

## Der ganz normale Wahnsinn

Als Frau über 30 begegne ich fast jedem Tag dem Thema Essen - und das nicht nur bei den Fragen „was esse ich zum Mittag“ oder „wie sieht unser Einkaufszettel aus“. Zugegeben, ich esse gerne und das sieht man auch - mein Mann schleckt auch gerne ein Eis und dementsprechend haben wir ein paar Pfunde mehr als andere. Er geht gelassen durchs Leben, gilt als gemütlich und eben als ein besonderer Genießer. Mich schaut man prüfend an, warum ich denn ein Speckröllchen am Bauch habe, wo ich doch früher so sportlich war. Messerscharf schließt die Hälfte der Menschen, dass ich schwanger sein müsse. In den letzten Monaten habe ich deswegen etliche Situationen erlebt, die demütigend sein könnten - wenn das Selbstbewusstsein nicht groß genug wäre, die anderen (zumeist Männer!) in die Schranken zu weisen. Doch weit gefehlt, die überschüssigen Pfunde rühren noch von einer Hormontherapie, die dem Körper suggerierte, er wäre schwanger. Und genauso wenig wie nach der Schwangerschaft bei den meisten meiner „normalen“ Freundinnen gehen bei mir die schnell angewachsenen Pfunde kaum wieder runter. Isabell grämt sich drei Monate nach der Geburt ihres Sohnes, dass sie bei den Business-Seminaren, die sie gibt, noch nicht wieder in die alten Blazer passt. Nadja hingegen hat während ihrer beiden Schwangerschaften fast gar nicht zugenommen außer am Bauch und hat sich - kaum aus dem Krankenhaus zurück - mit Hanteln und Übungen wieder alles abtrainiert und ist schlanker denn je. Eine Klatschzeitschrift schrieb vor kurzem von den super schlanken Schauspieler-Mamas, die mit ihrem Personaltrainer binnen kürzester Zeit ihre frühere Figur zurück erlangen. Dass bei diesem mehrseitigen Artikel nur kurz erwähnt wird, dass in der gesamten Stillzeit Diäten und körperliche Hochbelastungen eigentlich tabu sind, ist symptomatisch.

Was mich auch immer wieder beschäftigt, sind meine superdünnen Freundinnen. Die meisten von ihnen waren mal „normal“ und sind durch Stresszeiten im Beruf, persönliche Desaster oder längere Krankheiten sehr schmal, nein, zu schmal geworden. Zwei Konfektionsgrößen weniger tragen sie nun, und jammern, wenn nach einer zweitägigen Familienfeier mal ein Kilo mehr drauf ist. Obwohl sie gertenschlank sind, reden sie ständig vom Essen - und das macht mir Sorgen, denn dort kann etwas nicht stimmen. Doch wie verhält man sich - und was lasse ich an mich heran? Muss ich mir wirklich überlegen, ob ich noch ein Tiramisu oder Erdbeeren zum Nachtisch bestellen kann oder ob es nicht auch nur die kleine Portion täte? Bringt der Druck von außen mich auf Gedanken, die ich nicht kannte, und zwingt mich zu einem Verhalten, das ich gar nicht will?

Wer in aller Welt diktiert einer Frau, die sonst so selbstbewusst „ihren Mann steht“, wie sie auszusehen hat? Wieso eifern wir europäisch bzw. nordamerikanisch geprägten Frauen immer diesem von Filmen und Medien übermittelten Schönheitsideal nach? In Afrika oder in Indien gelten ein bisschen fülligere Frauen als sexy - was aber wiederum dünnere Frauen dort unter Druck setzt. Wie „frau“ es macht, ist es falsch? Das kann es nicht gewesen sein.