

## Mein Idealgewicht

Alina stand vor dem Spiegel in ihrem Bad und betrachtete das Bild darin. Es gab Zeiten, da hatte sie ihren reflektierenden Freund verhangen, um sich selbst und ihren deformierten Körper nicht mehr sehen zu müssen. Das waren eindeutig die Nachteile eines wohlhabenden Mannes: Dieser lud einen immer in unglaublich leckere Restaurants ein, wo man dann viel mehr aß, als wenn man selbst kochte, vor allem mehr Fleisch ...

Sie lächelte, als ihr auffiel, wie flach ihr ehemals runder Babybauch ohne Baby wieder geworden war. Das Leben ohne Partner hatte durchaus Vorteile: Sie konnte sich selbst auf Diät setzen, wann und wie sie wollte. Außerdem war es ihr gelungen, trotz des Widerstandes ihrer Kolleginnen an den Mittagessen im Hort nicht mehr aktiv teilzunehmen. Sie war zwar nach wie vor währenddessen anwesend und versorgte die Kinder mit Nahrung, aber mehr auch nicht, auch das tat ihrem Körper gut.

„Mein Idealgewicht habe ich zwar noch nicht erreicht, aber wir nähern uns diesem an!“, erklärte Alina nun zufrieden ihrem Spiegelbild und schlug sich sofort die Hand vor den Mund. Sie redete schon wieder mit sich selbst, das musste aufhören! Neulich hatte sie sogar schon der kleine Max dabei ertappt, wie sie sich selbst laut Tipps zu der besten Art des Faltens und Klebens einer Papierblume gab. Der fünfjährige Junge war plötzlich neben ihr aufgetaucht und hatte Alina gefragt, mit wem sie denn rede. Diese hatte ihm erschrocken erklärt, dass gerade noch ihre Chefin im Raum gewesen sei, welcher sie das neue Projekt ihrer Gruppe vorgestellt habe - 'sie muss das Zimmer verlassen haben, ohne sich abzumelden. Ganz schön unhöflich, was?!', hatte sie dann noch schnell ergänzt.

Max hatte zwar genickt und: 'Ja, das finde ich auch!' erwidert, aber es war ihnen beiden klar gewesen, dass er seiner Erzieherin nicht glaubte.

„So weit bin ich in den letzten Monaten also gekommen: Ich habe mich an mein Idealgewicht bis auf drei Kilo angenähert, werde trotzdem immer älter und unansehnlicher, erschrecke kleine Kinder durch mein nicht nachvollziehbares Verhalten und esse nur noch Vollkornprodukte. Ich sehe zwar wieder besser aus als zu Martins Zeiten, aber dafür werde ich auch immer einsamer. Vielleicht hätte ich doch bei ihm bleiben sollen ...“

*Nein, ganz sicher nicht!* Sie schüttelte den Kopf und stemmte die Hände in die nackten Hüften. *Besser alleine als mit solch einer Lüge leben: Ich liebe diesen Mann nicht, weiß auch nicht, ob ich das je getan habe. Es hat mir noch nicht einmal etwas ausgemacht, als er neulich meinem Anrufbeantworter erzählte, dass er nun eine neue Freundin hat - Jacqueline . Und das, obwohl*

*diese angeblich blond, gut aussehend und acht Jahre jünger ist als ich. Die ist doch eh nur auf sein Geld aus!*

Als Alina wieder einfiel, wie sehr sie selbst anfangs davon beeindruckt gewesen war, hätte sie am liebsten aus Scham den Spiegel doch wieder verhängt. Aber auch das gehörte zu ihrer neuen Freiheit: Mehr Ehrlichkeit sich selbst gegenüber. Ihr war in der Zwischenzeit klar geworden, dass sie sich in Bezug auf die Männer und die Liebe schon immer etwas vorgemacht hatte: Sie wollte weder einen überfürsorglichen Familienvater, noch einen unzuverlässigen Casanova. Sie brauchte zwar Abwechslung in ihrem Leben und in ihren Emotionen, trotzdem wollte sie keinen Partner, der sie immer wieder betrog oder belog ...

„So, ich springe jetzt unter die Dusche und dann amüsieren wir uns heute Abend ganz unverbindlich.“ Alina strich sanft über ihre alternde Haut. „Noch bist du ganz ansehnlich. Das müssen wir ausnutzen, also ab zur Single-Party!“ Sie warf ihrem Spiegelbild einen Handkuss zu, dann stieg sie unter die Brause und stellte pfeifend das Wasser an.