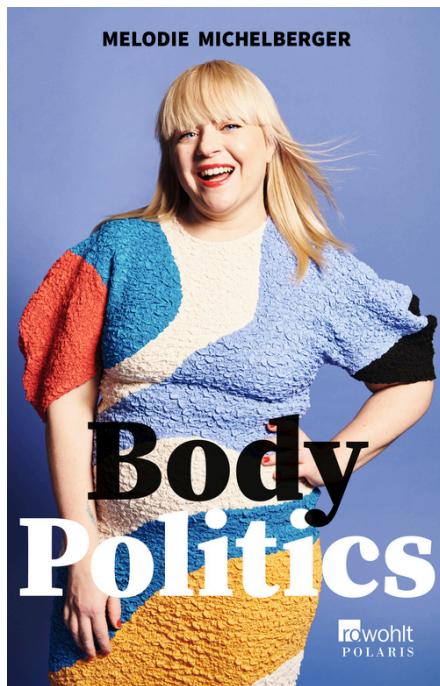


**Leseprobe aus:**



ISBN: 978-3-499-00331-8

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [www.rowohlt.de](http://www.rowohlt.de).

Melodie Michelberger

## **Body Politics**

Rowohlt Polaris

Originalausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch  
Verlag, Hamburg, Februar 2021  
Copyright © 2021 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg  
Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,  
Zürich, nach einem Entwurf von Eva Dietrich  
Coverabbildung Julia Marie Werner  
Satz aus der Mercury Text G2  
bei Dörlemann Satz, Lemförde  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978-3-499-00331-8

Die Rowohlt Verlage haben sich zu einer nachhaltigen  
Buchproduktion verpflichtet. Gemeinsam mit unseren Partnern  
und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale  
Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten  
zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
[www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)

# **Inhalt**

I Der schönste Rock der Welt

# I Der schönste Rock der Welt

Wir sehen keine Schönheit in allem, was wir sind, weil uns beigebracht wurde, als Erstes alles zu sehen, was wir nicht sind.

Megan Jayne Crabbe

«Mama, den will ich haben! Das ist der schönste Rock auf der ganzen Welt!» – Ich muss ungefähr sieben oder acht Jahre gewesen sein, als ein Rock mein Herz im Sturm eroberte. Er hatte stufige Volants und ein bildhübsches Muster aus winzigen Blümchen in allen Farben des Regenbogens. Er hing da wie eine kunterbunte Wolke, aber zum Anziehen! Noch heute, 35 Jahre später, sehe ich ihn genau vor mir. Ich entdeckte ihn bei meinem Streifzug durch einen dieser weitläufigen Modemärkte, wie sie auf dem Land in den Achtzigern so typisch waren. Während meine Mutter ihre Erledigungen machte, war ich gefühlt ewig durch die Gänge gezogen, vorbei an jeder Menge unscheinbarer, farbloser Kleidungsstücke. Und auf einmal erblickte ich diesen wunderschönen Traum aus mehreren Lagen Stoff. Vorsichtig nahm ich den Kleiderbügel vom Ständer und hielt den bauschigen Rock vor meinen Körper. Es war *mein* Rock, das wusste ich sofort! Der Stoff raschelte, wie er eben rascheln muss, wenn er richtig gut ist. Mit roten Wangen, den Rock fest an mich gepresst, rannte ich durch den Laden auf der Suche nach meiner Mutter. Ich fand sie in der Änderungsschneiderei: «Mama, Mama, schau mal, dieser wunderschöne Rock! Darf ich den haben, bitte, bitte? Ich MUSS ihn haben!» Meine Mutter musterte zuerst

mich, dann den Rock. Streng blickte sie mich an: «Melanie, der trägt doch total auf. Volants kannst du nicht tragen, dein Hintern ist dafür zu dick.»<sup>1</sup> Seufzend drehte sie sich wieder zur Schneiderin. Ihre Worte trafen mich wie ein Blitz. Ich schlich zurück zur Kinderabteilung und hängte den Rock schweren Herzens zurück. Ich war enttäuscht und wütend, aber ich hörte auf meine Mutter und verzichtete. Auf der Fahrt nach Hause kullerten mir die Tränen übers Gesicht, der Rock ging mir nicht aus dem Kopf. Wie schön wäre es, wenn er jetzt bei mir wäre, wenn ich ihn direkt morgen in der Schule anziehen könnte! Wie viel bunter und spaßiger mein Leben dann wäre! Der Kommentar meiner Mutter hallte in meinem Kopf nach: «Das kannst du nicht tragen, dein Hintern ist dafür zu dick.» Mein Hintern sollte also der Grund sein, warum ich den Rock nicht tragen durfte? Mehr noch: gar nicht tragen *konnte*? Wieso sollte mein Körper nicht zu einem Rock passen, den ICH doch so schön fand? Das ergab in meinem kindlichen Kopf keinen Sinn. Oh, was habe ich diesem Blumenrock nachgetrauert. Auch meiner Patentante und Oma jammerte ich tagelang die Ohren davon voll. Bis sich meine Tante schließlich erbarmte, mit mir in den Modemarkt fuhr und mir diesen Wunsch erfüllte. Die gesamte Fahrt nach Hause presste ich meinen Schatz in der Plastiktüte freudestrahlend an mich. Doch obwohl ich den Rock heiß und innig liebte und ihn viele, viele Male trug, ging ein Gefühl nie weg: dass ich ihn eigentlich gar nicht tragen dürfte.

---

**1** Melanie? Wer ist denn Melanie? Das ist mein Name, genauso wie Melodie. Erst nannte mich ein Lehrer Melody, irgendwann ich mich selber. Das «Michelberger» kam später dazu, weil es so schön klang. Heute ist es mein Künstlername. Meine Familie nennt mich natürlich Melanie, aber meine Freund:innen inzwischen irgendwas zwischen Mel, Melo und Melodie.

Ich wuchs Anfang der achtziger Jahre in einem kleinen Dorf in Süddeutschland auf, das mir mit seinen Fachwerk-Bauernhöfen, adretten Einfamilienhäusern, Obstbaumwiesen und der freien Sicht auf die Hügel der Schwäbischen Alb immer wie ein Dorf aus dem Bilderbuch vorkam. Obwohl die Gemeinde damals nur knapp tausend Einwohner:innen zählte, gab es eine Postfiliale, ein Lebensmittelgeschäft, verschiedene Sportvereine, eine Freiwillige Feuerwehr, eine Grundschule und einen Kleintierzuchtverein.

Wir lebten in einem einfachen Anbau, der nie so richtig fertig wurde, auf dem Grundstück meiner Großeltern. Im Vergleich zu den schmucken Häusern in der Nachbarschaft war unser Zuhause eher unscheinbar und schlicht, aber ich habe es geliebt. Mein Kinderzimmer lag genau über der Küche meiner Oma, die in meiner Erinnerung immer irgend etwas in einem gusseisernen Topf auf dem alten Kohleofen kochte. Die wilden Felder und Streuobstwiesen am Ende meiner Straße waren der Eingang zu meinem eigenen, unerschöpflichen Abenteuerspielplatz. Ich verbrachte die Zeit nach der Schule vor allem dort draußen, pflückte Wiesenblumen, baute Hütten oder raste mit dem Rad über holprige Feldwege.

Kleider ließen mir schon als Grundschülerin das Herz höher schlagen. Aus gesammelten Stoffresten fertigte ich mit großer Hingabe ungewöhnliche Kostüme für meine Barbiepuppen und konnte Stunden damit verbringen, gewagte Kombinationen für mich selbst zusammenzustellen. So idyllisch das Leben in der schwäbischen Provinz war, es fehlte doch an Glanz und Zauber. Am liebsten trug ich weit schwingende Kleider und Röcke in leuchtenden Farben und plakativen Mustern. Ich mochte, wie sich die Stoffe um meine Beine schmiegten,

wenn ich mich schnell drehte. Nicht nur einmal schauten mich meine Mitschüler:innen schief an, weil ich mittan im Winter mit einem Sommerkleid (ohne Strumpfhosen) auftauchte oder eine üppige Chiffonschleife auf dem Kopf trug. Es war mir egal, was sie dachten oder ob sie mich wegen meiner ausgefallenen Kombinationen auslachten. Ich hatte Spaß daran, nach Lust und Laune in verschiedene Rollen zu schlüpfen. Schon in der Grundschule stand ich allein auf und machte mich für die Schule fertig, deswegen sah meine Mutter in der Regel nicht, in welchem Aufzug ich das Haus verließ. Nachmittags schimpfte sie dann natürlich, wenn ich im tiefsten Winter im dünnen Sommerkleidchen zurückkam. Aber nichts konnte mich davon abhalten, die Sachen anzuziehen, die mir in dem Moment Freude bereiteten.

Ich nutzte natürlich jede Gelegenheit, um mit meiner Mutter oder Tante in den nächstgelegenen größeren Ort zu fahren, in dem es ein paar Geschäfte gab. Wenn es mal wieder Zeit war, zum Einkaufen zu fahren - damals nannte man es nicht «Shopping» -, spürte ich eine kribbelnde Aufregung. Direkt an der Zufahrt zur Bundesstraße stand einer dieser gesichtslosen, Siebziger-Jahre-Flachbauten mit endlosen Fensterfronten und riesigem Parkplatz davor. Das war der große Modemarkt, auf den ich mich am meisten freute. Hinter den automatischen Glastüren lagen endlose Reihen von Kleiderständern voll mit Bekleidung für Jung und Alt und jeden Anlass, den man sich vorstellen konnte. In der Kinderabteilung gab es ein großzügiges Bällebad, das ich aber meistens ignorierte. Es machte viel mehr Spaß, auf der Suche nach den aufregenden Teilen durch die Gänge zu ziehen: Kleider mit phantasievollen Mustern, Hosenröcke mit weitem Bein, pastellfarbene Blusen mit Puffärmeln, funkelnende Abendkleider und Westen aus Samt. Weder die billige Auslege-

ware noch der von draußen hereinwehende Pommesgeruch, die engen Kabinen oder die unfreundlichen Mitarbeiter:innen konnten mir die Freude an diesem Besuch nehmen. Ich hätte stundenlang stöbern können und wollte am liebsten alles anprobieren. Nicht so meine Mutter; sie hatte selten Zeit oder Muße, dort länger als unbedingt notwendig zu bleiben. Für sie war es eine von vielen Erledigungen auf einer nicht enden wollenden Liste.

Der Moment, in dem meine Mutter meine Begeisterung für diesen knallbunten Rock mit ihrem unachtsamen Kommentar erstickte, ist so klar in meiner Erinnerung, weil er ein Vorher und ein Nachher markiert. Mir wurde schlagartig bewusst gemacht, dass es Kleidungsstücke gibt, die mir aufgrund meiner Figur nicht erlaubt waren. Ich hatte gelernt, dass mein Körper und bauschige Volants nicht zusammenpassen und dass es egal war, wie schön ich etwas fand. Mit dieser Lektion begann sich eine große Unsicherheit meinem Körper gegenüber einzuschleichen. Bis dahin war er kein Hindernis gewesen, ich konnte mit ihm alles machen: über Blumenwiesen rennen, Gummitwist spielen und durch Bäche waten. Aber auf einmal hatte ich keinen funktionierenden Körper mehr, sondern ein Problem. Mehr noch: Ich fühlte mich für meinen großen Hintern verantwortlich. Wer, wenn nicht ich selber sollte schuld daran sein, dass er nicht zu Volants passte – und daran, dass er so viel Raum einnahm in einer Welt, die keinen Platz für große Hintern und rundliche Körper hatte. Ich ahnte nicht, dass wir in einer Kultur leben, die es als Verpflichtung ansieht, dicke Körper zu kaschieren, aber ich begriff, dass mein Körper etwas ist, auf das ich keine Aufmerksamkeit lenken sollte. Sicher hatte ich vorher Kommentare gehört, auch hatte ich mich dicker als andere Mädchen gefühlt. Aber weil mir Kleidung so viel bedeutete und mir so viel

Freude bereitete, traf es mich umso mehr, dass mir dieser Spaß aufgrund meiner Figur verwehrt werden sollte.

Meine Mutter hatte es wohl nicht absichtlich getan, vielleicht wollte sie mich vor negativen Kommentaren schützen. In den kommenden Jahren nistete sich das Schuldgefühl jedoch in meinem Kopf ein.

Dieses Erlebnis mit dem Rock ist mir so präsent, dass ich es oft in Interviews erzähle, um zu erklären, wann ich das erste Mal wusste, dass mein Körper falsch ist. Und mir war schnell klar, dass es die einleitende Geschichte in diesem Buch sein soll. Ich war überzeugt, dass ich aufgrund meiner Körperperform Außenseiterin war, weil ich schon immer ein dickes Kind und Mädchen war.

Als ich an diesem Buch arbeitete – in meinem Kopf das Gefühl, dass es eigentlich fertig ist, weil ich doch wusste, was ich schreiben wollte –, geriet ich ins Stocken. Oft wusste ich nicht recht weiter und fragte mich, wie relevant das, was ich da aufschrieb, war. Meine Erinnerungen passten nicht zusammen, ergaben kein mir schlüssiges Bild. Woran lag das? Also setzte ich mich hin und schrieb erst mal eine «Chronologie meines Körpers». Dafür las ich in alten Tagebüchern, wühlte Kisten mit Fotos durch, fragte Freund:innen und Familie nach Details und Anekdoten. Eines Mittags saß ich mal wieder inmitten eines Haufens von Bildern, und auf einmal sah ich es: Vieles von dem, was ich bisher als wahr angenommen habe, war eigentlich anders. Ich habe lange geglaubt, dass meine Figur größer war, problematisch, und unbedingt verändert werden musste. Und wenn ich jetzt Fotos anschau, muss ich feststellen: Das stimmt so nicht. Ich war mein ganzes Leben mehr oder weniger schlank, ich war kein pummeliges Kind, keine rundliche Jugendliche und auch nicht dick in meinen Zwanzigern. Trotz-

dem bestimmte die Idee, «zu viel» zu sein, mein Denken und mein Handeln. Jahrelang.

Erst in den letzten fünf Jahren, nach einem großen Zusammenbruch und Burnout, gelang es mir, mich von dieser Idee schrittweise zu lösen. Und in diesen letzten fünf Jahren veränderte sich mein Körper dann zu dem, was er heute ist. Ich wurde größer, weicher und runder als je zuvor. Mit dem wachsenden Körper kam ein neues Gefühl der Sicherheit. Ich bin dankbar dafür, was mein Körper geleistet hat. Jetzt, wo er schwerer ist, voluminöser, bin ich ihm eine bessere Freundin als in all den Jahren zuvor. Früher wollte ich weniger sein, zarter, leichter. Aber jetzt genieße ich meine Größe und Stärke.

Wovor bin ich all die Jahre davongelaufen? Ich musste mich damit auseinandersetzen, dass ich eine diskriminierende Vorstellung über *dick\_fette*<sup>2</sup> Körper verinnerlicht hatte. So wie viele in der westlichen, weiß-dominierten und christlich sozialisierten Gesellschaft bin ich mit einem Bias, einem massiven Vorurteil gegenüber dicken\_fetten Körpern aufgewachsen. In meinem Kopf war und ist das elendige Stigma - *dick\_fett* = wertlos - fest verankert. *Dick\_fett* zu sein, heißt nicht einfach nur, einen großen Körper zu haben, es heißt, hässlich zu sein, und das unverantwortlich selbst verschuldet zu haben, weil man disziplinlos und faul handelt. Ich habe das nicht nur aus alarmierenden Zeitschriftenberichten

---

**2** *Dick\_fett*? Was denn nun, dick oder fett? Nee, *dick\_fett*. Das ist eine Schreibweise, die von Fettaktivist:innen gewählt und etabliert wurde, um ohne unsinnige und schwammige Grenzziehungen zwischen dick und fett zu betonen, dass es sich um einen Körper handelt, der «außerhalb des normschlanken Ideals» steht. Es schließt jeden Körper in diesem Spektrum mit ein, statt zwischen dick und fett irgendwelche Unterscheidungen zu imaginieren.

gelernt oder von den vermeintlich besorgten Kommentaren meiner Eltern. Die Abwertung und die Angst sah ich in den Blicken, mit denen wir dick\_fette Menschen anschauen, mit denen ich auf dick\_fette Menschen herabschaute. Dieses abschätzige Stigma hat mich all die Jahre so unter Druck gesetzt, dass ich mit aller Kraft dagegen ankämpfte, selbst dick zu werden. Mir dieses Vorurteil selbst einzustehen, war wichtig, um weiterzukommen. Und auch, um dieses Buch zu schreiben.

Als ich mit dem Schreiben anfing, standen auf den Seiten jede Menge Zahlen: Gewicht, Kleidergrößen, BMI, Cholesterinwerte, Kalorienangaben. Ich kann mich an keine Zeit in meinem Leben erinnern, in der diese Zahlen keine Rolle spielten. Ich erinnere mich an die exakten Kleidergrößen fast aller Kleidungsstücke und wie viel ich wann gewogen habe. Diese Zahlen benutzte ich als Messinstrumente für meinen Selbstwert. Sie brannten sich in mein Hirn ein und halfen meinem Gedächtnis, vermeintliche Ordnung in die vielen Gedanken zu bringen. Zahlen wird, wenn es um die Beschreibung von Körnern geht, sowieso eine ziemlich große Bedeutung beigegeben. Wir sehnen uns nach konkreten Angaben und präzisen Limits, an denen wir erkennen können, ob wir schon dünn oder noch immer zu viel sind. An ihnen hängt eine moralische Botschaft. Und das nervt mich. Aus diesem Grund habe ich irgendwann fast alle Zahlen aus diesem Text gelöscht. Ist es wirklich wichtig, zu wissen, welchen Bauchumfang ich wann hatte? Ist es relevant, was mein geringstes Gewicht war? Welche Kleidergröße ein Kleid hatte, in dem ich mich vor 20 Jahren «dick» fühlte? Egal wie leicht oder schwer ich war, ich habe mich «zu viel» gefühlt. Und das ist der entscheidende Punkt: Es war nur ein Gefühl, aber das bestimmte mein Leben - regulierte mein Essen, drängte mir Sport auf, dominierte

mein Tagebuch, trieb mich in eine Essstörung und Magersucht.

Wie stark dieses Gefühl in mir wirkt, hätte ich vor der intensiven Beschäftigung mit dem Schreiben nicht geahnt. Natürlich wusste ich, dass ich nicht frei von Fettfeindlichkeit bin, aber war dann doch überrascht, welche Ausmaße das hat. Und welche Hindernisse mir das in den Weg stellt.

Rückblickend bin ich wütend und traurig, wie viel Geld, Energie und vor allem Lebenszeit die unsinnige Suche nach der «perfekten» Figur mir klauten. Der Wunsch, weniger zu sein, leichter und zarter, war auch der Wunsch, liebenswerter zu sein. Dabei steckte all diese Liebe, nach der ich mich so sehnte, schon immer in mir.

Ich war besessen davon, meinen Körper zu verkleinern, zu schrumpfen, zu formen, zu verschlanken und zu straffen. Ich wollte Fett verbrennen, meiner Figur schmeicheln, meinen Bauch glätten, Problemzonen kaschieren, Rundungen bekämpfen, die Waage besiegen, Kleidergrößen reduzieren, und alles in dem Glauben, damit die beste Version meiner selbst zu werden.

Aber warum? Woher kam dieses Gefühl? Wie entstand diese Fettfeindlichkeit, die ich gegen mich selber richtete? Und wieso konnte sie es sich in mir drin so gemütlich machen, ohne dass ich merkte, wie viel Platz sie einnahm?

Letzten Dezember fiel ich beim Schlittschuhfahren auf den Hinterkopf. Erst hielt ich es für einen harmlosen Ausrutscher, dann musste ich doch über eine Woche im Krankenhaus bleiben. Ich hatte vier Blutungen im Hirn, die beobachtet werden mussten, und mein Schädel war angebrochen. Die täglichen Kopfschmerzen zo-

gen sich über die kommenden Monate, ständig war mir schwindelig, und konzentrieren konnte ich mich kaum. Dazu fühlte ich mich dauernd erschöpft und kraftlos. Am zweiten Tag im Krankenhaus stellte ich fest, dass ich nichts mehr schmecken und riechen konnte. Was ich erst auf das langweilige Krankenhausessen schob, war leider langfristig. Bei einer weiteren Untersuchung wurde festgestellt, dass einige Teile meines Gehirns nicht mehr durchblutet werden und der Riechnerv beim Unfall wahrscheinlich irreparabel durchtrennt wurde. Pizza schmeckte wie Pappe und Kaffee wie heißes Wasser. Das ist zum Glück mittlerweile ein wenig besser geworden, die Geschmacksknospen der Zunge springen mehr und mehr für die fehlende Sensibilität meines kaputten Riechnervs ein. Ich war mir vorher nicht bewusst, wie viel wir über die Nase schmecken – die Zunge nimmt salzig, bitter, sauer, süß und umami wahr, der Rest der Aromen, sei es floral, erdig oder getreidig, kommt über die Nase. Ich schmecke, ob etwas salzig oder süß ist, aber ob ich eine Banane oder eine Mango esse, merke ich nur an Farbe und Textur. Das hat meine ohnehin schon belastete Beziehung zum Essen nicht vereinfacht – man kann viel einfacher vergessen zu essen, wenn einem ebendieses nicht mal mehr schmeckt! Ich konzentriere mich also mehr auf Texturen, Farben und Temperaturen, kann endlich scharfes Essen genießen (das ist nämlich kein Geschmack, sondern leichtes Brennen) und versuche, mich zu freuen, dass ich zumindest süß und salzig wieder unterscheiden kann. Und vielleicht gibt mir das den Kick, mich noch einmal neu mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen, die Freude am Kochen neu zu entdecken und die Dankbarkeit, dass ich mich gut ernähren kann, wieder zu fühlen.

Der Unfall lehrte mich, einige andere Muster zu erkennen – ich musste genau hinhören, was mein Körper

braucht und will, musste mir selber die beste Freundin sein. Das gelang mir am Anfang kaum, ich wollte unbedingt die Pläne, die ich vor dem Unfall gemacht hatte, durchziehen und tat das zum großen Teil auch. Das Buch zu schreiben, gehörte dazu. Als das nicht direkt klappte, war ich frustriert und wollte am liebsten aufgeben. Wie soll man Hunderte Seiten schreiben, wenn nach zwei Sätzen die Augen flattern und der Kopf hämmert? Wie soll ich mein Leben recherchieren, wenn ich fünfzehn Stunden am Tag schlafe?

Anstatt enttäuscht zu sein, weil ich meine eigenen hohen Erwartungen nicht erfülle, musste ich lernen, Dinge so hinzunehmen, wie sie sind. Und akzeptieren, dass alles in kontinuierlicher Bewegung ist, nichts je abgeschlossen und noch weniger perfekt. Ich will mich mit dieser Idee anfreunden, mit mir selber anfreunden, und dieses Buch ist ein Schritt in diese Richtung.

Dafür will ich mir und euch den Weg, den ich gegangen bin, beschreiben und mir selber erklären, wie ich aus meiner toxischen Selbstbetrachtung hinausgetreten bin. Diese Reise ist nicht zu Ende, kann wahrscheinlich nie zu Ende sein, aber ich bin bemüht, sie mir einfacher zu machen. Dafür tauche ich in meine Geschichte ein, erzähle mir Erinnerungen neu und sortiere alte Gedanken. Ich verbinde sie mit dem, was ich seither gelernt habe, und hoffe so, zu einem neuen Blick auf mich selbst zu kommen.

Warum mache ich das? Weil ich weiß, dass es vielen so geht wie mir. Dass wir alle unter diesem Stigma leiden, egal welche Körperform wir haben.

Ich kann und will nicht ignorieren, dass meine Perspektive eingeschränkt ist. Nicht nur bin ich weiß, cis, hetero und habe keine sichtbare Behinderung, meine

Körperform gibt mir Privilegien, die jene mit größeren Körpern nicht mehr genießen: Ich kann in der Innenstadt Kleidung finden und mich problemlos auf Stühle oder Flugzeugsitze setzen. Auch bekomme ich außerhalb von Social Media selten herablassende Kommentare oder abschätzige Blicke. Man nennt das «small fatty» oder «acceptable fat». Für viele bin ich nur ein *bisschen dick* und gehe gerade noch als akzeptabel durch.

Nicht nur deswegen habe ich drei Schwarze<sup>3</sup> Menschen, BodyMary, Christelle Nkwendja-Ngnoubamdjum und SchwarzRund, eingeladen, ihre Perspektive zu teilen. Meine Selbstermächtigung fußt auf der Arbeit anderer Fettaktivist:innen. Ich hätte meine eigene Fettfeindlichkeit nie abgebaut, wäre ich nicht auf ihre positiven Bilder und Texte gestoßen. Ihr Optimismus hat mein wackeliges Konstrukt aus Selbsthass und falscher Moral ins Schwanken gebracht. Ohne dieses Netzwerk und die inspirierenden Gedanken und Worte anderer wäre ich heute nicht an dem Punkt, an dem ich glücklicherweise bin.

[...]

---

**3** Schwarz schreibe ich groß, weil es keine Hautfarbe beschreibt, sondern eine politisch gewählte Selbstbezeichnung Schwarzer Menschen ist.