

Querulantes

Ich will so bleiben wie ich bin

Wir leben in einem 1000-seitigen Wälzer voller Reglementierungen. Gerade im Körperwahn. Du sollst das nicht! Das macht man nicht! Du musst! Was sollen denn die Nachbarn sagen? Unser „Du darfst!“ beschränkt sich über die Werbung: Du darfst essen was dich schlank werden und bleiben lässt. Dann darfst du auch bleiben wie du bist. Äußerlich.

Schöne Menschen in perfekten Familien springen enthusiastisch durch das Fernsehbild und verkünden die frohen Botschaften: Sei wie wir, dann geht es dir besser. Dass die Kinder in diesen Spots ganz unästhetisch noch nicht mal das Besteck richtig halten können oder selbst das Steak mit dem Löffel aufzuspießen versuchen, sei nur des Autorinnenfrustes halber kurz erwähnt.



Als Alleinerziehende eines Teenagers, im vollen Berufsleben und im Mittelalter angelangt, wären das allein schon vier gute Gründe, jeden Abend zu einer Menge Wein zu greifen und das Dilemma erträglich zu trinken. Aber: Alkohol stoppt die Fettverbrennung für zwei Tage! Sagen die Ernährungs-Gurus. Zucker macht träge, fett und ist Maß unseres zügellosen Daseins. Ungesundes Fett macht irgendwie auch fett, und Kohlenhydrate sind sowieso ein Teufelszeug. Am Besten: Nichts essen und viel Sport treiben. Atmen bleibt erlaubt, wird aber generell überbewertet.

Die verwirrenden Speiseratgeber treiben in diversen Abnehm-Foren schon recht kuriose Blüten: Über gepostete Fotos unschuldiger Sahneschnitten mit Obstbelag ergießt sich ein empörter Shit-Storm, der Gruppenparanoia vermuten lässt. Virtuell verfolgt von hochkalorischen Tortenstücken! Das ist quasi Cyber-Mobbing. Mensch!

Selbstgeißelungen der Foren-Mitglieder über kulinarische Fehlritte in Form von Fressattacken – „Hilfe, ich habe 500 Kalorien mehr gegessen als erlaubt!“ – sind an der Tagesordnung, und werden entweder durch ein verständnisvolles „Kann ja mal passieren, aber jetzt wieder diszipliniert, gell!?“ oder gnadenloses Kritik abgebügelt: „Musste das sein? Das ist dein dritter Ausrutscher in sieben Monaten!“

Klar gibt es ein Wohlfühlgewicht. Wird zumindest werbewirksam behauptet. Das soll angeblich der Moment sein, in dem sich die Frau (der Mann) gnädig über den eigenen Körper streicht und sich mal nicht als zu dick (oder als zu dünn) empfindet. Wie gesagt: ein winziger Moment. Temporär und Subjektiv. Der Mythos „Wohlfühlgewicht“ baumelt wie eine Wurst vor unserer Nase, um uns immer weiter anzuspornen in der

ernährungskonformen Dauerschleife: Gib dir Mühe, dann bist bald schlank und die Schönste.

Wir quälen uns dafür mit so Absurditäten wie Kohlsuppe oder Schnitzel zum Frühstück, zählen Schritte und Kalorien, frusten uns mit dem täglichen Waagegang und trotzdem ist es selten „Genug!“

Mit Diäten kenne ich mich aus. Geboren in einen Körper, der zwar niemals zu klein war für sein Gewicht, sondern bei 1,80 Meter Größe auch vielem Gewicht Platz bot, bin ich als Kind gern und unbedarft meinen kulinarischen Gelüsten gefolgt: mit einer frischen Bäckersemmel, belegt mit einem riesigen Stück Schmelzkäse, in der Hand bin ich fröhlich zum Spielen aus dem Haus gehüpft. Manchmal auch mit zwei properen Semmeln. Ich war eine Liebhaberin von Streuselschnecken und dem selbst gebackenem Blechkuchen meiner Mutter, von Schokolade und Eis am Stiel, und konnte mich trotzdem bis ins Teenageralter prima leiden. Dann kam das böse Erwachen im letzten Schuljahr: verlacht werden, neben den dünnen Mädchen optisch auf der Strecke bleiben, die „Dicke“ sein. Zack, Diät! Zack, schlank! Zack, beliebt! Zack, Essgenussverliererin! Zack, reingetappt in die Falle!

Dass ich es sowieso niemandem recht machen kann und das Wohlfühlgewicht allein meine Sache ist, zeigt auch das Frauenbild, das einige meiner Partner äußerten: Vom „Hast du zugelegt?“ über „Werde ja nicht dick!“ bis hin zu „Du könntest ruhig etwas zunehmen“ habe ich alles gehört. Am wenigsten Stress hatte ich mit dem Mann „Von der Frau, die man(n) liebt, kann gar nicht genug da sein!“

Ich hätte den Mann behalten sollen. Leider war er zu klein... ;o) d