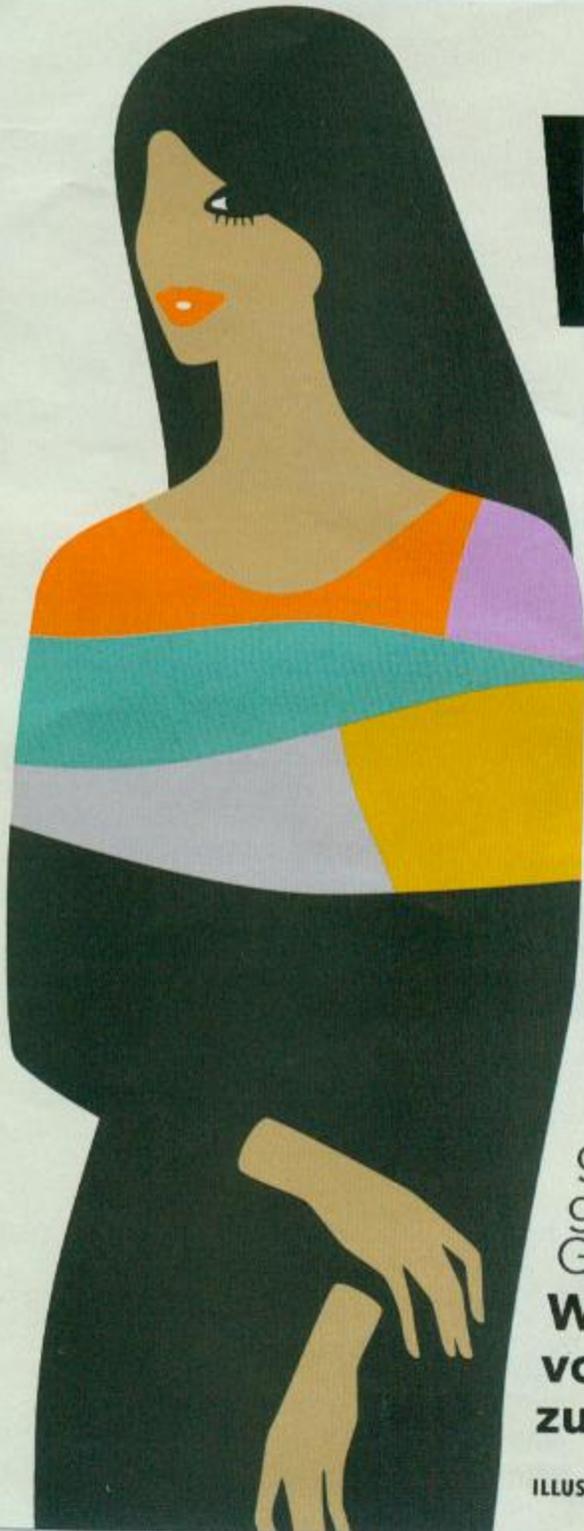


DOSSIER

PSYCHOLOGIE



KAMPF- SCHAU- PLATZ FIGUR

Wäre der weibliche Körper ein Land, dann würde darin der hundertjährige Krieg herrschen. Wir kämpfen gegen uns selbst - aber auch gegeneinander. Und unsere Gefechte sind erbarmungslos.

Warum fällt es Millionen von Frauen so schwer, Frieden zu machen mit ihrer Figur?

ILLUSTRATIONEN KARI MODÉN

„WENN ABNEHMEN DIE ANTWORT IST, WAS IST DANN DIE FRAGE?“

Diese Frage hat sich BRIGITTE-Autorin Karina Lübke auch gestellt - und ist auf erschreckende Erkenntnisse gestoßen: Je weniger wir das Leben unter Kontrolle haben, desto mehr kontrollieren wir unseren Körper

Ausgerechnet während der geführten Tiefenentspannung nach der Yogastunde bekam ich eine Panikattacke. Hätte es nicht einfach wieder ein schöner Trip mit psychedelisch durchdrehenden Chakren werden können? Oder das Schweben in einem goldenen Netz aus Energiepunkten oder wenigstens die übliche Wendeltreppe abwärts, um dann auf dem Strom unseres Unterbewusstseins eine Runde Stand-up-Paddling zu machen?

Doch der Traumreiseleiter befahl: „Schließt die Augen. Stellt euch nun vor, euer Körper ist ein wunderschönes Land (haha, wunderschön!), und ihr seid der gütige König (als ob!) davon... der Kopf ist euer Schloss... tretet nun hinaus auf den großen Balkon, um euren Untertanen, dem Volk der Körperzellen, eine

Ansprache zu halten (WAS?!). Sie haben sich alle unten versammelt und schauen erwartungsvoll zu euch hoch (O GOTT!). Dankt ihnen nun für ihre tägliche gute Arbeit und Treue und motiviert sie...“ Ich riss verzweifelt die Augen auf, schloss sie unter dem strengen Blick des Yogis aber schnell wieder.

Verdammt. Der Mob meiner Körperzellen würde mich nicht ausreden lassen. Sie würden mich ausbuhnen, mit Dingen bewerfen und dann fertigmachen. Nach ihrem Shitstorm würde ich nicht entleibt, aber enthirnt auf meiner Yogamatte liegen bleiben. Ich konnte sie sogar verstehen, denn ich war keine gütige Königin über meinen Körper; das wurde mir gerade schlagartig klar. Ich war eine Diktatorin, die ihn nach Kräften ausbeutete, abpeiste und instrumentalisierte. Im Gegenzug hörte ich selten auf ihn und seine Bedürfnisse: „Ich bin so müde!“ – „Hier hast du Espresso!“. „Ich kann nicht

mehr laufen!“ – „Weiter, schneller, das waren erst vier Kilometer!“. „Ich brauche Schokolade.“ – „Quatsch, diese Möhre schmeckt genauso gut!“ ...

„Und nun sprecht im Geiste liebevoll zu eurem Körper und hört dann an, was er euch zu sagen hat“, verlangte der Yogi.

Es wurde totenstill im Raum. Und genau da kam die Panikattacke.

Es ist ja nicht so, dass wir nicht miteinander reden würden, ich und mein Körper. Allerdings nicht gleichberechtigt, sondern wie ein Patriarch aus den Zeiten schwarzer Pädagogik mit seinen aufmüpfigen Kindern. Ich schicke ihn schließlich auch oft ohne Abendessen ins Bett, um ihm, wenn er vor Hunger nicht einschlafen kann, vorzuwerfen, dass er mich um meine acht Stunden Schönheitsschlaf bringt. Kein Wunder, dass die Motivationsrede, die ihm mein besserwisserisches Bewusstsein oft unbewusst den ganzen Tag hält und ▶

DOSSIER

vorhält, gereizt klingt: „Herrgott, wie dämlich bist du eigentlich?! Es gibt keine verdammte Hungersnot hier, kannst du endlich diese Hüftspeicher auflösen...?! Soll das etwa eine Falte werden? Willst du echt Ärger in Form einer Botoxspritze...?“ Die kritische Kommentarfunktion meines Kopfes ist nur sehr selten ausgeschaltet; er ist Herrscher eines totalitären Staates. Und damit bin ich wie die meisten Frauen heutzutage.

Wäre der weibliche Körper tatsächlich ein Land, dann würde darin der 100-jährige Krieg herrschen. Aufstände innen, Angriffe von außen, Dauerbeobachtung durch andere. Eine längere Friedenszeit gibt es zwischen 20 und 30. Bis 40 wird der Waffenstillstand gebrochen; ab 50 werden die Grenzen zu den unbegrenzten Möglichkeiten geschlossen. Laut einer amerikanischen Studie mögen und betrachten Frauen ihren nackten Körper im Alter von 34 Jahren am liebsten. Bei einer Lebenserwartung von statistisch gesehen gut 80 Jahren ist das keine lange Zeit, selbst wenn man die ganze Dekade dazurechnet. Durchschnittlich haben Frauen täglich 13 negative Gedanken über ihren Körper und einen „Ich hasse meinen Körper!“-Moment. Was für eine deprimierende Bilanz! Auch traditionelle Schutzzonen stehen unter Beschuss: Als Teenager galt man früher als „Backfisch“, eine künftige Frau in Arbeit, und bekam die Zeit und den Respekt, seine Formen auszureifen, ohne dabei immer noch „megaheiß“ aussehen zu müssen. Während der Schwangerschaft musste man nicht sexy, blühend und maximal elf Kilo schwerer sein („Bis zum sechsten Monat konnte ich meine alten Hosen anziehen, dann musste ich den oberen Knopf öffnen“) und als frischgebackene Mutter nicht sofort wieder superschlank und muskulös. Von Frauen ab 50 wurde noch nicht erwartet, die neue 40 zu verkörpern, sprich wie Mitte 30 auszusehen.

Woher kommt dieser Wahn? Nichts ist mehr sicher. Weder Arbeitswelt noch familiäre Strukturen. Umso besessener scheinen sehr viele Frauen davon, das Einzige zu perfektionieren, über das sie voll bestimmen können; etwas, das ihnen auf den ersten Blick Interesse, Bewunderung, Geld und Zuneigung, Status

einbringen kann: ihr Körper. Ihr Äußeres erhöht die Chancen, dass ihre Äußerungen gehört werden. Männer können sich zwar dem Druck von Argumenten locker entziehen, dem Anblick einer schönen Frau aber nicht. Das ist gerade in wirtschaftlichen Krisenzeiten auch einer der Gründe, wieso es nach Jahrzehnten des gleichberechtigten Mythos des „Jede kann alles erreichen, wenn sie nur hart genug arbeitet“ wieder eine schlaue Option scheint, sich zum Kickstart einer Karriere hochzuschlafen. Und zu hoffen, der körperliche Verfall würde erst einsetzen, wenn frau, spätestens mit 35, erst einmal „oben“ wäre. Mit dem zusätzlichen Vollzeitjob in den Minen der Schönheitsindustrie sind Frauen zudem



rund um die Uhr beschäftigt – zu beschäftigt, um eine Revolution zu planen, zu hungrig, um die Kraft zu haben, diese durchzuführen. Du bist, was du isst? Nein, du bist, was du *nicht* isst! Sollte die übliche magere Kalorienmenge einer Diät nicht ausreichen, um eine aktive Frau satt, glücklich und kampfbereit zu machen, ist es der neueste Trend zu behaupten, das sei kein Hunger, sondern ein unbefriedigtes emotionales Bedürfnis, das man dringend in einer Therapie stillen sollte. Statt des guten Rates, einfach genug zu sich zu nehmen, um „Leib und Seele zusammenzuhalten“, wird

Frauen, die eh darauf konditioniert sind, Fehler zuerst bei sich zu suchen, eine seelische Störung unterstellt. Männer würden einfach ein Steak essen.

Die lebenslängliche Sucht und Suche nach dem „idealen Körper“ orientiert sich an gefotoshopten Glanzbildern und dringt durch Porno-Ästhetik dabei bis in die letzten Tabu-Bereiche vor. Die meisten jungen Männer haben laut einer Umfrage noch nie Sex mit einer schambehaarten Partnerin gehabt. Nur logisch, dass „Vajacials“, straffende Schönheitsbehandlungen für Venushügel und Schamlippen, die neuen Facials sind. Weil man jede Intimzone auf den ersten Blick einsehen kann, ist der nächste Schritt eine Schamlippen-Schönheits-OP nach jungfräulich-pornografischem Schnittmuster oder zumindest eine frische Färbung mit der Schamlippen-Tönung „My new pink button“. Eine begeisterte Rezensentin: „Ich liebe es, dass es meine Vagina so künstlich und unmenschlich wie möglich aussehen lässt!“

In dem Buch „Living Dolls – warum junge Frauen heute lieber schön als schlau sein wollen“ schreibt die britische Autorin Natasha Walter: „Viele junge Frauen glauben heute, dass sexuelles Selbstbewusstsein das Einzige ist, das zu besitzen sich lohnt. Und dass es für eine Frau nur zu bekommen ist, wenn sie dem Softporno-Bild einer gebräunten, enthaarten, vollbusigen Stripperin entspricht.“ Längst sind es nicht mehr nur die Männer, die Frauen zu Sexualobjekten degradieren – es sind die Frauen selbst, die sexuelle Attraktivität für den Schlüssel zum Erfolg und ihre Inszenierung als erotische Nutztiere auch noch für selbstbestimmt halten.

Kein Wunder, dass sich keine mehr auf ihr Körpergefühl oder, noch schlimmer, Bauchgefühl verlassen will. Mittlerweile tragen bereits zwei Freundinnen von mir Tag und Nacht elektronische Fahrtenschreiber in Form von wasserfesten „Jawbone“-Armbändern. Diese dokumentieren und bilanzieren über eine App im Smartphone, wie viele Kilometer die Trägerin wie schnell läuft, wie viele Kalorien sie dabei verbraucht, wie lange und tief sie schläft und wie viele

REM-Phasen sie dabei hat. Mittlerweile trauen sich beide den Betrieb ihres Körpers ohne das Armband kaum noch zu; berichten aber begeistert, das würde ihnen erleichtern, „sämtliche biologischen Vorgänge zu optimieren“. Lebenslustig klingt das nicht. Dazu passt das gerade in England erschienene Buch „The Ministry of Thin“ – Untertitel: „Wie das Streben nach Perfektion außer Kontrolle geraten ist“. Die Autorin Emma Woolf, Großnichte von Virginia, qualifizierte sich durch eine zehnjährige Karriere als Magersüchtige als Expertin, weswegen sie dieses Problem nun auch gesamtgesellschaftlich thematisiert: Der moderne Frauenkörper ist für sie ein Orwellscher Überwachungsstaat, in dem interne „Ministerien“ für die Bereiche Essen, Sex, Mode, Schönheit, Workout alles kontrollieren und reglementieren. Gewalt gegen den eigenen Körper durch Hungern oder Schönheits-OPs wird Frauen zynischerweise als Wahlfreiheit verkauft. Woolf stellt abschließend zu Recht fest: „Wenn abzunehmen die Antwort ist, was ist dann bitte die Frage?“

Ja, was ist die Frage? Und welche Antworten und Ideale gibt es außer Dünnssein? Die Welt und sämtliche Werte sind unsicherer denn je. Über nichts hat man Kontrolle – bestenfalls über den eigenen Körper. Antje Schrupp, Politologin und Journalistin, schreibt in ihrem Blog „Aus Liebe zur Freiheit“: „Selbstzweifel, ein gewisses Sich-ungenügend-Fühlen, gehört unweigerlich zum Leben dazu. Heute herrscht, anders als früher, ein enormer Druck bei der Lebensplanung: unsichere Jobsituation, unsichere familiäre Rollenmodelle, ungewisse Zukunft – all das ist ein guter Nährboden dafür, sich ungenügend und überfordert zu fühlen. Zu sagen ‚Ich bin zu dick‘ ist viel einfacher, als über andere Dinge zu sprechen, bei denen man sich ungenügend fühlt. Es wird schneller verstanden, ist sozial akzeptiert und nicht weiter erklärungsbedürftig. Aber es erfüllt dennoch den Zweck: das chronische Gefühl des Nicht-Genügens einfach mal rauszulassen, mit anderen zu teilen.“

Teilen tun Frauen vor allem Neid und Missgunst: 90 Prozent der Frauen geben an, auf andere Frauen nei-

disch oder eifersüchtig zu sein. 70 Prozent, von anderen Frauen bekämpft worden zu sein. „Frauen konkurrieren um das, was sie sind – Männer um das, was sie tun“, beschreibt es Gender-Spezialistin Susan Shapiro Barash. In Zeiten konkurrierender Lebensentwürfe und Biografien scheinen nicht mehr Gleichberechtigung, sondern Figurprobleme und die Angst vor dem Altern die letzten gemeinsamen Nenner für uns Frauen zu sein. Eine Leserin kommentierte einen Blog-Beitrag zur körperlichen Entspannung, einfach mal die Waage auszusetzen: „Ich nahm zehn Kilo ab. Worauf Kolleginnen, die ich vielleicht einmal im Monat sehe, mich mit Komplimenten und Begeisterung überschütteten, als hätte ich eigenhändig den Syrienkonflikt beigelegt. Dass ich ein Summa-cum-laude-Studium hatte, Keats auswendig konnte, ehrenamtlich in der Flüchtlingsbetreuung tätig war, ein Kind allein zu einem ordentlichen Menschen erzog, jeden Tag hilfsbereit, motiviert und tüchtig war – völlig schnuppe. Aber zehn Kilo weniger, das fanden alle toll, das ist eine Leistung, die zählt.“

Hungerspiele als Lebensleistung. Obwohl man eigentlich ganz genau weiß, dass gerade dieser Körper täglich altert, irgendwann stirbt und zu Staub zerfallen wird, setzt man alles daran, ihn unsterblich aussehen zu lassen. Als sei der Tod

eine Folge mangelnder Körperdisziplin, die sich wegtrainieren ließe.

Wann verstummt dieser Dauerdiallog gegenseitiger Feindseligkeiten zwischen Körper und Gehirn? Sicher viel zu selten. Beim Lachen mit Freundinnen zum Beispiel. Beim Joggen, wenn es gut läuft. Beim Sex, wenn es sehr, sehr gut läuft. Oder beim Yoga eben.

Ich atmete tief durch. Dann öffnete ich beherzt mein drittes Auge nach innen und trat auf den imaginären Balkon. Der sah nicht wie der vom Buckingham-Palast aus, sondern wie das Plateau von „Minas Tirith“ in „Herr der Ringe“. Hoch oben stand ich, und tief unter mir, in den Ebenen, riesige Gruppen von Körperzellen, bis zum Horizont. Sie waren unterschiedlich gekleidet – die transparenten Zellen aus den Lungenflügeln, scharlachrot gewandete Herzzellen, hellblau schillernde Zellen aus der Retina meiner Augen. Dazu schwer gerüstete Kämpfer aus der Abwehr des Immunsystems. Sicher waren auch einige rezosialisierte Orks aus den Darm-Minen dabei. Sie alle starteten zu mir empor. Schweigend, abwartend, latent feindselig. Ihre Fahnen flatterten im Sturmwind. „Hey, Leute, wow... ihr seid ja echt viele... danke, dass ihr alle gekommen seid...“ Sie sahen müde zu mir hoch. Resigniert, wie Leute, die kein Vertrauen mehr darauf haben, dass Worten entsprechende Taten folgen würden. „Es tut mir leid!“, brach es plötzlich aus mir heraus. „Ich war euch eine undankbare Herrscherin! Ihr leistet Tag und Nacht Großes, und ich habe es nicht honoriert; ihr habt mich Fantastisches erleben und leisten lassen, wir haben zusammen zwei Kinder geschaffen und gesund zur Welt gebracht! Danke! Macht bitte weiter so, und heute Abend gibt es Freibier und Kohlenhydrate für uns alle!“

Es herrschte Schweigen. Doch dann brach mein Körper in spontanen Jubel aus. Es war ein gutes Gefühl. Wir sollten miteinander in Kontakt bleiben.



KARINA LÜBKE und ihr Körper leben nach längerer Auszeit und anschließender Wiederannäherung bei heißen Yoga-Dates nun wieder überwiegend glücklich zusammen.

**UNSER
KÖRPER
IST EIN
ÜBER-
WACHUNGS-
STAAT**

**„ERST MAL GUCKEN,
OB JEMAND DICKER
IST ALS ICH...“**



BRIGITTE-Autorin Anke Gröner ist nicht dünn. Auch nicht nur ein bisschen mollig. Oft musste sie sich dafür verächtliche Kommentare anhören – „fat-shaming“ nennen so etwas die Amerikaner. Und wie hat sie jahrelang darauf reagiert? Sie hat mitgemacht

Seitdem meine Mutter mich mit 12 Jahren das erste Mal auf Diät gesetzt hat, weiß ich, wie viele Kalorien in so ziemlich jedem Lebensmittel stecken. Aber erst seitdem ich mit 40 Jahren das Essen ganz neu mit Hilfe eines Food-Coachings gelernt habe, weiß ich, dass Nahrung mich sehr glücklich anstatt panisch machen kann. Ich weiß endlich, dass mein Körper eine ziemlich klasse Sache ist. Auch wenn er fülliger und schwerer ist als der weibliche Durchschnittskörper.

„Fett“ hat sich in den letzten Jahrzehnten als neues Lieblingsschimpfwort etabliert. Denn fett zu sein, das scheint etwas extrem Fürchterliches zu sein. So schlimm, dass 12-jährige Mädchen wie ich auf Diät gesetzt werden – wobei sich die Altersgrenze in den letzten Jahren nach unten verschoben hat. Vor Kurzem veröffentlichte eine US-amerikanische Mutter ein Buch, in dem sie über die Diät ihrer siebenjährigen Tochter schrieb. Die Reaktionen waren vorhersehbar: Die einen, zu denen auch ich gehöre, können schlicht nicht glauben, dass man so bescheuert sein kann. Die anderen geben der Mutter recht und sagen: Sie bewahrt ihre Tochter doch nur vor dem schlimmsten Schicksal, dick zu sein.

Auch ich hatte jahrelang verinnerlicht, dass Dicksein das Schlimmste ist, was einem passieren kann. Ich habe geglaubt, dass ich als dicke Frau nie einen Partner, einen Job oder ein erfülltes Leben haben werde – weil ich ja dick bin. Und selbst zu einer Zeit, in der ich einen Partner, einen Job und ein erfülltes Leben hatte, war ich nicht zufrieden – denn ich war schließlich immer noch

dick. Also konnte ich doch gar nicht zufrieden sein. Was für ein dämlicher, gehirngewaschener Blödsinn.

Diese Gehirnwäsche nennt man auf Neudeutsch „fat-shaming“. Dicken Menschen wird so ziemlich den ganzen Tag lang unterstellt, dass sie nicht in Ordnung sind, und das auch gern mal lautstark und ohne Rücksicht auf Höflichkeit. Wenn ich mir beim Bäcker ein Croissant kaufe anstatt brav ein Vollkornbrötchen (oder noch besser: gar nichts), fühlen sich durchaus mal wildfremde Menschen bemüht, mir zu sagen, dass ich das jetzt lieber nicht essen sollte. Wenn man als dicke Frau neben einer schlanken Frau im Flugzeug sitzt, kann es passieren, dass die Nachbarin sichtbar ihren Facebook-Status per Handy updatet und sich darüber beklagt, dass sie neben einer Fetten sitzen muss. Wenn man sich als Doktorand an der New York University bewirbt, kann man das Pech haben, an einen Professor zu geraten, der kürzlich twitterte: „Liebe übergewichtige Doktoranden: Wer nicht die Kraft hat, auf Kohlenhydrate zu verzichten, hat auch nicht die Kraft zur Dissertation. #wahrheit“

Das Widerliche an diesen Beispielen ist nicht nur, dass sie keine Einzelfälle sind. Das Widerliche ist, dass sie gesellschaftsfähig sind. Bei so ziemlich allem, was abseits unserer selbstgesetzten weißen Hetero-Norm stattfindet, reißen wir uns inzwischen zusammen und machen möglichst keine verletzenden Bemerkungen mehr. Aber wenn es ums Dicksein geht, brechen alle Dämme, die Vorurteile in Schach halten. Nur noch mal zur Erinnerung: „Dick“ ist keine Charaktereigenschaft. Es ist eine Körperform.

Das Perfide am gesellschaftlichen „fat-shaming“: Man beteiligt sich sogar

als Betroffene daran, weil es eben so normal ist. Ich als dicke Frau habe jahrelang auf Partys erst mal den ganzen Raum abgesucht, um zu sehen, ob vielleicht jemand anwesend ist, der dicker ist als ich. Dann war der Abend gerettet, denn so gab es jemand anderen, auf den ich herabschauen konnte, so, wie andere auf mich herabschauen. Ich habe über ihn oder sie dann genau das gedacht, was andere meiner Meinung nach auch über mich denken, nämlich: Wie kann man sich nur so gehenlassen.

Erst in dem Moment, in dem ich aufhörte, meinen eigenen Körper zu hassen, konnte ich auch aufhören, andere zu verurteilen: Wenn ich okay bin, sind die anderen auch okay. Dieser Moment kam, als ich endlich damit aufhörte, Essen als meinen Feind zu betrachten, der zwischen mir und meinem eigentlich schlanken Selbst steht.

Wir haben uns langsam angefreundet, mein dicker Körper und ich. Es gibt immer noch Tage, an denen ich kritisch auf ihn schaue und mir wünsche, er würde in ein, zwei Kleidergrößen weniger passen. Aber an den meisten Tagen fühle ich, was er kann: Er trägt mich, er fährt mit mir Rad, er lernt mit mir, er arbeitet mit mir, lacht und weint mit mir – und kriegt dafür Rotwein und Schokolade zur Belohnung. Er war niemals mein Feind. Das war immer nur diese blöde Gehirnwäsche, die mir einreden wollte, ich sei nicht in Ordnung, obwohl ich es die ganze Zeit über schon war.



ANKE GRÖNER, 44, ist freie Texterin und Bloggerin (www.ankegroener.de). Ihre Erfahrungen hat sie in einem Buch festgehalten („Nudeldicke Deern“, Wunderlich, 14,95 Euro).

„MEHR ZEIT, UND ICH WÄRE SPORTSÜCHTIG“

BRIGITTE-Mitarbeiterin Daniela Stohn mag es, fit und schlank zu sein. Sie tut dafür ziemlich viel. Was andere darüber denken, ist ihr egal

Neulich war ich auf einer Fitness Convention, das sind Veranstaltungen, auf denen man sich den ganzen Tag in Fitnesskursen quält. Ich habe dort ein Workout ausprobiert, bei dem man 30 Minuten lang im Wechsel sprintet, springt und Liegestütze macht. Am Ende zitterte mein ganzer Körper, fast hätte ich gekotzt. Aber: Es war großartig!

Ich liebe Sport. Das hat viele, sehr unterschiedliche Gründe: Ich mag es, meine Grenzen auszutesten und mit purer Willenskraft meinen Körper zu bezwingen. Beim Training entspanne ich mich – mein Kopf schaltet auf Leerlauf, die Gedanken an Termine und Umsatzsteuer-Voranmeldungen sind auf einmal weit weg. Aber der wichtigste Grund ist, wenn ich ehrlich bin: Ich mag meinen schlanken, fitten Körper. Er sendet die Botschaft: Ich habe mich im Griff, bin diszipliniert und leistungsbereit. Mein Selbstwertgefühl steigt, wenn ich beim Workout die Sprints am längsten durchhalte oder drei Treppen hintereinander hochrenne, ohne wie eine Hochschwangerin in den Wehen zu hecheln. Und Sport ermöglicht mir, Schokolade und Kuchen ohne schlechtes Gewissen zu essen. Ich zähle nicht bewusst Kalorien, und ich esse wirklich gern. Aber im Kopf findet bei mir oft eine unbewusste Aufrechnung statt: Ich habe heute über die Stränge geschlagen, dafür gibt's morgen ein Extra-Training.

Die missgünstigen Blicke anderer Frauen auf meine Arme oder Beine empfinde ich als Kompliment. Nur ihre Ausreden „Wenn ich mehr Zeit hätte, würde

ich ja auch...“ nerven mich. Ich denke dann: Und warum tust du's nicht? Ist doch nur eine Frage der Prioritäten.

Mein Sportprogramm frisst natürlich viel Zeit, mit zwei kleinen Kindern und einem 30-Stunden-Job muss ich meine Woche gut planen. Schon sonntagabends scanne ich die Familien-Termine und überlege, wie ich mindestens vier Sporteinheiten hineinquetschen kann: Basketball spielen, joggen, Langhantel- und Cardio-Kurse im Fitnessstudio. Ist mein Mann auf Dienstreise, buche ich einen Babysitter, um zum Training gehen zu können. Oft stehe ich morgens schon um sechs Uhr auf, um zu joggen, bevor ich meine Kinder wecke. Reisen kann man mit mir grundsätzlich nur an Orte, wo ich laufen gehen kann, selbst in Ägypten bin ich schon bei gefühlten 50 Grad durch die Wüste gerannt. Muss ich mal länger arbeiten oder habe Grippe, fühle ich mich sofort dick und fantasie mir Speckfalten an die Hüften, obwohl das natürlich Quatsch ist: Mein Body-Mass-Index liegt bei 21.

Seitdem ich in diesem Jahr 40 geworden bin, hat sich meine Sportleidenschaft eher noch verstärkt. Es fühlt sich an, als wäre mein Leben ein Berg und ich gerade auf der Spitze angekommen: Ab jetzt geht es körperlich nur noch bergab. Eine latente Angst vor schlaffer Haut und labberigen Muskeln hat sich in mir ausgebreitet. Mit Training hoffe ich, diesen Alterungsprozess zumindest verlangsamen zu können.

Nur wenn mich Kolleginnen oder Bekannte anschauen, als hätte ich ihnen gerade erzählt, ich sei nackt auf den Mount Everest gestiegen, obwohl ich lediglich 8 x 800 Meter Intervalle gerannt bin, komme ich kurz ins Grübeln. Ist

mein Bewegungsdrang noch normal? Und wo ist die Grenze zur Abhängigkeit?

Es gibt Sportsucht, das bedeutet, dass man gar nicht anders kann, als bis zur völligen Erschöpfung zu trainieren. Manchmal denke ich: Wenn ich mehr Zeit hätte, würde ich auch dazugehören. Suchtforscher empfehlen, einfach mal eine Woche ohne einzulegen und zu schauen, was passiert. Ich habe das ausprobiert. Das Ergebnis: Ich hatte permanent miese Laune, habe meine Kinder angemotzt und die ganze Zeit wehmütig daran gedacht, wie die anderen Frauen gerade im Fitnesskurs schwitzen. Es war so schlimm, dass ich am fünften Tag in Tränen ausgebrochen bin, als mein Mann fragte, warum ich denn schon wieder zu Hause herumsäße – typische Entzugerscheinungen also. Ja, das ist vermutlich tatsächlich nicht ganz normal.

Aber ist das wirklich schlimm, solange man nicht magersüchtig ist oder sich kaputt schindet? Ich finde nicht. Ich bin zufrieden mit meinem Leben, Freundinnen habe ich auch noch, mit einigen treibe ich sogar zusammen Sport. Und ich habe nicht das Gefühl, die Kontrolle über meinen Körper zu verlieren.

Natürlich muss ich auch irgendwo Abstriche machen, mir fehlt zum Beispiel Zeit für mich allein, um einfach mal gar nichts zu tun. Aber wenn ich die Wahl hätte, auf dem Sofa zu fläzen oder die Laufschuhe zu schnüren: Ich würde mich immer für das Joggen entscheiden.



DANIELA STOHN, 40, hat früher in der 2. Bundesliga Basketball gespielt und macht auch heute noch am liebsten täglich Sport – wenn Arbeit und Kinder sie nicht davon abhalten.

BRIGITTE-Redakteurin Sonja Niemann wundert sich, warum so viele normalgewichtige Frauen das öde Thema „Bauch, Beine, Po“ beschäftigt. Ihr Ehrgeiz ist es, sich dem zu entziehen. Gelingt nicht immer

Achtung, jetzt wird's gleich langweilig. Also: Ich habe heute bereits ein Laugencroissant (265 Kalorien), ein Brötchen mit vegetarischem Toskana-Aufstrich (37 Prozent Fett), ein Gemüse-Couscous mit Minzjoghurt (vollfett) und drei Handvoll karamellisierter Nüsse gegessen (Zucker UND Fett). Für heute Abend plane ich noch, mit einer Freundin acht Kilometer sehr gemütlich joggen zu gehen (Kalorienverbrauch ca. 375) und hinterher ein Bier zu trinken, und zwar mit Alkohol. Eventuell sogar zwei Bier, obwohl das den Fitness-Aspekt des Abends vermutlich völlig ruiniert. Wie viel ich wiege, weiß ich nicht. Schätzungsweise irgendetwas zwischen oberste Kante Normalgewicht und unterste Kante leichtes Übergewicht; dem Sitz meiner Kleidung nach zu urteilen, wechselt das auch ab und an. Mein Hintern ist ziemlich klein, meine Bauchsilhouette dafür von der Seite gesehen eindeutig konvex. Und beim Drauffassen schön weich.

So, fertig. Warum ich Ihnen diesen Kram erzähle, der Ihnen vermutlich schnurzegal ist? Der mir sogar selbst egal ist? Ich versuche nur, mich den allgemeinen sozialen Gepflogenheiten anzupassen. Und eine davon lautet: Wir Frauen reden gern über unsere Figur und unser Essverhalten, natürlich nicht positiv. Und wenn wir nicht darüber reden, machen wir uns wenigstens Gedanken: Ich müsste mal Sport machen. Ich müsste vielleicht mal drei Kilo abnehmen. Soll ich dieses Stück Kuchen noch essen, obwohl ich vorhin Nachtisch hatte? Darf ich noch ein Glas Rotwein trinken? Und macht mich dieses Kleid dick?

In 99 Prozent aller Fälle wird dann natürlich trotzdem das Stück Kuchen gegessen, der Rotwein getrunken, nicht

mehr Sport als vorher gemacht, und die drei Kilo bleiben auch. Aber Hauptsache, man hat ein schlechtes Gewissen dabei.

Ich verstehe das alles nicht. Die meisten Frauen, denen ich im Alltag begegne – gerade diejenigen, die diese Sätze von sich geben –, sehen nicht so aus, als müsste die Figur irgendein Thema für sie sein. Sie sind weder so dick, dass sie tatsächlich gesundheitliche Probleme befürchten müssen oder irgendwelche Arschlöcher hinter ihrem Rücken Witze über Nilpferde machen. Sie sind auch nicht so dünn, dass jeder automatisch eine Essstörung vermutet und sie ständig joviale Tipps bekommen wie „Mädchen, iss mal ein Butterbrot, Männer wollen auch was zum Anfassen haben“.

Nein, die meisten Frauen, die ich kenne, sind so „normal“, wie ich mich auch selbst bezeichnen würde. Das Wort „normal“ deutet ja schon an, dass etwas die Norm ist, sprich: die Mehrheit. Und „normal“ bedeutet in Deutschland, statistisch gesehen: Der durchschnittliche Body-Mass-Index für Frauen liegt bei 26. Das gilt als leicht übergewichtig, aber erstens handelt es sich dabei um eine willkürliche Grenze, und zweitens ist erwiesen, dass leichtes Übergewicht das Leben eher verlängert. Das heißt: Eigentlich müsste das Thema „Figur“ ein Nischenthema sein, das die Mehrheit der Bevölkerung null interessieren dürfte, weil bei ihnen alles in Ordnung ist.

Aber komischerweise ist dem nicht so. Light- und Low-Fat-Produkte füllen Regale im Supermarkt, Frauenzeitschriften verkaufen sich mit Diäten auf dem Titel (ja, diese nicht ausgenommen), und Fitness-Studios sind gepflastert mit weiblichen Karteileichen, die irgendwann mal meinten, sie müssten was für Bauch, Beine, Po tun. Auch das „Freche Frauen“-Romanggenre, in dem die Heldin nach heiteren Turbulenzen doch noch den Traummann abbekommt – und das

trotz ihrer dicken Oberschenkel! –, ist einfach nicht totzukriegen (auch wenn dankenswerterweise in letzter Zeit ein wenig Konkurrenz aufgekommen ist in Form der Handlungsstränge „Sex in Handschellen“ und „Sex mit Vampiren“).

Doch, zugegeben, es kommt vor, dass auch ich ernsthaft etwas denke wie „Ich sollte mal die Oberarme trainieren“. Dieses Vorhaben rangiert aber in meiner Prioritätenliste ziemlich weit hinten, irgendwo hinter „Nächstes Jahr pflanz ich vielleicht Heliotrop auf dem Balkon an“, knapp vor „Kann ich wirklich sagen, dass ‚Supershark‘ der schlechteste Hai-fisch-Film aller Zeiten ist, wenn ich bis jetzt weder ‚Sharknado‘ noch ‚Haie im Supermarkt‘ gesehen habe?“

Ich habe das Gefühl, dass es gar nicht wenigen anderen Frauen ebenfalls so geht. Dass sie natürlich wissen, dass es nicht glücksentscheidend ist, ob man ein bisschen dünner oder ein bisschen dicker ist. Dass es sich nicht lohnt, darauf groß Gedanken und Energie zu verschwenden. Dass Sätze wie „Ich habe heute schon wieder gesündigt“ und „Lecker, aber das geht direkt auf die Hüften“ einfach zu den Floskeln gehören, die man so vor sich hin sagt, ohne sie wirklich zu meinen: ein bisschen nach dem Befinden fragen, ein bisschen übers Wetter reden, ein bisschen über die Figur jammern. Es passiert einfach. Ich weiß das.

Gestern zog ich ein T-Shirt über. Ich blickte in den Spiegel und sagte zu der zufällig anwesenden Freundin: „Hm, betont schon ein bisschen die Bauchrolle.“ Ich wollte das nicht sagen. Es ist mir einfach so rausgerutscht. Verdammst.



SONJA NIEMANN, 39, hat zu Schulzeiten Sport gehasst. Spät hat sie rausgefunden, dass ihr Joggen tatsächlich Spaß macht: nicht zum Abnehmen, sondern zum Kopf-Freikriegen.

„UMS SCHLANKSEIN GEHT'S DOCH GAR NICHT!“

Die Soziologin Eva Barlösius über den Zusammenhang zwischen Figur und Zukunftsperspektiven – und den Erfolg dünner Männer

BRIGITTE: Warum ist es uns eigentlich so wichtig, schlank zu sein?

EVA BARLÖSIUS: Ums Schlanksein geht es doch gar nicht, sondern um das, was man gesellschaftlich mit einem dünnen Körper verbindet.

Und was ist das?

Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, zur Selbstdisziplin. Wer auf seine Gesundheit achtet, sagt ja im Grunde: „Ich habe eine Zukunftsperspektive. Ich bin in der Lage, mein Leben planvoll nach bestimmten Zielen auszurichten.“ Wenn wir eine schlanke Frau sehen, setzen wir voraus, dass sie sich gesund ernährt, Sport treibt, in der Lage ist, sich selbst zu kontrollieren. Und entsprechend gehen wir mit dieser Frau dann um. Unabhängig davon, ob sie vielleicht ganz anders lebt.

Woher kommen diese Zuweisungen?

In den 60er und 70er Jahren begann sich unser Verhältnis zum Körper nach und nach zu ändern. Bis dahin wurde der Körper vor allem nach der körperlichen Arbeitsfähigkeit beurteilt. Parallel zur Veränderung der Arbeitsverhältnisse, zum Ausbau der Dienstleistungs- und Wissensberufe, wird der äußere Körper jedoch zunehmend als Ausdruck der inneren Haltung begriffen.

Dann ist es also heute wichtiger als früher, dünn zu sein?

Absolut. Ich habe selbst eine Untersuchung mit dicken Jugendlichen gemacht, und die sagen mir ganz klar: Wir haben keine Zukunft!

Stehen Frauen diesbezüglich unter einem noch größeren Druck als Männer?

Historisch gesehen mussten Frauen dünn sein, weil dies für einen unschuldigen Körper stand. Mit der Heirat und der Geburt der Kinder waren die Frauen damals diesen Druck weitgehend los. Heute müssen Frauen ihre Kinder bekommen und am nächsten Tag wieder fit sein. Das hat sicher etwas mit der beruflichen Integration von Frauen zu tun, dass sie zunehmend in Positionen kommen, in denen Eigenschaften wie Selbstkontrolle, Selbstdisziplin usw. erwartet werden. Insofern ist es für Frauen sicher neu, dass sie langfristig für ihren Lebenslauf auf ihre Figur achten müssen.

Ist dieser Schlankheitswahn also auch ein Preis, den wir Frauen für die Emanzipation zahlen müssen?

Studien zeigen, dass auch für Männer die Figur immer wichtiger geworden ist. Sehen Sie sich doch heute die Vorstandsetagen an – da sitzen überwiegend dünne Männer. Übrigens geht es nicht nur darum, dass wir Menschen wegen ihres Gewichts hänseln oder dass sie einen Job nicht bekommen. Die ganze physische Welt formuliert, wie Körper sein sollen: Wenn ein Mensch im Flugzeug ein bisschen über den Sitz ragt, geben wir ihm ja schon zu verstehen, du bist zu dick. Das müssen wir dann gar nicht mehr sagen.

Gesund zu leben ist doch an sich richtig. Wann kippt es und wird zu einem gefährlichen Kampf gegen den Körper?

Wenn man diese ganzen Praktiken nicht mehr mitmacht, weil sie einem guttun, sondern weil man sie sich als ein Selbstzwang-Korsett auferlegt. Wenn man meint, sie erfüllen zu müssen, damit man keine Probleme bekommt. Man sollte jedoch bedenken: Dieses Korsett kann einengen, kann aber auch Halt geben. Es ist eine Strukturierung des Alltags, die ich nutze, um mich sicherer zu fühlen. Und das finde ich okay. Es ist eben immer eine Gratwanderung, die jede für sich auspendeln muss.

Essen verbindet, am Tisch kommt man zusammen. Leisten das auch Diäten?

Die Ess-Moral ist der Ursprung aller Moral. Über das Essen regeln wir zum Beispiel Grundvorstellungen von Gerechtigkeit, also: Wer hat Anspruch auf wie viel? Historisch gesehen geht es bei einer Diät um die Vorstellung vom guten und richtigen Leben. Heute haben wir das scheinbar aufs Abnehmen reduziert, aber natürlich bleibt eine Diät eine Verständigung darüber, wie man leben soll.



EVA BARLÖSIUS, 54, ist Professorin für Soziologie an der Leibniz-Universität in Hannover und außerdem Autorin des Buches „Soziologie des Essens“ (Beltz Juventa, 24 Euro).



ONLINE-TIPP Wie sehr beschäftigen Sie sich mit Ihrer Figur? Leserinnen erzählen auf www.brigitte.de/koerper