

## Fastenzeit

*oder: Was abzunehmen so schwer macht!*

Der Fritz, er steht mit seinem Namen  
für mich und andre Herrn (und Damen!),  
isst Fleisch statt Rüben und Spinat  
und süße Sachen statt Salat.

Und nicht seit gestern erst, schon lange!  
Zur Backe wurde längst die Wange.  
Der Hosenbund ist extra-weit,  
der Bauch ist rund, das Becken breit,

auch wirkt die Brust schon ziemlich weiblich.  
Mit einem Wort: Er ist rein leiblich  
nur mäßig männlich-attraktiv.  
Die Folgeschäden sind massiv:

Die Hüfte schmerzt, nicht nur beim Laufen.  
Schon beim Spazieren muss er schnaufen,  
Der Blutdruck stieg zu Höchstniveau,  
wie auch sein Herzschlagrisiko.

Die Bronchien hört man rasselnd tönen,  
der Waage selbst entweicht ein Stöhnen,  
wenn Fritz sie morgendlich betritt.  
Doch jetzt ist endlich Schluss damit!

Er plant in diesen Fastentagen,  
dem fetten Essen zu entsagen  
und isst und lebt aus diesem Grund  
seit Aschermittwoch ganz gesund:

Am Morgen Brot nur - ohne Butter!  
Zum Mittagessen „Hasenfutter“!  
Am Abend bleibt die Küche kalt,  
da gibt es „Ballaststoff“ geballt

in Form von reiner Cellulose,  
und Weizenkleie aus der Dose  
mit einem Kleckschen Magerquark.  
Dazwischen sieht man Fritz im Park:

Dort dreht er täglich gut zwei Stunden  
beim Joggen seine Trainingsrunden,  
wobei er nach und nach entdeckt,  
was noch an Kräften in ihm steckt

und dass es Freude bringt und Segen,  
sich zu kasteien und bewegen.  
Auch sieht er, dass es etwas bringt,  
wenn einer seinen Leib bezwingt:

Zwar fastet er erst vierzehn Tage,  
doch deutlich reagiert die Waage.  
Sie stöhnt nur leise noch und zeigt,  
wie sein Gewicht sich langsam neigt,

seitdem er Fett und Wurst gestrichen.  
Gut sieben Kilo sind gewichen,  
wobei den Fritz besonders freut:  
ganz ohne Kur und Therapeut! -

Soweit des Fastens *eine* Seite,  
es gibt da aber noch die zweite:  
Der Mensch lebt nicht allein für sich,  
vielmehr auch immer öffentlich

und das hat auch der Fritz erfahren:  
Wo hätte denn in all den Jahren,  
in denen er rein optisch klar  
ein Opfer seiner Fresssucht war,

ihm je ein Mensch von Speck die Falten  
an Bauch und Hüfte vorgehalten?  
Wer hätte je „zu dick!“ gesagt,  
wenn Fritz sein Unwohlsein beklagt?

Da gab es stets nur andre Themen!  
Man sprach nicht von Figurproblemen  
und Fritzens Fülle war Tabu,  
man ließ ihn gern damit in Ruh'.

Doch in den letzten beiden Wochen,  
wird Fritz fast stündlich angesprochen,  
doch nicht, wie mancher sich jetzt denkt,  
wie's kommt, dass sein Gewicht sich senkt;

im Gegenteil: Man meint, die Leute  
bemerken Fritzens Bauch erst heute,  
obgleich der doch schon dünner ist.  
Kommt's her vom Neid, geschieht's aus List,

es scheint, dass viele Fritzens „Stärken“  
erst wenn sie schwinden recht bemerken,  
als wär' ein Schmelzen des Gewichts  
um sieben volle Kilos nichts!

Was muss der Fritz doch jetzt erleben:  
Ein Freund - mit Augenbrauen-Heben -  
besieht sich schmunzelnd seinen Po,  
dann meint er: „Manches Pferd wär' froh,

es hätte hinten deine Maße!“  
Frau Meierbär aus seiner Straße  
spielt so auf Fritzens Masse an:  
„Seit langem hat mein lieber Mann

durch Überfettung Herzbeschwerden!  
Ich frage mich, was soll das werden,  
wenn der nicht bald mal dünner wird?“  
Ein anderer Nachbar, unbeirrt

durch Fritzens schmalere Erscheinung,  
ist, wie er gestern sagt, der Meinung:  
„Man muss zu Dicken härter sein!  
Die kriegen erst ‘nen Krankenschein,

wenn sie normalen Menschen gleichen  
und Idealgewicht erreichen.“ -  
Soviel zu Fritz. Man fragt zum Schluss,  
was man als Lehre ziehen muss

und wo vielleicht auch wir betroffen?  
Darum persönlich jetzt und offen  
(weil’s auch mir selbst wie Fritz erging):  
Man achte bitte nicht gering,

wenn einer die Tortour erst startet!  
Ein Wunder ist zu viel erwartet!  
Es ist nicht möglich über Nacht,  
was uns in Jahren dick gemacht,

wie einen Mantel auszuziehen.  
Ist einer noch nicht weit gediehen  
und sein Gewicht noch fern vom Soll,  
so war es doch entbehrungsvoll

auch nur zu diesem Punkt zu kommen!  
Der Mut ist einem schnell genommen,  
denn hungern schwächt und macht labil!  
Sind zwanzig Kilo unser Ziel,

dann sind beachtlich auch schon sieben! -  
Soweit für heut’, genug geschrieben!  
Nachher gibt’s Kleibrei und Quark,  
doch erst geht’s Joggen noch im Park!

*Manfred Günther*