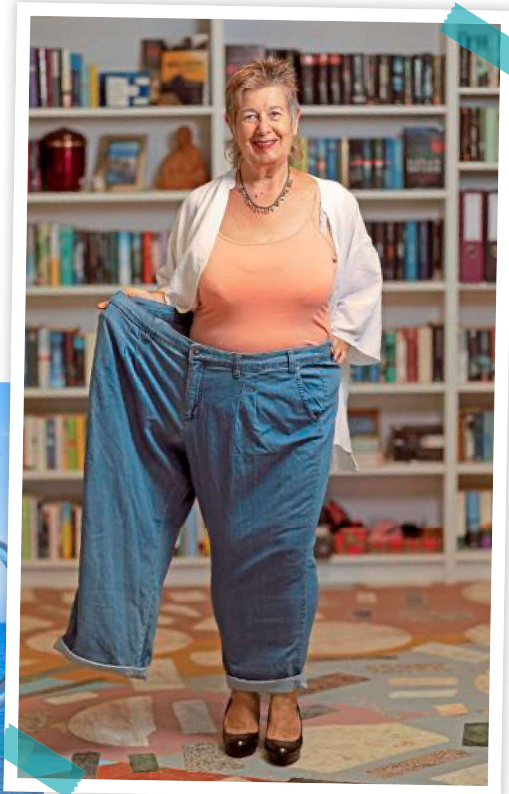




Perfektes Match:
Alfons und Tanja
lernten sich auf
einer Dating-
Plattform kennen



**Halbiert! Erst als Tanja ihr Leben
in die eigenen Hände nahm,
purzelten ihre Kilos**

**Ihr Zuhause
mit Traum-
blick und
gesundes
Essen
machen
Tanas Alltag
perfekt**



Auf Fuerteventura fand **Tanja Kaiser (60)** zu sich selbst - als sie ihre Lebensfreude verdoppelte, halbierte sich ihr Gewicht

Wenn Tanja Kaiser aus dem Fenster über den Garten mit den Palmen und Kakteen bis zum Meer schaut, muss sie sich manchmal kneifen. Ist das wirklich ihr Leben? Sie wohnt im eigenen Häuschen auf ihrer Herzensinsel Fuerteventura, neben ihr blinken Anfragen neuer Kunden auf dem Laptop auf, und in der Küche bereitet Alfons etwas Frisches zum Mittagessen vor ... „Ich musste erst begreifen, wie ich nicht leben möchte, um das hier zu verwirklichen. Ein langer Weg, der aber notwendig war. Manchmal geht es nicht schneller.“ Tanja schiebt die Türe zur Terrasse auf, blickt auf das in der Ferne glitzernde Wasser und fügt hinzu: „Man kann nur das erreichen, woran man wirklich glaubt. Das musste ich erst lernen ...“

Geboren ist Tanja in der Schweiz. Zusammen mit ihren Eltern und ihren beiden jüngeren Brüdern sei sie häufig umgezogen, erzählt sie. „Mein Vater arbeitete in der internationalen Autobranche, deshalb lebten

„Essen
war
lange
mein
Rausch-
mittel“

Tanja litt jahrzehnte
lang an einer
Essstörung

wir unter anderem in Schweden. Das weckte mein Interesse für andere Länder. Ich bekam Lust, die ganze Welt kennenzulernen!“

In Kalifornien gerät Tanjas Werte-System komplett durcheinander

Mit 16 meldet sich Tanja zum Schüleraustausch in den USA. „Ich kam zu einer Familie in Kalifornien und betrat einen Kosmos, auf den ich kein bisschen vorbereitet war.“ Tanja stellt fest: Hier dreht sich alles um den perfekten Körper! Ohne makellose Maße scheint für ihre Gastgeber kein Leben denkbar zu sein. Oberste Prämisse: eine Modelfigur!

Unmissverständlich wird Tanja vermittelt, dass sie sich den häuslichen Diätplänen anschließen soll. „Bis zu dem Moment fühlte ich mich eigentlich ganz wohl in meinem Körper, machte mir wenig Sorgen, ob ich irgendwelchen Schönheitsidealen entspreche. Kleine Pölsterchen störten weder mich noch sonst jemanden.“ In ihrer Gastfamilie sieht man das offensichtlich anders. Und wenn Tanja nachmittags zum Strand geht, wird ihr die Zwei-Klassen-Gesellschaft ihrer neuen Umgebung vollends klar: Superschlanke Mitschülerinnen in knappen Bikinis ziehen alle Aufmerksamkeit auf sich, die anderen stehen unbeachtet daneben. „Wozu ich zählte, war schnell deutlich. Im Nullkommnichts war ich eine stumme Randfigur.“ Der Beginn einer verhängnisvollen Dynamik.

Um ihre Position zu verbessern, fängt Tanja an, sich intensiv mit ihrem Äußeren zu beschäftigen. „Ohne Schminke verließ ich

Frauen wie wir

das Haus nicht mehr. Und ich zerbrach mir den Kopf, wie ich schnellstmöglich dünn sein könnte.“ Als Tanja ein Jahr später zurück in die Heimat reist, ist ihr Werte-System komplett durcheinander geraten. Die Erfahrung, dass die äußere Hülle wichtiger ist als der Mensch, hinterlässt Spuren.

Mit 136 Kilo wird sie von ihrem Arbeitgeber gekündigt

In Deutschland setzt sich Tanjas Verwirrung fort. „Plötzlich hatte ich ständig ein ungutes Gefühl mir selbst gegenüber. Ich merkte, dass Süßigkeiten die Laune kurzzeitig verbesserten, und begann, wahllos Dinge in mich hineinzustopfen. Machte ich danach eine Diät, wog ich am Ende mehr als vorher. Eigentlich schrie meine Seele nur noch um Hilfe.“ Nach der Schule zieht Tanja zum Jura-Studium nach Münster, bricht ab und studiert stattdessen in Nürnberg Sozialpädagogik. „Dann nahm ich Arbeit in der Psychiatrie an und zog mit meinem damaligen Partner zusammen. Von außen gesehen lief alles optimal, dennoch blieb etwas in mir in Schiefelage: Wenn ich etwas Schönes erlebte, bekräftigte ich meine Hochstimmung mit Essen. Und wenn ich mich unglücklich fühlte, aß ich ebenfalls. Essen war zu dem Mittel geworden, mit dem ich alle Emotionen bestätigte.“

Als sie über 120 Kilo wiegt, beginnt Tanja, sich einzuigeln. „Spaziergänge und andere Unternehmungen strengten mich zunehmend an. Ich blieb zu Hause, las haufenweise Bücher und lebte in den Abenteuern anderer Menschen.“ Schließlich passiert etwas, was sie längst befürchtete. „Mein Freund sagte mir, dass es ihm immer schwerer falle, mich zu lieben. Ich konnte ihn verstehen. Ich hatte ja selbst aufgehört, mich zu mögen. Aber als er Schluss machte, hätte ich mich am liebsten auch verlassen.“

Tanja entschließt sich zu einer Therapie. „Ich dachte, dass in meiner Kindheit ein schlimmes Trauma geschehen sein musste. Warum sonst war ich so verzweifelt? Mir war damals nicht bewusst, dass ich in eine Sucht geschlittert war. Die Endorphine, die Zucker und Co. auslösten, waren zu meinem Rauschmittel geworden. Ich kam nicht mehr davon los.“ Nach und nach verschwinden in Tanjas Wohnung alle Spiegel. „Automatisch entfernte ich alles, was die Realität abbilden könnte. Schließlich gab es nur noch ein Mini-Exemplar im Bad, in dem ich mein Gesicht sehen konnte.“ Tanjas Leben reduziert sich immer mehr auf diesen Ausschnitt ihres Selbst.

„Wir können Sie nicht weiter beschäftigen“, verkündet ihr Arbeitgeber kurz nach ihrem



Über viele Jahre fühlte sich Tanja nicht wohl in ihrem Körper



In Balance: Tanja hält seit drei Jahren ihr Gewicht von 68 Kilo, fühlt sich stark und glücklich

„Mit 54 legte ich endlich den Schalter um“

Eine Begegnung am Strand brachte die entscheidende Wende

40. Geburtstag. „Sie sind in der Betreuung der Patienten leider nicht mehr einsetzbar.“ Ihr Höchstgewicht von 136 Kilo hat Tanja nicht nur nahezu bewegungsunfähig, sondern auch arbeitslos gemacht. „Vollkommen frustriert verbrachte ich die Tage zu Hause und landete eines Abends zufällig auf einem Internet-Partnerschafts-Portal.“ „Was, wenn es jemanden gäbe, der mich liebt, wie ich bin?“, denkt sie und meldet sich gedankenverloren an. Einige Wochen später erreicht sie die Nachricht von Alfons. „Ich konnte es kaum glauben, aber Alfons schien mich mit allen meinen Pfunden zu mögen!“

Liebe auf den ersten Klick: Sie begegnet Alfons im Internet

Ein langsames, behutsames Annähern führt zu immer mehr Vertrauen. Nach einiger Zeit beschließen die beiden zusammenzuziehen und machen gemeinsam Urlaub auf Fuerteventura. „Meine Eltern hatten dort ein Ferienhaus. Es war immer einer meiner Sehnsuchtsorte.“ Auch Alfons ist begeistert von den weißen Stränden und dem ganzjährig warmen Wetter. Nach dem dritten Ausflug auf die Sonneninsel entsteht die Idee: Warum nicht dort hinziehen! Alfons könnte als Jurist online arbeiten und Tanja sich als Kellnerin, Fremdenführerin oder Zimmermädchen versuchen!

„Das Vorhaben war verrückt. Wer zieht schon ohne gesichertes Einkommen in ein anderes Land? Doch ich fand einen Job als Verkäuferin in einem Schmuckgeschäft und verbrachte jede freie Minute am Strand. Hier waren meine Kilos kein Problem. Keiner schaute komisch.“ Beim Spaziergehen trifft Tanja eines Abends einen Kunden, die beiden kommen ins Gespräch. „Sie sind also ohne Rücklagen und ohne ein Wort Spanisch zu sprechen hierhergezogen? Ganz schön mutig!“



2014 Hochzeit mit Alfons: Tanja hungerte sich in ihr Kleid und nahm danach gleich wieder zu



Passiert Glück zufällig?
Alles beginnt mit unserem Mind-Set

- Wer immer nur wartet, bis sich Probleme von allein lösen, kommt der Erfüllung seiner Träume selten näher. Glück hängt viel weniger von äußeren Faktoren ab, als wir denken. Übernehmen wir lieber selbst Verantwortung!
- Ändern wir unsere Gedanken und Überzeugungen, nimmt unser Leben fast wie von selbst eine neue Richtung. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.



Mehr als 300 Sonnentage pro Jahr machen die Kanaren zum Sehnsuchtsort

findet er. Als er ihr beim Abschied das Buch „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch empfiehlt, wird Tanja neugierig. „Ich besorgte es und tauchte in eine völlig neue Gedankenwelt ein. Die Kernbotschaft ging mir bis ins Mark: Es liegt an uns selbst, was wir aus unserem Leben machen! Wer an sich selbst glaubt, kann alles sein!“ Hat der Mann nicht gesagt, sie sei mutig? Ist sie das? Vielleicht kann sie dann noch mehr erreichen...?

Erfüllt von frischer Energie, startet Tanja richtig durch

Tanjas Interesse ist geweckt. Gebannt liest sie weitere Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und fühlt sich energievoll wie nie. „Ich hatte plötzlich Lust auf einen Neuanfang und machte 2018 eine Ausbildung als Coach.“ Ihr Online-Kongress zum Thema Glück wird ein voller Erfolg. „Ich merkte, dass ich Menschen erreichen kann, und fing an, ein eigenes Programm zu entwickeln. Es sollte um Selbstliebe und um Körperliebe gehen.“ Tanja stellt fest: Je mehr sie sich mit dem Projekt beschäftigt, desto mehr nimmt sie ab. Kilo für Kilo purzelt wie von selbst. „Unglaublich! Ich war 54 und hatte offenbar einen Schalter umgelegt, mit dem ich tiefgreifende

„Heute lebe ich meinen Traum“

Als Tanja ihre Einstellung änderte, lösten sich alle Blockaden

Veränderungen auslöste. Bis dahin hatte ich wohl unbewusst erwartet, dass die Lösungen von außen kommen. Nun war klar, dass ich selbst verantwortlich bin, wie ich mich fühlte.“ Erstaunt beobachtet Alfons die Entwicklung seiner Frau. „Von mir aus musst du nicht schlank sein. Ich finde dich toll, wie du bist. Aber mach, was du möchtest!“, versichert er.

Das muss er Tanja nicht zweimal sagen. 2023 startet sie ihren YouTube-Kanal Nelea-Tanja und geht mit der Website www.halbiert.com online. „Ich wollte andere an meinen Erkenntnissen teilhaben lassen. Ich bin die Letzte, die Menschen erzählen möchte, dass sie schlank sein müssen. Wer zufrieden mit sich ist, hat keinen Grund, etwas zu ändern. Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt. Und dass man die große Kraft der eigenen Gedanken und Überzeugungen versteht.“

Vor dreieinhalb Jahren gelingt der Auswanderin eine weitere Überraschung. „Alfons und ich waren nach La Palma gezogen und beschlossen, auf unsere Lieblingsinsel Fuerteventura zurückzukehren. Zwei Tage später entdeckten wir unser Traumhaus! Etwas außerhalb des Dorfes Las Playitas gelegen und nur über eine Sandpiste zu erreichen, besaß der Ort alles, was ich immer ersehnte: Ruhe, Meerblick und eine inspirierende Energie. Auch wenn sich hierher kein Briefträger verirrt und wir die Post im nächsten Dorf abholen müssen, ist die Lage perfekt. Man muss es mögen, so zu wohnen. Für uns passt es aber genau.“

Sie lernt Nein zu sagen – zu allem, was ungesund ist

Sieben Monate kämpft Tanja, um alle bürokratischen Hürden zu überwinden. Dann ist die Finca ihre. „Das Haus meiner Eltern befindet sich ganz in der Nähe. So kann ich mich um sie kümmern, wenn sie hier überwintern. Fuerteventura ist jetzt unser Familienmittelpunkt.“ Mit ihrem Gewicht von konstant 68 Kilo ändert sich für Tanja nicht nur die Kleidergröße. „Wenn man es schafft, zu Süßkram Nein zu sagen, kann man auch zu vielem anderen Nein sagen.“ Das wirkt sich unter anderem auf ihre Beziehung zu Alfons aus. „Er ist mittlerweile genau so ein Grünkost-Fan wie ich und schnippelt weltmeisterlich Gemüse, wenn ich arbeite. Er ist inzwischen in Rente, während ich voll mit meinem Unternehmen beschäftigt bin.“ Dennoch legen die beiden viel Wert auf gemeinsame Quality Time und rufen jede Woche den Alfons- und-Tanja-allein-Tag aus. „Auch wenn ich mich manchmal kneifen muss, um sicherzustellen, dass ich nicht träume, weiß ich, dass ich mein Traumleben lebe. Ich habe gelernt, dass sich der Weg beim Gehen einfach unter die Füße schiebt. Wenn man mutig losläuft, eröffnen sich die Möglichkeiten wie von selbst!“ ● Sibylle Hettich