

begann, Bewegung zu hassen. Allein schon der Geruch im Turnsaal löste Panikattacken in mir aus. Dabei hatte ich es davor immer geliebt zu schwimmen oder Fahrrad zu fahren.

Lange war ich die Größte in meiner Stufe. Nicht nur das größte Mädchen. Erst mit 17, 18 holten mich dann noch einige der Jungs ein. Besonders zwei von ihnen wurden nicht müde, mich immer wieder »Fette Sau« oder Ähnliches zu schimpfen. Ich wog damals 70 Kilo bei einem Meter achtzig ... Inzwischen glaube ich eher, dass die Burschen aus ihrer Froschperspektive irgendwie »groß« und »fett« durcheinanderbrachten, aber bitte. Schwamm drüber.

Als ich dreizehn war, lernte ich außerhalb der Schule eine Clique kennen. Eines der Mädchen, Steph, zählt noch über zwanzig Jahre später zu meinen allerbesten Freundinnen. Wir trafen uns im Pfarrjugendclub, kamen uns rasend cool vor, weil wir im Pfarrheim rauchten, später gingen wir gemeinsam auf Partys, es gab erste Lieben, die Mädels gingen gemeinsam shoppen, klassische Jugend eben. Aber so hundertprozentig passte ich da nie rein. Ich war zwar zu meiner eigenen Überraschung nicht die Größte, aber gefühlt die Dickste. Was objektiv nicht mal stimmte, aber das Gefühl war bereits fest eingebrannt. Ich war lustig, ich war der Kumpel, ich war nicht interessant für die Jungs. Dass ich mich einfach nur selbst in diese Ecke gestellt hatte, fiel mir erst Jahre später auf.

In meiner Uni-Zeit hatte ich dann plötzlich einen recht großen Freundes- und Bekanntenkreis – ich ging schlicht und einfach gern auf Partys, lachte gerne und wollte Spaß haben. Unter den Freunden waren sehr viele Männer. Nie dachte ich, für einen von ihnen interessant zu sein. So blendete ich die ganze Flirterei einfach komplett aus – und litt innerlich. Dass ich nach fast jeder Party von einem der Jungs angerufen und nach der Nummer einer damaligen Freundin, die der Inbegriff von »süß« und »hübsch« war, gefragt wurde, machte die Sache nicht einfacher. Es gab zwar auch bei mir immer wieder Beziehungen, aber nichts hielt lange, ich war mir meiner selbst einfach zu unsicher – hielt mich immer für das blinde Huhn, das halt auch mal ein Korn findet (rückblickend betrachtet waren das doch so einige Körner, von denen sich im Endeffekt die meisten als etwas schwer verdaulich herausgestellt haben ...). Die Unsicherheit überspielte ich mit meiner Schlagfertigkeit und wurde so den Kerlen einfach »zu viel«. Und wieder festigte sich mein Selbstbild.

Irgendwann kam dann mein Ex daher. Wir kannten uns eigentlich schon ewig, aber hatten nie wirklich viel miteinander zu tun gehabt. Als wir dann zusammen waren, erzählte er mir nach kurzer Zeit, dass er mich schon damals, mit 19 Jahren, toll gefunden hatte. Mich traf das aus heiterem Himmel – oha, hatte ich da wohl einen Knacks im

Selbstbild? Ich schwebte einige Monate nur so vor mich hin. Doch auch seine Komplimente wurden rasch weniger, und schon bald wurden mein Gewicht und meine fehlende Konsequenz bei den diversen Abnehmversuchen zum Thema.

In den vergangenen Jahren hielt ich mich immerhin nicht mehr für die Vogelscheuche schlechthin. Ich konnte einzelne Punkte aufzählen, die ich an mir mochte. Meine Augen, mein Lachen, meinen Mund, meine Brüste, meine Haare, meine langen Beine, meine Taille, meine Sommersprossen (die mochte ich immer schon, Schönheitsbilder hin oder her). Aber genauso schnell konnte ich die Punkte runterrattern, die ich nicht mochte. Meine breiten Füße. Mein dicker Hintern. Mein Schwabbelbauch. Meine fetten Knöchel. Meine riesigen Oberschenkel. Meine sich so hässlich kräuselnde Nase. Dass ich meine Oberlippe beim Lachen so weit raufziehe. Meine Kaller'schen Eckzähne. Und man darf raten, worauf ich eher geachtet habe.

Komplimente annehmen ging nicht. Sagte mir jemand, er fände mich hübsch, dann reagierte ich wahlweise mit einem ausgesprochenen »Siehst du schlecht?« oder einem gedachten »Na klar, und morgen melde ich mich bei den Misswahlen an«.

Schön, hübsch, fesch – das waren die anderen. Ich ließ mich von diesem Gedanken zumindest nicht mehr einschüchtern. Na und? Dann war ich halt so! Ich konnte ja »mit dem Kopf punkten«. Ich hatte Menschen in meinem Leben, die mich liebten, so wie ich war, und die ich liebte und liebe. Mein Kleidungsstil wurde weiblicher, aber an erster Stelle stand weiterhin das Kaschieren.

Beruflich ging ich meinen Weg. Da konnte ich die Sache mit meiner Figur komplett ausblenden, da hatte ich Erfolg – aber mein Spiegelbild wurde mir trotzdem nicht sympathischer. Ich sah mich prinzipiell durch die Augen anderer, schlanker Menschen – ohne zu wissen, was sie wirklich von mir dachten. In meinem Kopf zirkulierte das Heilsversprechen aller Abnehmwilligen: Wenn ich erst einmal so richtig schlank wäre, dann würden mir alle zu Füßen liegen. Dann wäre ich beruflich gleich noch erfolgreicher. Dann würde ich mir den Traummann schlechthin angeln. Dann würde ich das braun gebrannte, surfende Beach-Girl werden, das alle mit ihrem Aussehen und ihrem Humor umhaut. (Fürs Protokoll: In der Sonne werde ich rot, nicht braun. Ich hege den leisen Verdacht, dass sich das auch mit 20 Kilo weniger nicht geändert hätte. Und auch Surfen lernen ist im Abnehmpack nicht automatisch inbegriffen, vermute ich, das muss man wohl schon noch lernen. Aber hey, Wunschvorstellung ist Wunschvorstellung.)

Warum ich das alles erzähle? Weil ich glaube, dass ich nichts Besonderes bin. Weil ich keine Frau kenne, deren Körper-Selbstbild nichts mit ihrer Familie und ihren Kindheitserfahrungen zu tun hat.

Eine Erkenntnis lässt sich jedenfalls nicht mehr verdrängen: Ich habe mich all die Jahre ordentlich selbst betrogen. Dieses Sich-selbst-Vormachen, dass man ja irgendwann

mal schlank und schön sein wird und dass dann das echte Leben anfängt, ist ein hoch riskantes Manöver. Denn man nimmt sich dadurch ungeheuer viel an Lebensqualität.

Und jetzt? Jetzt nervt mich dieser ganze Fokus auf mein eigenes Äußeres selbst massiv, und ich will draufkommen, wieso ich mich jahrelang so fertiggemacht habe. Und vor allem will ich wissen: Bitte was ist eigentlich diese »Schönheit«, von der alle sprechen? Gehen wir es an!

# Die Abnehmerfolge der Daniela Katzenberger



Aber jetzt erst einmal Ende mit der Grübelei. Ich mag nicht mehr drüber nachdenken, warum ich mich so hässlich gefühlt habe. Es bin ja nicht nur ich, es geht ja vielen Frauen so. Doch damit beschäftige ich mich ein anderes Mal – jetzt erst einmal Prokrastination: Glotze an und Hirn aus.

Groooooßer Fehler.

Ich zappe mich durch einige der 25 Kanäle. Auf ORFläuft die Sitcom »How I met your mother«. Hach, Robin ist so eine schöne Frau, ich würde so gern aussehen wie sie, so hübsch und schlank und zart! Halt, stop, weiter.

Auf ATV rennen gerade die allerletzten Minuten von »King of Queens«: Dicker, liebenswerter Kerl sitzt im Jogginganzug bei Bier und Chips mit rundlichen, liebenswerten Cousins (oder Freunde, habe ich vergessen) auf dem Sofa, als seine schlanke, topgestylte Frau zur Tür reinkommt, sich der High Heels entledigt und erklärt, sie müsse noch weiterarbeiten, der Chef habe ihr Unmengen an Arbeit aufgeladen. Ihr Mann ist entsetzt, weil er dachte, dass sie jetzt für ihn und seine Freunde kochen würde. Zum Glück beginnt gerade die Werbung, ich bin kurz davor, ihm ein lautes »Mehr Gleichberechtigung, der Herr« entgegenzuschmettern, und dann denken die Nachbarn wieder, ich hab sie nicht mehr alle ...

In der Werbepause werden mir Parfums, Autos, Joghurt, Schokolade und Softdrinks von schlanken weißen Frauen angeboten, drei davon sind im Bikini.

Danach startet die Serie »Two and a half men«, in der Hauptfigur Charlie, der sich grundsätzlich nur mit spindeldürren, aber dickbusigen und geistig gesehen zumeist nicht ganz hellen Frauen umgibt – jeweils eine Nacht lang. Die dicke Haushälterin tritt grundsätzlich in Männerkleidung auf und stellt den Inbegriff des Mannweibs dar, ihre Erfahrungen als Frau und sexuelles Wesen liegen in der Vergangenheit, sie referenziert aber immer wieder darauf.

Ich zappe weiter und lande in einer Werbeblock-Spirale, fünf Sender lang nur Werbung. Dann lande ich beim Dauerwerbesender, im Fitnessblock. Dort wird mir erklärt, wie ich mit einem Gürtel, der mir Stromstöße verabreicht, ganz einfach, auf dem Sofa liegend, abnehmen kann. Ich entscheide mich dafür, ohne Stromstöße auf dem Sofa liegen zu wollen und stattdessen weiterzuschalten.

Auf einem kleinen Sender läuft eine Nachrichtensendung. Die Moderatorin: sehr schmal, sehr künstlich. Doch das stört mich weniger – wenn ich aussehen dürfen will, wie ich will, dann darf die Dame das auch. Was mir jedoch übel aufstößt, ist der Bericht. Es werden die Kleidungsstile von Politikerinnen verglichen. Welche einen guten Geschmack und eine wahnsinnig tolle Figur hat (Michelle Obama), welche eher gar kein Gefühl für Optik hat und daher immer zum gleichen, unweiblichen Stil greift (Angela Merkel). Dass Angela Merkel eine der mächtigsten Frauen der Welt ist, die seit Jahren an der Spitze von Deutschlands Politik steht, bleibt unerwähnt. Aber dass sie es 2008 bei der Eröffnung der Osloer Oper gewagt hat, in einem tief ausgeschnittenen Kleid aufzutreten, wird auch noch neun Jahre später zum gefühlten tausendsten Mal thematisiert – inklusive der Bilder. Himmel noch mal!

Auf die sogenannte Nachrichtensendung folgt eine Klatschsendung. Da wird es mir endgültig zu viel. Nein, ich will mir keinen dreiminütigen Beitrag über die Abnehmerfolge von Daniela Katzenberger – mit aufgespachteltem Make-up schwitzend und lächelnd beim Training gefilmt – ansehen! Aus! Abschalten!

Ich greife zu einer Frauenzeitschrift, die ich mir für Hirnabschalt-Momente gekauft habe, verwerfe die Idee jedoch gleich wieder. Ich will jetzt keine Abnehmtipps lesen und gephotoshoppte minderjährige Models in Kleidung, die ich mir eh nicht leisten kann und will, sehen.

Verdammt, was mach ich jetzt? Ich will mich nicht mehr mit mir selbst, mit meinem Aussehen, meiner Wirkung auf andere und meinem Selbstbild beschäftigen. Neinnein. Und doch kreist wieder alles um dieses Thema. Ich geh mir grad so unglaublich auf die Nerven. War die Idee, der ganzen Sache auf den Grund zu gehen, doch keine so gute? In mir drinnen formt sich ein großer Knoten im Magen, bestehend aus Unsicherheit und Angst. Auf diese persönliche Schwachstelle mit der Lupe hinzuschauen, was ist mir denn dabei bitte eingefallen?

Bewegung. Es muss Bewegung her. Ich ziehe meine bequemen Schuhe an und stapfe los. 45 Minuten gehen und ich bin auf einer Anhöhe, von der aus ich über halb Wien blicken kann.