

Dreieck des Schwachsinn

Die Kabarettistin Nicole Jäger kommt als „Fettlöserin“ nach Bonn



Fotos: Julia Löwe / Thomas Kölsch

Nicole Jäger: „Jeder kann es schaffen, das ist auch meine Botschaft“

Ich darf das, ich bin selbst dick“, sagt die Kabarettistin Nicole Jäger. 340 Kilo hat die 33-jährige Hamburgerin mal gewogen. Jetzt bringt sie die Hälfte, 170 Kilo, auf die Bühne. Nach mehreren TV-Auftritten und einer ZDF-Reportage nahm der Rowohlt-Verlag sie für ihr Buch „Die Fettlöserin“ unter Vertrag. Für einen kabarettistischen Leseabend kommt sie in die Bonner Harmonie. Mit Nicole Jäger sprach Ebba Hagenberg-Miliu.

GA: Sie kommen als „Fettlöserin“ nach Bonn. Was ist das?

Nicole Jäger: Die Fettlöserin ist so eine Art Alter Ego. Das Resultat aus jahrelangem Ernährungswirrwarr und Diätenwahnsinn. In Bonn gibt es die Premiere zum Programm „Ich darf das, ich bin selber dick“, die Bühnenversion meines Buches „Die Fettlöserin – Eine Anatomie des Abnehmens“.

GA: Erzählen uns auch Ihre eigene Geschichte?

Jäger: Absolut, ja. Ich bin kein

wandelnder Ernährungsratgeber oder Kilokalorien-Plan. Ich hatte mich auf 340 Kilo gefressen – wenn ich nicht gerade hungerte oder mich übergab. Und wenn jemand weiß, wie es sich anfühlt, an sich selbst zu zerschellen und trotzdem noch den, Entschuldigung, Arsch hochzubekommen, dann bin ich eine davon.

GA: Warum scheitern die meisten Wunderdiäten?

Jäger: Sie versprechen einem das Dreieck des Schwachsinn: Es geht schnell, einfach und ist natürlich gesund. Wenn das alles so wäre, warum brauchen wir alle diese Diäten noch nach all den Jahren, in denen sie den Markt schon überschwemmen?

GA: Was hat Ihnen denn geholfen, so viele Kilos loszuwerden?

Jäger: Endlich mit dem Selbstmitleid aufzuhören und mich durchzubeißen. Man hat zu jeder Zeit die Wahl: Lebensqualität oder Jammertal – und man muss eine Entscheidung treffen, sein Er-

nährungsverhalten in Frage stellen. Dann darf es auch mal wehtun. Am Ende bekommt man ein Leben geschenkt und Zufriedenheit – was gibt es Besseres?

GA: Und wie vermeiden wir den Jojo-Effekt?

Jäger: Indem wir Diäten, diesen neuen Religionsersatz, in die Tonne treten und uns mit unserem Ernährungsverhalten auseinandersetzen. Auch wer abnehmen will, muss essen, nicht hungern.

GA: Machen vielen Menschen als Abnehm-Coach Mut?

Jäger: Ich verstehe, wie es ist, dick und verzweifelt zu sein. Ebenso weiß ich aber auch, wie man es hinbekommt, sein Gewicht zu reduzieren. Ganz gleich, wie schlimm die Situation am Anfang auch sein mag. Mir sagte jeder, ich könne es niemals schaffen – das ist schlicht nicht wahr. Jeder kann es schaffen, und das ist auch meine Botschaft.

GA: Diäten sind für Firmen ein gutes Geschäft, oder?

Jäger: Absolut. Unheimlich viele Menschen leben in ständigem Hunger, und wir geben Jahr für Jahr Milliarden dafür aus, nun auch endlich hungern zu dürfen. Ist das nicht paradox? Die Diätindustrie verdient ihr Geld mit der Hoffnung und Verzweiflung anderer Menschen. Doch es muss ja niemand diesen Mist kaufen.

GA: Vor allen Dingen: Lachen kann nicht schaden, oder?

Jäger: Klar, und es verbrennt nebenbei noch Kilokalorien.

Info: Nicole Jäger, „Die Fettlöserin“, Kabarettistischer Leseabend, Bonn, Harmonie, Di 19. Januar, 20 Uhr