

## Bodyshaming in der Kindheit; "Ich bin nur knapp einer Essstörung entkommen"

Tülay Karakuş;Tessa Högele;Nina Monecke

2114 words  
25 December 2021  
ZEIT online  
ZEITON  
1/2021  
German  
Copyright 2021 Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co

Mila bekam Diät-Shakes, Finn sollte sportlich und muskulös werden. Vier Menschen sprechen über Bodyshaming durch ihre Eltern und wie das ihr Körperbild bis heute prägt.

Unsere Körperwahrnehmung wird auch dadurch geprägt, wie unsere Eltern unser Äußeres bewerten. Wir haben unsere Leser:innen nach ihren Erfahrungen mit Bodyshaming in der Kindheit und Jugend gefragt. Mehr als 900 Menschen haben geantwortet. Viele berichten davon, dass sie bis heute spüren, wie sich die Worte ihrer Eltern auf ihr Körperbild auswirken.

Johanna, 29 Jahre

Ich war elf Jahre alt, als ich das erste Mal bewusst wahrnahm, wie meine Mutter meinen Körper kommentierte. Meine damals beste Freundin hatte bei mir übernachtet, wir trugen den gleichen Schlafanzug. Meine Mutter machte sich darüber lustig, dass die Hose an meinen Oberschenkeln spannte und verglich meine Figur mit der meiner sehr schlanken Freundin. Den Schlafanzug trug ich nie wieder.

Ab da spürte ich Neid und auch Wut auf meine dünneren Freundinnen – zum Beispiel, wenn wir zusammen im Schwimmbad waren oder ins Kino gingen und sich alle Popcorn bestellten, nur ich mir das nicht erlaubte. Ich fühlte mich so unwohl in meinem Körper. Erst später verstand ich, dass sich diese negativen Gefühle gegenüber meinen Freunden eigentlich gegen meine Mutter richteten, deren Anerkennung ich wollte.

Wir hatten zu Hause einen Crosstrainer, auf dem ich mit zwölf, 13 anfing, täglich eine Stunde zu trainieren. Beim Essen nahm ich mir nur noch eine kleine Schüssel und nie nach, trank vor einer Mahlzeit zwei Gläser Wasser, um den Gewichtsverlust zu beschleunigen. In die Schule nahm ich statt einem Brot lieber Karotten mit, obwohl ich mich mit knurrendem Magen im Unterricht kaum konzentrieren konnte. Süßigkeiten oder Chips habe ich gar nicht mehr gegessen. Ich habe dadurch so viel Lebensfreude eingebüßt.

Tatsächlich verlor ich an Gewicht, was meine Mutter auch lobte und mich wiederum lange bestärkte, weiterzumachen. Dabei hätte sie sich Sorgen machen müssen. Ich wollte damals kaum noch in den Spiegel gucken, habe viel geweint. Oft denke ich, dass ich nur knapp einer Essstörung entkommen bin. Erst nachdem ich von zu Hause ausgezogen war, mit etwa 20, hörte ich auf, mich selbst so unter Druck zu setzen.

Meine Mutter hat mich immer wieder als fett bezeichnet – sich selbst aber auch. Sie probierte viele Diäten aus, war selbst unzufrieden mit ihrem Körper und projizierte das vermutlich auf mich. Ich glaube nicht, dass ihr bewusst ist, wie sehr sie mich damit verletzt hat. Vielleicht hat sie ähnliche Erfahrungen in ihrer Jugend gemacht. Es tut mir leid, dass sie es bis heute nicht geschafft hat, sich davon zu lösen. Irgendwann will ich mit ihr über all das sprechen.

Vor anderthalb Jahren bekam ich die Diagnose Lipödem – eine Fettverteilungsstörung, die sich bei mir vor allem in den Beinen äußert, aber auch in den Oberarmen. Dieser Moment war total entlastend, aber auch frustrierend: Lipödem ist eine chronische Krankheit. Es war also nicht meine Schuld, dass ich trotz Sport und so viel Verzicht nur am Bauch und nie an den Beinen abnahm. Umso ungerechter und toxischer, dass ich es trotzdem jahrelang versuchte und niemand mich stoppte, kein:e Ärzt:in früher erkannte, was mit mir los war. Vor zwei Monaten hatte ich eine OP, bei der das Fett in den Beinen abgesaugt wurde.

Ich muss bis heute jeden Tag aktiv daran arbeiten, liebevoller mit mir und meinen Körper zu sein, auch wenn er nicht den vermeintlichen Schönheitsidealen entspricht. Body Positivity finde ich einen sehr hohen Anspruch. Ich versuche, mich selbst neutraler zu sehen – und dankbar zu sein für das, was mein Körper täglich für mich leistet.

Finn\*, 33 Jahre

Ich war 14 oder 15 Jahre alt, als meine Eltern anfangen, häufig meinen Körper negativ zu kommentieren. Ich war in die Pubertät gekommen, aber mein Äußeres veränderte sich nicht so, wie sich das meine Eltern offenbar gewünscht hatten. Ich war schon immer sehr dünn, und bin es bis heute. In ihren Augen: "unmännlich".

Ich bekam oft zu hören, ein Mann müsse muskulös sein und körperliche Stärke ausstrahlen. So wie mein Vater, mit dem ich oft verglichen wurde. Ich konnte mit diesem heteronormativen Verständnis von Männlichkeit nie etwas anfangen. Auch, weil ich gerade meine Homosexualität entdeckt hatte. Am schlimmsten war es, wenn eine:r der beiden in Streitsituationen anfing, meinen Körper zu bemängeln, obwohl das gar nicht das Thema gewesen war. Meine Mutter warf mir in einem Streit einmal vor, dass ich zu dünne Arme hätte. Sätze wie diese sitzen bis heute noch tief. Beide waren sehr dominant, ich habe ihnen nie widersprechen können, also isolierte ich mich.

Von der sechsten Klasse bis zum Abitur habe ich in der Schule Mobbing erlebt. Dabei ging es auch um mein Äußeres. Ich war sehr zierlich und zart, und fiel deswegen auf. Gerade in der Pubertät war das Verhalten meiner Mitschüler:innen besonders fies: Sie drehten sich zum Beispiel von mir weg und machten abstoßende Laute, wenn ich auf dem Gang an ihnen vorbeilief. Ich hätte mein Zuhause als sicheren Rückzugsort gebraucht. Meine Eltern wussten von dem Mobbing, versuchten es auch einzudämmen, in dem sie sich mit meinen Klassenlehrer:innen zusammensetzten. Vielleicht hatten sie gehofft, dass ich mit körperlicher Stärke all dem besser entgegenreten hätte können. Mein Vater redete immer wieder darüber, mich zwangsweise im Fitnessstudio anzumelden. Besonders schmerzhaft war es für mich, wenn sie mich mit sportlicheren Mitschülern verglichen. "Warum kannst du nicht wie sie sein?", hieß es dann.

Ich habe diese Kommentare immer einfach geschluckt. Dass meine Eltern sich falsch verhielten, wusste ich schon damals. Welche Auswirkungen das auf mich hatte, habe ich aber erst reflektiert, als ich mit 30 eine Psychotherapie begann. Ich verspürte all die Jahre einen abgrundtiefen Hass und Ekel meinem Körper gegenüber. Ich konnte es nicht glauben und akzeptieren, dass es Menschen gibt, die mich und meinen Körper schön finden. Lange Zeit hatte ich in Beziehungen ein Problem damit, mich nackt zu zeigen. Ich schämte mich. Und ich verglich meinen Körper mit dem meines Partners – und fühlte mich noch hässlicher. Auch heute bin ich noch unsicher: In meinem Kopf hat sich die unglückliche Gleichung festgesetzt, dass mein Wert als Mensch von meinem Äußeren abhängt. In der Therapie lerne ich aber, wie ich mit dieser Selbstwahrnehmung umgehen kann. Ich lerne, dass diese negativen Gefühle internalisiert sind – aber nicht wahr.

Ich versuche, einen neutralen Umgang mit meinem Körper zu finden. Das ist aber ein langer Prozess. Was mir hilft, ist mit meinem heutigen Freundeskreis darüber zu sprechen. Selbst das war lange sehr schambesetzt für mich. Ich kannte niemanden, der ähnliche Erfahrungen gemacht hatte. Zu hören, dass viele Verständnis hatten und es einigen sogar ähnlich in ihrer Jugend ergangen war, hat mir sehr gutgetan. Ich bin nicht allein mit diesen Problemen.

Bislang habe ich meine Eltern nicht konfrontiert. Das erscheint mir auch unmöglich, mein Vater macht bei Themen wie Psyche dicht. Er möchte nicht darüber sprechen, vielleicht kann er es auch gar nicht. Und auch meine Mutter würde es, glaube ich, nicht verstehen. In den vergangenen Jahren hat sich das Verhältnis zu ihnen aber grundsätzlich gebessert. Die Kommentare sind weniger geworden.

Mila\*, 21 Jahre

Mit sechs Jahren war ich etwas dicker, weshalb mich meine Mutter "kleine Sau" nannte. Das war nicht liebevoll oder verniedlichend gemeint. Mit zwölf gab es bei uns zu Hause für sie und mich nur noch eine richtige Mahlzeit am Tag, dafür morgens und mittags Diät-Shakes. Die musste ich sogar mit in die Schule nehmen, wo ich sie aber meist im Klo runterspülte und dann mit meinen Freund:innen in die Mensa ging. Obwohl ich mich in diesem Punkt widersetzte, schlich sich mehr und mehr das Gefühl ein, dass mit mir etwas nicht stimmte. Immer wieder habe ich mich gefragt, warum mich meine eigene Mutter hasst.

Frauen haben schlank zu sein, sonst mögen Männer sie nicht. Das hat sie mir schon sehr früh, mit elf oder zwölf Jahren gesagt. Ich habe das damals überhaupt nicht verstanden. Ich hatte mir bis dahin nie Gedanken darüber gemacht, wie ich auf Männer wirkte. Meine Mutter war selbst immer sehr hart mich sich, hat viele Diäten gemacht, sich eine Obergrenze für ihr Gewicht gesetzt, die bei 55 Kilo lag. So wie sie sich selbst kontrollierte, kontrollierte sie auch mich.

Ich habe nie ernsthaft versucht, abzunehmen. Sport war einfach nicht mein Ding. Stattdessen habe ich versucht, die Unzufriedenheit meiner Mutter mit meinem Äußeren an anderer Stelle auszugleichen. "Wenn ich schon dick bin, will ich zumindest eine sehr gute Schülerin sein", dachte ich. Ich habe mich selbst extrem unter Druck gesetzt, gute Noten zu schreiben. Ich lernte jeden Tag nach dem Unterricht und auch am Wochenende. Meine Mutter fragte mich oft ab. Sie hat mich aber nie dafür gelobt, Klassenbeste zu sein. Das war für sie einfach selbstverständlich. Bis heute kämpfe ich gegen das Gefühl, nur liebenswert zu sein, wenn ich Leistung erbringe. Einmal vertraute ich mich einer Lehrerin an, die dann meine Mutter darauf ansprach. Das hat aber alles nur schlimmer gemacht, weil meine Mutter das als großen Verrat von mir empfand.

Im zweiten Jahr meines Informatikstudiums wurde der Druck dann zu groß. Die Uni war sehr stressig, abends arbeitete ich noch an einer Supermarktkasse. Dazu kamen die Kontrollanrufe meiner Mutter, die fragte, ob ich denn auch genug lernte. Mir ging es psychisch immer schlechter. Wenn ich auf dem Heimweg am Gleis auf die S-Bahn wartete, bekam ich immer wieder suizidale Gedanken. Schließlich habe ich eine Therapie begonnen, die mir geholfen hat, ein liebevolleres Verhältnis zu meinem Körper zu entwickeln. Zu unterscheiden, was meine eigene Stimme und was die Stimme meiner Mutter ist. Zu verstehen, wie Erlebnisse im Jetzt mit Erfahrungen aus meiner Kindheit zusammenhängen – und dass ich heute sicher bin.

Zu meiner Mutter habe ich keinen Kontakt mehr. Das ist zwar schwer, aber besser als ständig niedergemacht zu werden. Ihre Sätze, ich sei zu dick oder hässlich, habe ich trotzdem immer mal wieder im Kopf, überwinde sie dann aber meist ganz gut. Ich meditiere viel, treibe jeden Tag Sport und bin stolz darauf, wie mein Körper mich am Leben hält. Was mir immer noch schwerfällt, ist in der Öffentlichkeit zu essen oder vor anderen, zum Beispiel auf einem Date. Ich weiß, dass ich mich dafür nicht schämen müsste. Das abzulegen, wird aber wohl noch dauern.

Ingrid\*, 71 Jahre

Ich bin 71 Jahre alt und fühlte mich eigentlich mein ganzes Leben lang zu dick. Mindestens seit der Pubertät. Schon von klein auf wurde mir beigebracht, dass Dicksein nicht erstrebenswert ist. Mein Vater sagte etwa Dinge wie: "Du bist aber gut durch den Winter gekommen", und fasste dabei an mein vermeintliches Doppelkinn. Ging meine Mutter an einer dicken Frau vorbei, sagte sie: "Wenn ich mal so dick bin, müsst ihr mir Bescheid sagen."

Ich mache meinen Eltern keinen Vorwurf, ihre Sätze hingen sicherlich mit dem Zeitgeist zusammen. Fernsehen und Zeitschriften vermittelten schon damals: Du bist als Frau nur schön, wenn du schlank bist. Bist nur begehrenswert, wenn du schlank bist. Meine Eltern haben mir nie gesagt: Du bist okay so, wie du bist. Oder: Du bist schön. Sie versuchten nicht, mein Selbstbewusstsein durch Lob oder Bestärkung aufzubauen. Mein Körper wurde nur negativ kommentiert, etwa "Zieh mal den Bauch ein" oder "Du hast aber einen ganz schönen Rettungsring".

Als Erwachsene war ich stolz darauf, wenn ich dünn war. Nahm ich zu, versuchte ich, wieder schnell abzunehmen. Schauhe ich mir Bilder von früher an, muss ich sagen: Ich war nie wirklich dick, vielleicht phasenweise etwas pummelig. Erst seit ich vor mehr als zehn Jahren in Altersteilzeit gegangen bin, auf eine Insel umzog und jeden Tag stundenlang mit dem Hund rausging, entspannte sich mein Verhältnis zu meinem Körper. Heute stören mich ein paar Speckröllchen nicht mehr so sehr. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich im Alter gelassener geworden bin. Ich wünschte mir, ich hätte schon früher ein gesünderes und bewussteres Gefühl für meinen Körper gehabt.

Am meisten bereue ich, dass ich die mir beigebrachte Körperfeindlichkeit auch meiner Tochter mitgab. Sie war ein pummeliges Kleinkind. Ich war alleinerziehend und wir hatten eine Tagesmutter, die ihr oft Süßigkeiten gab. Damals gingen wir zu dritt zum Kinderarzt und ich bat ihn, ihr zu sagen, dass sie meiner Tochter keine Süßigkeiten mehr geben sollte. Ich befürchtete, dass sie im Kindergarten gehänselt wird. Als sie etwa zehn Jahre alt war, sind auf wir auf Mutter-Kind-Kur an die Nordsee gefahren. Vier Wochen haben wir dort eine kalorienreduzierte Diät gemacht. Erst sehr viel später kam raus: Meine Tochter hat eine Unterfunktion der Schilddrüse. Inzwischen hat sich mein Blick geändert. Wenn meine Tochter heute fragt, ob ich finde, dass sie zu dick sei, sage ich ihr, dass es kein zu dick gebe, sondern sie sagen müsse, ob sie sich in ihrem Körper wohl oder unwohl fühle.

PMG49285387-ZEDE20211225-http://xml.zeit.de/zett/politik/2021-12/bodyshaming-kindheit-koerperbild-psyche-erfahrungsbericht

Zeitverlag Gerd Bucerius GmbH & Co. KG

Document ZEITON0020211225ehcp000ba