»Früher wollte ich mir das Fett absaugen lassen. Will ich nicht mehr«

Wie zwei Freundinnen, die eine 17, die andere 19, ihren Körper sehen. Und die Jungs. Und deren Pornos. Und überhaupt dieses Angegucktwerden. Ein Gespräch

Von Emilia Smechowski, DIE ZEIT, 13.08.2026

Laura: Es tut mir leid, ich bin so verklatscht, ich war um vier Uhr im Bett. Um neun Uhr bin ich aufgewacht und dachte so: Scheiße.

Es ist zehn Uhr. Laura sieht total frisch aus. Dezent geschminkt, die langen, dunklen Haare gebürstet, ihr T-Shirt sagt in Pailletten: »Juicy Couture«. Sie stellt Kräuterquark und Marmelade fürs Frühstück auf den Tisch im Esszimmer. Das Abitur ist vorbei, nun ist die Zeit, in der man ein bisschen durch die Tage torkelt. Es klingelt. Charlotte stürmt herein, sie hat verschlafen.

DIE ZEIT: Als die Frage kam, ob ihr bereit wärt, mit einer Journalistin über euren Körper zu sprechen, habt ihr keine Sekunde gezögert. Warum?

Laura: Das hat ein bisschen was mit meinem Ex zu tun. Ich habe mich von ihm getrennt, weil er Pornos geschaut hat, für mich war das ein absolutes No-Go. In den drei Monaten nach unserer Trennung habe ich ein ganzes Tagebuch über ihn vollgeschrieben. Ich habe den Drang, dieses ganze Körperthema für mich selbst aufzudröseln.

Dieses Körperthema. Knapp 30 Prozent der weiblichen Jugendlichen in Deutschland zeigen Symptome eines gestörten Essverhaltens. Fast jede zweite normalgewichtige 15-Jährige findet sich zu dick. Die Zahl sogenannter ästhetischer Eingriffe steigt, ob Botox oder Brustvergrößerungen. Der Schönheitsdruck scheint größer zu sein als je zuvor.

Über all das wollen wir mit zwei jungen Frauen sprechen. Laura, 17 Jahre, und Charlotte, 19, sind gute Freundinnen. Sie leben im Norden Berlins, fast schon in Brandenburg. Eine grüne Gegend, viele Doppelhaushälften. In einer wohnt Laura mit ihrer Familie. Das Esszimmer ist in Apricot gestrichen, in der Küche sind Kräuternamen an die Wand gemalt. Laura und Charlotte wachsen behütet auf, mit beiden Eltern und je einem Geschwisterkind. Um ihre Privatsphäre zu schützen, nennen wir nur ihre Vornamen.

ZEIT: Frauen können heute alles. Sie können Regierungen und Unternehmen führen. Können Kinder haben oder keine. Können mit Partner leben oder ohne. Endet diese Freiheit eurer Meinung nach, wenn es um das Aussehen geht? Soll der Frauenkörper nach wie vor schlank und sportlich sein?

Laura: Wir Frauen haben heute alle Möglichkeiten. Aber wir werden weiterhin ganz oft auf unseren Körper reduziert. Vor allem durch negative Kommentare. Die führen sehr schnell dazu, dass man den Drang entwickelt, sich selbst irgendwie kritisch zu sehen. Wir hatten hier auf dem Gymnasium zum Beispiel einen Jungen in der Klasse, der hat ständig Po und Brüste der Mädchen kommentiert. Und einmal – ich glaube, dass er es war, kann es aber nicht beweisen – hat er vor einer Klausur so eine Trennwand beschmiert, diesen Sichtschutz aus Pappe, der auf jedem Tisch steht, damit man nicht abschreiben kann. Darauf war plötzlich eine rassistische Zeichnung mit Schlitzaugen – meine Mutter stammt aus Vietnam –, und darunter stand mein Name und dazu: »Fotze«.

Charlotte: Das Ding war auch, du hast das erst mal gar nicht mitbekommen, oder? Keiner hat etwas gesagt. Bis du in einer Klausur zufällig selbst neben dieser Trennwand gesessen hast.

Laura: Ich musste mehrere Male zu meiner Lehrerin gehen, damit die Trennwand entfernt wird, auch mein Vater hat mit ihr geredet.

Charlotte: Ich habe schon in der Grundschule blöde Bemerkungen von Jungs bekommen. Wenn ich mir Bilder von damals anschaue, muss ich sagen: Ich war ein komplett normales Kind. Ich wurde aber »Walross« genannt, weil die mich zu dick oder sogar fett fanden. Da dachte ich zum ersten Mal: Vielleicht bin ich anders. Dann gingen die Vergleiche mit anderen Mädchen los. Da war ich sieben oder acht Jahre alt.

Laura: Bei uns in der Grundschule ging es um die Frage, wer eine Beinlücke hat und wer nicht. Ich hatte keine. Und dann habe ich irgendwann mal geweint und meinte, Papa, meine Oberschenkel sind so fett. Zum Glück habe ich von meiner Familie nie irgendwelche negativen Anspielungen bezüglich meines Körpers bekommen. Bei meinem Bruder ist das ein bisschen anders. Der ist 15 und ziemlich dünn. Das thematisieren meine Eltern schon recht oft, ich beschütze ihn dann immer.

Charlotte: In meiner Familie war der Körper immer Thema. Alle Frauen in meiner Familie haben sich oft und hart kritisiert. Und fast alle hatten oder haben eine Essstörung. Wir haben abends oft aus dem Weight-Watchers-Rezeptebuch gekocht. Mir wurde aber nie vorgeschrieben, was oder wie viel ich essen soll. Das kam von mir selbst. Mein Ziel war es nie, so dünn wie möglich zu sein. Aber auf jeden Fall dünner, als ich es war. Bei mir wurde dann eine Magersucht diagnostiziert.

Laura berührt Charlottes Unterarm und fängt an, ihn zu streicheln. Das tut sie oft – als wolle sie ihre Freundin unterstützen beim Erzählen.

Charlotte: Das Ding ist, ich war nie im Untergewicht. Und viele Leute glauben, dann sei eine Magersucht gar nicht gefährlich. Das stimmt aber nicht. Es kommt darauf an, wie schnell man wie viel Gewicht verliert.

ZEIT: Man nennt das atypische Anorexie.

Charlotte: Der Körper ist nicht im Untergewicht, sieht also nicht »typisch anorektisch« aus, die betroffene Person nimmt aber dennoch viel zu wenige Kalorien zu sich.

ZEIT: Laut Studien tritt diese Form der Anorexie bis zu dreimal so häufig auf wie die typische Anorexie mit Untergewicht.

Charlotte: Und egal, wie viel du wiegst: Wenn du nicht genug isst, bricht dein Körper einfach ein. Ich habe in der Klinik Mädchen gesehen, die hatten keine normalen Armhaare, sondern so einen Flaum. Der bildet sich, um den Körper warm zu halten. Bisschen eklig, aber du frierst halt die ganze Zeit. Du schläfst auch nicht mehr richtig, weil dein Körper nicht mehr runterfahren kann, denn das Wiederhochfahren beim Aufwachen kostet zu viel Energie. Ich habe in den letzten Jahren immer wieder ab- und wieder zugenommen, die Schwankung lag bei 20 Kilo.

ZEIT: Würdest du sagen, du bist inzwischen geheilt?

Charlotte: Nicht wirklich. Es gibt immer noch so Phasen. Wenn ich gestresst bin, bin ich auch anfälliger für meine Essstörung. Dann bin ich gedanklich nur beim Essen: Was habe ich jetzt gegessen? Wie viele Kalorien hat das? Hätte ich das jetzt schon so essen sollen? Was darf ich das nächste Mal essen? Ich würde sagen, mein Essverhalten kann ich mittlerweile kontrollieren, meine Gedanken weniger. Irgendwie habe ich immer Schuldgefühle. Einerseits will ich genug essen, und andererseits will ich einen schlanken Körper. Entweder mache ich es meiner Vernunft recht oder meiner Ess-störung.

Laura: Mich macht es echt traurig, wenn ich das höre. Dabei finde ich es ganz toll, dass du die innere Stärke hast, dich diesen Gedanken mittlerweile zu widersetzen. Davor habe ich großen Respekt.

ZEIT: Trackt ihr euer Essen in Apps?

Laura: Ich tracke keine Kalorien, aber Protein schon ein bisschen. Ich weiß, dass ein Ei sechs bis acht Gramm Protein hat, und rote Linsennudeln haben 26 Gramm pro 100 Gramm. Ich will aber nicht zu viel tracken, das finde ich irgendwie toxisch.

Charlotte: Ich habe keine App. Aber ich weiß oft leider trotzdem, wie viele Kalorien in einem Lebensmittel drin sind. Wenn man es einmal weiß, kann man es schlecht wieder vergessen.

Laura: Neulich hatten wir einen Ladys-Abend. Da haben wir Wraps gemacht und zum Nachtisch veganes Schoko-Mousse. Aus Seidentofu. Ich versuche ja, mich proteinreich zu ernähren, aber ich esse trotzdem, was ich will. Also alles. Meine Mutter kocht sehr fleischlastig, das ist auch Teil ihrer Kultur.

Charlotte: Schmecken dir diese roten Linsennudeln denn?

Laura: Nö. Aber wenn ich die mit viel Soße mache, schmecke ich sie nicht so raus.

Charlotte: Ich schaue auch, dass ich die empfohlene Menge an Protein, also täglich ungefähr ein Gramm pro Körpergewicht, einhalte. Deshalb bin ich ganz großer

Skyr-Fan. Zum Frühstück mache ich mir da immer Tiefkühlfrüchte drauf und vielleicht noch Walnüsse. Ich bin auch gerade richtig *obsessed* mit diesen Kakao-Nibs!

Laura: Was ist das?

Charlotte: So klein gemachte Kakaobohnen, ohne Zucker.

ZEIT: Fast jeder weiß, dass Skyr mit Beeren bessere Nährwerte hat als, sagen wir, ein Croissant mit Marmelade. Und gleichzeitig ist der Grat sehr schmal, zwischen eigentlich gesunder Ernährung und einem essgestörten Verhalten, bei dem man jedes Croissant um alles in der Welt meidet.

Laura: Ich finde, es ist schon möglich, ein bisschen auf seine Proteine zu achten und dennoch keine Angst vor Zucker zu haben. Ich will auf keinen Fall ein ungesundes Essverhalten entwickeln.

ZEIT: Wie lange braucht ihr morgens im Bad?

Laura: Mit Schminken und so? Ich würde sagen 20, 30 Minuten. Je nachdem, ob ich mir noch irgendwelche Videos nebenbei angucke oder so. Heute Morgen habe ich mir was über den Konflikt zwischen Iran und USA angeschaut.

Charlotte: Ich schminke mich morgens nicht mehr. Ich habe halt Lash-Extensions, ich lasse meine Wimpern alle drei Wochen verlängern. Zusätzlich ziehe ich mir vielleicht die Augenbrauen nach. Ich bin sehr blond, deshalb färbe ich mir die alle drei Wochen, damit man sie überhaupt sieht. Das mache ich selbst, dafür will ich kein Geld ausgeben. Ich habe auch eine Skincare-Routine, seitdem ich zwölf war. Ich wasche mein Gesicht, trage Feuchtigkeitsserum und eine Creme auf und im Sommer halt Lichtschutzfaktor.

Laura: Früher hattest du deinen *iconic red lipstick.*

Charlotte: Ja, früher hatte ich immer rot geschminkte Lippen. Jetzt nicht mehr. Tut mir leid, Leute. Gefällt mir irgendwie nicht mehr.

ZEIT: Wie viel Geld gebt ihr für Pflegeprodukte und Treatments aus?

Laura: Für meine Gelnägel hier habe ich 40 Euro bezahlt, aber das war ja wegen des Abiballs. Skincare mache ich nicht. Früher hatte ich so eine Routine aus sieben

Schritten, ich war von den sozialen Medien richtig gebrainwasht. Heute benutze ich eine Feuchtigkeitscreme, fertig. Und ich halte Abstand von teuren Läden wie Sephora und Douglas, ich kaufe nur in Drogerien. Ich finde es nicht normal, so viel Geld auszugeben. Früher hatte ich ein bisschen eine Klausucht, glaube ich. Ich habe richtig viel geklaut, immer bei Sephora.

Charlotte: Meine Lash-Extensions alle drei Wochen kosten 50 Euro. Voll viel Geld, ich weiß. Aber ich hatte im Winter mal ganz doll Neurodermitis am Auge und konnte keine Mascara tragen. Und irgendwie bin ich bei den Extensions geblieben.

ZEIT: Wann seid ihr mit den sozialen Medien in Kontakt gekommen?

Charlotte: Mit elf oder zwölf Jahren? Jedenfalls zu früh. Meine Eltern hatten da nicht so viel Ahnung. Ich bin auf Instagram erst mal nur meinen Freunden gefolgt. So Inhalte wie SkinnyTok kamen erst später.

Laura: Was ist SkinnyTok genau?

Charlotte: Na, wenn Influencer auf TikTok so Videos machen mit Titeln wie »Iss nicht den Snack, wenn du diesen Sommer der Snack sein möchtest« oder *»What I eat in a day to stay skinny«.* Videos, die dir dabei helfen sollen, *skinny,* also schlank zu bleiben. Das kommt daher wie die herkömmliche Diätkultur, aber auf Crack. Früher wurden solche Abnehmtipps nur in gedruckten Magazinen verbreitet. Ich will nicht sagen, dass das nicht auch schlimm war, aber jetzt läuft es auf einer persönlichen Schiene. Die Leute erzählen dir in ihren Videos ja alles aus ihrem Leben, das ist eine ganz andere Nähe.

ZEIT: Würdest du sagen, SkinnyTok hat deine Essstörung noch befeuert?

Charlotte: Nein. Das kam eher durch die Familie. Ich wusste immer, dass es nicht gesund ist, was ich da mache.

ZEIT: 2004 gab es eine große Werbekampagne der Kosmetikmarke Dove, die plötzlich nicht mehr nur dünne, sondern ganz verschiedene Körper in Unterwäsche gezeigt hat. Für viele Menschen, zumindest in Deutschland, markierte das den Höhepunkt der Body-Positivity-Bewegung, bei der es darum geht, alle Körperformen zu akzeptieren.

Charlotte: 2004 war ich noch gar nicht geboren, aber ich kenne die Bilder, die gingen auch später immer wieder rum.

ZEIT: Würdet ihr sagen, Body-Positivity ist heute tot?

Charlotte: Ein bisschen schon. Wenn man sich anschaut, was bei den Celebritys in Hollywood abgeht, die alle Ozempic nehmen: Die sehen auf dem roten Teppich doch dünn und krank aus.

Laura: Ich muss sagen, mir werden auf Social Media auch ganz andere Inhalte zugespielt. Zum Beispiel so Aufklärungsvideos über den Schlankheitswahn. Woher der kommt, dass wir uns widersetzen sollten, so was.

ZEIT: Vergangene Woche hat die Popsängerin Ariana Grande mitgeteilt, dass sie sich aus der Öffentlichkeit zurückzieht. Ihr Körper war online immer wieder kommentiert worden, weil sie über die Jahre so abgemagert ist. Was denkt ihr über den Fall?

Laura: Ich habe ihre Musikvideos geschaut, seitdem ich acht Jahre alt war. Ihr Körper hat sich über die Jahre echt extrem verändert. Ich finde das besorgniserregend. Vor allem auch wegen der vielen jungen Mädchen und Frauen, die sie sich zum Vorbild nehmen.

ZEIT: Mittlerweile gilt es als unsensibel, dicke Körper zu kommentieren. Ist es denn okay, wenn ein dünner Körper negativ kommentiert wird?

Charlotte: Ich finde es gut, dass über ihren Körper nicht geschwiegen wird. Es gibt ja einen Unterschied zwischen beleidigenden Sprüchen und der allgemeinen Warnung, dass solch ein abgemagerter Körper einer berühmten Person echt die falsche Botschaft sendet.

ZEIT: Eine Studie unter jungen Chinesinnen hat herausgefunden, dass das - Betrachten von Bildern eher dickerer Models die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper stärkt. Bilder dünnerer Models schwächen sie hingegen.

Charlotte: Das kann ich mir sehr gut vorstellen. Ariana Grande soll ja auch vor über zehn Jahren schon in den sogenannten Pro-Ana-Foren, wo Magersüchtige untereinander Tipps teilten, aktiv gewesen sein.

ZEIT: Wenn es euch weder Schmerzen bereiten noch Geld kosten würde, würdet ihr etwas an eurem Körper verändern?

Laura: Ich würde nichts ändern wollen, weil ich gar nicht perfekt sein möchte, ich möchte mich diesem Schönheitsideal nicht unterwerfen. Wobei es schon eine Sache gibt, die ich manchmal gern anders hätte. Ich weiß selber, wie krank das ist. Also, es geht um meine Vulva. Wie nennt man diese Lippen?

Charlotte: Schamlippen.

Laura: Ja, genau. Schamlippen will ich eigentlich nicht sagen. Das ist ja nichts zum Schämen. Aber ich habe halt nur eine und nicht zwei, und ja ... keine Ahnung. Mich verunsichert das ein bisschen.

Charlotte: Bei mir gibt es nicht eine konkrete Sache, bei mir ist es eher ein genereller Wunsch nach Dünnersein, überall dünner sein. Vor allem am Bauch. Oder an den Oberarmen. In diesem Jahr haben oft meine Hosen nicht gepasst. Jedenfalls nicht so, wie ich es wollte.

Laura: Girl!

Charlotte: Ich weiß. Dass ich etwas zugenommen habe im letzten halben Jahr, ist niemandem aufgefallen außer mir. Also jedenfalls nicht meinen Freundinnen. Aber ich selbst merke es halt.

Laura: Tragisch, oder? Dass es nur dir auffällt. Dabei wollen wir ja immer schön sein für die Außenwelt.

Charlotte: Mein Abikleid hat an den Rippen auch nicht gepasst.

Laura: Das liegt aber nicht an deinen Rippen, sondern am Kleid, oder?

Charlotte: Ja, ich weiß, es gibt noch andere Größen. Aber immer, wenn ich irgendwo nicht reinpasse, denke ich, es liegt an meinem Körper.

Laura: Ich habe manchmal negative Kommentare zu meinem Po und meinen Brüsten gehört, vor allem von meinem allerersten Freund. Der hat auch oft Pornos geguckt und mir immer so halb im Scherz gesagt, mein Po und meine Brüste seien nicht groß genug. Er sagte immer: »Mein Arsch ist größer als deiner.«

Charlotte: Dabei ist das meiste doch eh genetisch bedingt. Als ich neu in eure Klasse kam, hatte ich echt ein schweres erstes Halbjahr. Niemand hat mit mir gesprochen. Hinterher haben mir viele gesagt, das lag daran, weil ich so ein *resting bitch face* hab.

ZEIT: Was ist das?

Charlotte: Na ja, wenn ich entspannt gucke, gehen meine Mundwinkel runter. Ich sehe dann aus, als würde ich die Leute böse angucken.

Laura: Was einen ja dann dazu bringt, ständig zu lächeln, was auch ein bisschen gaga ist, weil wir haben ja nicht ständig Grund zum Lächeln.

Charlotte hebt ihre Mundwinkel zu einer kleinen Grimasse.

Charlotte: Ich lächle jetzt einfach so, bis zu dem Punkt, an dem meine Mundwinkel gerade sind. Aber ich muss sagen, *all in all* fühle ich mich wahrscheinlich so wohl in meinem Körper wie seit Jahren nicht mehr. Das bedeutet: nicht gut, aber besser als davor.

Laura: Das ist doch voll schön! Ich versuche auch, nicht so negativ über mich zu denken, weil es mir mental dann besser geht.

Charlotte: Mein Eindruck ist, Mädchen kommentieren manchmal gar nicht so sehr die Körper der anderen, sondern ihren eigenen. Ich weiß nicht, was schlimmer ist.

Laura: Meine eine beste Freundin ist total unzufrieden mit ihrer Nase, und ich glaube, das kam auch durch die Kommentare von anderen. Sie würde sie gern operieren lassen. Dabei hat sie eine superschöne Nase, die sie eben von ihrer Mutter hat, und die ist türkisch. Natürlich ist es möglich, die Nase zu verändern. Nur sollte es doch eigentlich gar nicht erst dazu kommen, dass man seinen Körper konfigurieren muss, um sozial akzeptiert zu werden.

Charlotte: Die Sache ist bloß, wo ist da die Grenze? Wir schminken uns ja auch, und wir ziehen uns nicht gerade Säcke über. Früher wollte ich mir das Fett absaugen lassen. Will ich jetzt nicht mehr. Da hat mir auch mein Freund ein bisschen geholfen. Ich habe ihm meine ganze Geschichte erzählt, und er hat echt verständnisvoll reagiert. Von ihm habe ich zu meinem Körper nur positives Feedback bekommen.

Laura: Bei mir hat genau das jetzt zur Trennung geführt: dass ich das Gefühl hatte, ich müsse mich vergleichen mit anderen Frauen. Ich hatte in unserer Beziehung eine einzige Bedingung gestellt: Er darf keine Pornos gucken. Weil mich das einfach verletzt. Und als wir dann abends mal zusammensaßen, hatte ich so ein Bauchgefühl, dass er irgendwas verbirgt. Ich hab ihn gebeten, mir einen Tee zu machen, und bin an sein Handy gegangen. Ich mag es eigentlich gar nicht, so kontrollierend zu sein. Aber ich habe dann direkt auf Instagram gesehen, dass er nach irgendwelchen OnlyFans--Models gesucht hat, alle halb nackt und in irgendwelchen sexuellen Posen. Ich hab noch nicht mal geweint. Ich hab, glaub ich, sogar gelacht. Dann habe ich ihn angeschrien: Willst du mir das erklären? Und er nur so: Scheiße, keine Ahnung. Ich hab dann gesagt, es ist vorbei.

Charlotte: Ihr seid aber wieder zusammengekommen.

Laura: Ja, das ging on und off, hin und her. Er ist ja an sich ein sehr lieber Mensch. Er meinte auch, das würde nicht mehr vorkommen. Aber ich war sehr verletzt. Und ich habe das Gefühl, ich kenne bis heute nicht die ganze Wahrheit. Er sagt, es war nur der eine Tag. Ich glaube das nicht. Er war früher auch schon pornosüchtig, das hatte er mir erzählt. Ich hab ihm einfach nicht mehr vertraut. Ich glaube, es wird lange dauern, bis ich da so richtig recovern kann, auch für eine zukünftige Beziehung. Diesen Dopaminausstoß beim Pornogucken, den suchen ja viele Jungs, das ist so krass, ich würde sagen, so 80 Prozent aus unserem Umfeld? Und heute ist das ja überall - zugänglich. Früher musstest du dir eine Zeitschrift kaufen, oder?

ZEIT: Glaubst du, Pornos haben Auswirkungen auf die Beziehungen im realen Leben?

Laura: Auf jeden Fall. Das verunsichert einen als Frau, wenn man weiß, er hat sich andere Personen angeschaut. Ich möchte mich nicht mit irgendwelchen Pornodarstellerinnen vergleichen müssen. Auch den moralischen Aspekt finde ich schlimm, manche Frauen werden ja zur Pornografie gezwungen. Na ja. Das vergangene halbe Jahr war ätzend. Ich habe so ziemlich auf jeder Party geweint. Aber es war gut, diesen Schlussstrich zu ziehen, auch aus Selbstschutz. Jetzt fahren wir auf Abi-

Abschlussfahrt, und er ist natürlich auch dabei, haha. 13 Leute in einem Airbnb bei Paris. Und du, Charlotte, fährst nicht mit. Echt ätzend!

Charlotte: Ich hatte Pfeiffersches Drüsenfieber, und danach bestand der Verdacht auf ME/CFS, weil ich ständig müde und erschöpft war. Inzwischen habe ich auch eine richtige Diagnose. Es ist jetzt deutlich besser, aber mir war das mit der Fahrt noch zu heikel. Sport kann ich auch noch nicht machen. Und Gyms mag ich eh nicht.

Laura: Ich gehe seit Januar ins Gym, ehrlicherweise auch, um meinen Körper zu verändern. Po und Beine vor allem. Ich musste meine Mutter hinschleppen, damit sie den Vertrag unterschreibt, ich bin ja noch minderjährig. Inzwischen macht es mir krass Spaß! Hätte ich nicht gedacht.

ZEIT: Gehst du allein oder mit Freunden?

Laura: Am liebsten allein. Dann kann ich Musik hören, abschalten. Ich liebe es, dann für mich zu sein. Ich versuche, drei- bis viermal die Woche zu gehen. Nur nicht jetzt, in der Hitze.

ZEIT: Die Zahl der Jugendlichen im Gym ist in den vergangenen Jahren ja deutlich gestiegen. Trainierst du eher an Maschinen oder mit freien Gewichten?

Laura: Maschinen. Wir haben auch einen Ladys-Room, der ist sehr schön. Die Übungen habe ich alle von TikTok. Ich mag am liebsten die Beinbeuger. Wo man so liegt und mit den Beinen ein Gewicht hochdrücken muss. Hassen tue ich Bulgarian Split Squats, die sind einfach so nervig.

Charlotte: Mach mal vor.

Laura steht auf, legt einen Fuß hinter sich auf die Sitzfläche und beugt das vordere Bein.

Laura: Und das halt mit Gewichten in den Händen. Voll schlimm. Mach ich jetzt aber nicht mehr.

Charlotte: Aber dafür zeigst du immer allen ganz stolz deinen Bizeps.

Laura: Nee, Trizeps.

Charlotte: Wo ist der Trizeps noch mal?

Laura macht die »We can do it«-Pose und fährt über die Rückseite ihres Oberarms: »Hier hinten.«

Charlotte macht es ihr nach.

Laura: Mega. Voll stabil!

Charlotte: Ich habe ein Jahr lang bei Edeka gearbeitet, Pakete auspacken und so, das ging ganz schön auf die Muskeln. Am liebsten gehe ich aber spazieren. Vor allem wenn ich Stress hab. Fünf Kilometer speedwalken. Und ich fahre normalerweise viel Fahrrad. Ich finde, man kann Sport auch einfach in den Alltag integrieren. Ich war halt nie die Schnellste und bin nicht so geschickt bei der Hand-Augen-Koordination. Ich laufe auch manchmal gegen Sachen.

Laura: Du siehst die Wände nicht.

Charlotte: Ich sehe die Wände schon, aber die Wände weichen eben nicht: Ich stoße mir oft meine Schulter oder meine Hüfte am Türrahmen oder an der Türklinke. Deswegen war für mich Schulsport die Hölle. Ich war immer die Letzte, die in Mannschaften gewählt wurde. Und die Bundesjugendspiele waren für mich ein Demütigungsfest. Schon Wochen davor habe ich mit meiner Mutter Werfen geübt. Trotzdem konnte ich es nie, das war sehr frustrierend.

ZEIT: Wie findet ihr es, dass die Bundesjugendspiele zumindest in den unteren Klassen nicht mehr als Wettkampf ausgetragen werden?

Laura: Ich finde das richtig. Ich hatte nie Probleme, weil ich recht sportlich bin, aber ich kenne Leute, die haben aus Nervosität gekotzt vor dem Wettkampf. Das ist doch unnötig – genau wie Sportnoten generell. Geht es nicht darum, dass man sich überhaupt bewegt? Sportnoten befeuern nur weiter diese Unsicherheiten, und das schreckt dann viele vom Sport ab. Warum wird man beim Sport immer mit anderen verglichen und nicht mit sich selbst, der Entwicklung, die man gemacht hat?

ZEIT: Eure Generation gilt als wenig leistungsbereit. Könnt ihr damit was anfangen?

Charlotte: Ich habe eher das Gefühl, dass zwar von zu Hause weniger Leistungsdruck kommt, dass wir uns den aber selber machen. Der innere Wettkampf, das ist doch unser Gesellschaftskonstrukt.

ZEIT: Frauen haben heute den Anspruch an sich selbst, beruflich etwas zu erreichen, auf keinen Fall finanziell abhängig zu sein vom Mann ...

Charlotte: ... *never!*

Laura: Es gibt ja auch eine neue Welle, dass Frauen wieder Hausfrau sein wollen. Viele finden es okay, wenn vor allem der Mann arbeiten geht. Ich wüsste gern, was wir Frauen tun würden, wenn die ganzen gesellschaftlichen Konstrukte nicht da wären. Wenn es ans Aussehen keine Erwartungen gäbe.

ZEIT: Du meinst: Wie würde ich mich anziehen, schminken und so weiter, wenn ich ganz allein auf einer Insel wohnen würde?

Laura: Ja, genau.

Charlotte: Na ja, es kommt drauf an: Würde ich jetzt auf ’ner Insel ausgesetzt werden, oder hätte ich da schon immer gelebt? Wenn ich ausgesetzt werden würde, würde ich mich nicht schminken, weil da wäre es ja heiß, und ich wäre das nicht gewohnt.

Laura lacht laut.

Charlotte: Aber wäre ich schon immer dort gewesen und hätte ich da ein Badezimmer, würde ich trotzdem meine Shower- und meine Skincare-Routine machen, weil das mach ich einfach gern. Ich mache das nicht nur für andere, ich fühle mich damit einfach besser.

Laura: Apropos Insel, Charlotte, wollten wir heute nicht eigentlich zum See?

Charlotte: Ich glaube, ich muss mich eher ausruhen.

Laura: Wobei, am See sind auch so viele Pädos. Die Sache letzten Sommer, warst du da dabei? Wir waren im Wasser und haben geplanscht. Und dann habe ich gesehen, dass so zwei Typen, die waren schon älter, also so *safe* über 40, die ganze Zeit ihr Handy auf uns gehalten haben. Da war ich ja noch 16! Und ich dachte, okay,

entweder der filmt jetzt die Sonne, oder der filmt uns. Das hat mich so sauer gemacht. Und dann ist der eine ins Wasser und hatte einen Ständer. Wir sind dann rausgegangen.

ZEIT: Habt ihr etwas gesagt?

Laura: Dazu komme ich gleich. *(Sie legt erst die eine, dann die andere Handfläche auf den Tisch.)* Also, wir lagen hier, und die lagen da, mit dem Kopf zu uns. Ich hab dann gesagt: Was guckst du so? Hast du uns gerade gefilmt? Dann sind unsere Jungs gekommen, und sie haben von uns abgelassen. Ich bin echt für Frauenbereiche überall.

ZEIT: Die gibt es in manchen Ländern.

Laura: Ja, aber halt nicht in den westlichen.

ZEIT: Du hättest das gern?

Laura: Manchmal schon. In Japan gibt es zum Beispiel U-Bahn-Waggons, in die nur Frauen reindürfen. Neulich hatte ich so ein Erlebnis in Friedrichshain, da bin ich um fünf Uhr morgens von Freunden nach Hause gefahren. Schon auf dem Weg zur U-Bahn ist ein Typ in einem Uber langsam an mir vorbeigefahren und hat gesagt, wohin willst du, ich kann dich umsonst mitnehmen. Als wäre ich so dumm. Und in der U-Bahn stand dann ein Mann auf Drogen, oberkörperfrei. Nur ich und eine andere Frau waren noch in dem Waggon, und er setzt sich neben sie. Sie ist aufgestanden und hat direkt meine Hand genommen. Wir sind dann ausgestiegen.

ZEIT: Wie findest du das, dass du als junge Frau in solchen Momenten der mutmaßlichen Gefahr ausweichen musst?

Laura: Mich macht das wütend. Frauen müssen sich verbiegen und verkleiden und verstecken. Und Männer können einfach machen, was sie wollen.

Charlotte und Laura wollen nun nach dem Abitur für ein Jahr aussetzen. Laura plant einen Work-and-Travel-Aufenthalt in Italien, danach will sie auf Gymnasiallehramt studieren. Charlotte will sich erst einmal um ihre Gesundheit kümmern und dann ein duales Studium im Auswärtigen Amt absolvieren, ihr Ziel: der gehobene diplomatische Dienst.

ZEIT: Würdet ihr euch als Feministinnen bezeichnen?

Laura: *Obviously.* Eigentlich finde ich auch Matriarchat nicht so schlecht. Ich meine das ernst.

Charlotte: Meine Beziehung ist ein einziges Matriarchat.

Laura: *(lacht)* Du unterdrückst ihn halt.

Charlotte: *(lacht auch)* Ich unterdrücke ihn nicht! Aber ich komme aus einem Haushalt, in dem immer die Mutter das Sagen hatte und nicht der Vater. Es war bei uns so, dass man lieber nicht Mama gefragt hat, wenn man nach der Schule irgendwo hinwollte. Papa hat eher Ja gesagt und nicht noch dreimal gefragt: Hast du nicht einen Vokabeltest morgen?

Laura: Dein Vater kocht ja auch. Voll cool.

Charlotte: Manchmal kommen extra Leute vorbei, weil er so gut butter chicken mit garlic naan kann. Meine Eltern arbeiten beide Vollzeit, aber meine Mutter hat eine Führungsposition, und mein Vater konnte schon vor Corona auch von zu Hause aus arbeiten. So kam das.

ZEIT: Was mögt ihr eigentlich besonders aneinander?

Laura: Willst du anfangen, oder soll ich?

Charlotte: Ist mir egal.

Laura: Also, ich mag deinen Popo, Charlotte.

Charlotte: Das wusste ich nicht.

Laura: Und ich mag deine Backen richtig gerne. Also, die Wangen. Und deinen Schmuck, deine Armbänder. Und ich liebe es, wie du Geschichten erzählst. So bildlich. Du sprichst dann immer jede wörtliche Rede nach und erwähnst alle Details, sodass man danach gar keine Fragen mehr stellen will. Und ich finde, du bist als Person sehr *caring,* immer hilfsbereit. Du bist voll die Mami für mich.

Charlotte: Ja, ich bin die Mama der Gruppe. Ich habe in meiner Handtasche auch immer alles dabei, Kaugummis, Taschentücher, Handcreme.

Laura: Oder wenn wir zum Strand fahren: Sonnencreme, für Körper und Gesicht, beides.

Charlotte: Ich mag dein Lachen supergerne, Laura. Auch das Geräusch von deinem Lachen.

Laura findet das etwas peinlich, lacht dann aber doch wieder ihr kehliges Lachen.

Charlotte: Genau das meine ich. Das macht einfach gute Laune. Ich mag deine Energie. Ich weiß nicht, ob das Sinn ergibt für dich, aber ich finde, du bist zu 90 Prozent der Zeit so positiv energetisch geladen.

Laura: Wow!

Charlotte: Und ich bin neidisch auf deine langen Haare. Ich will auch wieder lange Haare.

Laura: Deine sind doch schon lang.

Charlotte: Aber nicht so lang wie deine.