

btb

Sie schreibt die Geschichte ihres Hungers. Sie schreibt die Geschichte ihres Körpers. Es ist keine Geschichte des Triumphs. Es ist die eines Lebens, das in zwei Hälften geteilt ist. Es gibt das Vorher und das Nachher. Bevor sie zunahm und danach. Bevor sie vergewaltigt wurde und danach. Roxane Gay, eine der brilliantesten, klügsten und aufregendsten Autorinnen der USA, erzählt eine Geschichte, die so noch nie geschrieben wurde: schonungslos offen, verstörend ehrlich und entwaffnend zart spricht sie über ihren »wilden und undisziplinierten« Körper, über Schmerz und Angst, über zwanghaftes Verlangen, zerstörende Verleugnung und Scham – »Ich war zerbrochen, und um den Schmerz dieser Zerbrochenheit zu betäuben, aß ich und aß und aß.«

ROXANE GAY, geboren 1974, ist Autorin, Professorin für Literatur und eine der wichtigsten gesellschaftspolitischen und literarischen Stimmen ihrer Zeit. Sie schreibt u. a. für die New York Times und den Guardian, sie ist Mitautorin des Marvel-Comics »World of Wakanda«, Vorlage für den hochgelobten Actionfilm »Black Panther« (2018), dem dritterfolgreichsten Film aller Zeiten in den USA. Roxane Gay ist Gewinnerin des PEN Center USA Freedom to Write Award. Sie lebt in Indiana und Los Angeles.

Roxane Gay

Hunger

Die Geschichte meines Körpers

*Aus dem amerikanischen Englisch
von Anne Spielmann*

btb

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Hunger. A Memoir of (My) Body« bei Harper, New York.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Genehmigte Taschenbuchausgabe Oktober 2021
by btb Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Copyright der Originalausgabe © 2017 by Roxane Gay
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2019
by btb Verlag, München

Covergestaltung: semper smile, München
Covermotiv: © Shutterstock/Angelina Bambina
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

mr · Herstellung: sc
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-77141-7

www.btb-verlag.de
www.facebook.com/btbverlag

*für dich, mein Sonnenschein, weil du
mir zeigst, was ich nicht länger brauche, und
den Weg zu meiner Wärme findest*

Teil I

1

Jeder Körper hat eine Geschichte. Hier erzähle ich meine. Es ist die Geschichte meines Körpers und meines Hungers.

2

Die Geschichte meines Körpers ist keine Geschichte des Triumphs. Sie erzählt nicht davon, wie ich erfolgreich abgenommen habe. Es gibt keine Vorher-Nachher-Bilder. Und auf dem Cover dieses Buches ist kein Foto einer schlanken Version von mir zu sehen oder ich mit einem Bein in der Jeans meines früheren dickeren Selbst. Dieses Buch ist kein Motivationsbuch. Ich habe nicht herausgefunden, wie man einen unbändigen Körper und unbändige Gelüste kontrolliert. Meine Geschichte ist keine Erfolgsgeschichte. Meine Geschichte ist einfach eine wahre Geschichte.

Ich wünschte, so sehr, ein Buch übers Abnehmen schreiben zu können und darüber, wie ich lernte, besser mit meinen Dämonen zu leben. Ich wünschte, ich könnte ein Buch darüber schreiben, wie ich mit mir selbst Frieden schloss und mich uneingeschränkt zu lieben lernte, egal, in welcher Größe. Stattdessen habe ich *dieses* Buch geschrieben, was mir ungeheuer schwerfiel. Viel schwerer, als ich es mir je hätte träumen lassen. Als ich anfang, *Hunger* zu schreiben, war ich mir sicher, dass mir die Worte einfach zufliegen würden, so wie sonst auch. Und was konnte einfacher sein, als über den Körper zu schreiben, in dem ich seit über vierzig Jahren lebe? Doch ich merkte bald, dass ich nicht einfach irgendeine Geschichte über meinen Körper schreiben wollte; ich zwang

mich dazu, hinzuschauen und zu sehen, was mein Körper zu tragen hat, welches Gewicht ich ihm zumute, und wie mühsam es ist, damit zu leben und immer wieder zu versuchen, es loszuwerden. Ich war gezwungen, meinen Blick auf meine dunkelsten Geheimnisse zu richten, auf die, die die Ursache meiner Schuldgefühle sind. Ich habe mich offenbart. Ich bin entblößt, schutzlos, nackt. Das ist nichts, was angenehm ist. Das ist nicht einfach.

Ich wünschte, ich hätte die Stärke und Willenskraft, die man braucht, um hier eine Erfolgsgeschichte zu erzählen. Ich bin auf der Suche nach dieser Art von Stärke und Willenskraft. Ich bin dazu entschlossen, mehr zu sein als mein Körper – mehr als das, was mein Körper ertragen hat, was mein Körper geworden ist. Aber Entschlossenheit hat mich bisher nicht sehr weit gebracht.

Dieses Buch ist ein Bekenntnis. Es geht um die hässlichsten, schwächsten, schutzlosesten Teile von mir. Das ist meine Wahrheit. Das ist die Geschichte (nicht nur) meines Körpers, denn sehr oft werden Geschichten von Körpern wie meinem ignoriert oder verworfen oder verhöhnt. Man sieht einen Körper wie meinen und zieht seine Schlüsse. Man glaubt, die Gründe zu kennen. Aber niemand kennt sie. Dieses Buch ist keine Erfolgsgeschichte, aber es ist eine Geschichte, die erzählt werden muss, und die es verdient, gehört zu werden.

Dieses Buch erzählt von meinem Körper, von meinem Hunger, und letztendlich erzählt es vom Verlorengehen und Verschwinden und von der Sehnsucht, der wirklich starken Sehnsucht, gesehen und verstanden zu werden. Dieses Buch erzählt davon, wie ich – so lange es auch gedauert haben mag – lernte, mir selbst zu erlauben, gesehen und verstanden zu werden.

3

Wenn ich die Geschichte meines Körpers erzähle, erzähle ich dann auch, wie viel ich gewogen habe, als ich am schwersten war? Soll ich diese Zahl nennen, deren beschämende Wahrheit mir immer noch den Atem stocken lässt? Oder soll ich lieber sagen, dass ich weiß, dass die Wahrheit meines Körpers kein Grund zur Scham sein sollte? Oder soll ich die Wahrheit doch einfach aussprechen, die Luft anhalten und auf das Urteil warten?

Als ich am schwersten war, wog ich 261 Kilo bei einer Körpergröße von einem Meter einundneunzig. Das ist eine atemberaubende Zahl, eine, die ich selbst kaum begreifen kann, aber es war die Wahrheit meines Körpers. Ich erfuhr diese Zahl in einer Klinik in Weston, Florida. Ich weiß nicht, wie die Dinge so außer Kontrolle geraten konnten, und ich weiß es doch.

Mein Vater fuhr mit mir in die Klinik. Ich war Ende zwanzig. Es war irgendwann im Juli. Draußen war es heiß und drückend und ausladend grün. In der Klinik war die Luft eiskalt und steril. Alles war glatt, überall teures Holz, Marmor. Ich dachte: *So verbringe ich also meine Sommerferien.*

Außer mir waren noch sieben andere Leute im Konferenzraum der Klinik, wo die Orientierungsveranstaltung zum Thema Magenbypassoperationen stattfand – zwei dicke Män-

ner, eine leicht übergewichtige Frau und ihr dünner Ehemann, zwei Leute in weißen Kitteln und noch eine sehr dicke Frau. Ich betrachtete sie und tat, was dicke Menschen gern in Gesellschaft anderer dicker Menschen tun: Ich verglich mich mit ihnen. Ich war dicker als fünf, dünner als zwei. So schätzte ich mich zumindest ein. Für 270 Dollar verbrachte ich fast den ganzen Tag damit, mir anzuhören, wie vorteilhaft es wäre, meine Anatomie drastisch zu verändern, um abzunehmen. Laut den Ärzten war das »die einzig wirkungsvolle Therapie bei Adipositas«. Sie waren Ärzte. Sie mussten wissen, was das Beste für mich war. Und ich wollte ihnen glauben.

Ein Psychiater erzählte uns, wie wir uns auf die OP vorbereiten sollten, worauf es beim Essen ankommen würde, wenn unsere Mägen erst einmal auf Daumengröße verkleinert worden waren, dass wir akzeptieren sollten, dass die »normalen Menschen« (sein Ausdruck, nicht meiner) um uns herum vielleicht versuchen würden, unseren Gewichtsverlust zu sabotieren, weil sie ihre eingefahrene Vorstellung von uns als Dicken nicht aufgeben wollen. Wir erfuhren, dass unser Körper für den Rest unseres Lebens unter dem Mangel an bestimmten Nährstoffen leiden würde, dass wir beim Essen und Trinken strengste Zeitvorgaben zu beachten hätten. Unsere Haare würden dünner werden, vielleicht ausfallen. Wir würden womöglich unter dem Dumping-Syndrom leiden, bei dem sich der Mageninhalt zu schnell entleert – mit äußerst unangenehmen Folgen. Und natürlich gab es die üblichen Risiken eines chirurgischen Eingriffs. Wir konnten auf dem OP-Tisch sterben oder in den darauffolgenden Tagen einer Infektion zum Opfer fallen.

Es gab Vorteile und Nachteile. Nachteil: Unser Leben und unser Körper würden nie mehr so sein wie jetzt (falls wir den

Eingriff überlebten). Vorteil: Wir würden dünn sein. Wir würden im ersten Jahr nach der OP 75 Prozent unseres Übergewichts verlieren. Wir würden fast normal werden.

Was diese Ärzte uns da anboten, war wirklich sehr verlockend: die Aussicht darauf, ein paar Stunden lang tief zu schlafen, und ein paar Monate nach dem Aufwachen all unsere Probleme los zu sein. Das konnte natürlich nur funktionieren, wenn wir uns weiterhin einredeten, dass unser Körper unser größtes Problem sei.

Nach der Präsentation durften Fragen gestellt werden. Ich hatte keine Fragen, aber die Frau, die rechts von mir saß, die Frau, die hier offensichtlich fehl am Platz war, weil sie höchstens zwanzig Kilo Übergewicht hatte, dominierte die ganze Gruppe, indem sie so persönliche Fragen stellte, dass es mir fast das Herz brach. Während sie die Ärzte löcherte, saß ihr Mann neben ihr und grinste. Allen war klar, warum sie hier war. Es ging um ihn und wie er ihren Körper sah. *Wie traurig*, dachte ich und beschloss, nicht daran zu denken, warum ich mit ihr in diesem Raum saß, beschloss, nicht daran zu denken, dass es auch in meinem Leben sehr viele Leute gab, die meinen Körper sahen, bevor sie mich sahen.

Später zeigten uns die Ärzte dann Videos von der OP: Kameras und chirurgische Instrumente in schleimigen Körperhöhlen, die wesentliche Teile eines menschlichen Körpers auftrennten, verschoben, versperrten, entfernten. Die Körperhöhlen waren feucht und rot und rosa und gelb. Es war grotesk, und es war gruselig. Mein Vater, der links von mir saß, war aschfahl im Gesicht, weil ihn die brutalen Aufnahmen so erschütterten. »Was meinst du?«, fragte er leise. »Das ist eine krasse Freak Show«, sagte ich. Er nickte. Zum ersten Mal seit Jahren waren wir uns einig. Dann endete der Film, der

Arzt lächelte und erklärte betont ruhig und freundlich, dass die ganze Prozedur nur kurz daure, da man sie laparoskopisch erledige. Er versicherte uns, dass er schon über dreitausend Operationen dieser Art durchgeführt habe und nur ein einziger Patient gestorben sei – ein Mann von 385 Kilo, sagte er, wobei er seine Stimme zu einem entschuldigenden Flüstern senkte, als ob die Schande dieses Körpers die volle Kraft seiner Stimme nicht verdiene. Dann teilte er uns mit, was uns die Glückseligkeit kostete: 25 000 Dollar, minus 270 Dollar Erlass der Gebühr für den Orientierungskurs, wenn man gleich zahlte.

Bevor diese Folterveranstaltung vorbei war, gab es noch eine Einzelkonsultation mit dem Arzt in einem kleineren Untersuchungsraum. Bevor der Arzt kam, nahm sein Assistent, ein Praktikant, meine Daten auf. Ich wurde gewogen, gemessen, still beurteilt. Der Praktikant hörte mein Herz ab, betastete meinen Hals, notierte irgendwas. Eine halbe Stunde später rauschte der Arzt herein. Er betrachtete mich von oben bis unten. Er warf einen Blick auf meinen Anmeldebogen, blätterte rasch mehrere Seiten durch. »Ja, ja«, sagte er. »Sie sind für diesen Eingriff perfekt geeignet. Wir machen gleich einen Termin.« Dann war er weg. Der Praktikant füllte ein Formular für die Tests aus, die ich noch machen musste, und ich verließ die Klinik mit einem Blatt Papier in der Hand, das bestätigte, dass ich an der Orientierungsveranstaltung teilgenommen hatte. Es war klar, dass sie das hier jeden Tag machten. Ich war nicht einzigartig. Ich war nichts Besonderes. Ich war ein Körper, der repariert werden musste, und es gibt viele von uns auf dieser Welt, die mit solchen absolut menschlichen Körpern leben.

Mein Vater, der in der luxuriös eingerichteten Empfangs-

halle gewartet hatte, legte mir die Hand auf die Schulter. »Du bist noch nicht so weit«, sagte er. »Ein bisschen mehr Selbstdisziplin. Zweimal am Tag Sport. Das ist alles, was du brauchst.« Ich stimmte ihm heftig nickend zu, aber später, allein in meinem Zimmer, studierte ich die Flyer, die ich bekommen hatte, und konnte meinen Blick nicht von den Vorher-Nachher-Bildern abwenden. Ich sehnte mich – und sehne mich noch immer – so sehr nach diesem Nachher.

Und ich dachte an die Zahl nach dem Messen und Wiegen und Bewertetwerden, an diese unfassbare Zahl: 261 Kilo. Ich hatte geglaubt, das Gefühl der Scham zu kennen, aber erst an diesem Abend wusste ich, was Scham wirklich ist. Ich wusste nicht, ob ich je einen Weg finden würde, der mich über diese Scham hinausführen würde, hin zu einem Ort, an dem ich meinen Körper anschauen, meinen Körper annehmen, meinen Körper verändern konnte.

4

Dieses Buch, *Hunger*, erzählt davon, wie sich das Leben anfühlt, wenn man nicht nur ein paar Pfund oder vielleicht sogar 20 Kilo Übergewicht hat. Es handelt davon, wie sich das Leben anfühlt, wenn man 140 oder 180 Kilo Übergewicht hat, wenn man nicht fettleibig oder krankhaft fettleibig, sondern extrem krankhaft fettleibig ist, laut dem Body-Mass-Index oder BMI.

BMI ist ein Begriff, der so technisch und inhuman klingt, dass ich immer dazu neige, ihn zu ignorieren. Doch es ist ein Begriff, ein Maßstab, der es Medizinern erlaubt, undisziplinierten Körpern ein Gefühl für Disziplin beizubringen.

Der BMI ist das Gewicht eines Menschen, geteilt durch das Quadrat seiner Körpergröße. Mathe ist schwer. Es gibt diverse Kategorien, durch die man dann das Ausmaß der Widerspenstigkeit definieren kann, das ein menschlicher Körper mit sich herumträgt. Wenn der BMI zwischen 18,5 und 24,9 liegt, ist man »normal«. Wenn der BMI 25 oder höher ist, ist man leicht übergewichtig. Wenn der BMI 30 oder höher ist, ist man adipös Grad I, wenn der BMI höher liegt als 35, ist man adipös Grad II, und wenn der Wert höher ist als 40, ist man adipös Grad III. Mein BMI ist höher als 50.

In Wahrheit sind viele medizinische Kennzeichnungen willkürlich. Man sollte im Kopf behalten, dass Mitglieder

einer renommierten amerikanischen Forschungseinrichtung, des National Heart, Lung, and Blood Institutes, vor einiger Zeit den BMI-Grenzwert für »normale« Körper auf unter 25 senkten und damit die Zahl der adipösen Amerikaner verdoppelten. Einer ihrer Gründe für die Senkung des Werts: »Eine markante Zahl wie 25 prägt sich den Menschen leichter ein.«

Die Begriffe sind selbst schon erschreckend. »Adipös« kommt vom lateinischen »adeps«, das lauter negative Bedeutungen hat: Neben »Schmalz«, »Fett« und »Schmerbauch« bedeutet es auch »Schwulst«. Wenn man also »adipös« sagt, schwingt immer schon eine Anklage darin mit. Es ist seltsam und vielleicht traurig, dass gerade Ärzte, die eigentlich Schaden von Menschen abwenden sollten, diesen Terminus prägten. »Krankhafte Adipositas« als Bezeichnung für den extrem dicken Körper klingt für mich fast wie ein Todesurteil, und von vielen Medizinerinnen wird man genau so behandelt.

Adipös scheint in der kulturellen Wahrnehmung jede Frau zu sein, die nicht in Größe 36 passt oder deren Körper nicht den Erwartungen des männlichen Blicks entspricht oder die an den Oberschenkeln Cellulite hat.

Ich wiege heute keine 261 Kilo mehr. Ich bin immer noch extrem dick, aber ich wiege 70 Kilo weniger. Mit jedem neuen Diätversuch verliere ich ein paar Kilo hier, ein paar Kilo dort. Aber das ist relativ. Ich bin nicht zierlich. Ich werde nie zierlich sein. Erstens, weil ich groß bin. Das ist sowohl ein Fluch als auch ein Segen. Ich höre oft, dass ich präsent sei. Ich nehme Raum ein. Ich schüchtere ein. Ich will möglichst wenig Raum einnehmen. Ich will, dass mich keiner bemerkt. Ich will mich verstecken. Ich will verschwinden, bis ich Kontrolle über meinen Körper gewonnen habe.

Ich weiß nicht, wie die Dinge so außer Kontrolle geraten

konnten, und ich weiß es doch. Das ist mein Refrain. Die Kontrolle über meinen Körper zu verlieren hieß zuzunehmen. Ich habe angefangen zu essen, um meinen Körper zu verändern. Das hatte ich wirklich gewollt. Ein paar Jungs hatten mich zerstört, und ich hatte es fast nicht überlebt. Ich wusste, ich würde keinen zweiten Übergriff dieser Art ertragen, und deshalb habe ich gegessen, weil ich dachte, wenn mein Körper abstoßend wäre, würde das die Männer von mir fernhalten. Schon als ich jung war, begriff ich, dass Dicksein hieß, von Männern nicht begehrt zu werden, von ihnen verachtet zu werden, und ich wusste schon viel zu viel darüber, was diese Verachtung bedeutete. Das ist es, was den meisten Mädchen beigebracht wird: dass wir schlank und zierlich sein sollen. Wir sollen keinen Raum einnehmen. Wir sollen gesehen und nicht gehört werden, und wenn wir gesehen werden, soll unser Anblick Männern gefallen und der Gesellschaft nicht negativ auffallen. Die meisten Frauen wissen, dass von uns erwartet wird, dass wir verschwinden, aber es ist etwas, was gesagt werden muss, laut und immer wieder, damit wir uns der Erwartung, der wir uns unterwerfen sollen, widersetzen können.

5

Es ist wichtig zu wissen, dass mein Leben in zwei Hälften geteilt ist, auch wenn diese an manchen Stellen ineinander übergehen. Es gibt das Vorher und das Nachher. Bevor ich zunahm und danach. Bevor ich vergewaltigt wurde und danach.

6

Im Vorher meines Lebens war ich jung und behütet. Ich hatte von nichts eine Ahnung. Ich wusste nicht, dass mir Leid widerfahren konnte, und ich wusste nicht, wie unendlich und tief das Leid, das Menschen widerfährt, sein kann. Ich wusste nicht, dass ich meinem Schmerz eine Stimme geben konnte, als es mir widerfahren war. Ich wusste nicht, dass ich mit meinem Leiden anders und besser hätte umgehen können. Von allem, was ich jetzt weiß und von dem ich wünschte, ich hätte es schon damals gewusst, wünschte ich vor allem, ich hätte gewusst, dass ich mit meinen Eltern hätte sprechen und mir Hilfe hätte holen können, dass es einen anderen Weg gegeben hätte als das Essen. Ich wünschte, ich hätte gewusst, dass es nicht mein Fehler war, so verletzt zu werden.

Was ich wusste, war, dass es Essen gab, also aß ich, weil ich verstanden hatte, dass ich damit mehr Raum einnehmen konnte. Ich konnte kräftiger und stärker werden, mich sicherer fühlen. Ich begriff – weil ich sah, wie die Leute dicke Menschen anstarrten, wie ich selbst dicke Menschen anstarrte –, dass zu viel Gewicht nicht begehrenswert ist. Wenn ich nicht begehrenswert war, konnte ich weiteren Schmerz verhindern. Wenigstens hoffte ich, weiteren Schmerz verhindern zu können. Im Nachher meines Lebens kannte ich mich schon viel zu gut mit dem Schmerz aus, aber obwohl ich mich

schon so gut damit auskannte, wusste ich nicht, wie viel mehr ein Mädchen leiden kann, bevor ich es tat.

Aber. Das ist es, was ich tat. Das ist der Körper, den ich schuf. Ich bin sehr dick, ich bin fett – ich habe dicke Rollen aus braunem Fleisch an Armen und Schenkeln und Bauch. Das Fett passte irgendwann nirgends mehr hin, also schuf es sich seine eigene Gestalt um meinen Körper herum. Ich bin von Dehnungsstreifen zerklüftet, ich habe tiefe Cellulite-taschen an meinen massiven Oberschenkeln. Das Fett schuf einen neuen Körper, einen Körper, für den ich mich schämte, der mir aber auch das Gefühl von Sicherheit gab, und das war es, was ich so unbedingt brauchte, wonach ich mich so verzweifelt sehnte – mich sicher zu fühlen. Ich musste mich fühlen wie eine Festung, undurchdringbar. Ich wollte nicht, dass irgendetwas oder irgendjemand mich berührte.

Ich habe mir das selbst angetan. Es ist mein Fehler und meine Verantwortung. Das ist es, was ich mir selbst erzähle, obwohl ich die Verantwortung für diesen Körper nicht alleine tragen sollte.

7

In meinem Körper zu leben bedeutet: Ich bin gefangen in einem Käfig. Das Frustrierende an Käfigen ist, dass man darin sitzt, aber draußen genau das sehen kann, was man haben will. Man kann die Hand aus dem Käfig strecken, kommt aber nicht weit genug.

Es wäre einfach vorzugeben, dass ich mich in meinem Körper, so wie er ist, wohlfühle. Ich wünschte, ich würde meinen Körper nicht als etwas betrachten, für das ich mich entschuldigen oder das ich erklären muss. Als Feministin glaube ich, dass es richtig wäre, die rigiden Schönheitsmaßstäbe abzuschaffen, die Frauen dazu nötigen, sich unrealistischen Idealen anzupassen. Ich glaube, wir sollten unsere Definition von Schönheit auf unterschiedliche Arten von Körpern ausdehnen. Ich glaube, dass es für Frauen extrem wichtig ist, sich in ihrem Körper wohlfühlen, ohne dass sie jeden einzelnen Teil dieses Körpers ändern wollen. Ich glaube (oder ich möchte gerne glauben), dass mein Wert als Mensch nicht mit meiner Körpergröße, meinem Gewicht oder meinem Aussehen zusammenhängt. Da ich in einer Kultur aufgewachsen bin, die auf Frauen toxisch wirkt und die ständig versucht, Frauenkörper zu disziplinieren, weiß ich, dass es wichtig ist, sich unangemessenen Normen zu widersetzen, die meinem oder irgendjemandes Körper vorschreiben wollen, wie er auszusehen hat.

Was ich weiß und was ich fühle sind zwei verschiedene Dinge.

Wenn ich mich in meinem Körper wohlfühlen möchte, hat das nicht nur etwas mit Schönheitsnormen zu tun. Auch nicht nur mit Idealen. Es geht darum, wie ich mich in meiner Haut fühle, jeden einzelnen Tag.

Ich fühle mich nicht wohl in meinem Körper. Fast alles Physische fällt mir schwer. Wenn ich mich bewege, spüre ich jedes Kilo Übergewicht, das ich mit mir herumtrage. Ich habe keine Kondition. Wenn ich längere Zeit zu Fuß gehe, tun mir Oberschenkel und Waden weh. Die Füße tun mir weh. Der untere Rücken tut mir weh. Sehr oft habe ich körperliche Schmerzen. Morgens bin ich so steif, dass ich mich frage, ob es nicht besser wäre, einfach den ganzen Tag im Bett liegen zu bleiben. Ich habe einen eingeklemmten Nerv, und wenn ich zu lange stehe, wird mein rechtes Bein taub, und ich muss eine Weile herumhumpeln, bevor das Gefühl darin zurückkehrt.

Wenn es heiß ist, schwitze ich unmäßig, hauptsächlich am Kopf, und das ist mir dann peinlich, und ich wische mir ständig den Schweiß vom Gesicht. Bäche von Schweiß entspringen zwischen meinen Brüsten, oberhalb des Steißbeins bilden sich salzige Pfützen. Mein Shirt wird feucht, und auf dem Stoff sieht man dunkle Schweißflecken. Ich habe das Gefühl, die Leute starren auf meine feuchte Haut und verurteilen mich für diesen widerspenstigen Körper, der so schamlos schwitzt und es wagt zu zeigen, wie sehr ihn jede Bewegung anstrengt.

Es gibt Dinge, die ich mit meinem Körper tun will und nicht tun kann. Wenn ich mit Freunden unterwegs bin, kann ich nicht mit ihnen Schritt halten, deshalb denke ich mir ständig Ausreden aus, um meine Langsamkeit zu erklären – als wüssten sie nicht, was los ist. Manchmal tun sie, als wüssten

sie es wirklich nicht, und manchmal ist es, als würden sie tatsächlich vergessen, dass es Unterschiede darin gibt, wie Körper sich bewegen und welchen Raum sie einnehmen. Sie drehen sich zu mir um und schlagen unmögliche Dinge vor, zum Beispiel, dass wir in einen Vergnügungspark oder eine Meile bergauf oder in ein Stadion gehen oder eine Wanderung zu einem Aussichtspunkt in der Gegend machen könnten.

Mein Körper ist ein Käfig. Mein Körper ist ein von mir selbst geschaffener Käfig. Ich versuche immer noch, einen Weg zu finden, wie ich aus ihm herauskomme. Seit über zwanzig Jahren versuche ich schon, einen Weg zu finden, wie ich aus ihm herauskomme.

8

Wenn ich über meinen Körper schreibe, sollte ich dieses Fleisch, diese Überfülle an Fleisch vielleicht studieren wie einen Ort, an dem ein Verbrechen geschah. Ich sollte diesen Körper als ein Indiz betrachten, um das Motiv für das Verbrechen aufzudecken.

Ich will meinen Körper nicht als einen Tatort verstehen. Ich will meinen Körper nicht als etwas betrachten, was entsetzlich schiefgegangen ist, was abgesperrt und kriminalistisch untersucht werden muss.

Ist mein Körper ein Tatort, wenn ich schon weiß, dass ich der Täter bin oder wenigstens einer der Täter?

Oder sollte ich mich selbst als Opfer des Verbrechens sehen, das in meinem Körper stattfand?

Ich bin gezeichnet, auf so viele Weisen gezeichnet, durch das, was ich durchgemacht habe. Ich habe es überlebt, aber das ist nicht die ganze Geschichte. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, wie wichtig es ist zu überleben und sich als »Überlebende« zu bezeichnen, aber ich habe auch nichts gegen die Bezeichnung »Opfer«. Ich glaube auch nicht, dass es demütigend wäre zu sagen: Als ich vergewaltigt wurde, wurde ich zum Opfer, und bis heute bin ich, obwohl ich auch noch vieles andere bin, immer noch auch Opfer.

Ich brauchte ziemlich lange dafür, aber heute ziehe ich das

Wort »Opfer« dem Wort »Überlebende« vor. Ich will das Gewicht dessen, was passiert ist, nicht kleinreden. Ich will nicht so tun, als wäre ich auf irgendeiner erfolgreichen, erbaulichen Reise. Ich will nicht so tun, als wäre alles okay. Ich lebe mit dem, was passiert ist, ich gehe meinen Weg, ohne zu vergessen, ich gehe meinen Weg, ohne vorzugeben, ich hätte keine Narben davongetragen.

Das ist die Geschichte meines Körpers. Mein Körper wurde zerbrochen. Ich wurde zerbrochen. Ich wusste nicht, wie ich mich wieder zusammensetzen sollte. Ich war zersplittert. Ein Teil von mir war tot. Ein Teil von mir war stumm und sollte viele Jahre lang stumm bleiben.

Ich war ausgehöhlt. Ich war entschlossen, die Leere in mir zu füllen, und Essen war das, was ich benutzte, um einen Panzer entstehen zu lassen. Einen Panzer, der das Wenige schützte, was von mir geblieben war. Ich aß und aß und aß in der Hoffnung, dass mein Körper sicher wäre, wenn ich ihn dick machte. Ich begrub das Mädchen, das ich gewesen bin, weil es immer in alle möglichen Schwierigkeiten geriet. Ich versuchte, jede Erinnerung an dieses Mädchen zu tilgen, aber es ist immer noch da, irgendwo. Es ist immer noch klein und zierlich und verängstigt und schämt sich, und vielleicht schreibe ich mich zu ihm zurück, indem ich ihm alles sage, was es erfahren muss.

9

Ich war zerbrochen, und um den Schmerz dieser Zerbrochenheit zu betäuben, aß ich und aß und aß, und dann war ich nicht einfach übergewichtig oder dick. Weniger als zehn Jahre später war ich krankhaft fettleibig, und dann war ich extrem krankhaft fettleibig. Ich war gefangen in einem Körper, den ich selbst geschaffen hatte, aber kaum kannte und nicht verstand. Ich fühlte mich furchtbar, aber ich war sicher. Oder wenigstens konnte ich mir einreden, dass ich sicher sei.

Meine Erinnerungen an das Nachher sind zerstreut, fragmentarisch, aber woran ich mich sehr gut erinnere, ist, dass ich aß und aß und aß, um zu vergessen und meinen Körper so groß und dick werden zu lassen, dass er nie wieder zerbrechen konnte. Ich erinnere mich an den stillen Trost des Essens, wenn ich einsam oder traurig war und sogar, wenn es mir gutging.

Heute bin ich eine sehr dicke Frau. Ich glaube nicht, dass ich hässlich bin. Ich hasse mich nicht so sehr, wie es gesellschaftlich erwünscht wäre, und doch lebe ich in dieser Welt. Ich lebe in diesem Körper in dieser Welt, und ich hasse es, wie die Welt auf diesen Körper reagiert. Mein Verstand weiß, dass ich nicht das Problem bin. Diese Welt und ihre Weigerung, mich zu akzeptieren und anzuerkennen, sind das Problem. Aber wahrscheinlich werde eher ich mich selbst ändern, be-

vor diese Kultur und ihre Haltung dicken Menschen gegenüber sich verändert. Ich muss den Kampf für Body Positivity kämpfen, aber ich muss auch über meine Lebensqualität im Hier und Jetzt nachdenken.

Seit über zwanzig Jahre lebe ich jetzt schon in diesem nicht zu bändigenden Körper. Ich habe versucht, mit diesem Körper Frieden zu schließen. In einer Welt, die nur Verachtung für meinen Körper übrig hat, habe ich versucht, ihn zu lieben oder wenigstens zu tolerieren. Ich habe versucht, das Trauma zu überwinden, das mich dazu gebracht hat, mir diesen Körper zu schaffen. Ich habe versucht, zu lieben und zuzulassen, geliebt zu werden. In einer Welt, in der jeder und jede glaubt zu wissen, warum mein Körper so ist, wie er ist, und warum der Körper anderer dicker Menschen so ist, wie er ist, bin ich stumm geblieben und habe meine Geschichte verschwiegen. Und jetzt will ich nicht länger schweigen. Ich zeichne die Geschichte meines Körpers nach, von der Zeit, als ich ein junges Mädchen war, das seinem Körper vertrauen konnte und sich in seinem Körper sicher fühlte, bis zu dem Moment, als die Sicherheit zerstört wurde, und zu der Zeit des Danach, die noch immer andauert, obwohl ich so sehr versuche, vieles von dem ungeschehen zu machen, was mir angetan wurde.

Teil II

