

die Hand; an manchen haftete noch ihr Geruch. Auch heute, Jahre später, bunkere ich einen Teil ihrer Klamotten, weil ich es nicht übers Herz bringe, sie wegzugeben. Ich schleppe sie von Umzug zu Umzug mit, und ab und zu öffne ich die riesigen Taschen, um mir ein schönes Stück rauszusuchen. Immer dabei: eine gehörige Portion Wehmut im Herzen.

Eine Veränderung hat sich in den letzten Jahren eingestellt: Irgendwann waren meine Tränen nicht mehr nur Tränen der Trauer. Manchmal mischte sich auch ein Lächeln dazu, zum Beispiel, wenn ich mich an lustige oder schräge Dinge erinnerte, die meine Mutter so getan hatte. Die schönen Dinge des Lebens – Mode, Schmuck und das Bummeln durch Einkaufsgassen –, das war unsere Verbindung und wird es auch immer bleiben. Meine Mutter war nämlich eine echte *Fatshionista* – auch wenn sie den Begriff sicherlich weder gekannt hat noch hätte aussprechen können. Hochdramatisch hätte sie mit ihren langen Wimpern geklumpert, sich künstlich in Pose geworfen und mit einem breiten deutschen Akzent »Fädd-schö-niest-arr« gesagt. Und ich hätte mich drollig gelacht. Sie liebte Shopping, war stets geschmackvoll gekleidet und wusste genau, was ihr stand. In ihrem Fall waren das Leinenkleider mit langen Holzketten, bequeme Sandalen oder Lederschuhe, die mindestens ein Jahrzehnt halten sollten, aber kein BH. (O-Ton: »Davon habe ich genug in meinem Leben getragen.«) Als Jugendliche fand ich das peinlich, heute brillant. Einen eigenen, wenn auch unkonventionellen Stil zu finden und sich darin wohl zu fühlen ist doch genau das, was eine Fatshionista ausmacht.

Nee, warte ... Ich meine natürlich: Fädd-schö-niest-arr.

Ich zieh den Bauch noch immer ein

Jahre später, irgendwann im Frühjahr, lag ich mit geschlossenen Augen auf dem Boden, unter mir eine Decke und ein großes, gemütliches Kissen. Trotz kühler Temperaturen draußen war es schön kuschelig, die Fußbodenheizung wärmte angenehm von unten. Schon Wochen vorher hatte ich mich für diesen Körperworkshop angemeldet. Nun befand ich mich neben einer Handvoll weiterer Teilnehmer_innen in einem hellen Raum mitten in Berlin-Kreuzberg – und heulte.

Die letzten Jahre waren verdammt anstrengend gewesen. Doch ich spürte auch eine Veränderung, die ich schmerzlich herbeigesehnt hatte: Langsam bröckelte die Schwere von meinen Schultern. Ich hatte wieder Lust auf das Leben bekommen. Einmal unbeschwert zu lachen konnte mir Tränen in die Augen treiben, so sehr hatte ich es vermisst. An diesem Tag dominierte aber ein anderes Gefühl: Wut. Denn verdammt! Da wollte ich mich mal so richtig fallen lassen, und dann bekam ich noch nicht mal eine einzige *fucking* Bauchatmung hin.

Noch kurze Zeit vorher hatte ich den sanften Anleitungen des Workshopleiters gefolgt und tief ein-, dann stoßartig ausgeatmet. Die Sauerstoffzufuhr machte mich schwindelig, ich setzte mich auf und lehnte mich an die Wand. Mit der rechten Hand strich ich über meinen Bauch, die linke knetete meinen Rücken. Irgendwie tat mir alles weh. Der Winter war lang gewesen, und nur selten hatte ich es in die Schwimmhalle oder zu einem ausgiebigen Spaziergang geschafft. Ich fühlte mich wie eingerostet. Noch einmal startete ich den Versuch, meine Lungen mit Sauerstoff zu füllen und tief in meinen Bauch zu atmen. Doch dieser machte mir einen Strich durch die Rech-

nung und verweigerte. So blieb meine Atmung flach und hatte nicht diesen befreienden Effekt, den ein tiefes Durchatmen eben haben kann. Der Schwindel und meine Rückenschmerzen forderten meine ganze Aufmerksamkeit. Lieber hinlegen, dachte ich, als hier abzuklappen.

Und dann passierte es: Während ich dalag und versuchte, tief zu atmen, flossen die Tränen nur so aus mir heraus. Obwohl sich der Schmerz liegend viel leichter ertragen ließ, schob sich eine Welle der Traurigkeit durch meinen Körper. Verflixt, ich konnte immer noch nicht richtig durchatmen, so verspannt war ich. Ich begann in mir nachzuforschen: Hatte ich meinen Bauch in letzter Zeit eigentlich mal so richtig rausgestreckt und entspannt? Wann hatte ich den sprichwörtlichen Knopf an der Hose das letzte Mal geöffnet und meinem Bauch den Platz gegeben, den er nun einmal braucht? Die Wahrheit ist, dass ich meinen Bauch einziehe, seitdem ich denken kann. Und nun lag ich da und merkte, dass ich es nicht mehr schaffte, locker zu lassen. Schlimmer noch, ich hatte richtige Schmerzen.

Der Workshopleiter Mäks Roßmüller ist ein guter Freund von mir. Wir kennen uns seit Jahren, sind beide politisch aktiv und haben schon allerlei Aktivitäten ins Leben gerufen. Wir haben Filmabende organisiert und Videos von dicken Tanzgruppen oder Interviews mit Dicken-Aktivist_innen gezeigt. Vor einigen Jahren liefen wir mit einem großen Banner auf der jährlich stattfindenden Demonstration zum Frauenkampftag in Berlin, auf dem in riesigen Lettern »Fetter Widerstand gegen Patriarchat und Körpernormen« stand. Mäks ist Psychologe, ausgebildeter Somatiker, systemischer Therapeut in Ausbildung und bietet Bewegungs- und Körperworkshops an. Er arbeitet viel mit dicken Menschen, die die

Freude an Bewegung verloren haben oder sich in Sportgruppen, in denen es primär um Leistung und Schnelligkeit geht, unwohl und unter Druck gesetzt fühlen.

Mit einfachen Übungen leitete er uns in dem Workshop an, ein neues, anderes Gefühl für unseren Körper zu entwickeln. Sein Credo: Die Bewegung ist nicht Mittel zum Zweck, sondern in sich genussvoll, und ein Weg, wieder im eigenen Körper anzukommen. Dabei spielt Form und Gewicht keine Rolle, denn jeder Körper verdient Aufmerksamkeit, Liebe und Würde. Mäks wies uns darauf hin, dass wir nur Übungen machen sollten, bei denen wir uns wohl fühlen, und auch nur so intensiv, dass es sich leicht anfühlt und der Körper nicht in Stress gerät. Und er erinnerte uns daran, genau auf unseren Körper zu horchen und auf dessen Bedürfnisse, was manchmal schwerer fällt, als einfach mitzumachen.

Vor ein paar Jahren hätte ich mich sicher darüber lustig gemacht. Das klingt ja voll nach Esoterik und Hippies, die im Wald tanzen! Heute denke ich, dass wir alle mal mehr im Wald tanzen könnten.

Als ich Mäks davon erzählte, dass es mir Schwierigkeiten bereite, tief einzuatmen, fand er das nicht ungewöhnlich: Wer das ganze Leben lang gelernt habe, den Bauch einzuziehen, schaffe es selten auf Anhieb, Lockerheit in dieser Körperregion zu erreichen.

Gratis gab er mir noch eine Lektion in Anatomie: »Hast du schon mal etwas von Faszien gehört? Wahrscheinlich kennst du sie eher unter dem Begriff ›Bindegewebe‹. Faszien gibt es überall im Körper. Sie verbinden mit ihrem flexiblen und dehnbaren Gewebe Knochen, Muskeln, Sehnen und Nerven und verknüpfen sie zu einem zusammenhängenden Organismus. Der bleibt durch die veränderliche Struktur der

Faszien beweglich. Beim Einatmen ermöglichen die Faszien, dass sich die Lunge ausdehnt, ohne dass andere Organe beeinträchtigt werden. Wenn du eine Muskelverspannung hast oder dich kaum im Alltag bewegst, nimmt der Wasseranteil im Bindegewebe ab. Das führt dazu, dass das Gewebe verfilzt. Das sieht dann aus wie verschleimte Spinnweben. Geschmeidig bleiben die Faszien nämlich nur, wenn sie in Bewegung sind. Wenn du also selten tief in den Bauch eingeatmet hast und dadurch Bauch und Brustkorb kaum gedehnt wurden, sind deine Faszien drum herum wahrscheinlich verklebt. Und das könnte deine Schmerzen erklären. Das Tolle daran: Das kann sich wieder ändern, weil Faszien so wunderbar veränderlich sind!«

Seit Jahren referierte ich schon öffentlich über ein positives Körpergefühl und kritisierte einengende Körpernormen, die sich negativ auf die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden auswirken können. Und nun lag ich dort und konnte selbst vor Verspannung kaum atmen. Weil ich meinen ausladenden Bauch immer noch automatisch einziehe. Ich weiß zwar *in der Theorie*, dass ich ihn nicht einziehen muss, weil ich *in der Theorie* davon überzeugt bin, dass sich mein Bauch nicht verstecken sollte. Aber wie sieht meine Praxis, mein Alltag aus? Ich habe mich so daran gewöhnt, in der Öffentlichkeit die Luft anzuhalten, um schmäler zu wirken, dass mein Körper diesen Vorgang gespeichert und quasi in den Körper »programmiert« hat. Um diesen Automatismus wieder wegzubekommen und meine Faszien in Schwung zu bringen, hilft Bewegung und in meinem Fall auch, den Bauch einfach mal Bauch sein zu lassen – lieber rausstrecken als verstecken.

Mich an diese neue Freiheit zu gewöhnen, die sich erst

einmal gar nicht so frei anföhlte, bedeutet auch, dass ich ein Stück weit Frieden mit meiner Wampe schließen muss. Das ist ein hartes Stück Arbeit, bei der ich manchmal einen Schritt vorangehe und dann wieder zwei zurück. Und so sehr ich mir vornehme, meinen Körper so, wie er ist, zu akzeptieren, macht mir mein Kopf manchmal einen Strich durch die Rechnung: Die »gelernten« Unsicherheiten, die alten Muster hämmern in besonders schwachen Momenten erbarmungslos gegen die Tür. Diese nicht zu öffnen kann zu einem richtigen Kraftakt werden. Manchmal haben diese fiesen kleinen Selbstzweifel auch einen Schlüssel und gehen einfach uneingeladen »ins Zimmer«. Da muss man schon eine Türsteherinnenmentalität entwickeln und deutlich sagen: »Du kommst hier nicht rein!«

Zurück zu »einen Schritt nach vorn und zwei wieder zurück«. Das ist ein bisschen so wie damals an der Ostsee: Als Kind verbrachte ich im Sommer viel Zeit am Ostseestrand, und eines der Highlights des Tages war immer die Wundertüte von der Eisdiele. Das Ritual war stets das Gleiche: Irgendwann am Nachmittag, wenn die Sonne ordentlich brannte, gingen einer meiner Brüder oder ich an zu betteln, dass wir ein Eis essen wollten. Meine Mama kramte dann ein Fünfmarkstück aus ihrer Tasche und schickte uns an den Ort mit all den köstlichen Leckereien. Auf uns wartete Erdbeer-, Schoko- oder blaues Schlumpfeis mit Sahne und Streuseln. Ein Festschmaus!

Der Weg von unserem Handtuch bis zur Eisdiele betrug vielleicht gerade mal hundertfünzig Meter, aber für eine Siebenjährige kamen auf dem Weg dahin Dutzende andere spannende Ereignisse dazwischen. Ich sammelte die hübschen Muscheln oder beobachtete die kreischenden Seemö-