

Freitag, 26. Februar 2010

89,8 Kilo. Nur noch 10,8 Kilo. Über große Ziele und kleine Schritte.

Anfang Januar berichtete ich darüber, dass meine dicke Zeit nun zu Ende gehen soll. Die Gründe dafür habe ich ausführlich und hinreichend beschrieben. Nun möchte ich einfach mal einen Zwischenstand los werden. Gestartet habe ich am 4. Januar mit 105,5 Kilo - bei 175 cm Körpergröße. Hinzu kommt mein Alter von 45 Jahren und der Stress, den man eben so hat, wenn man leben will wie ich. Nun habe ich schon mal 15,7 Kilo abgenommen und noch 10,8 Kilo vor mir. Nicht weil ich muss, sondern vor allem, weil ich will. Wenn ich zurückblicke, lag damals ein unglaublich langer Weg voller Entbehrungen vor mir. Aus heutiger Sicht empfinde ich das ganz anders. Irgendwie kommt es mir gar nicht so lange vor und die erwarteten Entbehrungen bleiben aus. Denn die Freude und das Glück über jedes Kilo, das meinen Körper verlässt, macht jeden Tag einfacher. Der viele Sport tut mir sehr gut. Und den Alkohol mal bei Seite zu schieben, tut mir auch sehr gut. Somit fühlt sich das alles viel mehr als Gewinn an, statt als Verlust. Man verliert nicht an Gewicht, sondern man gewinnt etwas anderes hinzu, das wesentlich schwerer wiegt. Im positiven Sinne. Was mich manchmal quält, sind zwei Gedanken. Wie konnte ich es soweit kommen lassen und was gibt mir die Sicherheit, dass es nicht wieder soweit kommt? Oder sogar noch schlimmer? Aber dann verwerfe ich die Gedanken, weil diese mir im Jetzt nicht weiterhelfen und sich auch im Jetzt nicht beantworten lassen. Das braucht seine Zeit. Die Wahrscheinlichkeit, dass ich wieder an Gewicht stark zunehme, ist natürlich relevant. Aber ich bin zur Zeit in einer anderen Lebensphase. Einige Dinge wundern mich sehr. Ich hätte nicht gedacht, dass ich soviel Zeit hätte. Alles geht mir einfacher und schneller von der Hand. Somit bleibt plötzlich Zeit. Aber diese packe ich nicht voll. Ganz im Gegenteil. Ich versuche, den persönlichen Zeitgewinn weiter auszubauen. Denn Zeit für mich und die Menschen, die ich liebe, tut mir sehr gut. So gut, dass die Arbeit mir noch leichter fällt und noch schneller von der Hand geht. Eine Entwicklung, die mich positiv überrascht und zudem auch beeindruckt. Natürlich verändert sich auch mein Selbstwertgefühl sowie mein Körpergefühl. Mein ganzes Leben erscheint leichter, je leichter ich werde. Somit denke ich, dass ich zu meinem Geburtstag am 21. März mein großes Ziel erst mal erreicht habe. Aber hinter diesem Ziel erwartet mich jetzt schon gefühlt ein noch wesentlich schwereres Ziel, nämlich diese Konstitution zu bewahren und eher zu verbessern. Über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr. Bis dahin müsste sich der Körper an das neue Leben gewöhnt haben. Es tun sich neue Perspektiven auf. Der Eitelkeit schmeichelt diese Entwicklung auch. Aber die größte Hoffnung setze ich in die Gesundheit. Denn ich mache das, um mit mir und einigen anderen noch viel sinnvolles, schönes und erstrebenswertes zu erleben. So lange es geht.

Geschrieben von Christof Hintze in blue notes um 14:38