REPORTER:INNEN forum

"Ich habe ja nicht gesagt, dass Dicksein das Geilste ever ist"

Kaum eine Politikerin hat wegen ihres Körpers so viel Hass erfahren wie Ricarda Lang. Nun hat sie abgenommen. Ziemlich viel. Hier spricht sie zum ersten Mal darüber.

Von Elisabeth Raether, Emilia Smechowski, ZEITmagazin Nr. 4/2025 vom 23.1.2025

Frau Lang, wir haben uns zu diesem Gespräch verabredet, um nur über Äußeres zu sprechen: über Ihr Gewicht.

Ricarda Lang: Endlich mal! *(lacht)*

Ja, ein bisschen komisch ist es schon.

Lang: Ich habe auch lange überlegt, ob ich das überhaupt machen will. In den letzten Jahren habe ich mir Mühe gegeben, genau darüber nicht zu sprechen, keine Interviews zu machen zu meinem Äußeren, zu meinem Gewicht. Das wurde mir häufig übergestülpt, einfach weil ich so aussehe, wie ich aussehe. Aber ich habe gemerkt, dadurch, dass ich nicht über diese Themen rede, verschwinden sie nicht. Und wenn sie eh da sind, dann will ich auch selbst die Deutungshoheit darüber haben.

Schönheitsstandards, abwertende Kommentare zu Ihrem Äußeren – das hat Sie selbst gar nicht so beschäftigt?

Lang: Doch, natürlich! Also, die junge Frau, für die in dieser Gesellschaft die Themen Körper und Aussehen keine Rolle spielen, die muss man noch finden, und dann würde ich sagen: Herzlichen Glückwunsch, Respekt. Für mich war es nur so, dass ich das gar nicht selbst politisieren wollte. Ich habe zu Beginn, als ich in die Politik gegangen bin, offen über Angriffe aufgrund meines Gewichts gesprochen, weil ich das Gefühl hatte, das betrifft viele Frauen, aber niemand redet darüber. Dadurch denkt jede, ich bin selbst schuld, weil ich aussehe, wie ich aussehe, deshalb kriege ich diesen ganzen Scheiß ab. Damals wollte ich zeigen, du bist damit nicht allein, das sind

gesellschaftliche Strukturen. Ich bin aber wegen ganz anderer Themen in die Politik gegangen: soziale Gerechtigkeit und mit zunehmender Zeit bei den Grünen auch Klimaschutz. Ich wollte mit diesen Körperthemen nicht so viel Zeit verbringen. Mein Ziel war, dass man mir zuhört bei dem, was ich politisch zu sagen habe, und mein Körper dabei einfach egal ist.

Sie mussten also über Ihren Körper sprechen, damit andere nicht die ganze Zeit über Ihren Körper sprechen?

Lang: Genau. Ich glaube, wenn man ständig sagt, die eine ist zu dick, die andere zu barbiehaft, die dritte hat einen zu tiefen Ausschnitt, ist das auch ein Signal an die Frauen: Seid mal vorsichtig, wie viel ihr hier einfordert an Mitspracherecht und an öffentlicher Position, am Ende gibt es doch immer wieder einen Hebel, wie wir euch kleinmachen können. Wenn man das aber thematisiert, setzt man sich dem Vorwurf aus, die redet ja selbst die ganze Zeit über ihr Äußeres. Das war für mich ein Dilemma.

Wir würden Sie gern etwas fragen, was viele sich gerade fragen: Haben Sie abgenommen?

Lang: Ja! *(lacht)*

Recht viel sogar?

Lang: Ja.

Was war für Sie der Anlass, sich so zu verändern?

Lang: Manche denken, dass ich nach dem Rücktritt aus Kummer und Stress so viel abgenommen habe. Aber das Abnehmen war geplant und hart erarbeitet, schon seit letztem Frühjahr. Der Grund war ehrlicherweise vor allem meine Gesundheit. Ich habe einen Job, der wahnsinnig auslaugt, und ich will ihn noch ein paar Jahre machen. Da sollte ich ein bisschen mehr auf mich achten. Der Rücktritt hat es einfacher gemacht. Ich nehme mir mehr Zeit privat, die ich mit Händen und Klauen verteidige, was ich davor nicht gemacht habe. Ich komme zu Hause jetzt zum Kochen, mache mir

leckere Sachen, auf die ich Bock habe, gehe öfter selbst einkaufen. Ich versuche, mehr und besser zu schlafen. Ich trinke weniger und bewusster Alkohol. Ich esse viel weniger unterwegs, weil ich nicht mehr von morgens bis abends im Zug sitze. Ich habe gedacht, du kannst dich jetzt zehn Jahre kaputtarbeiten, und dann stehst du halt mit 40 oder mit 50 wie ein Wrack da. Oder du fängst an, dich zu fragen: Was ist gut für dich, wie fühlst du dich wohl, wie kannst du gesund bleiben in diesem Job.

Wie reagieren die Leute um Sie herum darauf, dass Sie so sichtbar abgenommen haben?

Lang: Viele trauen sich gar nicht, das anzusprechen.

Weil man so eine persönliche Frage heute eigentlich nicht mehr stellt?

Lang: Genau, man ist ein bisschen verunsichert, weil man niemanden auf sein Äußeres reduzieren will. Gerade weil mein Körper immer so ein Thema war, nehmen die Leute im Gespräch aus Rücksicht ganz lustige Umwege: Ich bekomme zum Beispiel ganz oft Komplimente für mein Outfit: Das sieht so toll aus! Das Outfit hatte ich aber auch schon die letzten Jahre an. Ich habe ja nicht direkt meinen ganzen Kleiderschrank ausgetauscht, nur manches musste weg, weil ich darin mittlerweile aussehe, als ob ich in einem Sack verschwinde. Direkt sind nur so ältere Berliner Frauen wie meine Nachbarin, als ich noch in Neukölln gelebt habe, die sagte: Ah, da haben Sie ja richtig Speck abgebaut! *(lacht laut)*

Und was sagen Sie dann?

Lang: Ich finde das vollkommen in Ordnung, es ist ja offensichtlich.

Und wenn die Leute verdruckst sagen, schönes Outfit, sagen Sie dann: Ja, danke?

Lang: Ja, manchmal sage ich, ich habe ja auch ein bisschen abgenommen, um die Situation für alle einfacher zu machen. Man sieht mir, glaube ich, an, dass ich mich gerade wohlfühle in meiner Haut ... Gott, der Begriff des Strahlens klingt immer

so komplett verkitscht, aber man sieht mir an, dass es mir gut geht, und wenn die Leute das irgendwie nett widerspiegeln wollen, dann nehme ich das gern an.

Freut es Sie, dass die Leute die Veränderung bemerken?

Lang: Ja, tatsächlich. Ich habe nicht in erster Linie wegen des äußeren Drucks abgenommen, es war keine Reaktion auf die Kommentare und Abwertungen im Netz, sonst hätte ich das vermutlich auch schon viel früher getan. Im Nachhinein würde ich sogar sagen, dass der Hass, aber auch harmlosere Kommentare wie wenn man sich einen Nachschlag nimmt und jemand sagt, ah, da müssen wir aber ein bisschen aufpassen: dass all das mich eher davon abgehalten hat, mich mit Ernährung, Sport, Gesundheit zu beschäftigen. Das waren für mich angstbesetzte Themen. Manchmal war auch Trotz dabei, dass ich dachte, nee, von euch lasse ich mich da nicht reindrängen. Ist doch interessant, dass die Abwertung offensichtlich nicht dazu führt, dass Leute ein gesundes Verhältnis zu ihrem eigenen Körper oder Essen entwickeln, im Gegenteil: Viele denken dann, oh, das schaffe ich eh nicht.

Sie hatten das Gefühl, das ist nicht für mich gemacht, Ernährungstipps sind für Leute, die sowieso schon halbwegs wissen, wie es geht?

Lang: Genau, ja. Auch wenn ich als dickere Person ins Fitnessstudio komme oder laufen gehe, habe ich Angst, dass die Leute mich auslachen und sagen, was will die denn hier?! Wenn du dich als Dicke nicht bewegst, dann bist du die faule Socke, kein Wunder, dass du so aussiehst. Und wenn du Sport treibst, dann heißt es, also was will die denn jetzt, als ob die das regelmäßig machen würde! Ich glaube, dass die feindselige Stimmung, die wir gegen dicke Menschen in unserer Gesellschaft haben, das Problem Übergewicht noch verstärkt.

Sie haben in Interviews gesagt, dass Sie noch nie eine Diät gemacht haben, das heißt, das ist jetzt wirklich Ihr erster Versuch, abzunehmen?

Lang: Ja. Ich habe Freundinnen, die mit 14 oder sogar mit 12 ihre erste Diät gemacht haben und auf 18 Jahre Gewichtsschwankungen zurückschauen können. Der

Jo-Jo-Effekt kann mich natürlich jetzt auch noch ereilen. Aber es ist für mich das erste Mal, dass ich mich aktiv selbstbestimmt mit dem Thema Körper beschäftige.

Viele Frauen haben eine Diätgeschichte, essen restriktiv, können aus dem Stand sagen, wie viel Gramm Proteine ein Hähnchenfilet hat.

Lang: Ach ja, Proteine ... Ich finde es schon schwierig genug, zu schauen, wie viele Kalorien etwas hat, wenn ich jetzt noch mit Proteinen anfange ... Ich finde tatsächlich dieses Verzichtsthema spannend. Wenn ich zum Beispiel gesunde Gerichte auf TikTok zugespielt bekomme, heißt es da, du musst auf nichts verzichten. Das ist natürlich Bullshit. Natürlich verzichtest du. Wenn du abnehmen willst, verzichtest du auf Kalorien. Gerade in den sozialen Medien gibt es so eine *You can have it all*-Mentalität. Wenn ich Videos sehe, in denen Leute Salatblätter abwiegen und mir gleichzeitig sagen, aber du musst auf nichts verzichten, dann denke ich, nee, das geht irgendwie nicht zusammen.

Ist das fast perfider als früher, als man einfach Diät dazu gesagt hat?

Lang: Ja, tatsächlich. Abnehmen ist echt harte Arbeit. Vielleicht wäre es ehrlicher, das einfach zuzugeben, statt drum herumzureden.

Wenn jemand so sichtbar abnimmt, wollen viele Leute wissen: Was isst du genau morgens, mittags, abends? Was sagen Sie dann?

Lang: Ich will da keine Tipps geben. Als ich noch dicker war, hieß es immer, haha, Ricarda Lang gibt Ernährungstipps, was aber gar nicht stimmte. Ich hatte mich nur mal in einer Pressekonferenz zu Süßigkeitenwerbung für Kinder geäußert. Daraus wurden dann rechte Memes, ausgerechnet ich würde Ernährungsratschläge geben. Das habe ich damals nicht getan. Und damit werde ich auch jetzt nicht anfangen. Das ist nicht meine Rolle als Politikerin.

In einem Artikel auf ZEIT ONLINE zu Ihrem Rücktritt wurde eine Ihrer Parteifreundinnen zitiert, anonym: "Ricarda zwingt uns immer wieder Debatten über Bodyshaming und Feminismus auf. Wir kommen gar nicht mehr dazu, über

unsere Inhalte zu reden". War das ein Tiefpunkt: die Behauptung aus der eigenen Partei, dass Sie angeblich immer von Bodyshaming sprechen wollen, während in Wirklichkeit Ihr Body geshamt wurde?

Lang: Ja. Das war für mich extrem verletzend, ich war da auch ziemlich wütend. Klar, dass es an den Parteivorsitzenden Kritik gibt, nachdem man gefühlt zehn Landtagswahlen und eine Europawahl verloren hat. Aber dass dieses Thema und damit auch wieder mein Körper als Waffe eingesetzt wurde in einer innerparteilichen Auseinandersetzung, das fand ich schäbig. Es ist ja auch eine gewisse Täter-Opfer-Umkehr, wenn man sagt, die Person, die den Hass abbekommt, drängt uns das Thema auf, einfach weil sie ist, wer sie ist.

Wie lautet Ihr Zwischenfazit: Wie ist es heute als Frau in der Politik?

Lang: Man muss mit unfassbar widersprüchlichen Anforderungen zurechtkommen. Eigentlich sollen wir sein wie Männer, unser Frausein nicht thematisieren, aber es ist dauernd Thema, denn wir sind halt keine Männer. Es wird also ein Anspruch formuliert, bei dem das Scheitern schon programmiert ist. Du giltst als machthungrig, wenn du sagst, zum politischen System gehöre auch Macht dazu; wenn du es nicht bist, bist du das kleine Mäuschen, das sich nicht behaupten kann. Wenn du Witze machst, bist du unernst. Aber es ist ja auch schade, dass die jungen Frauen keinen Humor mehr haben. Früher, da waren die Männer noch direkt, aber wenn du als Frau eine direkte Aussage machst, dann geht ein Sturm der Entrüstung los. Wenn wir uns von solchen Ansprüchen zu stark beeinflussen lassen, dann spielen wir nach Regeln, mit denen wir nicht gewinnen können. Es wird Zeit, dass wir neue Spielregeln schaffen.

Welche Rolle spielt die Kleidung? Frauen in der Politik haben fast alle einen bestimmten Look: Blazer in Beerentönen, Bobfrisur. Sie haben sich immer anders angezogen, weiblicher, sexy.

Lang: Natürlich habe ich mir Gedanken gemacht, wie trete ich in einer Talkshow auf, was habe ich da an, manchmal auch mit Beratung. Aber ich habe immer das angezogen, was mir selbst gefallen hat. In einem Kostüm würde ich schnell verkleidet aussehen. Und das spüren die Leute. Angela Merkel schreibt ja in ihrer Biografie, dass Weiblichkeit in der Politik nicht auffallen, sondern in den Hintergrund treten soll. Kleidung ist dann eine Art von Rüstung. Für mich ist das aber nichts.

Eine dicke Frau, die sich nicht versteckt und sich sexy anzieht, das ist schon eine Provokation für bestimmte Männer.

Lang: Kann schon sein. Aber wenn man eine progressive Politik vertritt, will man was verändern und eckt auch mal an. Mit nicht mal 30 für einen Parteivorsitz zu kandidieren, da haben auch viele gesagt, was fällt denn der ein?

Sich morgens vor dem Spiegel zu fragen, was man anziehen soll, das kennen ja viele. Ihnen aber ist morgens schon klar, Sie werden fotografiert werden, irgendwelche Schnappschüsse landen auf X, und abends sitzen Sie dann bei Lanz. Was ist das für ein Stress?

Lang: Ein krasser. Was ich aber ehrlicherweise als richtig stressig empfinde, ist das dauerhafte Sichtbarsein. Wenn ich mich für geplante Termine anziehe, kann es manchmal Spaß machen. Zu überlegen, ah, das ist ein schönes Teil, womit kombiniere ich das? Aber wenn ich an einem Sonntagmittag zum Späti gehe, kann da im Zweifel immer jemand hinter mir an der Kasse stehen, der ein unvorteilhaftes Foto von mir macht, und das geht dann über X oder TikTok durch die Welt. Manchmal hätte ich gern eine Tarnkappe. Meistens sind die Gespräche mit Leuten, die einen ansprechen, eher nett. Aber es gibt nie eine Pause, nicht wenn ich mit meinem Mann abends essen gehe oder wenn ich um 23.30 Uhr im Regio von einer Veranstaltung nach Hause fahre. Immer, immer, immer bin ich diese Fläche, auf die die Leute was projizieren.

Glauben Sie, dass das besonders Frauen in der Politik betrifft? Macht Markus Söder sich auch solche Gedanken zum Beispiel?

Lang: Ich glaube, dass sich Markus Söder sehr viele Gedanken über sein Äußeres macht. *(lacht)* Das Grundphänomen, dass du als Politiker überall fotografiert wirst und gar nicht mehr privat sein kannst, das trifft, glaube ich, alle. Die Frage, wie harsch dann Äußerlichkeiten beäugt werden, ist eine andere. Ein Helmut Kohl wurde als Birne bezeichnet, aber ihm wurde wegen seines Bauchumfangs nicht die politische Eignung abgesprochen.

Was hat sich für Sie persönlich am meisten verändert, seit Sie abgenommen haben?

Lang: Die Welt ist ein bisschen freundlicher geworden. Und ich merke, dass ich mich einfacher bewege. Zur S-Bahn rennen, Freunde im fünften Stock besuchen – auch wenn ich nie ein Fan des fünften Stocks sein werde. Es ist leichter geworden, im Alltag unterwegs zu sein. Aber die wichtigste Veränderung hat nichts mit dem Gewicht zu tun: Ich plane meinen Tag selbst und teile mir meine Zeit besser ein.

Die Body-Positivity-Bewegung würde argumentieren, dass Übergewicht nicht zwangsläufig ein Zeichen von Stress oder von schlechtem Umgang mit sich selbst sein muss, durch solche Aussagen würden Übergewichtige stigmatisiert. Wie sehen Sie das?

Lang: Das ist ein schwieriges Thema für mich. Wenn man dick ist, macht man ständig diese Abwertungserfahrung, jeder nimmt sich heraus, dich zu verurteilen, dich zu beurteilen. Dass es also eine Bewegung gibt, die sagt, wir wollen auch wieder stolz auf uns sein, wir wollen uns wohlfühlen können in unserem Körper, das finde ich erst mal komplett nachvollziehbar. Das hilft allen, die sonst in einer Spirale der Abwertung gefangen sind. Für mich waren da immer zwei Dinge problematisch. Zum einen die Idee, man müsse sich dauernd wohlfühlen und stolz sein auf seinen Körper. Das habe ich fast als neuen Stress erlebt. Wenn ich vor dem Spiegel stand und mich schlecht fühlte, dachte ich, oh Gott, jetzt bist du auch noch nicht feministisch genug, weil du nicht schön findest, was du im Spiegel siehst. Tatsächlich war es für mich aber auch manchmal ... das ist jetzt total schwer zu erklären ... fast ein moralischer Druck, nichts

zu ändern. Meine Präsenz als dicke junge Frau in der Politik hat viel Häme auf sich gezogen, aber vielleicht auch vielen jüngeren Frauen, die selbst dick sind, gezeigt: Da ist jemand wie sie, und die hat politisch Erfolg und tritt in Talkshows auf. Jetzt denke ich manchmal: O Gott, verrate ich diese Frauen jetzt? Bin ich jetzt die Person, die Leuten das Gefühl gibt, sie hätten es nur dann geschafft, wenn sie abgenommen haben? Als Jugendliche hatte ich Idole wie Adele, die nicht in dieses Klischee einer dünnen Sängerin reinpasste und später dann sehr stark abgenommen hat – ich meine das nicht als Vorwurf, aber ...

Waren Sie von Adele enttäuscht, als sie abgenommen hat?

Lang: Enttäuscht nicht, weil ich mir dachte, wenn es ihr damit gut geht, ist es ja super. Aber das sind oft Leute, die dir ein Gefühl geben, du bist gut so, wie du aussiehst, mit dir ist nichts falsch, du bist nicht zu dick, um eine erfolgreiche Musikerin oder überhaupt in der Öffentlichkeit präsent zu sein. Das wird mit einer Gewichtsabnahme dann ein bisschen infrage gestellt. Deshalb habe ich mich schon gefragt, oh Mann, hast du diesen Effekt jetzt auch auf andere Frauen? Gleichzeitig kann ich mir selbst jetzt nicht die ganze Zeit den Druck machen, als Projektionsfläche Verantwortung zu tragen. Ich muss ja auch zusehen, dass es mir gut geht. Eigentlich müsste das Ziel sein – und das ist in der Gesellschaft, in der wir leben, verdammt schwer –, einen entspannteren Umgang mit diesem Thema zu finden und nicht zu sagen, wir drehen einfach alles ins Gegenteil um, da, wo Abwertung war, darf nur noch Stolz sein. Ich glaube, wenn es einfach ein bisschen normal wäre, die Körper von anderen nicht zu kommentieren und niemandem reinzureden, würden sich mehr Leute mit dem Thema Gesundheit auseinandersetzen.

Gibt es Stimmen, die sagen: Sie haben immer Ihr Äußeres verteidigt, Sie seien gut so, wie Sie sind, und die jetzt hämisch behaupten, tja, anscheinend doch nicht?

Lang: Das gibt es hin und wieder in den sozialen Medien, von den üblichen Verdächtigen. Ich würde nichts zurücknehmen, und ich habe damals ja nicht gesagt,

dass Dicksein das Geilste ever ist, sondern dass es okay sein sollte, mit meinem Körper Politik zu machen und in der Öffentlichkeit zu stehen, dafür sollte ich weder Beleidigungen noch Morddrohungen bekommen. Dazu stehe ich auch heute noch zu hundert Prozent.

Gibt es irgendeinen Kommentar aus all den Jahren, den Sie nicht vergessen können?

Lang: Keinen spezifischen, dafür waren es einfach zu viele. Für mich war es aber eine besonders perfide Art der Abwertung, wenn geschrieben wurde: Na ja, wer sich da nicht unter Kontrolle hat, der kann ja auch an anderer Stelle nichts leisten. Das ist ja absurd. Aber es ist mir nähergegangen als einfach nur "du fette Quaddel" oder "du hässliches Stück Butter" oder so was.

In den sozialen Medien tun sich Abgründe auf, was Bodyshaming betrifft, in der offiziellen Öffentlichkeit wird heute aber eher vorsichtig geredet. Hilft das, dass zumindest offiziell nicht mehr so über Dicke gesprochen wird wie vor 15 Jahren?

Lang: Es hilft, dass es insgesamt ein bisschen mehr Bewusstsein dafür gibt, dass es erstens nicht okay ist, den lieben langen Tag über die Körper von anderen Leuten zu sprechen, und zweitens auch nicht so lustig. Das war mein Gefühl, als Stefan Raab neulich irgendeinen Witz über mich und irgendwas mit dicken Kindern machte, da gab es gar nicht so einen großen Aufschrei, die Leute fanden es eher langweilig und auch ein bisschen peinlich. Ich erlebe aber gleichzeitig widerstreitende Tendenzen. Denn ich habe auch den Eindruck, dass *skinny*gleich *beautiful* immer noch gilt, also dünn gleich schön. Die Models und Schauspielerinnen sind wieder extrem dünn, da frage ich mich schon, ob es nicht einen Rückfall in die Nullerjahre gibt, als bei *Germany's Next Top Model* 16-Jährigen erklärt wurde, es sei eine Frechheit, dass sie gestern noch Pommes gegessen haben.

Kann es sein, dass es wegen der Abnehmspritzen wie Ozempic in zehn, zwanzig Jahren vielleicht gar keine dicken Menschen mehr gibt? Beziehungsweise wer dann noch dick ist, muss sich noch mal extra dafür rechtfertigen?

Lang: Ich glaube, erst mal kann das vielen Menschen helfen. Es ist ja zunächst positiv, wenn die Übergewichtsraten zurückgehen. Die sind in vielen westlichen Ländern einfach viel zu hoch und oft auch sozial sehr ungleich verteilt. Aber es kann natürlich genau diesen Backlash geben, dass dicke Menschen noch härter sanktioniert werden, dass diese Akzeptanz, die durchaus in bestimmten Teilen der Gesellschaft zugenommen hat in den letzten Jahren – also: Wir schreiben dir nichts vor, wir werten dich nicht ab –, dass das wieder zurückgeht.

Neulich hat sich eine Lehrerin in Potsdam vor Gericht gewehrt, sie war nicht verbeamtet worden, weil ihr BMI zu hoch war, in ihrem Fall ging es um 700 Gramm. Es gibt von vielen immer wieder die Forderung, das Gewicht in das Gleichbehandlungsgesetz mit aufzunehmen als Diskriminierungsmerkmal. Wie stehen Sie dazu?

Lang: Ich bin skeptisch. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz ist ein scharfes Schwert und sollte es aus meiner Sicht auch sein. An bestimmten Stellen könnte es sogar noch schärfer sein. Wir müssen aber aufpassen, dass wir nicht anfangen, alles unter Diskriminierung einzuordnen. Es gibt aus meiner Sicht einen Unterschied zwischen einer historisch gewachsenen menschenfeindlichen Ideologie wie Rassismus oder Antisemitismus und der Abwertung, die Dicke erleben. Wenn wir alles in einen Topf werfen, wird am Ende das Schwert eher stumpfer. Die Ausschlüsse bei der Verbeamtung halte ich trotzdem für absurd.

Wurden Bodyshaming und Gewicht für Sie erst zum Thema, als Sie eine öffentliche Person wurden?

Lang: Nein, das war auch schon in der Kindheit präsent. Ich hatte das große Glück, eine extrem unterstützende Mutter zu haben, ich glaube, das hat bei mir ganz viel an psychischen Schäden verhindert. Sie hat mir ein gesundes Selbstbewusstsein mitgegeben und mir nie das Gefühl gegeben, dass ich weniger wert bin, dass ich auf mir rumtrampeln lassen darf. Ich sehe bei vielen meiner Freundinnen, dass Selbstzweifel und Unsicherheit mit dem eigenen Körper über die Mütter weitergegeben wurden.

Und das Diäthalten.

Lang: Ja.

Was hat Ihre Mutter richtig gemacht?

Lang: Sie hat nicht über sich selbst und vor allem auch nicht über andere Frauen schlecht geredet. Und durch ihren sehr eigenen Lebensweg – mit 25 schwanger geworden, alleinerziehend, im Frauenhaus gearbeitet – hat sie mir mitgegeben: Lass dir niemals von jemand anderem sagen, wer du zu sein hast. Ich glaube, ich habe viel Resilienz als Kind mitbekommen. Ich habe immer das Gefühl, dass ich auf einem sehr stabilen Fundament gebaut bin und kein Kommentar und keine Anfeindung mich als ganze Person zum Einstürzen bringen kann.

Die meisten Hasskommentare kommen wahrscheinlich von Männern, aber sind die Frauen mit diesem ganzen Diät-Ernährungstipps-Wahnsinn nicht genauso schlimm?

Lang: Das ist auch meine Erfahrung. Wenn ich an meine Kindheit und Jugend denke, von Lehrerinnen bis zu Verwandten, waren das eher Frauen, die mein Gewicht stark thematisiert haben, die oft eigene Unsicherheiten projiziert haben, das Gefühl: Ich muss mich doch auch zusammenreißen, warum hält die sich da nicht auch dran? Ich glaube aber, das lässt sich nicht trennen vom Patriarchat. Frauenkörpern wird eine krasse Bedeutung zugeschrieben, und dann werden sie abgewertet. Die dauerhafte Unsicherheit von Frauen, die daraus resultiert, wird als Machtinstrument gegen sie

selbst eingesetzt. Wenn ich das Gefühl habe, oh Gott, mein Körper ist nicht gut genug, ich bin nicht schön genug, ich bin nicht sexy genug, das ist ja etwas, das sich auf meine Arbeit auswirkt, auf meine romantischen Beziehungen. Man denkt dann, wie toll, dass ich einen gefunden habe, der mich trotzdem liebt! Was macht das wohl mit einer Machtdynamik in einer Beziehung?

Welche Rolle hat das Essen bei Ihnen zu Hause gespielt?

Lang: Ich war tagsüber immer bei meiner Oma. Wir haben in einem Zweigenerationenhaus gewohnt, oben meine Mutter und ich, unten meine Oma. Für sie war Essen unfassbar wichtig. Meine Oma hat nach dem Hauptschulabschluss früh angefangen zu arbeiten, dann in schlecht bezahlten Jobs wie in der Wäscherei gearbeitet, meinen Opa geheiratet, der Pfarrer wurde. Sie ist total aufgegangen in der Rolle der Pfarrfrau, jemand, der für die Familie da war, aber auch für die Gemeinschaft, fürs Dorf. Für die Familie zu kochen, einen Ort zu schaffen, an dem man sich wohlfühlen kann, das war ihr immer wichtig. Darauf war sie auch sehr stolz. Obwohl meine Mutter einen stressigen Job hatte und erst abends zurückgekommen ist, haben wir eigentlich immer zusammen zu Abend gegessen. Am Freitagnachmittag sind meine Cousinen und Cousins zu meiner Oma zu Besuch gekommen. Für mich war Essen tatsächlich auch immer Gemeinschaft.

Und Ihre Oma konnte richtig gut kochen?

Lang: Ja, total. Klassische schwäbische Küche. Mein Lieblingsessen ist bis heute Linsen mit Spätzle.

RICARDA LANG

31, war bis zu ihrem Rücktritt vergangenen Herbst zusammen mit Omid Nouripour Bundesvorsitzende von Bündnis 90/Die Grünen. Zuvor war sie unter anderem Sprecherin der Grünen Jugend gewesen. Lang wuchs in Nürtingen bei ihrer Mutter auf. Sie studierte in Heidelberg und Berlin einige Semester lang Jura. Bei der

anstehenden Bundestagswahl ist sie Kandidatin der Grünen im Wahlkreis Backnang-Schwäbisch Gmünd.