

**Patricia Foster (Hg.):**

**Spiegelbilder. Essays über den weiblichen Körper, Rowohlt Taschenbuch, Hamburg 1996.**

## **Sallie Tisdale: Ein Gewicht, an dem Frauen zu tragen haben, oder der Zwang, in einer ausgehungerten Kultur Diät zu halten**

---

Ich weiss nicht, wie viel ich dieser Tage wiege, obgleich ich es gut schätzen kann. Jahrelang wusste ich die genaue Zahl, manchmal bis aufs Viertelfund, wusste, wie sie sich von einem Tag auf den andern und von einer Stunde zur andern änderte. Ich will mich jetzt wiegen; ich beuge mich zu der Waage im Nebenzimmer vor, stelle mir vor, dort zu stehen, die Skala einzustellen. Aber ich tu's nicht. Nachdem ich so lange durchgehalten, allmählich den Bann der Waage gebrochen habe - es ist, als wache man plötzlich nüchtern auf.

Als ich sechzehn Jahre alt war, hatte ich meine Grösse als Erwachsene von einsfüfundsechzig erreicht und wog 164 Pfund. Ich wog 164 Pfund vor und nach einer gesunden Schwangerschaft. Jetzt wiege ich wohl ebensoviel; mit meinem Körper scheint keine wesentliche Veränderung vor sich gegangen zu sein, demselben alten Körper, den ich all diese Jahre gehabt habe. Normalerweise habe ich Grösse 44, eine weitverbreitete Kleidergrösse unter amerikanischen Frauen. An schlechten Tagen finde ich, dass mein Körper plump und unförmig aussieht. An meinen guten Tagen, die in letzter Zeit häufiger sind, finde ich, dass ich elegant und stark aussehe; ich finde, dass ich aussehe wie viele Frauen, deren Körper und Lebensweise ich bewundere.

Ich weiss nicht genau, wann das Wort "fett" in meinen Ohren zum erstenmal abwertend klang oder wann ich es das erste Mal auf mich anwendete. Meine Grossmutter war eine zierliche Frau, die einzige in meiner Familie. Sie klaute anderen Leuten Essen vom Teller und versteckte die Reste ihrer eigenen Mahlzeiten, damit niemand wusste, wie viel sie ass. Meine Mutter hatte Grösse 44, so wie ich, ihr ganzes Erwachsenenleben hindurch; wir teilten unsere Kleider. Sie liess sich endlos über Essensmengen, Kalorientabellen und Diätbücher aus. Sie wollte nicht aufhören zu rauchen, weil sie befürchtete, dann zuzunehmen, und sie sorgte sich um ihr Gewicht, bis sie vor fünf Jahren an Krebs starb. Diäten standen meiner Mutter stets im Weg, waren stets präsent in den Gesprächen über meinen Kopf hinweg, dem Dialog stämmiger Frauen. Doch ich war stark und gesund und schenkte meinem Gewicht nicht allzu viel Beachtung, bis ich erwachsen war.

Vermutlich wäre es nicht möglich gewesen, dass ich auf Dauer davonkam. Es zählt nicht, dass ganze Zeitalter dicke Männer und Frauen gefeiert haben, denn die kurze Epoche, in der ich lebe, tut es nicht; seit der Zeit meiner Geburt sind sogar die üppigen Kalendergirls verschwunden. Die heutigen Models, die Frauen, deren Bilder ich dauernd, zwangsläufig, vor Augen habe, werden zusehends schmalere. Wenn ich mit mir schimpfe, weil ich nicht aussehe wie - wie irgendeine, der ich an dem Tag gerade ähnlich sehen sollte, vergesse ich, das niemand so aussieht. Mir ist egal, dass Michelle Pfeiffer nicht so aussieht wie die Fotografien, die ich von Michelle Pfeiffer sehe. Ich will aussehen - finde, ich sollte aussehen - wie die Fotografien. Ich will ihre kleinen Wunder: die Make-up-Künstler, Fotografen und Computerstylisten, die einen Leberfleck hinzufügen, eine Narbe entfernen, die Brüste anheben, die Augen vergrössern, die Hüften schmaler machen, die Rundungen einebnen können. Es ist das Endprodukt, was ich sehe, mein ganzes Erwachsenenleben hindurch gesehen habe. Und folgendes habe ich gesehen: Selbst wenn dicke Leute berühmt werden, ist ihr Gewicht unablässig Gegenstand von Bemerkungen und prüfenden Blicken; ihre

Erfolge scheinen stets *trotz* ihres Gewichts zustande gekommen zu sein. Ich dachte, mit meinen Erfolgen müsse es ebenso sein.

Ich spüre, wie ich mich von einem Tag auf den anderen ausdehne und schrumpfe, manchmal von einer Stunde zur andern. Wenn ich jemandem mein Gewicht sage, verändere ich mich in seinen Augen: Ich werde dicker oder dünner, besser oder schlimmer, je nachdem was diese Zahl, mein Gewicht, für diese Person bedeutet. Ich kenne viele Männer und Frauen, junge und alte, homosexuell oder heterosexuell, die gut aussehen, die ich sehr gern ansehe und deren Gesichter und Gestalt mir lieb und teuer sind, sie sich wegen ihres Gewichts verachten. Wegen ihrer normalen, menschlichen Körper. Sie und ich sind schlicht dicker, als wir es in unseren Augen sein sollten. Wir sprechen über Gewicht stets in Kategorien von Zunahme und Verlust und wundern uns keineswegs über die seltsame Wortwahl. Indem wir unablässig versuchen, Gewicht zu verlieren, haben wir die Hoffnung verloren, einfach als wir selbst angenommen zu werden

Mein Gewicht hat sich eigentlich nie auf irgend etwas ausgewirkt - es scheint nie auf die eine oder andere Art eine Bedeutung dafür gehabt zu haben, wie ich lebte. Und doch habe ich mich in den letzten zehn Jahren deswegen ziemlich schlecht gefühlt. Nach einer gewissen Zeit wurde die Zahl auf der Waage zu meinem Totem, wichtiger als meine Erfahrung - sie hatte mehrere Ebenen, eine metaphorische, *metaphysische* Ebene, und sie hatte Zauberkraft. Ich dachte, wenn ich diese Zahl verändern könnte, dann könnte ich mein Leben verändern.

Mit Mitte Zwanzig fing ich an, heimlich Diätpillen zu schlucken. Davon wurde mir ganz komisch, ich war halb wahnsinnig, mir war leicht übel. Ich nahm etwa fünfundzwanzig Pfund ab, ging zwei Kleidergrößen runter und kaufte mir neue Sachen. Ich entwickelte Rituale und Tabus rund ums Essen, ass sehr wenig und verlor weiter an Gewicht. Noch lange danach hielt ich es für blossen Zufall, dass ich von Woche zu Woche auch depressiver und reizbarer wurde.

Ich könnte alle Einzelheiten aufzählen, aber sie sind nur bemerkenswert, weil sie so weit verbreitet sind. Ich verlor noch mehr Gewicht, bis ich ziemlich dünn war, und dann nahm ich alles wieder zu. Es ging langsam, Pfund für Pfund, trotz hektischer und melancholischer und manchmal auch verzweifelter Diäten, Diäten, an die ich mich klammerte, obgleich sich durch das Dünnsein nichts veränderte, es keine Bedeutung für mein Leben gehabt hatte, ausser dass ich dünn war. Wenn ich zurückblicke, erinnere ich mich an Augenblicke blinder Scham und an Augenblicke blitzartiger Klarsicht, die zwangsläufig in Wut umschlug über die Zeit, die ich verplempert hatte - Wut, die wieder einmal in Selbstekel und Zwang, abzunehmen, mündete. So ging es, bis ich wieder exakt das wob, was ich zu Beginn gewogen hatte.

Früher fühlte ich mich angezogen von den Spitzen und Ecken der chronisch kontrollierten - der koffeinversessenen, kettenrauchenden, mageren Frauen, die ich manchmal sehe. Ich betrachtete sie nicht als Vorbild an Schönheit, sondern an Willenskraft. Selbst als ich mein altes Gewicht wieder hatte, wollte ich noch so sein und bewusst und beharrlich dieses unterernährte Leben führen, das so anders war als mein eigenes recht sinnliches und ungeregeltes Dasein. Ich hatte das Gefühl, ich sollte stets Diät leben um der Diät willen; Die Diät war zur Regel geworden, zu einer Konstanten. Durch diese Linse betrachtet, wird jeder normale Wert verzerrt. Ich fühlte mich schuldig, weil ich nicht völlig in meiner Diät aufging, weil ich mich ablenken liess, weil ich mich nicht die ganze Zeit intensiv darum kümmerte. Der Charakterfehler dicker Frauen ist ihr Mangel an Narzissmus. Sie hat sich gehen lassen.

Also fing ich wieder von vorn an - und zunächst schien immer alles so einfach. Eine simple Rechenaufgabe. Schliesslich entsprechen 3500 Kalorien einem Pfund Fett - das behaupten Tausende von Büchern und Artikeln. Ich rechnete, wie lange es dauern würde, die magische Zahl auf der Waage zu erreichen, Erfolg zu haben, zu gewinnen. Alle früheren Fehlschläge wurden unterdrückt. Wenn 3500 Kalorien einem Pfund entsprechen, brauchte ich doch nur jede Woche 3500 Kalorien von meinem Speiseplan zu streichen. Die ersten Tage einer neuen Diät waren vom Gefühl der Kontrolle geprägt - Organisation und Planung, Macht über das eigene Ich. Dann überwog wieder das grundlegende sinnlose Elend.

Ich wog mich mit einem unguuten Gefühl, und mein Gewicht entschied, wie der Rest des Tages, der Woche, meines Lebens verlaufen würde. Wenn 3500 Kalorien letztlich doch nicht einem verlorenen Pfund entsprachen, dann musste mein Körper fehlerhaft sein, nicht die Theorie. Eine Freundin, die jahrelang versucht hatte, Gewicht zu verlieren, machte eine, wie sie es nannte, "erstaunliche Entdeckung". Das wahre Geheimnis einer Diät, behauptete sie, bestand darin, dass du bereit sein musstest, ständig hungrig zu sein. Du musstest noch weniger essen, als die Diät erlaubte.

Ich glaubte, dass Dünnsein mich glücklich machen würde. Ein schädlicher, hartnäckiger Glaube. Ich verlor Gewicht und war nicht glücklich und sah dieses schwer greifbare Glück in weite Ferne schwinden, denn es erforderte mehr - mehr Selbstekel, mehr von dem Elend der Diät. Trotz allem, was ich inzwischen über Biologie und Anthropologie des Gewichts weiss, und obgleich ich weiss, dass die Menschen von Natur aus in vielerlei Gestalt auftreten, obgleich ich weiss, dass Diäten schlecht für mich sind und mich nicht dünn machen werden - manchmal ist das alles unwichtig. Ich schaue in den Spiegel und denke: *Ich muss etwas an mir verändern*. Nur dann wird diese vage Unzufriedenheit verschwinden. Dann werde ich geliebt.

Die Menschen glaubten schon immer, dass der Körper zur Schaffung der Persönlichkeit beiträgt, angefangen bei den Säften Galens bis hin zu W.H. Sheldons Konstitutionstypen. Sheldon unterschied zwischen drei Typen - endomorph, mesomorph und ektomorph - und kombinierte sie zu Hunderten von Variationen mit bestimmten physischen, emotionalen und psychologischen Merkmalen. Wenn ich heute über Gewicht lese, erkenne ich die starke Akzentverschiebung der letzten Jahrzehnte: Die moderne Diätkultur basiert auf dem Gedanken, dass die Persönlichkeit den Körper schafft. Unsere Kleidergrösse muss in gewissem Mass willkürlich sein, andernfalls wäre sie nicht der Veränderung unterworfen. Viel von meinem Elend aufgrund meines Gewichts hing keineswegs damit zusammen, wie ich aussah. Ich war elend, weil ich glaubte, *ich* sei schlecht, nicht mein Körper. Dann kam ich mir wahrhaft verschlankt vor, dazu verschlankt, ein blosser Körper zu sein und sonst nichts.

Fett wird als *Handlung* wahrgenommen statt als Sache. Es ist asozial und mittels sozialer Kontrollmechanismen zu beeinflussen. Selbst die feministischen Neubewertungen der Diät, die in sich so überzeugend sind, nehmen dieses Leitmotiv auf: das hungrige, leere Herz; die Frau, die durch Essen und Fett Entlastung von sexuellen Übergriffen sucht, verdrängt. Fett ist heute ein Symbol nicht der Persönlichkeit, sondern der Seele - der beladenen, neurotischen, unreifen Seele.

Dicke Menschen essen zur *reinen Befriedigung*, so lese ich, als ob kein anderer das täte. Ihr Gewicht ist nicht *gewollt*, sie essen einfach zuviel, ihr Fleisch ist träges Fleisch. Jedes Mal, wenn ich eine Diät machte, wurde Essen zur Schummelei. Eine Brezel war Schummelei, Zwei Äpfel statt einem war Schummelei - eine grosse Kartoffel statt einer kleinen, Karotten statt Broccoli. Es war unwichtig, welche Diät ich machte; in

Diäten ist der Fehlschlag vorprogrammiert, Fehlschlag ist Teil der Definition. Jeder Ersatz - sogar Karotten für Broccoli - war ein Triumph des Verlangens über den Willen. Wenn ich Diät lebte, kam ich mir nicht schon fromm vor, nur weil ich mich an die Vorgaben hielt. Ich kam mir wegen des Essens an sich wie eine Verdammte vor, als ob mein Hunger niemals normal wäre. Meine Busse bestand darin, überhaupt nicht zu essen.

Meine ganze Einstellung dem Essen gegenüber wurde korrumpiert. Ja, im Unterbewusstsein gelangte ich sogar zu der Überzeugung, dass Essen an sich korrumpierte. Diätbücher unterscheiden häufig zwischen *echtem* und *unechtem* Hunger, so dass *korrektes* Essen ausgehöhlt, versachlicht wird. Eine Freundin von mir, die sich für esssüchtig hält, sagt, dass sie sich nur dann schlecht fühlt, wenn sie aus reinem Genuss ist. "Warum?" fragte ich, und sie sagte: "Weil ich Essen zu mir nehme, das ich nicht brauche." Vor ein paar Jahren hätte ich das vielleicht bewundert. Jetzt versuche ich mir eine Welt vorzustellen, in der wir nur essen, was wir brauchen, und sie kommt mir unmenschlich vor. Ich stelle mir eine Welt ohne Feiertage und Hochzeitsfeste, Totenwachen und Zusammenkünfte vor, gemeinsam erlebte Freuden. "Was ist dagegen einzuwenden, ein Plätzchen zu essen, weil du Plätzchen magst?" fragte ich sie, und sie hat keine Antwort. Dies sind keine rationalen Prinzipien, ebenso wenig wie der überflüssige Genuss von Eis rational ist. Diäten unterstellen, dass Genuss eine minderwertige oder zumindest verbesserungswürdige menschliche Triebkraft ist.

Ich empfand keine Freude daran, dünn zu sein - es war lediglich Arbeit, etwas, das ich tun musste. Doch als ich das Gewicht allmählich wieder zulegte, empfand ich Verzweiflung. Ich fing an, über die *Rückfälligkeit* nach Diäten zu lesen. Ich fragte mich, ob ich mir neben der Schuld, überhaupt eine Diät machen zu müssen, nicht auch die Schuld am Verlauf der Diät selbst gegen musste, an dem Gewicht, das ich unausweichlich wieder zulegte. Ich nahm an organisierten Programmen zur Gewichtsreduzierung teil, gab viel Geld aus, hörte mir Quacksalbervorträge über Ernährung an, die mich nicht überzeugten, ass grässliche, chemisch behandelte Diätkost. Ich sass in Gruppen, klatschte Leuten Beifall, die ein halbes Pfund abgenommen hatten, voller Selbstgefälligkeit, weil ich eineinhalb Pfund abgenommen hatte. Sehr oft fühlte ich mich krank, empfand Bewegung zunehmend als beschwerlich, weinte viel. Und ich dachte, wenn ich nur ein bisschen Gewicht verlieren könnte, dann wäre alles in Ordnung.

Wenn ich zu jemandem sage: "Ich bin fett", kriege ich zu hören: "O nein! Du bist nicht *fett!* Du bist bloss -" Was denn? Mollig? Breitknochig? Von rubensscher Fülle? Ich bin bloss nicht dünn. Das ist Sünde genug. Ich habe diese Geschichte damit begonnen, mein Gewicht anzugeben. Ich habe es gleich anfangs genannt, weil ich versuche, es zu vergessen und ihm seine Macht zu nehmen; ich habe es gesagt, um keine Angst mehr haben zu müssen. Das zu tun, es laut auszusprechen, war, wie eine Todsünde zu beichten. Ich muss mir auf die Zunge beißen, um nicht nach Bestätigung zu heischen, mich nicht zu rechtfertigen, nicht zu betteln. Ich sehe eine alte Freundin zum erstenmal seit Jahren wieder, und sie macht eine Bemerkung darüber, wie ähnlich mir mein vierzehnjähriger Sohn sieht - "ausser, dass er natürlich nicht pummelig ist". - "Das musst du gerade sagen", erwidere ich mit zusammengebißenen Zähnen. Solche Kleinlichkeit ist mir keineswegs fremd; die Sorge um mein Gewicht ruft meine kleinkariertesten, gehässigsten Seiten auf den Plan. Ich schaue eine andere Frau an, die auf der Strasse vorbeigeht, und denke: So fett bin ich wenigstens nicht.

Vor kurzem habe ich mit einer Freundin, die von Natur aus schlank ist, über eine gemeinsame Bekannte gesprochen, die ziemlich korpulent ist. Zu meiner Überraschung machte meine Freundin dieser Frau Vorwürfe, weil sie sie mittags ein Plätzchen hatte essen sehen. "Wie will sie so abnehmen?" fragte meine

Freundin. Wenn du so dick bist, wie unsere Bekannte, wirst du primär, grundlegend als dick gesehen. Das ist dein wesentliches Merkmal. In der beiläufig-grausamen Bemerkung meiner Freundin steckt viel Voreingenommenheit. Sie setzt voraus, dass diese Frau immerzu Diät halten sollte - und dass sie es *kann*. Sie erklärt, dass ihr ganze Kategorien von Essen verwehrt sein sollten. Sie bewertet ihren Unwillen, sich nach diesem von aussen vorgeschriebenen Muster zu verhalten, wenn auch nur einen Augenblick lang, als einen Akt der Rebellion. In seiner Erzählung *Ein Hungerkünstler* schreibt Kafka, dass die Wächter des fastenden Mannes *merkwürdigerweise gewöhnliche Fleischhauer* waren. Eigentlich gar nicht merkwürdig, finde ich. (Anm. der Übersetzerin: Zitat aus Franz Kafka, *Ein Hungerkünstler*, in: Franz Kafka, *Sämtliche Erzählungen*, Fischer Taschenbuchverlag, Frankfurt/Main 1994. S. 164.).

Ich weiss, dass meine Umwelt, selbst wenn man mich als übergewichtig ansieht (und ich bin nicht sicher, ob man das wirklich tut), offenbar einen Unterschied macht zwischen mir und dieser sehr dicken Frau. Ich würde lieber auf ihrer Seite stehen und nicht auf der Gegenseite, sie als all das wahrnehmen, was sie ist, ausser dick. Aber ich weiss, wir haben nicht den gleichen Erfahrungshintergrund. Meine dünne Freundin geht davon aus, dass meine dicke Freundin unglücklich ist, weil sie dick ist. Demnach wird sie, wenn sie Gewicht verliert, glücklich sein. Meine dicke Freundin führt eine glückliche Ehe, ist glücklich mit ihrer Familie und erfolgreich im Beruf, aber da ihr Gewicht eine Quelle des Elends ist, wäre sie wohl viel glücklicher, wenn sie ihr Plätzchen in Frieden essen dürfte, wenn die Leute die Klappe halten und sie mit ihrem Gewicht in Ruhe lassen würden. Aber die Umwelt lässt niemals locker, wenn du die Kleidergrösse dieser Frau hast; sie kann nicht zur Bank gehen, ohne es zu riskieren, beschimpft zu werden. Ihr Fett wird als pervers und ungehörig angesehen. Ich habe keinerlei Zweifel, dass sie das Fett längst los wäre, wenn sie es könnte. Wenn der Umstand, dass ich Linkshänderin bin, soviel Kritik provozieren würde wie ihr Gewicht, würde ich mir die Hand abhacken wollen.

In den letzten paar Jahren scheine ich unendlich viele Gespräche über Diäten geführt zu haben. Eigentlich ist es immer dasselbe Gespräch - man verliert Gewicht, dann legt man wieder Gewicht zu. Diese Wiederholung wurde schliesslich offenbar. Warum machte jede früher oder später die gleiche Erfahrung? (Meine Freundin, die gelernt hatte, ständig hungrig zu sein, legte das ganze Gewicht, das sie verloren hatte, wieder zu und noch mehr, genau wie wir übrigen.) Waren es wirklich unsere Körper, die versagten? Ich begann, aufmerksamer zur Biologie des Gewichts zu lesen. In das Kleingedruckte der endlosen Untersuchungen. Tatsächlich überwiegen Anhaltspunkte, die unsere allgemein geltenden Annahmen bezüglich des Gewichts anfechten.

Der vorherrschende biologische Mythos des Gewichts ist, dass dünne Menschen länger leben als dicke Menschen. Die Wahrheit ist weit komplizierter. (So mancher Tod eines dicken Menschen, der auf eine Herzkrankheit zurückgeführt wird, scheint eigentlich das Ergebnis radikaler Abmagerungskuren zu sein.) Wäre Gesundheit unser wahres Anliegen, dann würden wir die Abmagerungskuren in Frage stellen, nicht das Gewicht. Das aktuelle Ideal des Dünns sein hat es vorher nie gegeben, ausgenommen als religiöses Ideal; der unterernährte Körper ist der Körper des Märtyrers. Selbst wenn ein Mensch an Gewicht verlieren kann, erfordert das Beibehalten eines künstlich niedrigen Gewichts über eine beliebige Zeitspanne eine Form des Verhungerns. Viele Menschen sind von Natur aus dünn, aber für jene, die es nicht sind, ist das Diäthalten ein unnatürlicher Akt; die Biologie rebelliert. Der Stoffwechsel des hungernden Körpers kann sich unumkehrbar verändern, was es immer schwieriger macht, dünn zu bleiben. Ich bin überzeugt, chronisches

Fasten hat dazu geführt, dass ich Gewicht zugelegt habe - nicht nur Pfunde, sondern Fett. Diese Gleichung erschien zunächst so seltsam, dass ich nicht daran glauben konnte. Aber das Gewicht, das ich nach dem Abnehmen wieder zulegte, war viel hartnäckiger als das ursprüngliche Gewicht. Ich hatte abgenommen, indem ich Diätpillen schluckte und eine ziemlich lange Zeit kaum noch etwas ass. Die Pillen habe ich nie wieder angerührt, aber kaum etwas zu essen hilft nicht mehr.

Als Oprah Winfrey zum erstenmal darüber sprach, wie viel sie abgenommen hatte, beneidete ich sie nicht darum. Ich dachte, jetzt ist sie in Schwierigkeiten. Ich wusste, ich war überzeugt, dass sie alles wieder zunehmen würde; ich glaubte fest, dass es bei ihr biologisch so angelegt war. Die Schlagzeilen der Boulevardpresse schoben es auf Cheeseburger oder Kartoffelbrei; sie schrien: OPRAH AUF ÜBER 200 PFUND, und ich schauderte angesichts ihres Elends und darüber, dass der Rest der Welt nicht locker liess, sie nicht in Ruhe liess, sie nichts anderes mehr sein liess. Wie kann man das einem Menschen nur antun? dachte ich und merkte dann, dass ich es mir selbst auch antat.

Die Idealgewichts-Tabellen, die meine Mutter in den fünfziger Jahren benutzte, als ich Kind war, lagen bei den niedrigsten Werten für zulässige Gewichtsobergrenzen. Sie basierten auf bruchstückhaftem und häufig unrichtigem versicherungsstatistischem Material, da überwiegend Daten von Nordeuropäern benutzt und nur extrem minimale Abweichungen für eine Bevölkerung von knapp einer Milliarde Menschen einkalkuliert wurden. Ich passte in diese Gewichtstabellen nie hinein, ich lag immer knapp über der Grenze. Als Erwachsene, wenn ich mich an einem organisierten Diätprogramm beteiligte, nahm ich die jeweilige Version meines Zielgewichts als Evangelium an, in der Gewissheit, dass es praktisch unmöglich zu erreichen war. Aber es zu erreichen, versuchte ich schon; so macht man es eben mit Evangelien. Erst in den letzten paar Jahren sind die Gewichtstabellen allmählich in die Welt der Durchschnittsmenschen zurückgeklettert. Die neuesten unterscheiden nach Geschlecht, Körperbau und Alter. Und plötzlich falle ich nicht mehr aus den Tabellen heraus. Ich habe einen Ort.

Ein Mann, dem dicke Frauen gefallen, sagt: "Eigentlich habe ich weniger genaue physische Wunschvorstellungen als die meisten Männer. Mir gefallen Frauen, die 170 bis 270 oder auch 370 Pfund wiegen. Den meisten Männern gefallen nur Frauen, die zwischen 100 und 135 Pfund wiegen. Wer also ist der grössere Fetischist?" Wir betrachten Fett als ein Problem der dicken Person. Selten einmal wird der Spiess umgedreht, selten kommen wir auf den Gedanken, dass es der Betrachter sein könnte, nicht der Betrachtete, der beschränkt ist. Was zum Kuckuck ist mit ihnen los? Glauben sie alles, was im Fernsehen gesagt wird?

Mein Freund Phil, chronisch und fast peinlich dünn, hat zugegeben, dass er bei seiner Suche nach einer Partnerin festgestellt hat, dass er gegen dicke Frauen Vorurteile hat. Er wirkte aufrichtig erstaunt darüber. Ich beeilte mich nicht, ihm zu versichern, dass man sich solcher Vorurteile nur schwer erwehren kann. Nein, ich biss mir auf die Zunge, weil ich das Bedürfnis verspürte, mir von ihm Sicherheit geben zu lassen, mir sagen zu lassen, dass zumindest ich nicht fett bin. Dass Menschen über Jahrhunderte hinweg meine Figur vorgezogen haben, scheint unwichtig zu sein. Nur das, was wir jetzt tun, zählt. Warum kritisiert meine warmherzige Freundin eine andere Frau, weil sie ein Plätzchen ist, während sie nicht im Traum daran denken würde, solch eine Bemerkung über die ethnische Zugehörigkeit, sexuelle Orientierung oder Behinderung einer anderen Person zu machen? Das dystopische Ideal ist Entbehrung.

Meine Mutter bezeichnete ihre ewigen Diäten als *Reduzierungspläne*. Reduzierung, die Verkleinerung von Frauen, ist das Gegenteil von Feminismus, wie Kim Chernin in *The Obsession* anmerkt. Kleinheit ist,

wogegen der Feminismus kämpft, die Kleinheit, mit der Frauen sich überall konfrontiert sehen. Sämtliche Räume von Frauen sind kleiner als die der Männer, oft unzureichend, ohne Privatsphäre. Möbeldesigner unterscheiden zwischen Stühlen für Männer und für Frauen, weil Frauen sich nicht so ausdehnen wie Männer. Selbst unsere Stimmen werden im Zaum gehalten. Indem ich die Diäten annahm, verwarf ich vieles, das mir lieb und teuer war, und die gefühlsmässige Dissonanz, die dadurch entstand, kam mir lediglich wie ein weiteres notwendiges Übel vor.

Eine Modezeitschrift hat kürzlich die Wiederkehr des "wohlgenährten" Körpers gefeiert; über ein bestimmtes Model wurde behauptet, sie sei "der Archetypus der neuen fraulichen Frau...stattlich, kraftvoll". Sie hat Kleidergrösse 38. Die Bilder von Frauen, die uns präsentiert werden, Bilder, die so arglistig beanspruchen, die Bilder des ganzen Lebens von Frauen zu sein, sind nicht nur gesellschaftliche Fiktionen. Sie sind *absolute* Fiktionen; sie sind nicht lebensfähig. Wie würde es sich anfühlen, fragte ich mich allmählich, meine eigene echte Weiblichkeit zu pflegen, anstatt sie zu verachten? Weil es schliesslich und endlich meine eigenen fleischlichen Rundungen waren, die ich lossein wollte. Ich träumte davon, den Körper eines Jungen zu haben, ohne Hüften, schmal. Ein Körper voller Möglichkeiten, ein aufnahmefähiger Körper, in der Schwebe vor den Stürmen des Erwachsenwerdens. Eine liebe Freundin von mir, die ihr zweites Kind stillt, weint über ihren neuerdings üppigen Körper. Sie liebt ihre Kinder und hasst ihre eigene Mütterlichkeit, will ihr Reifen rückgängig machen, eine Knospe sein und keine Blume.

In letzter Zeit habe ich mich darauf verlegt, gelegentlich in Geschäften für Übergrössen einzukaufen, wo 44 die kleinste Grösse ist. In Kaufhäusern hängen die Grössen 42, 44 und 46 in einem Ghetto namens Damenabteilung. (Und wer will das schon, die Kleidergrösse einer Dame haben? Wir alle träumen statt dessen davon, zur Jugend zu gehören.) In den Fachgeschäften sind die Verkäuferinnen gewöhnlich dicke Frauen, und die Kundinnen sind ebenfalls dick, dick wie viele Frauen in meinem Leben - Freundinnen, meine Schwester, meine Mutter und Tanten. Vor kurzem habe ich mir eine Jeans bei Lane Bryant gekauft, anschliessend ging ich durch die Einkaufspassage zu Gap mit seinen Regalen voller Markenkleidung. Ich sah den Ständer mit den Sonderangeboten durch, und plötzlich fiel mir die Lane-Bryant-Einkaufsstüte in meiner Hand auf und ihr enormes Gewicht, die schiere Last dieses Namens, der der ganzen Welt etwas zuschrie. Er schrie, dass ich mich habe gehen lassen. Manchmal habe ich immer noch Lust, laut zu rufen: Darf ich mich denn nicht erfüllt fühlen? Aber ich soll nicht erfüllt sein, darf nicht erfüllt sein. Meine Unzufriedenheit heizt den Markt an; ich muss Angst haben, um voll und ganz zu partizipieren.

Die amerikanische Kultur, deren Produkt unser Diätwahn ist, tut mehr, als Entbehrung und Erwerb gleichzeitig zu belohnen: sie verbindet beides miteinander. Man lese nur die Anzeigen: Die Belohnung des tugendsamen Läufers ist ein neues Paar Laufschuhe für 180 Dollar. Dicke Menschen werden für triebhaft, lasterhaft, unzureichend oder unkorrekt gierig gehalten, gierig nach den falschen Dingen. Dicken Menschen fehlt es an Ehrgeiz. Dem jungen Manager hingegen werden Komplimente gemacht, weil er *hungrig* ist; er *hungert nach Erfolg*. Wir werden damit gelockt, was wir haben werden, wenn wir bereit sind, eine Zeitlang *nicht zu haben*. Eine Freundin, die Diät hält und das Essen auf meinem Tisch meidet, sagt: "Ich könnte sterben für einen Bissen davon."

Frauen auf Diät sind die idealen Konsumentinnen: Sie kriegen nie genug. Die Frau auf Diät stellt sich wehmütig Essen ohne Gehalt vor, Essen, das kein Essen ist, das an der Definition von Essen vorbeigeht, weil Essen das Problem ist. Selbst die Art und Weise, wie wir nicht essen, beruht auf Klassenzugehörigkeit.

Die Mittelklasse geht in Selbsthilfegruppen, um nicht zu essen. Die Armen können es sich nicht leisten, nicht zu essen. Die Reichen heuern jemanden an, der privat nicht mit ihnen isst. Diäten sind ein Sinnbild des Kapitalismus. Sie haben einen käuflichen Kern.

Die Möglichkeit, anders zu leben, ohne Diäten zu leben, hat vor einigen Jahren Wurzeln in meinem Kopf geschlagen, und schliesslich setzte mein zweiter Ausflug zu den Weight Watchers meinen Diäten ein Ende. Dieses letzte Mal konnte ich die Einzelheiten einfach nicht mehr ertragen, dieselben Einzelheiten, die ich bei anderen Programmen, bei anderen Diäten erlebt und verabscheut hatte: den Geruch der Resignation, das Sich-Wiegen bis aufs Viertelpfund, die deutlich sichtbar ausgehängten Vorher/Nachher-Fotos der Gruppenleiter. Jean Nideth, die Gründerin von Weight Watchers, sagt: "Die meisten dicken Menschen müssen tief verletzt werden, bevor sie etwas an sich tun." Sie mokiert sich über jeden Aspekt unseres Verlangens nach Essen, des menschlichen Gefühls, einen Anspruch auf Essen zu haben, zu wagen, das zu *essen, was wir wollen*. Weight Watchers weigert sich, seine Gewichtstabellen zu veröffentlichen, es wurde lediglich festgestellt, dass diese nicht nach Körperbau unterscheiden; ebenso wenig hat die Organisation jemals Statistiken darüber veröffentlicht, wie viele Menschen, die während des Programms Gewicht verlieren, es letztlich wieder zulegen. Ich hasste die Endlosigkeit des Ganzen, das Verwandeln von Essen in Portionen und Gegenwerte, ich hasste, dass alles abgewogen, in Erlaubt und Verboten eingeteilt wurde. Ich hasste schon den Gedanken an *Gewicht halten*. Schliesslich ging mir auf, dass ich nicht nur die Diät hasste. Ich war es leid, wie ich mich während einer Diät verhielt, wie ich jammerte, mein knickriges, knauseriges Gehabe. Was ich an mir mochte, schien, wenn ich Diät hielt, dahinzuwelken und zu verschwinden. Langsam, ganz langsam begriff ich diese Dinge. Ich begriff, dass mein Kummer hausgemacht war, imaginär, meine eigene Erfindung. Ich begriff, wie viel Zeit ich in etwas ganz und gar Nebensächliches gesteckt hatte, etwas, das einfach nicht wichtig war, keine Rolle spielte. Ich begriff, dass der wahre Zweck von Diäten die Diäten selbst sind - mit denen man niemals fertig ist.

Ich schaute in den Spiegel und sah eine Frau, mit Fleisch, Rundungen, Muskeln, ein paar Schwangerschaftsstreifen, den ersten Fältchen, mit gleichermassen Kraft wie Zartheit. Mein Körper ist der einzige Teil von mir, der stets, unleugbar, da ist. Mich selbst zuß mögen bedeutet, im wahrsten Sinne des Wortes, schamlos zu sein, hemmungslos in der Lust, in einem Körper zu sein. So komme ich mir locker, ein wenig zügellos, ein wenig gefährlich vor. Jene erste Gefühlsregung, dass ich meinen Körper mochte - mich nicht bloss mit ihm abfand oder die Hoffnung auf Veränderung aufgab, sondern ihn tatsächlich mochte -, war zögernd, schuldbewusst, furchterregend. Es war ein Schock, weil ich mich als Kind so gefühlt hatte, bevor die Aussenwelt sich eingemischt hatte. Denn mit Sicherheit hatte ich unrecht; ich wusste, hatte so lange gewusst, dass mein Körper in dieser Form nicht in Ordnung war. Ich hatte Angst, auch nur so zu tun, als ob ich in Ordnung wäre: Ich hatte Angst, dass ich mich, indem ich das tat, lächerlich machte.

Eine Zeitlang war ich dünn. Ich erinnere mich - und meine Erinnerungen sind an sich nichts Besonderes - an Anstrengung, eine Art Leere, die alten Sorgen und Ängste, aber nicht an Wunder. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wieder Gewicht zu verlieren. Wenn der Rest der Welt mir Beifall zollte, würde mich das trösten? Oder würde es nur gefährden, was mir meine Umwelt jetzt an Anerkennung gibt? Was wird sonst noch von mir verlangt werden ausser Dünnsein? Was wird mit mir geschehen, wenn ich krank werde oder ein Körperteil nicht mehr bewegen kann oder, was der Himmel verhüte, alt werde?

Indem ich mich endlos mit meinem Körper beschäftigt habe, hörte ich auf, ihn zu bewohnen. Ich versuchte jetzt, diese Gleichung umzukehren, auf meinen Körper zu vertrauen und wieder rückhaltlos in ihn einzutreten. Mittlerweile weiss ich mehr als früher darüber, was "Glücklichsein" und "Unglücklichsein" ausmacht, wie tief Zufriedenheit reichen kann und wie sie sich anfühlt. Indem ich die Diäten loslasse, schaffe ich geistig und gefühlsmässig Platz. Ich habe mehr Spielraum, ich kann mich bewegen. Das Trachten nach einem anderen, unerreichbaren Körper, dem Körper, den ich in den Augen anderer haben sollte, ist eine schädliche Ablenkung, eine Verirrung, die mein ganzes Leben hätte andauern können. Indem ich mich gehen lasse, komme ich weiter.

Jede von uns in dieser Kultur, dieser verdrehten, unausgeformten Kultur, muss zwischen zwei Kämpfen wählen: Der eine Kampf richtet sich gegen das kulturelle Ideal, der andere richtet sich gegen uns selbst. Ich habe die Wahl getroffen, nicht mehr gegen mich zu kämpfen. Vielleicht kämpfe ich gegen Windmühlen; das kulturelle Ideal ist stetem Wandel unterworfen, entzieht sich meiner Kontrolle. Es ist keine Sache des Kopfes, nur insofern, als ich mir in Erinnerung rufen muss, nicht mehr zu zählen, nicht mehr in Zahlen zu denken. Ich weiss, selbst jetzt noch, da ich mit den Diäten aufgehört habe und esse, was ich will, wie viele Kalorien ich jeden Tag zu mir nehme. Wenn ich esse, wie es mir gefällt, esse ich an dem einen Tag reichlich, am nächsten Tag wenig; ich lasse Mahlzeiten aus und esse zwischendurch eine Kleinigkeit. Meine Ernährung ist gut - was die Nährwerte anbelangt, bin ich in viel besserer Verfassung als zur Zeit meiner Diäten. Ich weiss, dass die kleinen Gewichtsschwankungen in einer bestimmten Zeitspanne nicht nur mit der Anzahl von Kalorien zu tun haben, die ich zu mir nehme. Vor nicht langer Zeit hat mich mal jemand gefragt, wie ich denn über meinen Kalorienverzehr Bescheid wissen könne, wenn ich keine Diät halte (wohl um anzudeuten, dass ich vielleicht insgeheim Diät halte). Ich weiss es, weil sich mir Kalorientabellen und Fett- und Faseranteile fest eingeprägt haben. Ich muss mich anstrengen, um *nicht* daran zu denken, und ich muss lernen, nicht daran zu denken, um richtig angstfrei leben zu können.

Wenn ich die Menschen anschau, *richtig* anschau, die ich jeden Tag auf der Strasse sehe, dann erblicke ich einen Dschungel aus Körpern, eine Gemeinschaft aus Frauen und Männern, die in alle möglichen Richtungen wachsen, so wie üppige Pflanzen, sie sind gross und klein, schlank und rundlich, behaart und haarlos, dunkel und hell, weich und hart und strahlend. Sehe ich mir diese Scharen an und denke, dass all diese Menschen - all diese Menschen, die sind wie ich und doch nicht wie ich, die mannigfaltig und verschieden sind - nicht geliebt werden oder liebenswert sind? In letzter Zeit interessiert mich der Körper jedes Menschen, jeder Körper ist auf seine Weise reizvoll. Ich sehe, wie Muskeln und Haut bei der Bewegung spielen; ich spüre eine Fülle von Fleisch in der Welt. Mittendrin bin ich, ein wenig raumfüllend und ungebärdig.

Ich wiederhole mit Walt Whitman: "Ich bin in mich selbst verliebt ... alles und jeder Teil ist da so köstlich." (Anm. d. Übersetzerin: Zitat aus Walt Whitman, Gesang von mir selbst, in: Grashalme, Reclam, Stuttgart 1994 S. 60. Übersetzung von 1907.) Ich esse gesünder, bewege mich mehr, fühle mich prima - und dann ertappe ich mich bei dem Gedanken: Vielleicht werde ich ein bisschen abnehmen. Aber meine Stimmung ändert sich, oder meine Aufmerksamkeit wird auf etwas anderes gelenkt, etwas, das tiefer geht, bleibender ist. Dann erhasche ich zufällig einen Blick auf mich und denke nur: Das bin ich. Mein Gewicht, meine Hüften, meine Hände. Ich.