

Unverkäufliche Leseprobe



Susann Sitzler
Bauchgefühle

Mein Körper und sein wahres Gewicht

187 Seiten, Gebunden
ISBN: 978-3-406-62200-7

1 Was es bedeutet, dick zu sein

Wieso verwechselte ich mich mit Kiki Romeo?

Zuerst sah ich die Ente. Eine ganz normale Stockente, ein Weibchen mit unauffälligen braunen Federn. Sie stand winzig vor der riesigen Frau. Es sah albern aus, aber ich konnte nicht lachen. Die Beine der Frau ragten wie Säulen vor dem kleinen Tier auf, umgeben von den hängenden Falten einer blauen Jeans. Den unförmigen Leib bedeckte ein schwarzer Pullover. Die feinen blonden Haare wurden über der Stirn von einer Klemme aus dem Gesicht gehalten. Die Haare sahen eigentlich ganz hübsch aus. Auch die schmale Brille passte gut in das ovale Gesicht. Aber der ganze zarte Kopf wirkte deplatziert über dem uferlosen Körper.

Das Foto war vor ein paar Wochen entstanden, in Rosenberg. Dort hatte ich mich für ein exklusives Seminar beworben und war eingeladen worden. Ich teilte mir das Zimmer mit einer Frau namens Kiki Romeo. Sie bestätigte mir, dass der Name echt sei. Kiki schien nett zu sein. Als ich sie sah, war ich erleichtert. Mit ihr als Zimmerpartnerin würde ich es aushalten.

Am Nachmittag vor der ersten Seminarsitzung hatten wir etwas freie Zeit. Wir beschlossen, durch den Ort zu spazieren. Als wir am Schlossweiher entlanggingen, sahen wir die Enten und fotografierten uns.

Kiki reiste dann bereits nach der ersten Nacht ab. Auf

meinem Bett hinterließ sie einen Zettel mit den Worten «Ich muss nach Hause, Babysitter krank blablabla.» Irgendetwas schien Kiki gleich zu Anfang demoralisiert zu haben.

Ich musste das Foto mit der Ente umdrehen. Eigentlich war ich mir in den Tagen des Seminars ganz hübsch vorgekommen. Vorher war ich noch beim Friseur gewesen. Ich hatte mich vor den vielen Frauen gefürchtet, denen ich dort begegnen würde. Würden sie mich akzeptieren? Würde ich jemanden finden, der mit mir spricht? Als ich Kiki sah, war ich erleichtert. Kiki würde mich nicht abweisen. Kiki musste froh sein, wenn jemand nett zu ihr war. Kiki wog mindestens 160 Kilo. Neben Kiki war ich ein schmales Reh. Zu Kiki konnte ich großzügig und ganz entspannt sein. So fragte ich sie, ob wir vor dem Seminarbeginn einen Kaffee trinken gehen wollen. Die Frau auf dem Bild war gar nicht ich. Das war Kiki Romeo. Zufälligerweise hatten wir eine ähnliche Frisur, eine ähnliche Brille und trugen an diesem Tag beide Jeans und einen schwarzen Pullover. Nur dass Kiki etwa achtzig Kilo mehr wog als ich. Dass sie doppelt so schwer war wie ich. Wie konnte ich mich mit ihr verwechseln?

Unsere Gesellschaft ist besessen von Körpern ohne Fett. Jeder Mensch, der nicht eindeutig schlank ist, gilt als dick. Jeder, der dick ist, steht unter Beobachtung. Ganz egal, ob er ein bisschen rundere Hüften, einen sichtbaren Bauch oder fünfzig Kilo Übergewicht hat. Schon kleine Kinder machen freiwillig Diät, weil sie sich zu dick fühlen. Seit kurzem gibt es Waagen, die Strom durch unsere Körper jagen, um den Fettanteil zu ermitteln. Unsere Gesellschaft einigt sich gerade darauf, dass man das Dicksein am besten verbieten würde. Es werden bereits erste Strafmaßnahmen eingeführt. Bei Krankenkassen sollen Dicke höhere Prämien entrichten, im Flugzeug einen zweiten Sitz dazubezahlen müssen.

Wir kennen alle Diäten, mit denen man abnehmen kann. Wir kennen alle Regeln, wann man Obst essen, wann man auf Brot verzichten und wann man sich wie bewegen muss, um sein Fett zu verbrennen und kein neues anzusetzen. Wenn das nicht hilft, gibt es Fachleute, die uns das Fett aus den Bäuchen saugen oder die Mägen kleiner nähen können. Trotzdem sind nicht alle Menschen schlank. Nicht alle sind so riesig und breit wie Kiki Romeo. Aber ziemlich viele sind so wie ich, oder irgendwo dazwischen.

In Deutschland sind mehr als die Hälfte der Menschen dick. Das hat die Weltgesundheitsorganisation WHO 2007 herausgefunden. In Österreich und der Schweiz ist es ähnlich. Ob jemand dünn oder dick ist, legt die WHO anhand einer mathematischen Formel fest. Die Formel heißt Body-Mass-Index (BMI) und wurde im 18. Jahrhundert von einem belgischen Versicherungsstatistiker erfunden. Bekannt wurde sie in den 1980er Jahren. Damals begann die WHO den BMI einzusetzen, um Normalgewicht von krankhaftem Über- oder Untergewicht zu unterscheiden. Die Bemessungsgrenzen wurden seither mehrmals nach unten korrigiert.

Die Formel teilt das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Meter, die man vorher ins Quadrat gesetzt hat. Ein Mensch, der 1,75 Meter groß ist und 75 Kilo wiegt, hat einen BMI von 24,5. Bis 24,9 gilt man als «normalgewichtig». Wer 1,65 Meter groß ist und 72 Kilo wiegt, hat einen BMI von 26,5. Ab BMI 25,1 gilt man als «übergewichtig». Wer 1,80 Meter groß ist und 99 Kilo wiegt, hat einen BMI von 30,5. Ab 30 gilt ein Mensch als «adipös» oder «fettleibig» und behandlungsbedürftig. Beim BMI spielt es keine Rolle, ob damit ein Mann oder eine Frau berechnet wird, ob jemand schmale Handgelenke oder ein breites Becken hat,

ob eine Frau mit einer Neigung zu kräftigen Muskeln oder ein Mann mit schmalen Fesseln geboren wurde.

Bis in die 1990er Jahre wurde die Formel wenig beachtet und war höchstens für Medizinfachleute interessant. 1997 begann die Weltgesundheitsorganisation, die Indexzahlen in die Kategorien Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht und drei verschiedene Stufen von Fettleibigkeit einzuteilen. Erneut wurden die Grenzwerte für Übergewicht nach unten verschoben. Heute ist der BMI Allgemeingut und jeder Arzt beurteilt seine Patienten danach.

1959 kam in Amerika der Begriff des «wünschenswerten Körpergewichts» – *desirable body weight* – auf. Es bemaß sich an den Daten, die 26 amerikanische Lebensversicherungsgesellschaften seit 1950 gesammelt und ausgewertet hatten. Dazu waren fünf Millionen Amerikanerinnen und Amerikaner gewogen worden. Nach dem Tod wurde das Durchschnittsgewicht der gewogenen Personen ins Verhältnis zu ihrer Lebensdauer gesetzt. Der Zweck der Untersuchung bestand darin, dass die Lebensversicherungen die Höhe der Prämien möglichst gewinnbringend festlegen wollten und dafür statistische Werte benötigten. Wer eine kurze Lebenserwartung hatte, sollte auch am meisten bezahlen. Die längste Lebenserwartung hatten diejenigen mit dem durchschnittlichen Gewicht. Die ganz Dünnen und die ganz Dicken starben im Durchschnitt etwas früher. Die genauen Zahlen zum wünschenswerten Körpergewicht wurden in den «Metropolitan Life Insurance Company Tables» zusammengefasst. Sie entsprechen im Großen und Ganzen dem BMI und werden im amerikanischen Versicherungsgewerbe bis heute alternativ dazu verwendet.

«Du bist doch nicht dick», sagen meine Freundinnen. Schon

das Wort «dick» ist ihnen unangenehm. Sie sagen lieber «mollig» oder «stark». «Füllig» oder «kräftig». «Weiblich» ist auch beliebt. Bei dicken Männern sagt man gerne «stattlich». Nur wenn es wehtun soll, dann sagen alle «fett».

Wenn meine Freundinnen zu mir sagen, ich sei nicht dick, meinen sie eigentlich: «Du bist doch nicht willensschwach, widerlich und selbst schuld.» Das ist es, was das Wort «dick» für mehr und mehr Menschen bedeutet. Ich weiß, dass meine Freundinnen es nett meinen, wenn sie sagen, ich sei nicht dick. Das macht es schlimmer. Sie müssen mein Dicksein verneinen, um mich in gutem Licht zu sehen. Dicksein hat eine neue, umfassende Bedeutung bekommen. Es bedeutet: verkehrt sein.

Lange Zeit war Dicksein bloß eine Körperform unter anderen, eine Möglichkeit unter vielen, eine Veranlagung oder vielleicht eine Quittung für das Leben, das ein Mensch führte. Lange Zeit war es auch ein Zeichen dafür, dass jemand zu den Glücklichen gehörte, denen das Essen im Überfluss zugänglich war.

Es gab kräftige Männer mit stattlichen Bäuchen und griffige Frauen mit dem Pfund am rechten Fleck, füllige Weiber mit sinnlichen Rundungen, man war mollig, weiblich, mütterlich oder hatte Babyspeck. Es gab Matronen, die etwas fester waren, dralle Nachbarinnen, frauliche Figuren und Pfundskerle. Dicke Menschen waren üppig, kräftig, gut gebaut, man hatte Format, war stärker, rundlich, moppelig oder vielleicht ein Pummel. Das Dicksein selbst war voller Abwechslungen. Es reichte von ein wenig füllig bis zu sehr viel schwerer als der große Durchschnitt. Das Dicksein hatte viele Nuancen und für jede davon gab es zahlreiche, meist freundliche Synonyme. Zu vielen Zeiten galt es als erfreulich, wenn man die Neigung besaß, ein paar Polster anzuset-

zen. Wirklich zu bedauern waren die, deren Körper von Natur aus hager blieben. Die schlechten Esser, die Sehnigen, die Dürren und Mageren. Die Kümmerlichen und die, die klapprig waren wie der Tod.

Lange Zeit betrachteten wir unseren Körper als etwas, mit dem man geboren wird. Eine Gegebenheit, deren Form und Anlage man von seiner Familie erbt. Abweichende Eigenschaften zogen Spott auf sich und manchmal Quälerei. Rote Haare, eine Fistelstimme, riesige Nasen, abstehende Ohren oder Plattfüße wurden gnadenlos benannt. Aber sie stellten die Zugehörigkeit nicht in Frage, es entstand für den Besitzer kein Handlungsbedarf. Auch das Dicksein gehörte dazu. Ein paar Menschen waren halt einfach dick, so wie andere hoch aufgeschossen oder schief, bucklig oder besonders stark waren. Eine Eigenheit unter vielen. Eine Laune der Natur.

Das hat sich in wenigen Jahrzehnten grundlegend geändert. Abweichende Ohren und Nasen lassen Eltern selbstverständlich korrigieren, um einem Kind Hänseleien zu ersparen. Muskeln, Haare und Zähne kann jeder so formen, wie er möchte. An der Körpergröße wird gearbeitet. In China und in Russland gibt es bereits Frauen, die sich die Beine brechen lassen, um sie während vieler Monate im Streckbett dazu anzuregen, zusätzliches Knochenmaterial für ein paar Zentimeter mehr zu bilden. Das erscheint uns bisher noch etwas extrem und wir schauen irritiert. Warum akzeptieren diese Menschen ihre naturgegebene Größe nicht? Bei der Körpergröße erscheint uns die Vielfalt noch akzeptabel. Auf anderen Gebieten haben wir den Umgang damit schon verlernt. Das Körpergewicht wird für immer mehr Menschen zu einer lebenslangen Kampfzone. Die Idee, eine körperliche Veranlagung zu akzeptieren, auch wenn wir lieber anders wären,

gerät immer mehr ins Abseits. Und es ist längst nicht mehr selbstverständlich, andere zu tolerieren, wenn sie stark abweichen. Das gilt nicht nur für Moden, wie etwa die vollständige Enthaarung des Körpers. Es gilt vor allem für das Körpergewicht. Die Abweichung vom Ideal des völlig schlanken Körpers wird immer gnadenloser beobachtet. Bei sich selbst und bei anderen. Manche Menschen leben heute in Angst vor dem Dicksein wie ihre Vorfahren im Mittelalter in der Angst vor ewiger Verdammnis. Die Sünder werden verachtet und gefürchtet. Und zunehmend bekämpft. In der Bibel steht Völlerei als sechste der sieben Todsünden. Der dicke Körper gilt uns neuerdings als krank. Seither wiegt jedes Dicksein gleich. Wer einen Body-Mass-Index über 25 hat, ist bedroht. Wer einen über 30 hat, wird verdammt.

Psychologen der Philipps-Universität in Marburg haben 2008 zusammen mit der Universität Leipzig untersucht, welche Vorurteile in Deutschland gegenüber übergewichtigen Menschen herrschen. Fast jeder vierte Befragte war der Meinung, dass sehr dicke Menschen insgesamt zu verurteilen seien. Kaum zwanzig Prozent lehnten eine pauschale Verurteilung grundsätzlich ab. Mehr als die Hälfte sagte, dass sie sich zwischen beiden Möglichkeiten nicht entscheiden kann. Die Forscher fassten das Ergebnis so zusammen: «Es scheint so zu sein, dass die Mehrheit sich nicht sicher ist, ob die Vorurteile über adipöse Menschen zutreffen oder nicht.» Dennoch waren 85 von 100 Befragten überzeugt, dass mangelnde Bewegung und übermäßiges Essen für das hohe Gewicht verantwortlich seien. Man weiß zwar nicht, ob die Dicken überhaupt selbst schuld sind. Aber man scheint zu wissen, was sie auf jeden Fall falsch machen. Noch etwas fanden die Forscher heraus: «Wer die Ursachen einer Adipositas vor allem im individuellen Verhalten sucht, neigt auch eher zu

Vorurteilen», heißt es in der Schlussfolgerung der Studie. Wir haben gelernt, das Fett zu hassen. Aber wir haben nicht gelernt, es zu verstehen.

Es ist so einfach, eine Diät zu beginnen. Man isst drei Tage lang weniger oder andere Dinge. Man muss ständig auf die Toilette, und schon nach zwei Tagen hat man ein Kilo weniger auf der Waage. Man ist euphorisch und fühlt sich voller Kraft. Die Ringe beginnen, an den Fingern zu rutschen. Die Wangen werden hohl. Man fühlt sich schön und zierlich. Leicht. Diät ist ein Wundermittel. Jeder weiß das. Es gibt keinen einzigen Dicken auf der Welt, der nicht mit der richtigen Diät dünn werden könnte. Auch ich könnte dünner werden. Viel dünner. Sogar schlank. Aber ich tue es nicht. Fast alle Dicken tun es nicht. Oder sie tun es so, dass es nicht funktioniert. Sonst wären sie nicht dick. Die Dicken werden nicht dünn, obwohl sie wissen, wie es geht. Warum nicht? Warum tue ich es nicht? Es gibt keine Möglichkeit, mit der man das Aussehen des eigenen Körpers schneller, billiger und wirkungsvoller verändern könnte, als weniger zu essen. Keinen Weg, um schneller Unterstützung und Komplimente zu bekommen, als abzunehmen. Man kann es allein machen; wenn man auf teure Diätpulverchen verzichtet, kostet es nichts, und man benötigt keine speziellen Kenntnisse dafür. «Hast du abgenommen?», ist ein Kompliment, das immer ankommt. Trotzdem nehmen die meisten Dicken nicht ab. Sie sind dick und sie bleiben es oder werden es wieder. Das Dicksein muss für sie einen Vorteil haben. Aber welchen?

Dicke Körper unterscheiden sich stärker voneinander als schlanke Körper. Es gibt extrem dicke und relativ dicke Menschen. Solche mit dicken Bäuchen und schlanken Beinen, solche mit riesigen Oberschenkeln und ohne erkennba-

re Taille. Solche, an denen das Fleisch herunterfließt und solche, die einfach nur überall ein bisschen mehr Masse haben als die Schlanken. Solche, die kaum noch Luft bekommen, wenn sie ein paar Schritte zu Fuß gehen. Und solche, die regelmäßig Sport treiben. Aber alle gehören sie inzwischen zu einer einzigen Gruppe. Zu denen, die nicht schlank sind. Sie sind die, mit denen etwas nicht stimmt.

Ich bin 1,68 Meter groß und trage Kleidergröße 44. Das ist die zweitgrößte Normalgröße in der Damenkonfektion. Sie gilt schon als «Große Größe», aber fast alle Kleidungsstücke sind noch in 44 erhältlich. Meine Beine sind kräftig, meine Waden stramm, mein Hintern und mein Bauch halten sich die Waage. Mein Gesicht ist weich und das Kinn ein bisschen schwerer, als ich es gerne hätte. Ich laufe mühelos jede Treppe und kann mit flachen Händen und gestreckten Beinen auf den Boden vor mir fassen. Ich bewege mich frei und gerne, ich bin kein Monster. Aber ich bin dick, immer gewesen, und nur mit größter Anstrengung konnte ich mich gelegentlich an den Grenzwert des «Normalgewichts» heranhungern. Lange gehalten habe ich mich dort nie. Weitaus häufiger waren die Zeiten, in denen ich immer weiter zulegte, ohne zu verstehen, wieso. Vor wenigen Jahren hatte ich noch zwei Größen mehr. Kleidergröße 48. Dafür gibt es in normalen Geschäften keine Kleider mehr.

An manchen Tagen habe ich Angst, wieder zuzunehmen. Obwohl ich alle Fakten kenne, kommt es mir rätselhaft vor, wie mein Körper auf Nahrung reagiert. Ich habe nie gespürt, wenn ich zugenommen habe. Ich weiß kaum, wie es sich anfühlt, wenn man zu viel gegessen hat. Ganz selten einmal gab es Momente, in denen mir speiübel war, weil ich in kurzer Zeit Unmengen von verschiedenen Dingen durcheinander verschlungen hatte. Meistens habe ich aber nur gemutmaßt,

dass ich zu viel aß. Zu viel im Vergleich zu den anderen. Natürlich fiel es mir auf, dass ich immer alles aufaß, was auf meinem Teller lag. Während die anderen oft einen Rest zurückließen. Dass ich mir meistens ein zweites Mal nachschöpfte, wenn die anderen dankend ablehnten. Eine meiner Freundinnen schafft im Restaurant nie mehr als einen halben Teller Nudeln. Ich esse meist alles mühelos auf und nehme noch einen Salat vorweg. Und manchmal sogar noch einen Nachtisch. Weil ich noch einen vertragen kann und weil es appetitliche Vorschläge auf der Karte gibt. Weil der Abend schön ist und ich das Essen genießen kann.

Im Restaurant kann ich das Essen immer genießen. Zuhause gelingt mir das manchmal nicht. Manchmal, wenn ich mich sehr geärgert habe oder mein Kopf voller Sorgen ist, dann setze ich mich an den Tisch und schaufle das Essen in mich hinein. Früher las ich oft dazu, meist Kochrezepte. Ich wusste, dass mir das nicht guttut. Aber ich wusste auch, dass, solange ich esse, die Sorgen oder der Ärger zuverlässig schweigen. In der Zeit, als ich plötzlich Größe 48 hatte, aß ich viele Male auf diese Weise. Im Rückblick erinnere ich mich daran und ich ahne, dass ich deshalb zugenommen habe. Aber gespürt habe ich den Zusammenhang nie. Gespürt habe ich nur, dass mir das Essen dabei half, Abstand zu meinen Sorgen zu finden. Wenn mein Hosenbund ins Fleisch schnitt, war ich entsetzt und schämte mich. Aber eine Verbindung zu den Stunden am Küchentisch, mit den Kochrezepten und den vollgehäuften Tellern, bestand nur in der Theorie.

Essen hilft, wenn man von seinen Gefühlen zu viel hat. Sie lösen sich in nichts auf, solange man kaut und schluckt und kaut und schluckt und kaut und schluckt. Danach hält die Sättigung noch ein paar Stunden an, während der Körper die

Nahrung verdaut. Man ist träge und ruhig, hat keine Energie für Angst und Stress. Das habe ich mir viele Male zunutze gemacht. Manchmal war mir danach übel und einige Male hatte ich auch ein schlechtes Gewissen. Aber beides war stärker als die Angst und die Unruhe zuvor und ich konnte sie betäuben. Daran gibt es nichts zu rütteln. Fressen ist manchmal ein Ventil.

Heute kann ich mich meist von dem Drang abbringen, beim Essen etwas zu lesen, wenn ich allein bin. Erst recht keine Kochrezepte. Manchmal fällt es mir sehr schwer. Aber ich weiß, dass es mir mehr als alles andere schadet. Wenn ich während des Essens Kochrezepte lese, spüre ich nicht, wenn ich genug habe. Wenn ich lese und esse, schaufle ich einfach immer weiter und hole mir ein, zwei Mal nach, damit die Zeit, in der die Sorgen schweigen, möglichst lang ist. Wenn ich esse, ohne zu lesen, spüre ich meist gegen Ende des ersten Tellers, dass ich nun doch langsam satt werde. Je nachdem, wie gut es mir geht, bereite ich mich dann darauf vor, dass ich nun bald mit dem Essen aufhöre. Dass ich mich den Sorgen und Mühen des Tages gleich wieder aussetzen werde. Manchmal gelingt es mir, einen Rest des Essens übrigzulassen. Aber oft erscheint es mir sicherer, den Teller leer zu essen. Inwiefern sicherer? Das weiß ich nicht. Es ist ein tief verwurzeltes Gefühl, für das ich keinen Namen habe. Und ich kann sehr viel essen, ohne dass mir schlecht wird. Das war schon als Kind so.

Nicht jeder kann sich richtig satt essen. Manche Menschen vertragen überhaupt nur kleine Mengen oder leichte Speisen. Andere ekelt jedes Übermaß und sie müssen sich zwingen, Nahrung in den Mund zu schieben, zu kauen, hinunterzuschlucken. Manche essen, bis sie nicht mehr können, und

übergeben sich dann. Aber es gibt auch solche, die essen so viel, wie sie bekommen können, ohne dass ihnen schlecht wird. Sie können praktisch auf Vorrat essen. Weil die Vorräte in unserer Gesellschaft unendlich sind und sie es jeden Tag tun, werden sie dick davon und ernten böse Blicke. Aber manchmal tun sie es trotzdem. Sie tun es, weil sie es können. Weil Nahrung da ist und sie es sich nicht verbieten lassen wollen. Sie sind ja zuhause. Da sieht es ja keiner.

Mein Körper sagt die Wahrheit über mich. Ich sehe so aus, wie eine dick veranlagte Frau aussieht in einer Gesellschaft, in der Essen im Überfluss vorhanden ist. Eine Frau, deren Körper zur schweren Arbeit geeignet wäre, die aber keine schwere Arbeit verrichten muss, weil sie im Sitzen tätig ist und in einer Stadt wohnt, wo man keine weiten Strecken zu Fuß gehen oder schwere Dinge tragen muss. Mein Körper sagt, dass ich gerne und häufig zu Fuß gehe, denn meine Beine sind kräftig und straff. Er sagt, dass ich niemals Zeit an einer Trainingsmaschine verbringe, denn die Muskeln an meinen Oberarmen sind nicht definiert. Mein Körper sagt, dass ich mich häufig aus eigener Kraft bewege, denn Treppen lassen meinen Atem nicht schwerer gehen. Er sagt, dass ich gerne Süßes mag, denn alle meine Glieder sind von einer weichen Schicht umgeben und die Härte meiner Bauchmuskeln ist verborgen unter einer weichen Lage. Allein dadurch mache ich mich heute schon verdächtig.

[...]

Ich will davon erzählen, was es bedeutet, dick zu sein. Ich will davon erzählen, weil so viele dick sind und darüber schweigen. So als ob das Erzählen nicht lohnt, weil sie ja schon bald schlank sein werden. Bald. Nach der nächsten Diät. Doch ich werde nie schlank sein. Ich habe alle Diäten schon gemacht und wieder zugenommen. Aber ich bin nicht mehr so dick geworden, wie ich einmal war, als ich mich nicht mehr erkannte.