

Mein Weg zu mir

Gesundes Körperbild Unsere Autorin Laura Binder will sich Schritt für Schritt mit ihrem Körper versöhnen. Dafür muss sie lernen, zu verzeihen

Lange konnte ich mein Spiegelbild kaum ansehen, ohne es gedanklich zu beleidigen: Du bist zu fett. Du bist hässlich. Mach mal was aus dir. Ich schämte mich für mein Doppelkinn, meine breiten Hüften, den großen Bauch, die schlaffen Arme, die dicken Schenkel oder meinen Po. Schon als Kind war ich kräftig, als Jugendliche dann übergewichtig, als junge Erwachsene wurde ich fettleibig. In meiner Hochphase letztes Jahr wog ich 135 Kilo bei etwa 1,72 Meter Körpergröße.

Je größer die Zahl auf meiner Waage wurde, desto schlimmer wurde die Beziehung zu mir selbst. Ich habe nie gelernt, meinen Körper zu lieben. Im Gegenteil: Ich sagte so unverblümt, dass ich mich selbst hasse, dass jegliche Wucht dieses Satzes komplett verloren ging. Ich kann nicht sagen, wann das angefangen hat. Wahrscheinlich war mein Körper nie etwas, das sich wie ein Teil von mir angefühlt hat – eher wie etwas, das ich herumtragen muss. In meinem Leben gibt es ganze Monate, die blinde Flecken sind. Ich tauche nicht auf Fotos auf und kaum jemand kann sich an gemeinsame Erlebnisse mit mir erinnern. Es ist, als hätte ich in dieser Zeit nicht existiert. Denn ich habe angefangen, mich zu verstecken.

Egal wie heiß der Sommer war, ich ging nicht mehr ins Schwimmbad oder in den See. Wenn Freunde in ein Restaurant oder eine Bar wollten, googelte ich vorher die Bestuhlung. Meist gab es Armlehnen oder zu enge Stühle, auf denen ich kaum sitzen konnte, weil sie mir in die Schenkel drückten. Ich fing an, Treffen abzusagen. Grillen in einem Park, der sich nicht mit dem Bus erreichen lässt? Ich kann leider nicht. Bumeln in der Stadt? Ach, ich brauche gerade nichts. Irgendwo im Mittelpunkt stehen? Ich bin leider krank. Meine Wahrheit behielt ich stets für mich. Und die ging so: Ich

Foto: W&B/Lena Giovanazzi

„Ich habe mich daran gewöhnt, ein Leben im Schatten zu führen. Ich wurde unsichtbar“

Laura Binder,
Journalistin aus
Hamburg

habe Angst, meinen Körper in einem Badeanzug oder Shorts zu zeigen, mit dem Fahrrad den Weg nicht zu schaffen, keine Kleidung in meiner Größe zu finden oder die Blicke der anderen ertragen zu müssen. Wenn man anders ist, versucht man, sich anzupassen. Und das funktionierte bei mir nur, indem ich unsichtbar wurde.

Ich habe zum Glück nicht viele Momente erlebt, in denen ich offen beleidigt oder diskriminiert wurde. In der Schule lachten ein paar Mitschüler über meinen „fetten Arsch“. Später lästerte eine Kommilitonin im Studium über meine Figur. Häufiger erlebte ich, dass ich einfach nicht reinpasse: in eine Achterbahn an meinem 25. Geburtstag, für die ich rund eine Stunde anstand. In einen Fahrstuhl, der nicht losfuhr, weil ich zu schwer war. Und natürlich in Kleidung, die mir immer wieder spiegelte, dass ich zu viel sei.

Für diesen Text habe ich mich mit Dr. Victoria Witt für ein Gespräch verabredet. Sie ist Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Sie versteht mich aber nicht nur aus fachlicher Sicht.

Denn sie war selbst von Adipositas betroffen. Sie sagt: „Das Schlimmste ist die Selbststigmatisierung. Als hätten wir eine Art Selbstscham-Taste eingebaut.“ Dieser Satz hallt noch lange bei mir nach. Meine Taste habe ich all die Jahre so stark bedient, dass ich mich daran gewöhnt habe, ein Leben im Schatten zu führen. Als wäre die Taste so verkeilt, dass ich sie gar nicht mehr deaktivieren konnte. Woher kommt das? „Das Thema ist gesellschaftlich so stark stigmatisiert, dass Menschen mit Adipositas sich manchmal nicht mal mehr zum Arzt trauen“, so Witt. Für viele Menschen ist das Thema mit „Iss mal weniger und mach mehr Sport“ erledigt. Dabei sei es sehr komplex. Dass Adipositas eine Krankheit ist, nahm ich lange nicht wahr. Ob →