

In der kommenden Nacht hatte Adam einen ungewöhnlichen Traum: Er spielte in einer riesigen Halle. Es war das letzte Qualifikationsspiel vor dem Aufstieg in die höchste Liga. Sie lagen zwei Punkte zurück. Wenige Sekunden vor Schluss passte ihm der Power Forward den Ball zu, er täuschte den gegnerischen Center, und mit einem Threepointer vor der Drei-Punkte-Linie kam er zum Abschluss. Das Spiel war aus. Sie hatten gewonnen. Adam erwachte.

Es war ein so intensiver Traum, dass er ihn in vielen Einzelheiten erinnerte. Er ging ihm nicht mehr aus dem Sinn. Tagelang dachte er immer wieder an diesen Drei-Punkte-Wurf.

Da schrieb er seinen Traum auf, weil er aus einer Erzählung wusste, wie wichtig Träume sein können und dass sie oft eine Botschaft enthalten.

Die folgenden Jahre sollten dem Basketball gehören. Von Beginn an war er Mitglied der Starting-Five. Der Coach ließ ihn anfänglich verschiedene Positionen spielen. Den Small Forward und den Point Guard überließ er körperlich kleineren Spielern. Als Power Forward sicherte Adam die Rebounds, störte den Gegner unter dem Korb, und mit starkem Körpereinsatz sorgte er für Unsicherheit und Respekt beim Gegner. Auch als Center machte er eine gute Figur, war er doch der größte Spieler der Mannschaft. Er passte exakt die Bälle zu, war treffsicher und hatte fast immer die nötige Übersicht. Doch bald war klar, dass er den Shooting Guard am besten verkörperte. Er hatte von allen

die beste Wurftechnik, machte die meisten Körbe und verstand sich perfekt mit seinen Mitspielern. Die Mannschaft hatte ihren Topscorer gefunden. Aus jeder Distanz, aus jedem Winkel machte er Punkte und entschied so viele Spiele. Und dabei dachte er immer wieder an seinen Traum, den er nicht vergessen konnte.

In den folgenden Monaten rückte das Zusammenspiel der fünf Akteure immer mehr in den Vordergrund. Der Trainer erklärte viele Spielzüge an Tafeln. Diese X's and O's des Basketballs faszinierten ihn. Das war Kopfarbeit. Und hier lernte er am schnellsten.

An den Wochenenden fuhr er weiter mit seinem Vater zu den Spitzenspielen. Abends auf dem Hof versuchte er alles nachzumachen, was er bei den Spielern gesehen hatte: Ihre Tricks, ihre Wurftechniken oder ihre Finten. Das übte er bis zur Versessenheit, bis er jede Kleinigkeit eines neuen Bewegungsablaufes in seinem Kopf und in seinen Muskeln abgespeichert hatte.

Diese neuen Varianten versuchte er schon beim nächsten Spiel umzusetzen. Mit seinen Fast Breaks und Three Pointers riss er das Publikum regelmäßig von den Sitzen, und im vierten Jahr auf der Highschool bezeichneten viele das Spiel dieses Achtzehnjährigen als spektakulär.

Er war jetzt ausgewachsen, sechs Feet, zehn Inches groß. Seine Stimmung hatte sich stabilisiert, aber die alte Fröhlichkeit und die Lust an der Bewegung hatten sich nicht wieder eingestellt. So kümmerte er sich um sein Haus, las viel, fuhr mittags mit dem Van in dieses Schnellrestaurant,

wo schon sein Vater gegessen hatte und deckte sich im Supermarkt mit Lebensmitteln ein. Zu weiteren Aktivitäten konnte er sich nicht aufraffen. Ein neues Problem stellte sich ein: Er hatte viel mehr Appetit als früher. Die Ursache hierfür lag in einer Nebenwirkung des Medikamentes. Langsam bekam er Gewichtsprobleme. Er nahm mehr und mehr zu und seine Jeans, die früher perfekt gesessen hatten, wanderten in den Kleiderschrank. Als die Weite der neuen Jeans die gleiche Größe wie die Länge aufwies, ärgerte er sich. Jetzt wurde er langsam quadratisch.

Was Adam zu dieser Zeit nicht wusste: Viele junge Männer, die mit 18 Jahren ausgewachsen sind, nehmen in den folgenden Jahren enorm an Gewicht zu, weil sie immer noch die gleichen Portionen verzehren, die sie als Jugendliche gegessen haben. Ein Jugendlicher hat im Wachstum einen deutlich höheren Grundumsatz, braucht also mehr Kalorien. Und wenn er dieses Mehr an Kalorien in der Erwachsenenzeit nicht einspart, dann werden diese Kalorien nach einem uralten Bauplan des Stoffwechsels als Fettreserve abgespeichert.

Jeder Mensch benötigt eine gewisse Menge an Nahrung, um nicht zu- oder abzunehmen. Isst man nur zehn Pommes Frites pro Woche zuviel, nimmt man aus diesem Grund in zehn Jahren fast 33 Pounds zu. Jeder Lehrer könnte diese Fakten in zehn Minuten erklären, und die Schüler würden ihm zuhören, denn das wäre für sie interessant und wichtig.

Adam sparte diese Kalorien jedenfalls nicht ein. Zunehmend stellten sich Essattacken ein, bei denen er oft jede Kontrolle verlor. Er entwickelte einen Heißhunger auf alles Süße, den er nicht unterdrücken konnte. Er hatte bald erkannt, dass die Ursache für diesen Appetit das Medikament war. Eine Reduktion der Dosis oder gar ein Absetzen kamen für ihn aber nicht infrage. Er hatte Angst, noch einmal diesen Alptraum mitzumachen.

So aß er Unmengen an Eiscreme, Kuchen und Fast Food, trank dazu Milkshakes und literweise Cola. Nach dem Essen fühlte er sich für einige Stunden zwar wohl, empfand aber oft auch Schuldgefühle. 'Irgendwie werde ich dieses Problem schon in den Griff bekommen', redete er sich ein. Am Jahresende wog er über 280 Pounds.

Was sich in diesen Monaten in seinem Fettgewebe abspielte, waren im Grunde einfache Gesetze des Stoffwechsels. Erst viele Monate später sollten ihm die Zusammenhänge auf einfachste Weise erklärt werden. Bis dahin jedoch war er auf Gewichtszunahme programmiert.

Sein gesamtes Denken drehte sich nur noch um das Essen. Basketball spielte für ihn keine Rolle mehr.

Sein Herz schlug bis zum Hals, so sehr freute er sich, sie wiederzusehen. Er ging zur Ladentheke, zog das bestellte Buch aus der Schublade und packte es sorgfältig ein. Dabei ließ er sich wieder sehr viel Zeit.

„Ihr erster Ratschlag hat mir gut getan. Es hat wirklich funktioniert. Darf ich noch etwas mit ihnen besprechen?“ In diesem Moment erschien der Buchhändler und wollte den

Laden abschließen. Es war Mittagszeit. Adam ergriff spontan seine einzige Chance.

„Ich lade sie gern zu einem Kaffee ein. In der Nähe ist ein sehr nettes Café. Dort können wir in der Sonne sitzen und uns in Ruhe unterhalten.“ Sie gingen langsam die Straße hinauf zu einem kleinen Café. Er fragte, wo sie Platz nehmen wollte, rückte ihr den Stuhl zurecht und wartete, bis sie Platz genommen hatte. Dann erkundigte er sich nach ihrem Wunsch und bestellte zwei Kaffee und ein Wasser. Conny legte ihren Kopf auf sein Knie und wurde geduldig gestreichelt.

Aus einem seiner vielen Bücher wusste er, wie sehr es Frauen schätzen, wenn Männer zuhören können. Er wusste auch, dass es vielen Männern viel wichtiger ist, sich wortreich in Szene zu setzen, als ihr Gegenüber wirklich kennen zu lernen. Vor allem eines bringt jeden kleinen Flirt mit Sicherheit zu einem jähen Ende, eben der unentwegte Redefluss des Mannes.

Adam hätte auch nicht gewusst, womit er sich hätte profilieren können. Sein Selbstbewusstsein war schon seit langem bei Null angekommen. War es nicht ein Geschenk, mit einer so schönen und netten Frau überhaupt einen Kaffee trinken zu dürfen. Und so schwieg er, suchte den Blickkontakt und lächelte. Und so machte er in diesem Moment alles richtig. Sein Blick signalisierte, ich höre dir jetzt zu, und da begann sie zu erzählen.

Irgendwann bat sie ihn, auch etwas aus seinem Leben zu erzählen. Adam hielt einen Moment inne. Die jüngste

Vergangenheit bot sich nicht an, preisgegeben zu werden. So erzählte er von seinem Tal, seinem wunderbaren Vater, von der Zeit auf der Highschool und formulierte etwas vage seine Zukunftsträume, etwa ein Studium hier am College, zum Beispiel Literaturwissenschaften oder etwas Ähnliches. Mit keinem Wort erwähnte er dieses runde Sportgerät, mit dem er früher so gut umgehen konnte. Sie hätte ihm bestimmt nichts geglaubt und wäre sicher lachend aufgestanden, um zu gehen.

Stattdessen kommentierte er witzig die Spielweise einiger Streetbasketballer, die auf der anderen Straßenseite auf einem Hof ihre Wurfkünste unter Beweis stellten.

Plötzlich prallte der Ball ab, fiel auf die Straße und rollte auf ihren Tisch zu. Mit einer Geschwindigkeit, die sie verblüffte, stand Adam auf, stoppte den Ball mit dem Fuß, lupfte ihn sehr elegant mit der Schuhspitze und begann im Stand zu dribbeln.

„Hey Chump, den Ball her“, schrie einer der Burschen. Adam ließ sich nicht beirren. Mit einem Trick ließ er den Ball auf dem Zeigefinger rotieren. „Hey, du Fettsack, wir sind hier nicht im Zirkus, den Ball her.“

Adam schaute Sarah an und begann zu lachen. „Sagte er wirklich Fettsack?“ Mit einem perfekten Baseball-Pass schickte er den Ball auf die Reise. Nach über 30 Yards prallte der Ball gegen das Board, um den Rim nur knapp zu verfehlen. Die Jungen auf der anderen Seite klatschten anerkennend, und Adam setzte sich. „Sorry Sarah, das war zumindest besser als ein Brick. Schöne Frauen stören eben die Konzentration.“

Sarah hatte die ganze Szene ungläubig verfolgt. „Das war wirklich großartig. Der wäre fast drin gewesen. So einen Pass wirft man nicht einfach so nebenbei. Willst du mir nicht etwas erklären?“

Adam mimte das Unschuldslamm. Er tat ganz verlegen. „Das war doch nur Glück, eben das Glück eines – Chumps.“ Sie merkte mit untrüglichem Instinkt, dass dies nicht einmal die halbe Wahrheit war. So meinte sie amüsiert, „Ein Schauspieler ist an dir nicht verloren gegangen, du wärst besser ein Basketballer geworden.“

„Das Leben spielt leider nicht im Konjunktiv. Was hätte sein können, was wäre gewesen, wenn...“ Adam schaute nachdenklich nach oben.

Für Sarah wurde dieses 3XL-Exemplar immer interessanter. Sie wickelte das Buch sorgfältig wieder ein und lächelte. „Was für ein schönes Geschenk. In zwei Wochen erzähle ich dir, was ich gelernt habe. Ich hoffe doch, dass wir uns dann hier wieder sehen.“

Achte Regel: Mehr Bewegung!

Dann folgte noch die letzte Regel, die in Zukunft immer wieder seinen Appetit zügeln sollte.

Neunte Regel: Vor jeder Mahlzeit zwei Gläser Wasser trinken!

Ob der Alte damit einverstanden sein würde, dass er sein Konzept so vereinfacht hatte? Es ging Adam nur um Verständlichkeit. Was nützt die ganze Wissenschaft, wenn die Menschen sie nicht verstehen. Sie müssen einen Nutzen haben. Diese neun Regeln kann jeder Mensch in drei

Minuten auswendig lernen. Die wichtigste Maßnahme in der Behandlung des Syndrom X besteht nun mal in der Gewichtsabnahme, und dafür benötigt man Regeln, einfache Regeln!

Er nahm den Zettel mit den neun Regeln und klebte ihn an die Tür seines Kühlschranks. Das war ein guter Platz für ein einfaches Konzept, denn hier lauerten die größten Gefahren.

Mittags ging er weiter in das Restaurant, wo der Besitzer die Mahlzeiten weiterhin nach Adams Regeln zusammenstellte. Adam hatte schon bald sein Interesse geweckt. So stellte er sich eines Tages vor und wollte etwas mehr erfahren. Erfreut stellten beide fest, dass sie auf denselben Vornamen hörten.

„Es ist schon ungewöhnlich, wie du dir das Essen zusammenstellst. Hat das irgendeinen Grund?“

An diesem Tag hatte Adam das Essen besonders gut geschmeckt, und so gab er bereitwillig Auskunft. „Ich versuche gerade, mein Gewicht etwas zu reduzieren. Mit einem kleinen Schema und einigen Regeln, gepaart mit etwas mehr Bewegung, funktioniert das Programm recht gut. Schau dich selbst an, das wäre auch was für dich.“

Sein Gegenüber strich sich über den Bauch. Er war wirklich sympathisch. „Eigentlich verstehe ich als Koch eine ganze Menge vom Essen, aber von diesem Kalorienpaket würde ich mich sehr gerne trennen, bevor es mich umbringt. Wie wäre es, wenn du mir dein Konzept erklären würdest?“

Adam nahm sich eine Serviette, und in wenigen Minuten skizzierte er die kleine Tabelle des Alten. Anschließend schrieb er mit seiner prägnanten, schönen Handschrift seine neun Regeln darunter. Er erklärte in kurzen Worten die Rolle von Blutzucker und Insulin. Der Koch war beeindruckt. „Ich habe zwar nicht alles verstanden, Hauptsache ist doch, dass es funktioniert.“ Adam erwähnte noch, dass dieses Konzept aus ihrem Land stamme, es habe also eine amerikanische Tradition. Er ließ einen sehr nachdenklichen Koch zurück.

Bereits nach drei Wochen hatte er Mühe, mittags einen Platz zu finden. Am Tresen war noch eine Lücke frei. Sein Nebenmann bestellte gerade sein Essen. Er war unschwer als Holzfäller zu erkennen.

„Das Steak bitte medium und viel Salat. Bitte keine Pommes Frites, dafür eine Extraportion von dem Broccoli.“ Adam blickte ihn fragend an. „Das ist doch logisch. Ich mische doch keine Kohlenhydrate mit Eiweiß, das macht mich dick und bringt mir nur Beschwerden mit der Verdauung. An der Wand hängt so ein Schema, wie man’s macht.“ Er wies auf die Wand hinter dem Tresen. Dort hing die Serviette, die er vor drei Wochen beschriftet hatte, sorgfältig hinter Glas gerahmt und mit einem kleinen Messingschild versehen: „Das Original“. Der Holzfäller fasste sich an seinen dicken Leib. „Ich trenne mich gerade erfolgreich von diesem Schnitzelfriedhof, bevor er mich ins Grab bringt.“ Adam nickte anerkennend. Das Konzept konnte offenbar von jedermann umgesetzt werden. Aus der

Küche winkte ihm ein strahlender Koch zu. Nach dem Essen erklärte ihm die neue Bedienung, dass er heute nichts zu bezahlen habe, und das gelte auch für die Zukunft.

Der Coach war etwas überrascht, aber er konnte diesem erklärten Fan keine Bitte abschlagen. „In einer Stunde ist hier alles vorbei. Wir treffen uns vor dem Stadion.“ Joseph bedankte sich, ging zu seinem Wagen und übte sich in Geduld.

Dann erschien der Coach. Joseph öffnete ihm die Beifahrertür. „Ich möchte Ihnen eine schöne Geschichte erzählen.“

„Für eine schöne Geschichte habe ich immer Zeit“, erwiderte der Coach. Sie setzten sich in den Pick-up, und Joseph erzählte ohne Umschweife Adams Geschichte bis zum heutigen Morgen. Der Coach hatte sehr aufmerksam zugehört, war es doch eine ungewöhnliche Geschichte. Er lehnte sich zurück. „Und was wünschen sie jetzt von mir?“

„Ich würde mich sehr freuen, wenn sie sich etwas Zeit nehmen und ihn einmal anschauen würden. Er ist wirklich bemerkenswert!“

Der Coach wurde nachdenklich. Er schaute auf seine Uhr. Es war ein Gefühl aus seinem Inneren, das ihm Achtsamkeit signalisierte. Außerdem hatte ihn die Geschichte neugierig gemacht. „Wo wohnt denn unser junger Freund?“

„Nur wenige Meilen von hier“, antwortete Joseph, den plötzlich ein Glücksgefühl durchströmte.

„Worauf warten wir. Ich habe heute nichts mehr vor, also fahren wir.“

Joseph parkte den Wagen auf der Straße. „Wir wollen sein Spielfeld nicht zuparken, falls er uns etwas zeigen will.“ Noch auf der Straße hörten sie an den Ballgeräuschen, dass hier Basketball gespielt wurde. „Er trainiert schon wieder. Nie sitzt er vor dem Fernseher. Er kennt nur sein Studium und sein Training.“ Langsam bogen sie um die Hausecke. Adam stand mit dem Rücken zu ihnen. Er war so versunken in sein Spiel, dass er sie nicht bemerkte. Er bewegte sich zwischen der Drei-Punkte-Linie und der Freiwurflinie und versenkte einen Korb nach dem anderen. Joseph war tief bewegt. Er hatte feuchte Augen, nicht nur wegen des verloren geglaubten Talentes. Nach einem perfekten Swish zog ihn der Coach am Ärmel zurück. Überrascht registrierte er Josephs Gesichtsausdruck. „Kommen Sie! Wir fahren zurück. Ich habe genug gesehen. Das war mehr als bemerkenswert. Das war unglaublich!“