



*Vorher: Tanja 2015.*

Kurzum, nachdem die Weihnachtsvöllerei nun ein Ende hat, stelle ich mich auf die Waage. Ich weiß gar nicht mehr genau warum. Ich habe mich eigentlich nie gewogen. Warum auch? Klamotten passten und wenn nicht, kaufte ich einfach neue. Ende der Diskussion. So musste ich mich nicht mit meinem Gewicht auseinandersetzen. Da gab ich lieber Geld für eine neue Hose aus, die die Fettpolster kaschierte.

Doch an diesem trüben Dezembertag ist irgendwas anders. Als ich an mir hinabschaue, sehe ich das erste Mal meinen dicken Bauch. Und was für einen! Ich sehe aus, als hätte ich einen Luftballon gegessen, drei Kuchen oder ein halbes Schwein auf Toast. Klar hatte ich mir die Wampe nicht über Weihnachten angefressen, doch wirklich aufgefallen war sie mir noch nie – zumindest nicht so! Ich falle in eine Schockstarre, als mein Blick weiter nach unten auf die Anzeige der Waage wandert. Das kann doch nicht wahr sein ... nee oder!?



Nachher: Tanja 2021.

83,4 kg – in Worten dreiundachtzigkommavier Kilogramm. Ich habe das Gefühl, als würde ich aus einem Traum erwachen und das erste Mal klarsehen. Wie im Disneyfilm »Wall-E«, als die Menschen auf einmal feststellen, wie sie sich haben gehen lassen, ohne Sport und mit zu viel Technik. Nein! So möchte ich nicht sein!! Das ist nicht Tanja Schönenborn!!!

Ich überlege, was ich tun kann. Ich möchte abnehmen. Und ich möchte mich wieder wohl in meiner Haut fühlen. Das Gefühl haben, Tanja zu sein. Ich stehe noch immer im Badezimmer und grübele über die letzten Monate nach. Wie konnte das passieren? Wenn ich ganz ehrlich mit mir bin, fühle ich mich schon länger matt, schlapp und traurig. Es ist ein Teufelskreis. Durch Sorgen esse ich und das macht mich wieder traurig und dann esse ich. Wenn ich abends Alkohol trinke, brauche ich am nächsten Tag etwas Fettiges, um gegen den Kater anzukämpfen. Dann fühle ich mich schlecht und trinke Alkohol. So ein Irrsinn, denk ich mir heute. Damals war es jedoch die Normalität – *meine* Normalität.



*Manchmal lösen sich Lebenspläne in Luft auf – meiner auch.*

Vielleicht fragst du dich, wie oder warum ich es so weit habe kommen lassen. Wie konnte ich es zulassen, dass ich meinen Körper und auch meine Seele im Stich lasse? Wieso bin ich nicht auf die Bremse gestiegen? In Teilen – unbewusst – war es wohl sogar gewollt. Ich wollte fies und gemein zu meinem Körper sein. Ich wollte es ihm heimzahlen. Schließlich hatte er mich ja auch im Stich gelassen. Das alles war aus einer tiefen Trauer heraus entstanden.

### **DER TRAUERIGE GRUND**

Ich hatte nicht vor, Läuferin zu sein – geschweige denn Ultraläuferin. Mein Lebensplan sah etwas ganz anderes vor. Nachdem ich einige Male mit Männern auf die Nase gefallen war, hatte ich mit 30 Jahren »meinen« Andi gefunden. Mit ihm war alles anders, unkompliziert und liebevoll. Wir heirateten und schmiedeten große Pläne für die Zukunft. Ein Häuschen in Holland am Meer, eine Familie gründen. Das waren unsere Pläne. Wir feierten gerne zusammen, sangen mit Freunden bis tief in die Nacht am Lagerfeuer Lieder über Liebe und tranken dabei Rum. Es ging uns gut und es war schön. Keine Kläger, keine Richter. Alle machten mit.

Am Morgen des Heiligabend 2014 ging's mir nicht gut. Mir war übel und schwindelig. Konnte es sein? Ich verschwand im Bad und machte einen Schwangerschaftstest. Und ja, ich war schwanger! Wenn du selbst Mama bist, kannst du dir vielleicht vorstellen, welche Liebe mich in dem Moment durchflutete. Es war das schönste Weihnachtsfest, das ich mir je hätte vorstellen können. Die ganze Familie kam zu Besuch und war außer Rand und Band vor Glückseligkeit.

Doch dann kam alles anders. Beim zweiten Frauenarzttermin im Januar sah mich die Ärztin ernst an und teilte mir mit, dass das Herz unseres Wunschkindes nicht mehr schlagen würde. »Leider kommt das häufiger vor. Das hat nichts mit Ihnen zu tun.« Sie

redete weiter, doch ich hörte nicht mehr zu. Eine schwarze Welle hatte mich überflutet, wirbelte mich umher und tauchte mich in tiefes Dunkel. Niemand konnte mir helfen. Wirklich niemand. Ich wollte trauern. Meine Ärztin machte mir Mut, es weiter zu versuchen. Nicht aufzugeben. Statistisch gesehen kommen Fehlgeburten häufiger vor als man denkt. Also fasste ich wieder Mut und Zuversicht. Einige Wochen später wurden wir belohnt. Ein weiteres Mal war ich schwanger. Diesmal wird alles gut werden. Ganz bestimmt. Doch das wurde es nicht. Ich verlor auch unser zweites Kind.

Nach großer Not und einigen Litern Wein später fasste ich den wohl dümmsten Plan, den ich hätte schmieden können: Ich werde ab jetzt jede Party mitnehmen, nicht mehr nachdenken, was ich esse oder trinke. Ich will so oft wie möglich glücklich sein. Alles vergessen. Nicht mehr drüber sprechen. Und ich setzte den Plan um. Wir feierten alles: Mittwoch – juchuu, Bergfest, endlich Freitag, Party bei den Nachbarn in der Gartenhütte ... egal welcher Anlass sich bot, ich wollte ihn feiern. Leider ist dabei einiges auf der Strecke geblieben. Heute weiß ich, dass die Art und Weise, wie wir mit dem Tod der beiden Kinder umgegangen sind, wohl der falsche war. Rückblickend betrachtet hätten sich Andi und ich uns Hilfe suchen sollen.

### **EIN ENTSCHLUSS WIRD GEFASST – SCHLUSS DAMIT!**

Aber lass uns zurück ins Jahr 2015 springen und der nun dicken und unsportlichen Tanja zuschauen, wie sie noch immer vor dem Spiegel steht und mit sich hadert. Schluss damit! Ab heute wird etwas anders.

Ich erinnere mich an die Zeit, in der es mir blendend ging und daran, was mir Spaß gemacht hat. Dahin möchte ich zurück. Durch das Leben hüpfen. Lachen. Eine Treppe hochlaufen ohne Schnappatmung und Schweißperlen auf der Stirn.

#### *Rückblende 1*

*Als Kind hatten mich meine Eltern in einem Leichtathletikverein in Bergisch Gladbach angemeldet. Sie waren der Meinung, dass Sport für mich Energiebombe gut sei und ich dann auch keinen Blödsinn machen würde. Eine Zeit lang ging der Plan auch auf. Ich trainierte fleißig zweimal in der Woche. Ich liebte vor allem das Laufen. Fünfzig Meter Sprints – das war genau meins. Und ich war gut. Meine Trainerin ließ mich nach einiger Zeit mit den älteren Jungs laufen, da ich für die Mädels zu flott war. Noch heute ist mein liebstes Geräusch der Wind, der mir durch die Ohren saust, wenn ich schnell laufe. Er ist mein Anker, um ganz bei mir zu sein.*

*Mit zwölf Jahren fand ich Jungs und »cool sein« dann doch interessanter und verabschiedete mich bis zu diesem Dezemberabend im Jahr 2015 ganze zwei Jahrzehnte vom Laufsport. Und ja, Blödsinn hab ich in der Zwischenzeit genug gemacht.*

#### *Rückblende 2*

*Im Teenageralter, bis ich etwa 25 Jahre alt war, hatte ich ein schwieriges Verhältnis zu meinem Körper. Anders formuliert: er sollte einfach gut aussehen. Funktionieren,*

*ohne etwas dafür zu tun. Du fragst dich sicher, wem ging das nicht so? Unglaublich, was ein Pickel im Alter von 15 Jahren anrichten kann! Wie für viele Mädchen war das für mich keine einfache Zeit, denn der Blick nach links und rechts schien viel wichtiger zu sein als der Blick in mich selbst. Meine Gesundheit war mir damals vollkommen egal. Hauptsache in die richtigen Klamotten reinpassen und die coolen Kids akzeptieren mich. Ich wollte dazugehören. Da ich schon immer ein neugieriger Mensch war, spielten Alkohol und Partys schnell eine große, ja fast übergeordnete Rolle in meinem Leben.*

*Freitags nach der Arbeit ging es los. Vorglühen mit Freunden und dann ab nach Köln zum Feiern. Ich habe mit einem Freund Flyer für einen damals sehr angesagten Club verteilt und hatte so das Gefühl, Teil der Szene zu sein. Ich kam mir so unglaublich wichtig vor, wie ich über die Ehrenstraße schlenderte und haufenweise Flyer an Autos packte. Während ich diese Zeilen schreibe, muss ich schmunzeln. Aber so war das damals. Gegen 23 Uhr gingen wir selbst in den Club und feierten bis zum Morgen. Ich habe schon immer House-Musik geliebt, besonders in Kombination mit Musikern, die dazu Saxofon oder ein anderes Instrument spielten. Ich tanzte und war weg von dieser Welt. Irgendwo in einem anderen Universum, weg aus der Realität, weg von allen Sorgen und dem öden Alltag. Um die Nacht durchzuhalten, gab es unzählige Energiedrinks – mit Wodka versteht sich. So schafften wir es nicht nur, die ganze Nacht durchzutanzten, sondern sogar das ganze Wochenende! Besonders heftig waren die Wochenenden auf der Mayday – einem Rave in Dortmund. In der Regel vagabundierte ich ohne Schlaf bis Sonntagabend von einer Party zur nächsten. Ein Wunder, dass nichts passiert ist.*

## **MIT MUT FÄNGT ALLES AN**

Und jetzt, zehn Jahre später, stehe ich mit Tränen in den Augen im Bad vor dem Spiegel und überlege, was ich tun soll. In den letzten Jahren habe ich mich erfolgreich aus der »hardcore« Partyszene verabschiedet, doch gesund gelebt habe ich damit noch lange nicht. Alkohol und die »Fresserei« haben mich zu dem gemacht, was ich nun im Spiegel sehe – eine dicke Frau, die mit sich nicht im Reinen ist.

Ich fasse Mut. Entscheide mich, Laufen zu gehen. Die Entscheidung kommt aus dem nichts und küsst sanft meine Motivation. Laufen war für mich früher schön gewesen und vielleicht ist es das noch. Ich habe schließlich nichts zu verlieren, oder? Ich bin dick und kann kaum die Treppe vom Keller in den ersten Stock gehen, ohne zu schnaufen. So wie Casey Junior, die Lokomotive im Film »Dumbo«. In einer Szene kämpft sich die Lok einen Berg hoch, ächzend und keuchend. So ungefähr sehe ich beim Treppensteigen aus. Deswegen ist es mir peinlich, wenn mich die Nachbarn sehen. Ich schmiede meinen Masterplan: Ich warte, bis die Dämmerung einsetzt und geh dann erst raus. Als würde ich etwas Verbotenes tun. Es muss gegen halb sechs gewesen sein, als ich mir Turnschuhe, eine Leggings und eine Jacke anziehe. Ich warte. Soll ich raus oder soll ich nicht? Was denken die Nachbarn? Ich könnte auch einfach eine Nacht drüber schlafen und morgen entscheiden. Engelchen und Teufelchen batteln sich in meinem Kopf. Das Engelchen siegt. Gott sei Dank. Einige Zeit später ist es soweit – ich verlasse