Sie da plötzlich irgendwie das Gefühl hatten: so geht's nicht weiter?

**Nicole Jäger:**

Na ja, es gab quasi so den Tag, der das Fass zum Überlaufen brachte. Ich saß morgens in meinem Bett, bin aufgewacht und draußen schien die Sonne und ich habe gedacht, ich hätte einen Herzinfarkt. Also ich hatte Herzrasen, mir war schwindelig, schwarz vor Augen, ich habe nicht richtig Luft bekommen und hatte Todesangst, und saß in meinem Bett und dachte: jetzt hab' ich's geschafft, ich bin Mitte 20 und werde jetzt hier und heute, jetzt gerade an meinem Übergewicht sterben.

In dem Moment stürzt alles auf einen ein. Also ich saß da, ich sah fürchterlich aus, es ging mir körperlich miserabel und das kam nicht über Nacht. Ich dachte, ich würde einfach sterben, an dem Mist, den ich da gebaut habe.

Das für sich festzustellen und einfach auch sagen zu müssen: ich habe versagt. Und das habe ich eindeutig, das war hart, sehr hart sogar.

Ich hatte keinen Herzinfarkt, das war irgendwie viel harmloser, aber das wusste ich zu dem Zeitpunkt nicht.

**Almut Engeli:**

Und Sie gingen zu der Zeit auch schon ganz lange nicht mehr aus der Wohnung.

**Nicole Jäger:**

Genau. Also ich habe das Haus nicht mehr verlassen, die Wohnung nicht mehr verlassen.

**Almut Engeli:**

Wie lange nicht?

**Nicole Jäger:**

Das kann ich nicht so genau sagen.

Das ist ja ein unterbewusster Prozess, der da vor sich geht. Ich hab's körperlich nicht mehr geschafft, mit über 340 Kilo geht man nicht mehr joggen am Strand, man geht nirgendwo mehr hin.

**Almut Engeli:**

Sie haben sich das ganze Essen immer liefern lassen, oder hatten Sie jemanden, der für sie einkaufte?

**Nicole Jäger:**

Nö, hier kann man sich Essen liefern lassen. Also jetzt nicht nur Pizza, sondern einfach auch ganz normale, Supermärkte liefern ja Lebensmittel.

Aber, ja, ich bin ein Junkie, also ein Ernährungs- oder ein Nahrungs-Junkie. Mein Essen ist meine Droge und ich habe andere Menschen mit in die Co-Abhängigkeit gezogen. Wenn sie zu Besuch kamen, brachten sie dann was mit und „Kannst du das mitbringen, du, ich schaff's ja heute auch nicht, rauszugehen.“

Komplett absurd.

**Almut Engeli:**

Das scheint ja, so wie Sie den Prozess schildern, dass es Ihnen wie Schuppen von den Augen fiel, als Sie diese Todesangst hatten.

Was geschah dann?

**Nicole Jäger:**

Also es war einfach erst mal nur schlimm. Ich habe gefühlte zwei Wochen am Stück durchgeheult. Es war einfach so ausweglos für mich.

Also ich habe diätet mein ganzes Leben lang. Ich war mit fünf Jahren das erste Mal für über sechs Wochen auf einer Kur für Kinder, damals noch mit dem Satz:

„Schicken Sie mal Ihr Kind auf Kur, sonst wird es im Erwachsenenalter übergewichtig“. Hat ja einwandfrei funktioniert.

Und habe dann, bis zu meinem 18. Lebensjahr, noch weitere vier Kuren gemacht, habe nur diätet, also mein ganzes Leben bestand aus Diäten, eine Diät an die nächste gehängt, dann zwischendrin halt diätfreie Phasen, in denen ich wieder zunahm.

Das heißt, ich bin mit dem Gefühl, ständig auf meine Ernährung irgendwie zu achten, und das offensichtlich nicht hinzubekommen, lachend in eine Kreissäge gerannt.

Und wenn man nach 20 Jahren da sitzt, mit über 300 Kilo und denkt, man hat schon alles probiert, und das hatte ich ja. Also alles was auf dem Markt war, habe ich schon durchgehabt. Und wenn einem niemand helfen möchte, weil man bei jedem nur behandelt wird, als wäre man der letzte Abschaum, was mache ich denn dann?

Und ich habe erst mal mich zurechtfinden müssen. Also halt geguckt: okay, ich brauche eine Bestandsaufnahme, was läuft hier schief, was wiege ich überhaupt? Ein Riesenakt, das rauszufinden, wenn man so schwer ist. Mal vor dem Spiegel zu stehen und zu sagen: „Oh weia, das ist also der Ist-Zustand“ und aufzuschreiben, was man isst, aufzuschreiben: wie fühle ich mich denn jetzt mal ehrlich, wenn keiner guckt, wie fühle ich mich gerade?

Ich bin die Meisterin des Selbstbetrugs gewesen. Ich bin ein humorvoller, selbstbewusster Mensch, aber zu dem Zeitpunkt war ich ein humorvoller, kranker Mensch und sehr einsam und sehr alleine und so ganz und gar nicht da wo ich sein wollte.

**Almut Engelen:**

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Ihre erste Diagnose über sich selbst lautete: Überheblichkeit. Wie meinen Sie das?

**Nicole Jäger:**

Ich habe einen Körper, den ich nahezu zugrunde gerichtet habe, und habe dagesessen und habe gesagt: „Das geht schon.“

Die absolute Antwort aller Süchtigen: „Ich kann jederzeit damit aufhören und wenn ich will, dann bekomme ich das schon hin.“

Und Überheblichkeit ist ja nicht nur, ich gehe raus und sage: „Ich bin übrigens die Schönste hier“, sondern auch nicht einzugestehen, dass man ein Problem hat und so zu tun, als hätte man keins.

Es gibt Menschen, bei denen muss der Absprung hart sein, und ich bin so ein Mensch.

**Almut Engelen:**

Aber wie fängt man dann an? Wie bewegt man sich, wenn man sich nicht bewegen kann, weil man einfach zu schwer ist, und wie Sie schreiben, nur noch zehn Schritte ungefähr gehen kann? Wie haben Sie denn angefangen?

**Nicole Jäger:**

Ich habe damals so angefangen, dass ich mir einen Stuhl in den Treppenhausflur schob, nachts, damit mich auf gar keinen Fall jemand sieht, mit ausgeschaltetem

Licht, und habe mich draufgesetzt, bis ich wieder Luft bekam, weil alleine den Stuhl ins Treppenhaus zu stellen, war für mich eine riesen Herausforderung. Und dann bin ich von dem Stuhl runter, zwei drei Stufen, umgedreht, habe versucht die wieder hochzugehen, habe mich auf den Stuhl gesetzt und habe gehofft: wenn ich jetzt nicht daran sterbe, dann mach ich's gleich noch mal.

So habe ich angefangen. Nachts, in irgendeinem großen Nachthemd, weil ich ja nichts anderes mehr hatte zum Anziehen, bin ich ein paar Stufen gelaufen.

Klingt albern, ist Hochleistungssport für mich gewesen.

Das waren meine Anfänge. Ich habe, bevor ich am Essen etwas geändert habe, erst mal geguckt: was tu ich da eigentlich? Also ich habe angefangen aufzuschreiben und festgestellt: es ist nicht so richtig klug, den ganzen Tag nichts zu essen – weil man der Meinung ist: ich muss ja Kalorien sparen – und abends dann alles zu essen, und dann natürlich auch sehr, sehr viel Mist, fettreich natürlich, was Kohlehydrate angeht sehr lastig. So wird man relativ schnell stark übergewichtig.

### **Almut Engeli:**

Ja und dann haben Sie ein Protokoll geführt, dann haben Sie gesehen, wie Sie's machen. Man ist ein wandelnder Berg und macht jetzt winzige Schritte.

Was hat Sie denn ermutigt, was hat Ihnen denn geholfen, weiterzugehen?

### **Nicole Jäger:**

Todesangst.

Am Anfang war mein Antrieb Angst, unendliche Wut auf mich selber und der unbedingte Wille, das Leben zu haben, für das ich da bin, weil ich mich ja doch irgendwie hinstelle und sage: „Na ja, aber ganz so fürchterlich bin ich doch gar nicht.“ Ich wollte nicht sterben und schon gar nicht mit Mitte 20. Und das hat mich am Ball gehalten.

Und es wurde am Anfang nicht besser, sondern noch schlimmer. Also es tat dann auch noch alles zusätzlich weh, es war irrsinnig anstrengend, ich sah fürchterlich aus. Natürlich hatte ich auch nicht die Riesenlust das zu machen.

Wenn wir ehrlich sind, keiner will abnehmen, alle wollen schlank sein, deswegen machen wir auch Diäten, deswegen stellen wir uns hin und fangen an einem Montag an und wollen in zwei Wochen fertig sein und glauben, das ist es dann.

### **Almut Engeli:**

Ja, das haben Sie ja nun durch. Das haben Sie ja dann über Jahre gemacht.

Sie sagen auch, Sie haben sich damit komplett den Stoffwechsel zerschossen, Ihr Ausdruck. Was heißt das, den Stoffwechsel zerschossen? Was wollen Sie damit ausdrücken?

### **Nicole Jäger:**

In dem Moment, wo wir anfangen zu diäten, sagen wir dem Körper und dem Gehirn, dass wir einen Zustand der Nahrungsmittelknappheit haben und darauf reagiert der Körper und zwar damit, dass er den Stoffwechsel ausbremst, unter anderem, das ist eine der Reaktionen, es gibt ganz viele.

### **Almut Engeli:**

Also der Körper sagt sich: es gibt wenig, ich werde mal ganz langsam und vorsichtig verbrennen.

**Nicole Jäger:**

Ja, genau. Diese Stoffwechselprozesse, die da abgehen, die sind etwas, was man nicht so gut merkt, aber die sehr elementar wichtig sind.

Und ich habe ständig gehungert oder ständig zu viel gegessen und irgendwann ist der Stoffwechsel, kommt da nicht mehr hinterher.

**Almut Engeli:**

Und das ist auch das, weshalb man nach solchen starken Diäten oft so stark zunimmt.

**Nicole Jäger:**

Ja, und auch, dass Diäten unter anderem die Problematik haben, dass sie mit dem Individuum an sich nichts zu tun haben.

Also das Ding ist doch – das gehört auch zu meinen Anfängen – einfach zu gucken: ich bin der typische "ich-brauche-den-ganzen-Tag-nichts-außer-Milchkaffee-und-abends-eskaliert-es-dann-vorm-Kühlschrankschranktyp".

Das heißt, zu gucken: was bin ich eigentlich für ein Mensch? So, liegt es bei mir am Fett, sind es die Kohlehydrate, bin ich der Süßkrantschranktyp oder der Herzhafter? Wann brauche ich meine maximale Ladung von Kohlehydraten? Bin ich gut im Frühstück? Nein. Dann muss ich's wohl lernen.

Das heißt, zu gucken: was bin ich für ein Typ? Und daran die Ernährung auszurichten, ist was komplett anderes, als einer Diät zu folgen.

Man darf ja ein Ernährungsvogel sein, man darf sogar essgestört sein, man darf esssüchtig sein, man darf auch magersüchtig sein, das ist eine Sache, die man darf. Man muss, wenn man einen Weg daraus finden möchte, lernen, dass man ein Problem hat, das nicht weg muss, sondern mit dem man lernen muss umzugehen.

Und wenn Menschen sagen: „Na ja, ich trink aber echt am Wochenende ganz gerne mal ein Glas Rotwein am Abend“, ja, bitte, dann mach das doch. Und wenn die Diät sagt: „Das geht jetzt hier aber gar nicht“, dann hat die Diät da wohl mit dem Lifestyle wiederum nichts zu tun.

Und das muss man erst mal für sich feststellen, dass der ganze Quatsch, den ich da 20 Jahre lang gemacht habe, mich fast umgebracht hat, anstatt es besser werden zu lassen.

**Almut Engeli:**

Und deswegen sagen Sie auch: wer abnehmen will, muss essen lernen.

**Nicole Jäger:**

Ganz genau.

Es gibt einen Unterschied zwischen Lebensmittel in sich reinstopfen und hungern, oder essen.

**Almut Engeli:**

Sprechen wir noch mal darüber, wie es dahin eigentlich kam.

Sie sagen, Sie waren so ein bisschen moppelig von Anfang an, also schon als Kind und mit fünf Jahren die erste Abnehmkur für Kinder.

Wieso, woran lag das?



**Nicole Jäger:**

Es gibt einfach Menschen, die wiegen mehr. Heute weiß man aus dem ganzen Bereich der Hirnforschung, es gibt Typen, die neigen zu Übergewicht und werden's immer tun, und es gibt Typen, die tun das nicht, die können machen, was sie möchten und nehmen nicht zu.

Demnach war ich ein etwas übergewichtigeres Kind und damit ging's los.

**Almut Engeli:**

Was wurde Ihnen denn vermittelt, als pummeliges Kind?

**Nicole Jäger:**

Na ja, zunächst einmal, dass ich so nicht zu sein habe. Und das ist, glaube ich, auch das, was einem jeden übergewichtigen Kind und Jugendlichen später das Genick bricht.

Erwachsen werden ist ganz schön anstrengend, und da immer nur festzustellen: so wie du bist, bist du nicht in Ordnung, so, du musst anders sein, sei wie die anderen, sei schlank.

**Almut Engeli:**

Und ich meine, es gibt nichts, was mehr esssuchtfördernd ist als dieses Gefühl: ich bin total verkehrt und soll anders sein. Da entwickelt sich doch ein Teufelskreis.

**Nicole Jäger:**

Das ist ja genau das. Also eine Essstörung oder halt starkes Übergewicht, Magersucht, eine Bulimie, da liegt immer eine Emotionalität zugrunde. Und je schlechter man sich fühlt, desto mehr versucht man, dieses schlechte Gefühl mit Essen oder mit Hungern, je nachdem was für eine Phase man gerade hat oder ob man magersüchtig ist oder nicht, versucht man damit unter anderem zu kompensieren.

**Almut Engeli:**

Als Sie diesen Weg dann losgingen, dass Sie sich Rechenschaft ablegten, mussten Sie nicht da auch psychisch unheimlich genau hingucken, was da irgendwie an Schmerz war?

**Nicole Jäger:**

Ja, aber es ging tatsächlich nicht darum, das *eine* Erlebnis aufzuarbeiten. Am Ende des Tages geht es um Vergebung. Man muss sich selber vergeben, ein Vollidiot gewesen zu sein. Und man muss sich eingestehen, dass man vielleicht, in bestimmten Bereichen, nicht gut ist, dass man bestimmte Dinge nicht kann, und dass es natürlich Menschen auf dem Weg gibt, die Fehler gemacht haben, Eltern, Familie, Ärzte. Das ist alles richtig. Das war bei mir auch so.

Aber retrospektiv kann ich es nicht ändern. Wir leben sehr viel in Gedanken, die nach hinten gerichtet sind. Ich bin davon überzeugt, dass, wenn man da sich nicht hinstellt und sagt: „Ich muss hier einen Strich ziehen“, und der soll nicht das Geschehen ungeschehen machen, das kann er nicht, aber er soll dafür sorgen, dass das was noch kommt, eine Chance darauf hat, gut zu werden. Und diese Chance können wir uns immer nur selber geben. Das hat was mit Erwachsenwerden zu tun, das hat was mit Verantwortung zu tun, und zu sagen: „Okay, das war Mist. Das war nicht gut, aber ich kann es noch besser machen.“

Das ist viel Arbeit gewesen.

**Almut Engeli:**

Ich fand in Ihrem Buch eine Passage, wo Sie die Krisen und das Schleudern beschreiben, wir hören uns das mal an:

„Ich bin mehrfach gestrauchelt und war mehr als einmal versucht genau dort, wo es mich hinschlug liegenzubleiben. Ich habe mittendrin, bei Meilenstein 180 Kilo die Nerven verloren und angefangen zu fasten. 40 Kilogramm lang, bis ich mit Nasenbluten in der Uni aus den Latschen kippte.

Die 40 Kilo habe ich dann innerhalb weniger Monate wieder zugenommen und noch einmal 30 drauf, sodass ich wieder bei 200 landete.

Ich habe keinen Durchmarsch hingelegt, ich habe mich durchgebissen, durchgeschlagen, durchgeschrien und manchmal durchgeheult.“

**Nicole Jäger:**

Ja, so ist das tatsächlich.

Dieses Fasten, was ich da gemacht habe, das war der mit Abstand blödeste Quatsch, der mir hätte einfallen können, zumal ich es zu dem Zeitpunkt schon besser wusste, ich war ja mittendrin im Thema, ich war ja schon auf 180 Kilo runter.

**Almut Engeli:**

Aber Sie waren verliebt und Sie wollten endlich vorankommen und es war so eine Plateau-Phase, es passierte nichts Richtiges, so.

**Nicole Jäger:**

Ja, genau. Es war genau das. Mein Gewicht ging nicht weiter runter, ich war verliebt zu dem Zeitpunkt, ich dachte so: ach komm, das wird jetzt auch nicht mehr so schwer, und ich mach' das, ich hab das schon im Griff, und, ach, und selbst wenn nicht. Darum ging's ja gar nicht, ich wollte einfach nur fertig sein.

Und das ist wichtig, dass das passiert ist, weil ich das heute weitergeben kann, weil ich sagen kann: tu das nicht.

Wenn man einen langen Weg vor sich hat, also ich muss über 200 Kilo Gewicht verlieren insgesamt, weit über 200, dann ist der Weg lang. Und dieser Weg birgt Fallen und in die trete auch ich rein.

**Almut Engeli:**

Ja, also Ihr Buch wirkt sehr ermutigend. Wir hören uns mal noch eine Passage an:

„Ich möchte, dass du weißt, dass du nicht Supermann sein musst, um einen guten Weg für dich zu finden. Du musst nicht einmal einen guten Plan haben, es muss dir auch nicht immer Spaß machen. Und du musst nicht von morgens bis abends motiviert sein. Du musst nicht tapfer, nicht gut gelaunt und fröhlich sein, um zu starten, du musst nur eines sein: willens etwas zu verändern.

Abzunehmen ist ein Prozess, der dich hinführt zu dem Menschen, der du bist, und nicht zu dem, der du mit aller Kraft sein möchtest.“

**Nicole Jäger:**

Ja, so ist das.

**Almut Engeli:**

Wie ging es denn bei Ihnen, mit dem sich-selbst-annehmen-und-der werden,-der-man-ist?

**Nicole Jäger:**

Na ja, dazu gehört auch, nicht nur den positiven Eigenschaften nachzuhängen glaube ich. Was gehört dazu, das nicht so toll ist, was sind die Eigenschaften, die nicht so gut sind, also Annahme.

Ich bin eine große, blonde Diva, und habe immer versucht das nicht zu sein, also immer schön zurückhaltend sein und immer: "alle anderen haben Recht", und bloß nichts sagen. All das bin ich aber nicht.

Und man muss tatsächlich nicht der Mensch sein, von dem andere Menschen glauben, dass man sein sollte, sondern der Mensch, der man ist.

**Almut Engeli:**

Sie sind – habe ich den Eindruck – ein sehr ehrgeiziger Mensch immer gewesen. Also, Sie schildern ja, dass Sie, bevor Sie diesen schweren Trampolin-Unfall hatten, der sie dann auch in den Rollstuhl brachte, für wie lange?

**Nicole Jäger:**

Na, ungefähr zwei Jahre.

**Almut Engeli:**

Für zwei Jahre in den Rollstuhl, wo dann richtig die Esskurve so steil nach oben ging. Dass Sie vorher unglaublich exzessiv Sport gemacht haben.

War das auch schon so ein Muster: Ich kann mich eigentlich nicht so akzeptieren wie ich bin, ich muss immer der Superleistungsträger sein?

**Nicole Jäger:**

Absolut. Mein Hauptgefühl, das unter dieser Essgeschichte liegt, ist immer das Gefühl, nicht zu genügen. Ich habe immer das Gefühl in meinem Leben gehabt: es ist nicht genug. Also muss ich besser sein, schneller sein, noch härter trainieren als alle anderen, und selbst wenn ich das tue, auch dann ist es nur „okay“. Das heißt, es gibt nur „schlecht“ oder „okay“, aber niemals „gut“.

**Almut Engeli:**

Leistungssport in der Pubertät bei Mädchen hat ja tatsächlich auch viel damit zu tun, dass man diesen Körper, der sich da entwickelt, schlecht annehmen kann.

**Nicole Jäger:**

Genau.

**Almut Engeli:**

Sie sind heute nicht nur eine große dicke, Sie sind auch eine sehr hübsche Frau.

**Nicole Jäger:**

Danke schön.

**Almut Engeli:**

Das ist das, was einem sofort auffällt, wenn man Sie trifft, dass Sie wirklich, egal welche Pfunde Sie haben, einfach eine sehr hübsche Frau sind.

Wie haben Sie sich in der Pubertät empfunden, wie fühlte sich das an?

**Nicole Jäger:**

Ich habe mich gar nicht empfunden, glaube ich. Also, ich habe mich nur über Leistung und über körperlichen Schmerz beispielsweise empfunden, also Trampolinspringen mit Gelenken, die nicht Ordnung sind und halt Leistung bringen, egal wie der Körperzustand ist. Dann war ich auch immer übergewichtig, das heißt, ich wurde nicht wahrgenommen als Mädchen oder als junge Frau, sondern als „die Dicke“.

Und das macht ganz, ganz viel mit einem Menschen. Und nichts davon, was es macht, ist gut.

Es hat noch nie einem Menschen geholfen, zu sagen: „So wie du bist, bist du nicht in Ordnung.“ Das ist keine Hilfe.

Ich habe über meine Jugend hinweg immer das Gefühl mit mir rumgetragen nicht geliebt zu werden, was überhaupt nicht stimmt.

**Almut Engeli:**

Aber wenn ich mal unterbrechen darf. Sie hatten eigentlich immer Partner, habe ich so rausgehört.

**Nicole Jäger:**

Ja, das stimmt, aber das hilft nicht, nicht bei dem Gefühl.

Partner stellen sich auch hin und sagen: „Du bist für mich der schönste Mensch der Welt“ und man sagt: " ja, dann hast du wohl einen schlechten Frauengeschmack".

**Almut Engeli:**

Eine beliebte Abkürzung, die schwergewichtigen Menschen immer angeraten wird, ist eine Operation. Da wird ein Teil vom Magen weggenommen, der Magen kann das Essen nicht mehr so doll auswerten.

Wieso machen Sie das nicht?

**Nicole Jäger:**

Es spricht aus heutiger Sicht alles dagegen, sich operieren zu lassen. Es wird ja nicht nur ein Teil vom Magen weggenommen, sondern auch ein Teil vom Dünndarm, das heißt, irgendwie Nahrungsaufnahme funktioniert nur noch minimal und derjenige nimmt radikal ab. Schöne Idee.

Das Dumme ist nur, an dem Verhalten, an dieser Leere, die man füllt, mit Essen beispielsweise, daran hat sich ja nichts geändert, die ist ja nicht weg, nur weil man schlank ist.

**Almut Engeli:**

Ergo: die Menschen suchen sich Ersatzdrogen.

**Nicole Jäger:**

Ja, das ist ja auch eine der Hauptnebenwirkungen, Suchtverlagerung in Alkohol oder andere Bereiche, Suizidverhalten, Todessehnsucht und so weiter.

Ein Thema, das mich zur Weißglut bringt übrigens.

Diese ganzen radikalen Sachen, die immer nur darauf abzielen, zu sagen, das Leben wäre in Ordnung, wenn man schlank ist, dann fragt man sich mal vielleicht warum die ganzen Schlanken in irgendwelchen problematischen Situationen hängen, wenn das Leben doch so toll ist, nur weil man dünn ist.

Entweder kommt man mit sich selber klar und arbeitet an seinen Defiziten, dann kann das Leben in Ordnung sein, oder nicht, dann können Sie übrigens auch 20 Kilo

zu viel oder irgendwie 30 Kilo zu viel haben oder 10 Kilo zu wenig, das ist dann egal. Wenn Sie mit sich selber im Reinen sind, ist das in Ordnung, aber daran muss man arbeiten. Und das kann man nicht weghungern und das kann man nicht wegdiäten und das kann man vor allem auch nicht wegschneiden.

Und ich habe selbst Jahrzehnte meines Lebens unter genau dieser Annahme gelitten, nämlich, dass der Körper nur dann gut ist, wenn er einem bestimmten Schema entspricht, und alles andere wäre minderwertig.

**Almut Engelen:**

Was macht Sie heute am meisten glücklich?

**Nicole Jäger:**

Zwei Dinge: Menschen glücklich zu machen und ein Leben zu haben. Ich lebe mein Leben, mit allen Höhen und Tiefen, die man so haben kann, und das macht mich einfach rundum sehr, sehr glücklich.