

»Ich brauche kein Sixpack«

Das sagt der Sänger Adel Tawil. Schon in der Schule konnte er es nicht leiden, wenn Leute wegen ihrer Figur geärgert wurden.

Interview: Andrea Halter

Was hast du heute gegessen?

Morgens Knäckebrot mit Frischkäse, mittags Dorade mit Spinat. Ich achte inzwischen sehr auf meinen Körper. Das war aber nicht immer so.

Wie war es vorher?

Für meine Auftritte bin ich viel unterwegs, das verleitet dazu, dass man keine ordentlichen Mittagspausen macht. Ich habe mir zwischendurch Fast Food reingeschaufelt – ohne darüber nachzudenken, was ich da eigentlich esse.

Jeden Tag?

Ja, fast täglich. Wenn ich meine Burger und Pommes verdrückt hatte, war ich erst mal richtig happy und satt. Aber schon nach kurzer Zeit hatte ich wieder Hunger und hab Chips gefuttert oder mir noch eine Pizza bestellt. Dadurch habe ich immer mehr an Gewicht zugenommen.

Hat dich das gestört?

Ich fand es jedenfalls nicht toll. Vor allem, weil ich dauernd müde und

schnell kaputt war, manchmal auch launisch. Ein Arzt hat mir dann gesagt, dass das mit meiner Ernährung zusammenhängen könnte. Da bin ich ins Grübeln gekommen.

Was hast du unternommen?

Ich hab das viele Fast Food durch gesündere Sachen ersetzt. Zuerst war es nicht so einfach, sich umzugewöhnen. Mittlerweile bekomme ich aber keinen Heißhunger mehr.

Fühlst du dich jetzt besser?

Ja, schon wenn ich aufwache: Meine Laune ist besser, ich bin fitter und halte auch beim Sport länger durch. Das hätte ich nie gedacht!

Sprechen dich auch Fans darauf an, dass du dich verändert hast?

Nein, meine Figur interessiert eigentlich niemanden. Ich brauche auch kein Sixpack, um glücklich zu sein. Schon in der Schule haben die anderen eher auf das geachtet, was ich gut konnte. Und das war Singen und Tanzen.

Wie warst du denn als Kind?

Ich war nie ganz schlank, aber auch nie richtig dick. Einer meiner besten Freunde, Gerrit, wurde aber geärgert, weil er dicker war als die anderen.

Wie bist du damit umgegangen?

Ich hab ihn im Sportunterricht immer in meine Mannschaft gewählt. Weil ich beliebt war, haben die anderen schließlich aufgehört, Gerrit zu ärgern. Ich hatte auch mal eine Mitschülerin, die wegen ihrer Figur ganz schüchtern war. Sie hat sich gar nicht richtig getraut hat, mit den anderen zu reden. Also hab ich mich in den Pausen zu ihr gestellt und mit ihr gequatscht. Bis dann die anderen Schüler auch dazukamen.

Hast du einen Tipp, was man selbst tun kann, wenn man wegen seiner Figur gehänselt wird?

Ich würde mir denjenigen beiseite nehmen und ihm sagen, wie weh einem die Hänseleien tun. Das kann manchmal Wunder bewirken. ●

Adel Tawil wurde vor 40 Jahren in Berlin geboren. Sein Vater ist Ägypter, seine Mutter Tunesierin.

Seine erste Band hieß **The Boyz**, später sang er mit **Annette Humpe** im Duo **Ich + Ich**. Bekannt wurden sie mit dem Lied »Vom selben Stern«.

Seit 2010 arbeitet **Adel Tawil** solo. Sein aktuelles Album heißt »So schön anders«.

ANZEIGE



siehe Seite 21

