

Magda Albrecht

*Fa(t)shionista*

Magda Albrecht

# Fa(t)shionista

Rund und glücklich durchs Leben

ullstein extra



Ullstein extra ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH  
[www.ullstein-extra.de](http://www.ullstein-extra.de)

ISBN 978-3-86493-053-9

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2018  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesetzt aus der Kepler,  
bei Pinkuin, Satz und Datentechnik, Berlin  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany

# Inhalt

**Einleitung** 9

**Das dicke Erwachen** 18

Es war einmal ... 18

Wahrheit oder Pflicht 29

Turnhallenmief und Schwimmhallenblues 35

Im Wampen- ... ähm, Rampenlicht 46

Fa(t)shion! – meine erste große Liebe 56

Die dicke Identität 67

**Von #lowcarb bis #foodlove** 71

Tischgespräche 71

Punkte zählen für die schmale Taille 80

Von der Diätetik zur Diät 88

Kalbfleischsaft, Steinzeitkost und Nazibrot 96

Genuss ist gesund! 108

#healthyliving 117

Kurz erklärt: Diet Talk 128

Mit Intuition – und Liebe! – essen 129

**So gefährlich leben Dicke ... nicht** 137

Mein Fett ist, ähm, politisch 137

Eine kleine Geschichte des Body-Mass-Index  
(BMI) 144

Killerkrankheit »Übergewicht«? 157

Bitte einmal auf die Waage 166

Das angenehme Äußere 172

Von fliegenden Dünnen und kopflosen Fatties	178
Käseschwere Bildschirmkids	183
Gefährliche Schönheitsideale	192
Betroffenheitstrolche	196

<b><i>Wenn das dicke Fell verweigert</i></b>	203
Stillstand – in tiefer Trauer	203
Ich zieh den Bauch noch immer ein	211
Glücksspeck	218
Unter Messers Schneide	223
Die Unsichtbaren	231
Stress macht krank	236
Gute Dicke – ein Rant	239
Lieb dich gefälligst! – Leichter gesagt als getan	244

<b><i>Fat Power! (Ge-)Wichtiger Widerstand</i></b>	253
Fette Frauen beißen zurück	253
Fatshionistas!	267
Das Alphabet der Körbchengrößen	271
Sportskanonen	285
Let's talk about sex, baby	291
Fat Utopia oder: Wünsch dir was!	304
Rund und glücklich durchs Leben	309

<b><i>Schlusswort</i></b>	314
---------------------------	-----

Ressourcenliste	317
Bibliographie	321
Danksagung	333

*Für meine Mutter, Jutta Albrecht, die niemals daran zweifelte, dass ich »mein Ding« schon durchziehen würde.*

*Für meinen Vater, Roman Silberstein, der gerne sagte: »Mut zur Hässlichkeit!«*

Die in diesem Buch geschilderten Ereignisse beruhen auf meinen Erinnerungen. Darin erwähnte Personen und Orte wurden teilweise anonymisiert und die Chronologie verändert, um die Persönlichkeitsrechte der jeweiligen Personen zu wahren.

# Einleitung

Der Badezimmerspiegel ist vom Duschen noch ganz beschlagen. Man kann meinen Körper darin zwar nur erahnen, aber genug erkennen, um zu sehen, dass er keinem Seifenwerbespot entspringt. Ein Rest Schaum kitzelt mich am Fuß. Ich schaue nach unten und wackle mit meinen geduschten, schrumpeligen Zehen, die sich in eine grasgrüne Fußmatte schmiegen. Mein Blick wandert nach oben, an den knobbeligen Knien und den breiten Oberschenkeln entlang, vorbei an meinem prallen Bauch, bis ich mein Gesicht im Spiegel schemenhaft erkenne. Mit einer Hand reibe ich einen Teil der beschlagenen Oberfläche frei. Die Frau im Spiegel schaut mich mit großen braunen Augen an und rümpft die Nase. Reste von Wimperntusche verschmieren ihr rechtes Lid. Ich reibe die schwarzen Flecken weg, dabei bewegen sich meine knallroten Fingernägel im weiß gekachelten Bad wie kleine Leuchtbojen hin und her. Stolz betrachte ich die perfekt lackierten Nägel an meinen zehn dicken Fingern, die ich als Jugendliche so wenig leiden konnte. Ich wollte immer feingliedrige Hände haben wie die Models in den Werbespots für Handcreme. Das ist das Stichwort, denke ich schmunzelnd, greife zur Cremedose und gebe einen dicken Klecks daraus auf meine Hände. Ich creme meine glatte Stirn ein, streiche über meine runden Wangen und verteile den Rest der Creme auf meinem Hals. Abwechselnd plustere ich mein

Gesicht auf, dann sauge ich die Wangen wieder ein. Erst bringe ich mein Doppelkinn so richtig zur Geltung, dann ziehe ich mein Gesicht straff und verstecke das Kinn mit gekonnten Posen.

Langsam verzieht sich der Dampf im Bad und gibt die Sicht auf meinen ganzen Körper frei. Keine verschwommenen Linien mehr, alles ist klar zu erkennen. Vor diesem Spiegel zu stehen, ganz nackt, macht mich nervös. Ich atme tief durch und lächle etwas unsicher meinem Spiegelbild entgegen. Ich betrachte mich und sehe sehr viel Körper. Eine große Fläche rosiger Haut, fleischig, prall, platzeinnehmend. An meinen Händen ist noch etwas Creme, ich streiche sie an meinem Bauch ab, genau da, wo kleine hellrosa Dehnungstreifen um den Bauchnabel tanzen. Ich pike mit meinem Zeigefinger in das weiche Bauchfett und beobachte, wie es nachgibt. Ich pike mehrmals schnell hintereinander, und mein Bauch bewegt sich mit, als ob er kichern würde. Ich stimme in dieses Kichern ein und finde ihn schön, meinen runden blassrosa Bauch.

Jeden Tag, aber besonders in solchen Momenten, ist mir bewusst, dass mein Körper nicht unbedingt den heutigen Schönheitsidealen entspricht. Er passt in keine von spanischen Modeketten vorgegebenen Konfektionsgrößen, und er bekäme wahrscheinlich keine Hauptrolle in einer Netflix-Serie. Glaube ich den Klatschspalten, so muss mein Körper eine einzige Problemzone sein. Und wenn ich ehrlich bin, war ich die meiste Zeit meines Lebens selbst davon überzeugt: »Wenn ich nur zwanzig bis dreißig Kilo weniger wiegen würde, wenn ich nur mehr Sport treiben und auf den Abendsnack verzichten könnte, dann wäre mein Leben

schöner und vor allem leichter.« Alle meine Unsicherheiten, jedes Scheitern führte ich auf mein Gewicht zurück. Ich stellte mir vor, was ich alles tun könnte, wenn ich schmalere wäre. »Deine beste Zeit kommt noch, Magda!«, dachte ich immer. Ich lebte so sehr in der Traumvorstellung eines schlanken Ichs, dass ich manchmal völlig vergaß, im Hier und Jetzt zu leben. Erst als Erwachsene fing ich an, mich kritisch damit auseinanderzusetzen. So veränderte sich langsam nicht nur mein Selbstbild, sondern auch mein Blick auf die Gesellschaft. Gerne viel (und nicht nur kleingeschnip-pelten Stangensellerie) zu essen und statt in der Muckibude zu schwitzen lieber faul rumzulungern, sehe ich heute nicht mehr als Todsünde an – auch nicht, wenn dicke Menschen das machen. Schlanke, sportliche und sellerieessende Menschen sind nicht die besseren Menschen. Und auch nicht zwangsläufig die gesünderen.

Dieses Buch ist das Resultat einer veränderten Perspektive auf meinen Körper, auf das Dicksein und auf eine Gesellschaft, die nicht gerade freundlich zu Dicken ist. Ich lade dich ein auf eine Berg- und Talfahrt durch mein Leben, in der ich ganz persönliche Erfahrungen, aber auch Diäten, die sogenannten »Dickenkrankheiten«, mediale Bilder über hochgewichtige Menschen oder den Body-Mass-Index unter eine fette Lupe lege. »Wer dick ist, hat versagt, ist faul und ungebildet«, so heißt es, mal mehr und mal weniger explizit. Woher kommen diese Klischees eigentlich? Ich bin sicher, dass du bestimmte Situationen wiedererkennst, über die ich schreibe: die gemeinen Sprüche in der Schule oder am Arbeitsplatz, die abschätzigen Blicke beim Sport oder in der Arztpraxis, die Scham beim Essen in der Öffentlichkeit, die zahlreichen ungebetenen Diättipps oder die ewige Su-

che nach passenden Klamotten. Rund *und* glücklich durchs Leben zu gehen, das scheint für viele ein Widerspruch zu sein. Ich bin nicht die Einzige, die das doof findet. Deshalb erzähle ich in diesem Buch auch von coolen Vorbildern, die die Nase voll haben von langweiligen und diskriminierenden Dickenklischees. Ich berichte von selbstbewussten Fatshionistas und engagierten Menschen, die sich in der Modewelt, beim Sport, im Netz oder in Vereinen für Körpervielfalt einsetzen. Und dafür, dass wir alle in Ruhe ein Eis schlecken können. Ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Hier ist mein Vorschlag: Mach's dir gemütlich, nimm dir etwas Zeit und die nötige Portion Lust, neu und anders über das Dicksein nachzudenken. Nach der Lektüre dieses Buches kann es sein, dass du so einige stereotype Vorstellungen über Bord wirfst. Und diese überteuerten Diätshakes gleich hinterher. Es kann sogar sein, dass du anfängst, anders über deinen Körper und die deiner Mitmenschen nachzudenken, entspannter mit dir selbst umgehst und vielleicht sogar etwas Zuneigung für deine Speckrollen entwickelst. »Wie bitte?«, wirst du vielleicht fragen. »Ich soll diesen – *meinen* – von Cellulitis befallenen Körper mögen?« Ich weiß, es ist schwer, liebevoller auf den eigenen Körper zu schauen. Ich selbst kann ein Lied davon singen, ach, was sage ich, eine ganze Oper, denn ich schaue auf viele Jahre der Selbstzweifel zurück. Immerhin wird uns ständig vorgegaukelt, dass schwabbelnde Arme, Hautdellen oder Doppelkinne nicht gerade zu den Must-haves der nächsten Saison gehören. Ich mache Schluss damit. Hier und jetzt: Liebe Diät-Industrie, wir müssen uns trennen! Versprochen: Es liegt nicht an mir, nur an dir.

Dieses Buch ist für alle, die die Schnauze voll haben von Diätwerbung und Kalorienzählen. Und für die, die Kalorien zählen, aber sich immer öfter die Frage stellen: »Warum eigentlich?« Es ist ein Buch für schlanke Menschen, die sich immer »zu dick« finden, und für dicke Menschen, die auf den nächsten Seiten den Respekt bekommen, der ihnen viel zu selten gezollt wird. Ich feiere die stolzen, selbstbewussten und die unsicheren oder schüchternen Dicken. Und ich lade all jene ein, die einfach mal hineinschauen wollen in die Welt der Dicken und hier nachlesen können, wie es sich mit fettem Bäuchlein durchs Leben spaziert. Fühlst du dich angesprochen? Dann: Herzlich willkommen, fatty, high five! Aber huch, du fragst dich jetzt sicherlich: »Dick? Wer ist hier eigentlich dick?«

Zu dick finden sich irgendwie die meisten. So war das auch immer bei mir, obwohl ich Phasen hatte, in denen ich sogar fast im Bereich des sogenannten »Normalgewichts« lag. Auf meinen Kinderfotos sehe ich jedes Jahr anders aus. Als Jugendliche durchlebte ich Gewichtsschwankungen, die locker im zweistelligen Bereich lagen. Wenn ich heute Fotos aus dieser Zeit anschau, bin ich überrascht darüber, dass ich auf manchen Fotos höchstens ein bisschen Bauch hatte, mich damals aber trotzdem immer (zu) dick fühlte. Von klein auf hörte ich, dass ich Gewicht verlieren solle, weil mein Speck ja ganz schön gesundheitsgefährdend sei. Dieses Wissen hat sich in meinen Kopf eingebrannt und wirkte auch in Zeiten, in denen ich verhältnismäßig schmal war. Im Grunde genommen fühlte ich mich nie so richtig okay.

Es ist also gar nicht so leicht, lupenrein zu definieren, wen ich meine, wenn ich von dicken Menschen spreche.

Es finden sich oftmals eben auch jene dick, deren Körper durchschnittlich sind, die aber bedingt durch mediale Bilder oder ein unrealistisches Selbstbild eine verzerrte Wahrnehmung haben. Es scheint auch zum guten Ton zu gehören, ab und zu dramatisch auszurufen, dass man ja »sooo fett« sei. Vielleicht in der Hoffnung, das eine oder andere Kompliment zu ergattern ...? Der Body-Mass-Index als Referenzpunkt stinkt mir (später im Buch dazu mehr), und allein auf die Kilos zu schauen scheint mir auch nicht sinnvoll. Eine sehr große Person kann mit 90 Kilogramm schmal und eine sehr kleine Person schon mit 60 Kilogramm dick wirken. Eine andere Möglichkeit wäre, sich auf Konfektionsgrößen zu beziehen. Da diese aber nicht einheitlich sind, kann man Kleidergrößen als Indikatoren für Körperformen auch nicht gebrauchen. Wenn ich meinen Kleiderschrank öffne, ziehe ich Kleidungsstücke von Größe M (mit viel Stretch!) bis XXXL heraus. Nicht gerade sehr aussagekräftig, oder? Gut gefällt mir, was die britische Psychotherapeutin und Autorin Dr. Charlotte Cooper dazu zu sagen hat: Sie findet es sinnvoll, Dicksein in Bezug auf Erfahrungen zu definieren. Ob man als dünn, dick oder fett wahrgenommen wird, kann sich je nach Region, Klassenzugehörigkeit, Kultur oder Generation unterscheiden. Und die eigenen Erfahrungen haben maßgeblich mit der Umwelt zu tun, in der man aufwächst; sie beeinflussen den Blick auf den eigenen und auf andere Körper.

Langsam wird es kompliziert, also: Ab wann ist man denn nun dick? Ich sage mal so: Ähnlich wie Charlotte Cooper denke ich dabei an Menschen, deren Konfektionsgrößen selten oder nie von gängigen Bekleidungsfirmen mitgedacht werden. Menschen, die schon öfter von Freund\_

innen<sup>1</sup>, der eigenen Familie oder auch Unbekannten gehört haben, dass sie abnehmen, nicht so viel essen und/oder mehr Sport treiben sollen. Ich spreche von denen, die manchmal nicht oder nur unbequem in gängige Stühle und Sitze passen. Und von jenen, die von Ärzt\_innen pauschal den Rat bekommen, Gewicht zu verlieren – als würden sich Knieprobleme, hohe Zuckerwerte oder Depressionen allein durch eine schmalere Taille in Luft auflösen. Ich denke auch an Menschen, die hören, dass sie »trotz der Pfunde« doch ganz hübsch seien. An Menschen, deren Körper selten oder gar nicht in Filmen, Serien, Modenschauen oder auf der Bühne vorkommen. Und an all jene, die beim Fußball immer im Tor stehen müssen, weil »sie ja so breit sind, dass kein Ball vorbeikommt«.

Vielleicht denkst du jetzt, dass ich ganz schön frech bin, weil ich irgendwelche Leute einfach so als dick bezeichne. Das stimmt schon. Nicht alle mit hohem Gewicht bevorzugen diese Bezeichnung (oder überhaupt eine). Die Worte »dick« und »fett« werden zugegebenermaßen fast ausschließlich beleidigend verwendet. In der Grund- und Oberschule habe ich ein ätzendes Repertoire an beleidigenden Sprüchen gehört. »Dicke Sau« war genauso gängig wie »fettes Schwein«. Diese niedlichen, speckigen Tiere mussten wirklich für so manche Gemeinheit herhalten.

---

1 Vielleicht fragt sich jemand, was dieser seltsame Unterstrich in dem Wort »Freund\_innen« zu bedeuten hat. Da hat sich kein Fehler eingeschlichen, das ist volle Absicht. Dieser Unterstrich soll buchstäblich Platz lassen für Menschen, die sich nicht in der Zweigeschlechtlichkeit wiederfinden. Ich möchte gerne Menschen aller Geschlechter ansprechen.

Auch wenn mir Einteilungen von Körpern in fertige Schubladen so gar nicht schmecken, finde ich treffende Bezeichnungen für die Erfahrungen, die wir »Dicken« im Laufe unseres Lebens machen, wichtig. Ich bevorzuge einsilbige Wörter, die knackig auf den Punkt bringen, was ich meine. Deshalb sage ich nicht »übergewichtig«, sondern »dick«. Und manchmal sogar »fett«. Neutral verwendet werden diese Bezeichnungen selten, aber eigentlich sollten sie das – als eine Zustandsbeschreibung, die einen Teil, zum Beispiel von mir, benennt, aber eben nicht alles. Ich bin nämlich auch noch total witzig, intelligent und ohne Ende charmant! Aber eben auch dick. Und das finde ich gar nicht schlimm, sondern ziemlich knorke. Ich nutze in diesem Buch das Wort »dick«, um Situationen zu beschreiben, in denen hohes Gewicht eine Rolle spielt. Das auszusprechen ist wichtig, weil es Klischees und Vorurteile sichtbar macht.

Ich möchte dafür sensibilisieren, dass es Gemeinsamkeiten in den Erfahrungswelten von dicken Menschen gibt. Die Gemeinsamkeiten beziehen sich aber nicht auf die beliebte Annahme, dass alle Dicken »sich gehenlassen« oder ihre Körper gar Resultat persönlichen »Versagens« seien. Vielmehr glaube ich, dass gerade die Wahrnehmung von Dicksein als etwas Schlechtes unseren Alltag beeinflusst, wenn auch durchaus unterschiedlich. Wir Dicken sind ja nicht alle gleich! Unsere Köpfe sind nicht wie von Zauberhand kollektiv darauf programmiert, eine doppelte Portion Pommes rotweiß wegzumampfen und danach noch drei Kugeln Eis mit Sahne und Streusel zu verspeisen (ich hätte aber auch nichts dagegen: Stracciatella und Schlumpfeis bitte!).

Was ich sagen will: Ein dicker Körper ist nie das Einzige, was einen ausmacht. Meine persönlichen Erinnerungen und

Geschichten, die ich in diesem Buch teile, sind nicht universell und können sich für andere Dicke verschieden gestalten; manchmal schmerzhafter, manchmal vielleicht weniger drastisch. Meine Erlebnisse sind aber trotzdem nicht einmalig oder Zufall, sondern beeinflusst von sozialen und kulturellen Ideen darüber, wie ein schöner und gesunder Körper auszusehen hat. Und darüber möchte ich laut und offen sprechen! Denn ich bin fest davon überzeugt, dass die Art und Weise, wie dicke Menschen behandelt werden, viel über uns als Gesellschaft aussagt. Und zwar wenig Gutes.

Hallöchen, ich bin Magda. Und ich bin dick. Warum ich finde, dass das kein Weltuntergang ist, beschreibe ich in diesem Buch.

# Das dicke Erwachen

*I woke up like this.*

Beyoncé

## *Es war einmal ...*

»Wenn du so weitermachst, passt du bald nicht mehr in deine Kleider rein!«

Ich mag sechs Jahre alt gewesen sein, als eine Schulärztin mich wog, mich anschließend ernst anblickte und diesen Satz sagte. Ich liebte Kleider, weil man so schön damit herumwirbeln konnte und sie mir genügend Beinfreiheit ließen. Dass ich da bald nicht mehr reinpassen würde, erschütterte mich zutiefst. Nicht etwa, dass die Ärztin mein Essverhalten kannte oder wusste, ob und wie viel Sport ich trieb. Weit gefehlt: Sie sah mich damals zum ersten Mal. Ich sollte ja erst eingeschult werden. Ein Blick auf meine pummeligen Beine und den dicken Bauch reichten ihr, um mich mit erhobenem Zeigefinger davor zu warnen, »so weiterzumachen«. Sie nahm wohl an, dass ich pausenlos aß und mich zu wenig bewegte. Dicke Menschen sind nun mal verfressen und faul. Und zu viele Kilos machen auf Dauer krank. Erscheint logisch, zumindest für die Ärztin, die meiner

kindlichen Erinnerung nach wie ein hagerer Vitaminjunkie aussah.

So kam es, dass ich meine erste Diät wenige Wochen vor meiner Einschulung machte, das war im Sommer 1992. Bereits in diesem Alter hatte ich so oft gehört, dass meine Körpermaße nicht »normal« seien, irgendwie »unangemessen«, dass ich felsenfest davon überzeugt war, mein Babyspeck würde nicht zu einem richtigen Schulanfang passen. Bis dahin, das nahm ich mir fest vor, wollte ich noch einige Kilos verlieren. Ziemlich absurd, oder? Bevor ich überhaupt das kleine Einmaleins aufsagen konnte, wollte ich Kalorien zählen. Und nicht nur das. Auch meine Mutter hatte Mühe, sich den vorwurfsvollen Blicken und Kommentaren anderer Eltern, Ärzt\_innen und Nachbar\_innen zu entziehen. Aus heutiger Sicht kann man vielleicht sagen, dass sie meinem und dem öffentlichen Druck nachgegeben hat: Meine Brüder und ich wurden zur Kur geschickt.

Der Name des Ortes war vielversprechend: Kinderkurheim »Frohe Zukunft« in Norddeutschland. Dort wurden die schwächtigen Kids ordentlich gefüttert und die dicken auf Diät gesetzt. Meine frohe Zukunft sollte deutlich schmäler sein. Knapp 25 Jahre später halte ich einen Stapel Briefe und Postkarten in den Händen: »Iß schön langsam, kaue alles gut, dann wird schon klappen, was du dir vorgenommen hast«, steht auf einer der Postkarten, die mir meine Mutter in die »Frohe Zukunft« geschickt hatte. Am Tag der Abreise zum Kinderkurheim versuchte ich, ganz stark zu sein. Drei Dutzend schnatternde Kinder saßen im Reisebus und verabschiedeten sich winkend von ihren Eltern. Die standen draußen, einige nervös und mit Tränen in den Augen, da sie ihre kleinen Zöglinge wahrscheinlich zum ersten Mal alleine weg-

fahren ließen. Mein großer Bruder Alexander, schon immer ein sensibles Kerlchen, hämmerte weinend gegen die Bustür und schrie nach meiner Mutter. Mein kleiner Bruder Benjamin und ich saßen bereits auf unseren Plätzen. Ich dachte: »Pah, ist doch ein Klacks, so ohne Eltern!« – und der Bus fuhr an.

Eine Woche später weinte ich mir abends die Augen aus, weil mir dieses Abnehmen überhaupt nicht gefiel. Ich durfte nicht essen, was ich wollte, und meine Brüder tobten lieber mit den anderen Jungs als mit mir. Alexander hatte den Trennungsschock fußballspielend überwunden und durfte zwischen den Mahlzeiten sogar naschen. Noch heute kokettiert er stolz damit, dass er das dünne, gar »untergewichtige« Kind der Familie war. Ich muss dann immer lachen, denn genau genommen war sein Gewicht wohl eher durchschnittlich, aber neben mir und meinem jüngeren Bruder sah er in der Tat aus wie ein schmales Hemd.

Den Babyspeck wurde ich damals nicht los, ich nahm ihn mit zur Einschulung. Ich erinnere mich noch lebhaft an diesen Tag: Ich war aufgeregt und kam mir schrecklich wichtig vor, während ich die Stufen zum Schulgebäude hochkletterte. Meinen großen Bruder hatte ich zwei Jahre zuvor bei seiner Einschulung bewundert und war ganz neidisch gewesen, da er eine große Schultüte mit vielen bunten Stiften und Süßigkeiten bekommen hatte. Und nun war endlich ich an der Reihe! Als ich die Grundschule betrat, erblickte ich eine kräftige Frau in tadellosem Kostüm. Sie trug adrett frisiertes schwarzes Haar und hatte eine weiße Strähne, die aus ihrem Seitenscheitel blitzte. Ich fand das unglaublich schick und wünschte mir sehnsüchtig, dass sie meine Klassenlehrerin würde.

Wenige Minuten später nahm jene Frau B. meine Hand. Gemeinsam führten wir die Klasse 1a in den Klassenraum. Wie sich herausstellte, waren Frau B. und meine Familie quasi Nachbarn. Ich war von ihr ganz hin und weg und freute mich immer wie eine Schneekönigin, wenn ich sie auch nach der Schule auf der Straße traf. Ich war felsenfest davon überzeugt, dass sie mich ganz besonders gerne mochte. Bestimmt hat es sich deshalb so in mein Gedächtnis eingebrannt: Frau B. war der erste Mensch, der mich dick nannte. »Wir zwei Dicken müssen doch zusammenhalten«, sagte sie bei einem dieser Sportfeste zu mir, die meine Schule regelmäßig veranstaltete. Sie ahnte wohl, dass das für mich weniger ein Fest, sondern eher ein ganztägiger Spießrutenlauf im lila Polyesteranzug war. Den ganzen Tag über fanden in der Turnhalle und auf dem Schulhof sportliche Aktivitäten statt: Seilspringen, Brennball spielen, 60-Meter-Lauf, Bockspringen oder Stangenklettern. Für die Schnellsten und Besten gab es Medaillen, die anderen bekamen Mitmach-Urkunden, so auch ich. Frau B. tröstete mich mit den Worten, dass ich dafür andere Dinge gut könne: Malen zum Beispiel. Oder Geschichten erzählen. Und dann sagte sie genau diesen Satz, der uns zu Verbündeten machte: »Wir zwei Dicken ...«

»Waaas?! Ich und dick?«, dachte ich damals und war empört, aber gleichzeitig auch entzückt. Ich fühlte mich irgendwie geehrt, als wäre ich in einem geheimen und sehr exklusiven Club aufgenommen worden. Im Club der Dicken. Ich wurde Mitglied, bevor ich das Wort »dick« überhaupt buchstabieren konnte.

Dass der Club der Dicken wenig prestigeträchtig war, sollte ich schnell genug lernen. Und dass Dicke gefälligst Diät zu halten haben, auch. Fleißig war ich ja schon immer,

das kann mir niemand nehmen: Ich diätete mich durch alle vier Jahreszeiten, von einer in die nächste Klassenstufe und führte penibel Gewichtstabellen. Im Hort bekam ich spezielles Diätessen und saß am Tisch der ebenfalls Diät haltenden Erzieherinnen. Während meine Freundinnen gebratene Jagdwurstscheiben mit Nudeln aßen, rührte ich in meiner undefinierbaren Suppe herum und hörte zu, wie die Erzieherinnen über ihre klobigen Beine oder schwabbelnden Oberarme schwadronierten. Tolle Sitznachbarinnen hatte ich da! Mit meiner Suppe sog ich damals die negativen Botschaften auf und fing an, diese selbst gebetsmühlenartig zu wiederholen. Auf einmal blickte ich anders auf meinen Körper, genierte mich gar, neben meiner Freundin Nikola zu sitzen. Deren Oberschenkel wirkten neben meinen wie Stäbchen. Meine stämmigen Beine hingegen lagen wie pralle Knacker nebeneinander, kein Millimeter Platz dazwischen.

Mit neun Jahren schrieb ich dann einen anonymen Hilferuf an die BRAVO. Die Jugendzeitschrift las ich schon, bevor ich wusste, was die Worte »Menstruation« oder »Pubertät« bedeuteten. Das tat ich heimlich, selbstredend. Toll fand ich immer die Seite mit den Leserbriefen, auf der die BRAVO-Redakteur\_innen auf die Fragen ihrer Leser\_innen antworteten. Also schrieb auch ich ein paar verzweifelte Zeilen in meinem schönsten Kinderdeutsch:

*Könnt ihr mir helfen! Ich bin 9 Jahre alt, 1,44 groß und wiege über 45 Kilo. So dick seh ich aber auch nicht aus! Trotzdem werde ich immer schwerer. Ausgelacht werde ich auch noch und erstmal bei Sport. Diäten helfen auch nicht. Ich kann nichts tun, helft mir doch.*

Dazu klebte ich ein Foto von mir und schrieb vorsichtshalber drunter: »Foto nicht veröffentlichen.«

Abgeschickt hatte ich den Brief offensichtlich nicht, denn er purzelte mir entgegen, als ich eines Tages in einem alten Tagebuch blätterte. Mein erstes Tagebuch, das ich mit acht Jahren anfang vollzuschreiben, war ein dünnes blaues Büchlein mit Disneys *Aladdin* auf dem Cover. In einem der ersten Einträge notierte ich fein säuberlich mein Alter, meine Größe und mein Gewicht. Diese Tabellen führte ich in jedem neuen Tagebuch über die Folgejahre fort.

*2. April 1995, 9 Jahre, 1,44 cm: 49,4 Kilo.*

...

*2. Juli 1998, 12 Jahre und 3 Monate, 1,65: 70 Kilo.*

...

*13. März 1999, 12 Jahre und 11 Monate: 75,8 Kilo (!)*

...

*30. August 2000, 14 Jahre und 5 Monate: 81,9 Kilo (!!!)*

Ein Ausrufezeichen bedeutet: Verzweiflung. Drei Ausrufezeichen: blankes Entsetzen.

Die Kilos auf der Waage wuchsen schonungslos an. Ich befand mich mitten in der Pubertät, die ich ungefähr so zusammenfassen würde: »Ahhhh, mein Körper macht, was er will! Meine Eltern verstehen mich nicht! Keiner versteht mich! Zweimillionendreihundertachtundsechzig Selbstzweifel. Ahhhh!«

Und dann gab es da auch noch diese hundsgemeinen Mitschüler\_innen. Ich fand Dutzende Einträge, in denen ich mir wegen der frechen Sprüche anderer Kinder Luft machte, zum Beispiel den hier:

*Stefan und Basti haben sich heute total lustig über mich gemacht. Vor der ganzen Klasse Fett Kuh genannt. Frißt ja nur und so. Am liebsten wär ich rausgerannt und hätte losgeheult! Ich halt das nicht mehr aus! Ein Tag schlank! Nur einer!*

Unter derart miesen Kommentaren habe ich am meisten gelitten, viele gemalte Tränen neben den Tagebucheinträgen illustrieren das eindrücklich. Eine meiner engsten Freund\_innen begrüßte mich mal mit: »Na, wie ist es so, die Fetteste der Klasse zu sein?«, und befand einige Wochen später: »Für eine Dicke siehst du doch ganz gut aus.« (Puh, noch mal Glück gehabt ...!)

Mein erstes Diätcamp sollte nicht mein letztes bleiben. Ich erinnere mich an ein weiteres, ich muss ungefähr neun oder zehn Jahre alt gewesen sein, in dem man uns jede Woche wog. Wie eine Versagerin fühlte ich mich, weil ich in der ersten Woche »nur« ein Pfund abgenommen hatte. Das öffentliche Wiegen war mir schrecklich peinlich, und ich bekam nächtliche Alpträume, in denen ich in der Mitte eines großen, dunklen Raums auf einer Waage stand und um mich herum alle Kinder mit dem Finger auf mich zeigten und lachten. Sie lachten mich aus. Und die Erzieherin tat nichts. Waagen waren sowieso meine ärgsten Feindinnen. Beim Gang zur Kinderärztin stand stets eine von ihnen bedrohlich im Wartezimmer. Bevor ich ins Ärztinnenzimmer reindurfte, rief mich eine Arzthelferin stets zum Wiegen. Ich stellte mich zitternd auf die Waage, beobachtete ihre sich runzelnde Stirn und betete innerlich, sie möge mein Gewicht nicht quer durch das ganze Wartezimmer schreien. All das innerliche Jammern