

Anti-Diät-Tag

Wenn Sie – so wie ich bisweilen – zu Hause um Ihre Waage einen großen Bogen machen oder nur mit feuchten Händen draufsteigen, wenn Sie beim Gedanken an Schokolade, Torte oder Sahnesoße ein schlechtes Gewissen bekommen oder wenn Sie sich über kneifende Hosenbünde ärgern, dann dürfen Sie heute befreit aufatmen! Denn heute ist der internationale Anti-Diät-Tag. Ins Leben gerufen hat ihn die englische Schriftstellerin Mary Evans Young, nachdem sie von einer Essstörung geheilt war. Young setzt sich seitdem für die Akzeptanz des eigenen Körpers und gegen den in den Medien in unseren Breiten propagierten Schlankeitswahn ein.

Gerade junge Menschen und unter ihnen insbesondere Mädchen leiden oft darunter, dass ihr eigener Körper nicht dem allgemein als akzeptiert geltenden Schönheitsideal entspricht. Depressionen, Magersucht und sogar Selbstmord können die schlimmen Konsequenzen sein, die aus einer solchen Selbstablehnung erwachsen. Doch wer bestimmt eigentlich, was schön ist und was nicht? Ja, es sind ganz maßgeblich die Medien, die hier den Zeitgeist beeinflussen. Schlank ist attraktiv, erfolgsversprechend, „in“ und erstrebenswert. Mollig sind hingegen die Außenseiter, die Erfolglosen, die, die ihr Leben nicht im Griff haben. Was für ein Blödsinn!

Ziele des Anti-Diät-Tages sind konsequenterweise die Würdigung und Wertschätzung der Unterschiedlichkeit von uns Menschen. Es gibt eben große und kleine, dicke und dünne, schwarze und weiße – Gotteskinder. Was Mode und Schönheitsideale beschreiben, sind ausnahmslos Äußerlichkeiten, die das, was einen Menschen tatsächlich ausmacht, völlig außer Acht lassen. Es klingt etwas abgedroschen und manchmal sogar als Entschuldigung, doch es ist einfach so, dass die inneren Werte entscheidend sind und nicht, wie jemand aussieht und schon gar nicht, wie viel er auf die Waage bringt.

Und doch werden Menschen immer noch und immer wieder wegen derartiger Unwichtigkeiten diskriminiert und verletzt. Ja, natürlich tragen wir auch Verantwortung für uns selbst, für unsere Gesundheit und dafür, dass wir mit unserem geschenkten Leben und unserem Körper sorgsam umgehen. Aber wir dürfen eben auch wissen, dass Gott uns annimmt und liebt, so wie wir sind. Und wir dürfen das auch selbst. Ich darf und ich soll mich selbst lieb haben – liebe deinen Nächsten wie dich selbst, sagt Jesus. Und irgendwelche Einschränkungen bezogen auf den BMI oder die Konfektionsgröße, sind in diesem Satz nicht zu finden.

Im Übrigen denke ich, dass es für ein gelingendes Leben unabdingbar ist, dass wir mit uns selbst im Reinen sind. Nur wenn ich mich selbst lieb habe, kann ich auch auf andere Menschen liebevoll zugehen. Ich muss erfüllt sein mit Liebe, auch zu mir selbst, um Liebe an andere weiterzugeben. Darauf kommt es an. Und ob wir dabei ein paar Kilo mehr oder weniger auf die Waage bringen, wird Gott herzlich egal sein.