



Bin ich zu viel?

Klamotten, Sitze, Situationen: Ich passe in vieles nicht rein. Statistisch geht es jedem vierten Deutschen so. Doch ich fühle mich mit meinem Übergewicht allein

Von Laura Binder, ZEIT Magazin, 02.11.2023

Ich lüge oft. Wenn Freunde schwimmen gehen, muss ich leider arbeiten. Wenn alle in diese Bar wollen mit den schmalen Stühlen, dann bin ich leider nicht fit. Und wenn mich jemand fragt, ob ich beim Shoppen was gefunden hätte, hat mir leider nichts gefallen. Es gibt viele »leider« in meinem Leben, und jedes steht für eine Wahrheit, die ich nicht aussprechen kann: Ich traue mich nicht, im Badeanzug rumzulaufen. Ich habe Angst, dass ich nicht in den Stuhl passe. Ich schäme mich, dass es nichts in meiner Größe gibt.

Ich bin 29 Jahre alt, 172 Zentimeter groß und 112 Kilo schwer. Ich bin adipös – fettleibig, wie jeder vierte Erwachsene in Deutschland. Übergewicht hat sogar die Hälfte unserer Gesellschaft. Wir stünden vor einer Art Epidemie, sagt die Weltgesundheitsorganisation.

Trotzdem fühlt es sich so an, als wäre ich mit meinem Fett allein, und es gibt keinen Tag, an dem mich das nicht belastet. Die Last hängt nicht nur an meinen Armen und Beinen. Sie erdrückt mich innerlich, wenn ich in den Spiegel schaue. Sie schlägt mir aus den Blicken der anderen entgegen, wenn ich einen Raum betrete. Sie drängt mich an den Rand, oft gerade dann, wenn ich gar nicht damit rechne.

Aber dennoch spreche ich nie darüber. Weil ich mich schäme. Weil ich niemanden runterziehen will. Und auch weil viele heute erwarten, dass man zur Aktivistin wird und sagt: Ich bin dick, na und! Doch das kann ich nicht sagen. Es wäre wieder gelogen.



Ich habe lange darüber nachgedacht, warum ich gerade jetzt meine Scham überwinden und über mein Gewicht schreiben will. Ich glaube, es hat mit einem Moment vor ein paar Monaten zu tun, ich räumte mein Handy auf und ging die Fotos der vergangenen Jahre durch – Feiern, Treffen, Schul- und Uni-Abschlüsse –, Verwandte, Kollegen, Freunde lachten mir entgegen. Nur einen Menschen suchte ich vergeblich: mich. Ich bin eigentlich nur auf Fotos, die ich selbst gemacht habe, vor dem Spiegel, um zu testen, wie ich aussehe (siehe illustrieren diesen Artikel).

Als mir das klar wurde, spürte ich wieder diesen altbekannten riesigen Klumpen in mir. Aber diesmal drückte ich ihn nicht gleich weg, sondern ließ den Gedanken meine Schutzschicht durchbrechen: Das ist Reue! Reue, mich immer zu verstecken, zu lügen, zu schweigen, unsichtbar zu sein. Mich selbst zu verleugnen und mein Leben nicht zu leben. So möchte ich nicht weitermachen: Ich will mich endlich zeigen und besser verstehen, wer ich bin. Auch deshalb schreibe ich diesen Text.

Ich kann nicht sagen, warum ich immer dicker wurde. Richtig schlank war ich nie. Ich wuchs in einer Kleinstadt in Ostwestfalen auf, wo hinter jeder Gardine jemand am Fenster stand. Meine Familie war zugezogen, mein Vater arbeitete als Arzt mit meiner Mutter zusammen in seiner Praxis. Sie kochten gesund, den Süßigkeitenschrank plünderte ich heimlich, bevor ich zum Fußballtraining fuhr.

In der Grundschule nannten mich die Lehrer noch »kräftig«, am Gymnasium sagten Mitschüler schon, ich sei »fett und hässlich«. An einen Morgen erinnere ich mich besonders gut: Auf dem Weg zur Schule lief hinter mir eine Gruppe Jungs, einer sagte: »Der Arsch ist echt riesig.« Alle lachten. Am Abend sortierte ich meinen Kleiderschrank. Jedes Oberteil, das nicht bis weit über die Hüfte reichte, stopfte ich in Plastiksäcke für die Kleiderspende.

Eines Abends kam meine Mutter in mein Zimmer, als ich schon im Bett lag. Sie spürte wohl, dass es mir nicht gut ging, und las mir aus einem Kinderbuch vor: Es handelte von Puppen, die gegenseitig ihr Aussehen mit Stickern bewerteten. Doch an einer Puppe blieb kein Sticker haften, weil ihr die Meinung der anderen egal war. Danach fragte meine Mutter mich, ob ich glücklich sei. Ich sagte: »Ich mag mich, wie ich bin.« Es war am Anfang meiner Pubertät, der Zeit, in der ich zu lügen begann.



Meine Schenkel wurden immer dicker, meine Arme schlaffer, mein Po größer. Ich hörte auf, bestimmte Dinge zu tun, und akzeptierte das still, um nicht noch mehr aufzufallen. Ich trug nur noch Oberteile in Größe L und Hosen in XL. Ich hörte auf, ins Freibad zu gehen. Ich mied Ganzkörperspiegel, ich stellte mich bei Fotos immer in die letzte Reihe und zog mich bei Übernachtungen auf der Toilette um. Meine zwei Geschwister sind sportlich, meine Freundinnen waren fast alle dünn. Ich tat, als würde ich zu ihnen gehören, versteckte meine Unsicherheit hinter Witzen und einer forschen Art. Ich lernte, wie ich meinen Kopf halten muss, damit er dünner aussieht: seitlich kippen, leicht das Kinn anheben, die Lippen zusammenpressen. Ich bildete mir ein, verstecken zu können, dass ich dick bin – und unglücklich.

Natürlich kämpfte ich gegen das Fett. Doch wenn sich nicht schnell genug etwas tat, gab ich beschämt wieder auf. Einmal kniete ich abends mit meiner Zahnbürste vor der Toilette. Ich warf sie nach dem ersten Würgen in den Müll.

Ich wuchs in einer Zeit auf, in der dicke Menschen nicht auf Zeitschriften-Cover kamen und auch in keine Werbekampagne. Zum Einschlafen hörte ich *Die drei ???*, und der korpulente Justus Jonas bekam in fast jeder Folge mit auf den Weg, er solle mehr Sport machen. Als Teenager schaute ich Filme, in denen dicke Frauen immer die waren, die niemand wollte. In Zeitschriften las ich von *Problemzonen*, an jeder Ecke wurde eine Diät beworben, und Heidi Klum schickte dünne Mädchen nach Hause, sie sollten erst wiederkommen, wenn sie noch dünner wären.

Ich lernte, dass ich nicht begehrenswert bin. Schwach. Und selbst schuld.

Gegen Ende der Schulzeit machten alle einen Tanzkurs. Ich weigerte mich mitzumachen. Ich war mir sicher, dass mich kein Junge fragen würde, ob ich mit ihm zum Abschlussball ginge. Ob das wirklich so gewesen wäre? Meine Realität war immer verschwommen: Ich hatte Verehrer, erste Freunde und knutschte auf Partys. Aber war trotzdem der Meinung, dass mich niemand lieben könne.

Als ich fürs Studium nach Hamburg zog, sprachen alle an der Uni über ihre Dates. Ich hatte kaum welche, in meinem Tinder-Profil lud ich nur Fotos von meinem Gesicht hoch. Wenn ich einen Match hatte, schrieb ich erst wochenlang, bevor ich mich zu



einem Treffen überwand. Ich wollte sichergehen, dass mich der andere für meine Art mag, dass die meinen Körper vielleicht aufwiegen würde.

Wenn ich mir heute, mit vielen Kilos mehr, Fotos von mir aus dieser Zeit angucke, würde ich mein jüngeres Ich gern ohrfeigen.

Mittlerweile bin ich seit Jahren in einer Beziehung, wir wohnen zusammen, haben zwei Katzen. Wenn wir morgens zusammen aufwachen, sagt er mir, wie schön ich sei.

Aber in mir ändert sich nichts. Wenn ich vorm Spiegel stehe und über mich selbst schreckliche Dinge sage, sehe ich in seinem Blick, dass etwas in ihm zerbricht. Einmal fragte er: »Warum hasst du dich so sehr?« Damals konnte ich nichts dazu sagen, vielleicht gibt dieser Text eine Antwort.

Als wir vor einigen Jahren Urlaub machten, traute ich mich trotz der Hitze nicht in den Hotelpool. Schließlich fanden wir eine menschenleere Bucht. Wie lange war es her, dass ich nicht nur mit den Füßen im Meer war? Wir schwammen, lagen am Strand, hörten Musik. Ich war glücklich, einfach ich sein zu können. Bis drei Jungs an den Strand kamen und Selfies machten. Sie sprachen Deutsch. »Schieb, schieb den Wal ...«, sagte einer und schaute grinsend zu uns herüber. Mein Freund schlief in der Sonne, ich blickte angestrengt in mein Buch. Den Rest des Urlaubs ging ich nur noch in einer langen Bluse an den Strand. Auch im Alltag überlege ich morgens lange, was ich anziehe, um wenig Aufsehen zu erregen. Seit Jahren trage ich keine kurzen Hosen mehr, keine Tops, niemals bauchfrei, nichts Enges, keinen großen Ausschnitt, jeder Rock geht übers Knie.

Seit Jahren war ich auch nicht mehr bei der Frauenärztin. Bei Routineuntersuchungen bekam ich jedes Mal ungefragt eine Broschüre zur Ernährungsberatung in die Hand gedrückt. Gern hätte ich auf den triefenden Burger auf der Broschüre gezeigt und gesagt: »Ach, das macht dick? Unfassbar!«

Es sind nicht nur Menschen, die Dicke diskriminieren, sondern auch viele Dinge. Meinen 25. Geburtstag wollte ich mit meinem Freund im Freizeitpark feiern. Ich freute mich wie ein Kind: Wir standen ewig für die große Holzachterbahn *Colossos* an. Als ich mich endlich in den Wagen setzte, war ich richtig aufgeregt. Ich drückte den Bügel runter, doch der Sicherheitsgurt war zu kurz. Er ging nicht zu. Mein Freund saß



woanders, ich wurde panisch. Als ein Kontrolleur den offenen Gurt sah, zeigte er auf den Ausgang und sagte: »Dann raus.« Ich kletterte aus dem Wagen und ging der wartenden Masse entgegen. Ich senkte den Kopf und unterdrückte die Tränen.

In einer Gesellschaft, die immer dicker wird, wachsen die Gegenstände einfach nicht mit. Fahrstühle rechnen weiter mit 80 Kilogramm pro Person, Kleidung hört bei vielen Marken schon bei L auf, Plus Size wird gesondert geführt, Stühle sind auf 45 Zentimeter Breite normiert. Als ich mir einen Heimtrainer, ein Fahrrad, kaufen wollte, fand ich in meiner Preisklasse nur ein Modell mit einer Zulassung für über 100 Kilogramm. Einen Stuhl zu kaufen, der mich trägt, war ähnlich kompliziert.

Irgendwann habe ich begonnen, mich vor solchen Situationen zu schützen. Bevor ich ein Restaurant auswähle, schaue ich mir im Internet die Bestuhlung an und versuche abzuschätzen, ob ich da reinpasse. Wenn im Aufzug schon drei Leute sind, warte ich lieber auf den nächsten. Sind im Bus nicht zwei Sitze nebeneinander frei, ziehe ich es vor zu stehen, statt jemanden einzuengen. Wenn ich den Zug oder das Flugzeug nehme, klappe ich die Armlehnen hoch. Manche Sitznachbarn knallen sie einfach wieder runter, dann habe ich am Ende der Reise oft blaue Flecken an den Oberschenkeln.

All das sagt mir immer und immer wieder: Ich bin zu viel. Ich bin nicht richtig, wie ich bin.

Dann öffne ich Social Media und sehe Vorbilder, die mir früher gefehlt haben. Frauen, die aussehen wie ich, die selbstbewusst ihre Outfits vorführen und Zuspruch bekommen. Ich sehe Menschen, die sich *fat activists* nennen, die gegen Diskriminierung kämpfen und Akzeptanz predigen. Sie sagen, dass mentale Gesundheit mindestens genauso wichtig sei wie körperliche, dass der Nutzen vieler Diäten heutzutage widerlegt und Übergewicht eben komplex sei. Auf Instagram zeigen sie mir, dass ich alles tun kann: Achterbahn fahren, Poledance tanzen, nackt baden.

Während die Zahl auf meiner Waage immer weiter in die Höhe kletterte, hat sich auch etwas um mich herum verändert. Dicke Menschen tauchten in Filmen und in der Werbung auf. Ein Curvy-Model gewann zum ersten Mal bei *Germany's Next Topmodel*,



Ashley Graham und Paloma Elsässer blickten mir vom Cover der *Vogue* entgegen. Selbstliebe-Ratgeber werden Bestseller, *body positivity* an jeder Ecke.

Ich kann das auch alles nachvollziehen – in meinem Kopf. Fühlen kann ich es nicht. Trotzdem bin ich jedem Menschen dankbar, der nicht dem sogenannten Ideal entspricht und sich öffentlich zeigt. Mehr Leute wie mich in den Medien zu sehen hat mich verändert. Ohne sie würde ich diesen Text gar nicht schreiben können.

Doch ich kann nicht sagen, ich liebe mich, wie ich bin – das wäre wieder gelogen und nicht nur, weil ich weiß, dass jedes Kilo weniger meiner Gesundheit helfen würde. In der Debatte um *body positivity* habe ich meine Perspektive immer vermisst. Jemanden, der sich selbst nicht mag und das Gefühl hat, sowohl beim Abnehmen als auch bei der Selbstliebe zu versagen. Für die einen bin ich faul, weil ich keine Diät schaffe. Für die anderen bin ich feige, weil ich meinen Körper nicht so akzeptiere, wie er ist. Wie komme ich da raus?

Vor einigen Wochen flog ich nach Budapest. Ich hatte einen Mittelplatz, und als ich mich anschnallen wollte, ging der Gurt nicht zu. Ich überlegte erst, ihn unter meinem Pulli zu verstecken. Doch dann hob ich einfach den Arm. Eine Stewardess kam, lächelte freundlich und holte mir diskret eine Gurterweiterung. Meine Sitznachbarn blickten nicht mal auf. Dieser Moment war anders als das, was ich sonst kannte: Ich schämte mich nicht.

Da habe ich endlich begriffen, dass ich Teil des Problems bin, wenn ich schweige und so tue, als sei alles okay. Damit verhindere ich nicht nur, dass Dinge einfacher werden. Und wenn ich mich hinter meinen Lügen verstecke, werde ich zudem unsichtbar für alle, die sich auch alleine fühlen. Die sich vielleicht auch nicht lieben können, wie sie sind.

Übergewicht, so die Forschung, bestimmt die Identität stärker als das Alter oder das Geschlecht. Und oft machen sich dicke Menschen selbst am meisten fertig. Sie glauben, sie hätten es verdient, diskriminiert und gedemütigt zu werden.

Viel zu lange habe ich mich gegen meine Wahrheit gewehrt: Ich bin fett, und ich würde gerne Gewicht verlieren, mich ändern. Aber auf dem Weg dorthin möchte ich mich mögen – und dafür wäre es hilfreich, wenn wir uns alle ändern würden,



REPORTER:INNEN
forum

verständnisvoller miteinander umgehen und das Narrativ, dass Dicke Versager sind, nicht weitertragen. Uns gegenseitig mehr so akzeptieren, wie wir sind.

Das mit der Selbstliebe wird dann bestimmt auch leichter.