

Wir befinden uns heute in einer paradoxen Situation: Einerseits werden Nahrung immense Heilungskräfte zugeschrieben – wir finden Tipps dazu, welche Nahrungsmittel angeblich vor welchen Erkrankungen schützen. Andererseits werden viele Speisen kategorisch als böse ausgeschlossen. Was lässt sich an diesen Diskursen Ihrer Meinung nach ablesen? Essen ist für viele Frauen ambivalent besetzt, eine Hassliebe, die das Genießen erschwert. Ich fände es heilsam, die Ernährung von dieser überwältigenden Besetzung loszulösen und sie pragmatisch als das zu nutzen, was sie uns bieten kann: Energie und Genuss. Die rigide Einteilung in „gute, erlaubte“ und „böse, verbotene“ Nahrung, die sogenannte Orthorexie, ersetzt nicht das Ausprobieren und selbst Erleben, was tut mir gut und was nicht. Es geht darum, das eigene gute Maß zu finden, anstatt sich immer an Zahlen und Tabellen zu orientieren.

„Die Botschaft, dass Essen gefährlich sei, verunsichert Frauen, die alles richtig machen wollen.“

Angela McRobbie meint, es sei heute leichter, ein krankes Mädchen zu sein als ein offen widerständiges Mädchen, das sich den Weiblichkeitszumutungen verweigert, und genau das bestätigt sich auch in der psychosozialen Beratung. Der Preis des Mitspielens im patriarchalen System ist der Verzicht auf Kritik, um nur ja keine Spielverderberin zu sein. Dieses Schweigen kann aber krank machen.

Wer Frauenzeitschriften liest, bekommt den Eindruck, dass Körper geradezu durch Nahrung kontaminiert werden: Es ist von abgelagerten „Schlacken“ die Rede, von „Detox-Diäten“, von „Verschleimung“ durch Milch. Das Lesen sogenannter Frauenzeitschriften, die aus Diäten, gemorphten Models und Werbung bestehen, deprimiert nachweisbar. Die Idee der Vergiftung durch Nahrung scheint mir die gegenwärtige paranoide Stimmung der Bedrohung durch das „Fremde“, wie Terrorismus und Migration widerzuspiegeln.

Seit wann beobachten Sie diese Entwicklung? Ich stelle sie verstärkt in den letzten Jahren fest, auch forciert durch den wachsenden Markt an Dienstleistungen und Produkten zum Thema Ernährung. Theorien wie die von der „Verschleimung“ gibt es allerdings schon in der Säftelehre des Hippokrates um 400 v. Chr.

Hat diese Disziplinierung zusätzlich zum Genderaspekt auch noch eine klassenspezifische Dimension? Es gibt wohl Unterschiede im Zeitbudget, sich mit „gesundem“ oder einfach sättigendem Essen zu beschäftigen. Adressatinnen für diesen Gesundheits- und Versorgungsdiskurs sind in jedem Fall Frauen. Egal, welche Bildungs- oder Einkommensschicht: Ehefrauen und Mütter sind aufgerufen, ihre Männer und Kinder „gesund“ zu bekochen.

In der Beratung ermutige ich Frauen dazu, diese Fürsorge nicht selbstverständlich zu leisten, sondern sich des Werts dieser Arbeit bewusst zu sein. Nicht wenige Männer geben hier die Verantwortung gerne ab, Frauen müssen

diese aber nicht übernehmen. Politisch gesehen liegt in der unbezahlten Sorgearbeit ein enormes Streikpotenzial.

Sehen Sie hier eine Parallele zu Diskursen rund um Viren und Ansteckungen, die ja ebenfalls als Chiffren für die Angst vor dem fremden, schmutzigen Eindringling gelten? Die politische Bedeutung scheinbar privater Themen wie Ernährung finde ich sehr spannend. Beim Essen, Verdauen und Ausscheiden geht es symbolisch auch um die Grenze zwischen „Eigenem“ und „Fremdem“, eine Grenze, die wir ja ständig herstellen und auch verschieben können. Das Immunsystem kann hier auch metaphorisch interpretiert werden als ebendiese Unterscheidung herstellend: Was toleriere ich noch, was nicht mehr? In der Beratung wird deutlich: Mediale Botschaften vom Essen als Gefahr beschäftigen und verunsichern Frauen, die alles „richtig“ machen wollen und nach Orientierung suchen. Dieses Bedürfnis ist zwar verständlich, zu viel Messen und Vergleichen wirkt sich jedoch eindeutig belastend auf die Lebensqualität aus. Um dem entgegenzutreten und wieder das eigene Maß zu finden, empfehle ich, die Waage zu entsorgen.

Es ist zu beobachten, dass die Zahl der sogenannten „eingebildeten“ Lebensmittelallergien steigt, dass also Menschen glauben, Gluten, Milchprodukte etc. schadeten ihnen, obwohl es dafür keine medizinischen Belege gibt. Den Begriff „eingebildet“ finde ich problematisch, weil er suggeriert, die Menschen simulieren ihre Beschwerden. Das Leiden halte ich für real und ernst zu nehmend, meine Frage ist vielmehr: Woran genau leiden die Betroffenen und was ist für sie der legitime Ausdruck dieses Unbehagens? Denn neue Krankheitsbilder, wie sie von den Medien verbreitet werden, bieten neue Möglichkeiten der Identifikation, eine anerkannte Form, Beschwerden auszudrücken. Sehr häufig verbergen sich dahinter andere Baustellen: von der krank machenden Beziehung bis zur Überforderung und fehlenden Anerkennung im Beruf. Diese Konflikte, die keinen sprachlichen Ausdruck finden, manifestieren sich dann in körperlichen Symptomen. In meinem Buch zeige ich diesen Prozess an der hysterischen Konversion, den Essstörungen und dem selbstverletzenden Verhalten. Die Funktion psychosomatischer Krankheitsbilder ist häufig das Verbergen von Ärger und Konflikten. Zur-Sprache-Bringen des eigenen Unbehagens, die offene Auflehnung gegen Kränkungen und krank machende Verhältnisse, macht diese Symptombildungen überflüssig.

Gibt es hier einen Zusammenhang zu essgestörten Frauen, die Nahrung oft als Feindin wahrnehmen und auch das Körperfett als Kontamination ihres Körpers? Fett symbolisiert ja in unserer Leistungs- und Fitnesskultur mangelnde Selbstbeherrschung, Schwäche und persönliches Versagen. Anorektikerinnen nehmen Fett als Bedrohung ihrer Autonomie und ersehnten Bedürfnislosigkeit wahr.

„Schon junge Mädchen finden sich zu dick, viele Frauen überschätzen ihre Körperausmaße.“

Wie könnten wir wieder zu einem entspannteren Umgang mit Essen finden? Ich schlage vor, nicht den sich dauernd ändernden Normen nachzuecheln, sondern herauszufinden: Was tut mir gut? Essen nicht als Ersatz für auf anderem Weg besser zu befriedigende Bedürfnisse, sondern essen um zu genießen.



**Dr. Bettina Zehetner** ist psychosoziale Beraterin im Verein Frauen beraten Frauen, Trainerin für Genderkompetenz und Lehrbeauftragte der Universität Wien. Ihr Buch „Krankheit und Geschlecht“ ist bei Turia + Kant erschienen. Sie liest Missy auch deshalb, weil wir keine Diäten drucken.

„Essen ist kein Ersatz für andere Bedürfnisse.“

Die damit einhergehende gestörte Wahrnehmung der eigenen Körperform, die „Dysmorphophobie“, ist schon fast epidemisch zu nennen. Schon sehr junge Mädchen finden sich zu dick, sehr viele Frauen überschätzen ihre Körperausmaße. Kollektives Diät halten, dauerndes Kalorien zählen, obsessives Wiegen und Vergleichen bilden den selbstschädigenden Umgang.



# Wie ich dick blieb und glücklich wurde

Jahrelang hatte Anke Groener Lebensmittel nur noch in gut und böse eingeteilt. Dann brachte ihr eine Freundin das Essen wieder bei, das seitdem zu ihren liebsten Beschäftigungen gehört. Eine Liebesgeschichte.

Von Anke Groener

**H**allo, ist das hier die Gruppe der ehemals Essbknackten? Schön, dann setze ich mich mal zu euch. Ich bin Anke, 44 Jahre alt und ich war gut 25 Jahre lang damit beschäftigt, mich scheiße zu finden. Meine erste Diät habe ich mit zwölf gemacht, weil meine Mutter mich zu pummelig fand. War ich nicht, aber das ist ja egal – ich habe das Gefühl, dass kaum jemand, der je eine Diät anfängt, wirklich zu dick ist. Wobei ich bis heute nicht weiß, was „zu dick“ eigentlich bedeutet. Zu dick für wen? Für den dusseligen BMI? Für Heidi Klum und ihre bescheuerte Show? Quatsch.

Zurück zu mir: Ich wurde also auf Diät gesetzt. Das hieß, dass ich von allem nicht mehr so viel essen durfte wie der Rest der Familie. Das hieß auch, dass ich mein Taschengeld ab sofort in Süßigkeiten investierte. Nebeneffekt: Ich begann, Essen in gut und böse einzuteilen. Süßigkeiten waren böse und deshalb lecker. Kalo-

rienarmes Essen war gut und deshalb eklig.

Bei der ersten Diät verlor ich sicher zwei, drei Kilo; ich erinnere mich nicht und will es auch nicht. Direkt danach nahm ich diese zwei, drei Kilo wieder zu und packte noch welche drauf. Woraufhin ich die nächste Diät begann, abnahm, zunahm, diätete, abnahm, zunahm, Essen immer weniger mochte und mich irgendwann nur noch von Schokolade ernährte. Sicher gut gemeinte Motivationen wie „Für jedes abgenommene Kilo zahlen wir dir 100 Mark zum Führerschein“ hatten als Ergebnis eine noch dickere Anke und einen selbst bezahlten Führerschein. Selbst „Abnehmerfolge“ von 25 Kilo konnte ich nicht lange genießen, denn sobald ich mich kurzzeitig vom zwanghaften

Der Satz, der alles veränderte: Du darfst essen, was du willst.



Fettgramm-pro-Tag- oder Punkte zählen verabschiedete und verdammt noch mal normal aß, waren die abgehungerten Kilos sofort wieder da.

Was mir heute klar ist – anscheinend will ich nicht abnehmen –, führte damals dazu, dass ich mich immer elender fühlte. Verloren zwischen Lebensmitteln, die mir keinerlei Freude mehr vermitteln konnten. Deswegen hatte ich auch keine große Hoffnung, als eine Freundin, die als Foodcoach arbeitete, anbot, mir das Essen neu beizubringen. Was sie mit mir angerichtet hat, ist für mich ein kleines Wunder, das ich seitdem jeden Tag zelebriere. Und zwar mit Essen. Der Satz, der für mich alles veränderte, lautet: Du darfst alles essen, was du willst. Klang ungewohnt, enthielt aber

die Lösung für meine Essbetrübtheit. Denn er brachte mir bei, auf niemand anders mehr zu hören als auf mich. Ich höre nicht mehr auf die Medien, die mir Modelfiguren als selig machende Körperform verkaufen. Nicht mehr auf Artikel, die das Ende des Sozialstaats heraufbeschwören, weil wir immer dicker werden. Nicht mehr auf Diätpläne, auch wenn sie sich als „Nahrungsumstellung“ tarnen, denn sie sind verdammte Diätpläne, die dich dazu bringen, immer weniger zu essen, als dein Körper gerade will. Ich höre dafür inzwischen auf meinen Bauch, denn der weiß am besten, was ihm guttut. Eine Gemüsepfanne mit frischen Kräutern und gebratenem Tofu? Gern. Danach ne Runde selbstgemachte Mousse au Chocolat? Noch lieber. Weinchen? Immer.

Das mag sich anhören, als lebte ich wie die Made im Speck. Tue ich auch, aber lustigerweise habe ich davon nicht zugenommen, sondern ab. Was mir allerdings zum ersten Mal in meinem Leben völlig egal war. Was mir nicht egal war: die wiedergewonnene Lebensfreude. Mich auf eine Mahlzeit zu freuen, aufs Einkaufen, Rezeptegoogeln, das Zubereiten und Genießen – das konnte ich nicht. Das Foodcoaching ist jetzt schon über drei Jahre her, aber dieser Effekt ist immer noch da: die pure Freude am Essen als Zuwendung an mich selbst. Und diese Zuwendung hatte für mich den schönsten Nebeneffekt, mit dem ich gar nicht gerechnet hatte: Ich hörte auf, meinen dicken Körper zu hassen.


Man kann schlecht an etwas Freude empfinden, das man bekämpft. Seit ich meinen Körper nicht mehr ablehne, sondern auf ihn höre

– was willst du essen, willst du dich bewegen, möchtest du auf der Couch liegen und lesen –, sind wir gute Freundinnen geworden. Er ist nicht mehr das dicke Ding, was an mir dranhängt, und ich bin nicht die eigentlich dünne Anke, die in ihm gefangen ist. Ich bin Anke, 44 Jahre alt und seit gut drei Jahren absolut zufrieden damit, wie ich aussehe. Ich gönne mir etwas, statt mir Dinge zu versagen. Ich esse, weil es großartig schmeckt, und nicht, weil es wenig Fett hat. Mein Leben ist verdammt gut, obwohl ich OMG FETT bin. Und jetzt hätte ich gerne zum Kaffee noch einen von diesen Schokodonuts da hinten. Dankeschön.



**Anke Gröner**, Jahrgang 1969, lebt in Hamburg und München, arbeitet als freie Texterin und studiert Kunstgeschichte und Musikwissenschaft. Die ganze Geschichte ihres Esswunders könnt ihr in ihrem Buch „Nudeldicke Deern“ (rororo) nachlesen.

# Sie baden gerade ihre Hände darin

 Von Chris Köver

**D**unkle Schokolade, belgische Waffel, Strawberry-Vanille-Cupcake oder Caramel-Brownie. Ein schaumiger Traum aus Cappuccino mit einem Hauch Zimtkrokant. Schon beim Durchlesen läuft einer das Wasser im Mund zusammen. Nur leider ist dies nicht die Speisekarte einer geilen Fantasie-Konditorei, die all unsere heißesten Träume kennt, sondern die Liste der Aromen von Shampoos, Duschgels, Handcremes, Badezusätzen, Lippenbalsamen und Kerzen, die man gerade in jedem beliebigen Drogeriemarkt findet.

Badeschokolade gibt es mittlerweile in den Geschmacksrichtungen Orange-Zimt, Vanille, Cranberry oder Sahne. Man will am liebsten sofort reinbeißen in diese Tafeln. Nur leider sind sie in etwa so genießbar wie die

Brötchen und Tortenstücke aus dem Kinderkaufladen – gar nicht. Dass diese Produkte alle und immer ausschließlich an Frauen und Mädchen vermarktet werden, lässt tief hinter die Schaumkrone blicken. Wenn du dieses mit 3000 Kalorien ausgestattete, fantastische Stück Sachertorte schon nicht essen kannst – so die diskrete Botschaft –, dann bade wenigstens deine Hände darin. Hier hast du eine Null-Kalorien-Version deiner liebsten Desserts, auf die du leider aus Figurbewusstsein lebenslang verzichten musst. Aber gräme dich nicht. Wenn du schon kein Buttercreme beladenes Cupcake essen kannst, so kannst du wenigstens riechen wie eines.

Vielleicht gibt es Menschen, die gerne in Schokolade baden wollen, es gibt ja alles Mögliche. Wir ziehen einen großen heißen Kakao vor – zur inneren Anwendung. □



Mousse au Chocolat und Wein: Das mag sich anhören, als lebte ich wie die Made im Speck. Tue ich auch.