Die Fülle war ein Schutz

Dick sein heißt nicht unglücklich sein: Martina N. hat 60 Kilo abgenommen und sieht das Ergebnis durchaus zwiespältig

Martina N. (53, Name geändert) ist eine der Protagonistinnen in dem neuen Kinofilm „Körpergeschichten. Vier Frauen – vier Wege“ der Freiburger Filmemacherin Katharina Gruber. Martina N. hat in eineinhalb Jahren 60 Kilo abgenommen und berichtet von ihren Erfahrungen. Ulrike Schnellbach hat ihre Geschichte protokolliert.

Das Lebensgefühl zählt – jedenfalls bei Julia, gespielt von Alyson Hannigan in der Komödie „Date Movie“ FOTO: DPA

Figur, Gewicht: Das ist für mich ein Lebensthema. Und ich habe den Eindruck, dass ich darüber etwas zu sagen habe. Wer sich da alles berechtigt fühlt eine Meinung zu haben und sie zu sagen, das ist unglaublich. Ich wünsche mir, dass Menschen nicht be- oder verurteilt werden aufgrund einer Äußerlichkeit, mit der sie niemandem schaden. Deshalb habe ich mich entschieden, bei dem Film mitzumachen. Ich will den Leuten sagen, dass die Gleichung nicht aufgeht: dick gleich unglücklich, dünn gleich glücklich. Bin ich jetzt, wo ich abgenommen habe, glücklicher als früher? Nein. Ich fühle mich nicht einmal attraktiver. Wie attraktiv man ist, hat für mich wenig mit dem Gewicht zu tun.

Ich habe mich nicht unwohl gefühlt als dicke Frau. Ich habe früh so etwas wie ein Ehrgefühl des Andersseins entwickelt. Vielleicht, weil es mir gar nicht möglich war, so zu sein wie alle anderen. Ich habe als Kind schon sehr schlecht gesehen, da rennt man nicht herum wie die anderen. Mit elf Jahren wurden mir Anabolika verschrieben gegen niedrigen Blutdruck – was einen veritablen Stimmbruch auslöste. Spätestens da war klar: Ich brauche gar nicht erst versuchen, in der Masse mitzuschwimmen. Darüber kann man unglücklich sein oder man sagt sich: Das ist auch gut so. Zuschreibungen für Dicke haben auf mich nicht gepasst: phlegmatisch, willenlos, unkontrolliert. Ich war immer lebensfroh, temperamentvoll, zackig. Als ich Altenpflegerin war, nannten sie mich „Schwester Kugelblitz“, das traf's genau.

Meine Fülle empfand ich immer als Schutz, wie eine Verpackung um etwas Zerbrechliches. Darin hatte ich Erinnerungen an traumatische Erlebnisse in meiner Kindheit eingelagert. Als ich abnahm, kamen die alle wieder hoch. Diese Erfahrungen – ich möchte nicht weiter darüber sprechen – waren der Auslöser dafür, dass ich mit vier Jahren gewaltig auseinander ging und seither stark übergewichtig war. Für mich war das in Ordnung so, aber für meine Umwelt war meine Figur immer Thema. Viele Menschen haben aggressiv reagiert. Andere haben gut gemeinte Ratschläge gegeben, ob ich nicht mal abnehmen möchte. Das gab mir das Gefühl, dass ich nie richtig war – so, wie ich war.

Schließlich musste ich abnehmen, wollte ich nicht mein Leben aufs Spiel setzen. Meine Hausärztin hatte bei einer Routineuntersuchung Diabetes festgestellt. Das Abnehmen an sich war wie ein Selbstläufer. Durch die Diabetes muss ich strikt darauf achten, nicht zu viele Kohlehydrate zu mir zu nehmen. Fast alles andere darf ich essen, Käse, Wurst, auch Sahnesaucen und Cremesuppen, aber natürlich sehr viel weniger Süßigkeiten als früher. Ich koche und backe nach wie vor sehr gerne, ich bin ein Genussmensch. Ich habe ein Bauchgefühl entwickelt, das mich davon abhält, das zu wollen, was mir nicht guttut. So habe ich in anderthalb Jahren 60 Kilo verloren, das war gar nicht schwer. Und als es mir zu viel wurde mit dem Abnehmen, da hörte mein Körper wie von selbst auf damit. Das Gewicht halte ich seither ohne große Anstrengung. Zuerst dachte ich, ich müsste meine Haut am Bauch straffen lassen, aber es ging dann zum Glück auch so. Ich will ja an keiner Miss-Bikini-Wahl teilnehmen.

Das Ergebnis ist für mich sehr zwiespältig. Natürlich ist es angenehm, dass ich gelenkiger bin und meine Knie nicht mehr so wehtun. Ich laufe jetzt viel, eine rasante Form des Spazierengehens. Aber ich habe Bewegung oder Schlanksein nie vermisst – ich kannte es ja nicht. Sport treibe ich auch heute nicht, nur 20 Minuten Gymnastik morgens, das habe ich vorher schon gemacht. Neu ist der wöchentliche Qi-Gong-Unterricht. Die Schwierigkeit war, nach dem Gewichtsverlust wieder das Gefühl zu bekommen: Das bin ich. Es hat Jahre gedauert, bis ich mir nicht mehr fremd war. Wenn ich zufällig in einem Schaufenster mein Spiegelbild sah, habe ich mich nicht erkannt. Lange Zeit habe ich um Hindernisse einen zu großen Bogen gemacht, bis ich verinnerlicht hatte, dass meine Ausmaße das nicht mehr erforderlich machen.

Ich habe eine Dünnhäutigkeit entwickelt, die ich an mir nicht kannte, und ich friere mehr. Früher habe ich mich sehr viel geschützter gefühlt und sicherer. Heute ist es von weither erkennbar, wenn es mir nicht gut geht. Dann wünsche ich mir manchmal meine Kilos zurück, als Schutzhülle, in der man mich nicht sieht. Ich arbeite bis heute daran, mir einen anderen Schutzmechanismus zuzulegen.

– *„Körpergeschichten. Vier Frauen – vier Wege“: Premiere am 20. November, 11.30 Uhr, in Anwesenheit der Regisseurin im Kommunalen Kino Freiburg. Weitere Vorstellungen: 24. November, 19.30 Uhr, und 25. November, 17.30 Uhr.*

„Ich wollte zuhören, nicht psychologisieren“

BZ-INTERVIEW mit Katharina Gruber, die einen Film über Dicksein und Abnehmen gedreht hat

Die Freiburger Filmemacherin Katharina Gruber (44) hat einen Film mit übergewichtigen Frauen gedreht. Es geht darin jedoch nicht um Diäten, sondern darum, wie sich die Frauen mit ihrem Körper fühlen, erzählte sie Ulrike Schnellbach im Gespräch.

BZ: *Sie sind ausgesprochen zierlich – wie kamen Sie darauf, einen Film über dicke Frauen zu drehen?*

Katharina Gruber: Der Film ist aus einer zufälligen Begegnung mit einer der Protagonistinnen entstanden, die ich seit langem vom Sehen kannte. Für mich war das einfach so: Sie ist dick und groß, und ich bin klein und dünn. Dann hatte sie plötzlich 45 Kilo abgenommen, und ich fragte sie, wie sich das anfühlt. Was sie daraufhin erzählte, war so spannend, dass ich dachte, darüber sollte man einen Film machen. 14 Tage später haben wir mit den Dreharbeiten begonnen.

BZ: *Hat das Thema auch etwas mit Ihnen selbst zu tun?*

Gruber: Anfangs waren die Dreharbeiten als Gespräche zweier Frauen mit völlig unterschiedlichen Körpererfahrungen angelegt: Ich, knapp über 1,50 Meter groß und 45 Kilo leicht, und sie mit ihrer Körperfülle. Das Erstaunliche war zu entdecken, dass wir ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Sie sagte zum Beispiel, sie hätte ein „Ehrgefühl des Andersseins“ entwickelt: Sie hatte eine ungewöhnlich tiefe Stimme und war dick, und man erwartete von ihr, dass sie sich deshalb zurücknimmt. Sie hatte das Gefühl, gerade deshalb besonders kraftvoll und forsch auftreten zu müssen. Dieselbe Erfahrung habe ich als kleine Frau auch gemacht.

BZ: *„Vier Frauen, vier Wege“: Der Untertitel deutet an, dass die Protagonistinnen mit dem Thema ganz unterschiedlich umgehen. Worin liegen die Unterschiede?*

Gruber: Es gibt die Gemeinsamkeit, dass es bei allen einen richtigen Zeitpunkt gab für die Entscheidung, abzunehmen. Übereinstimmend sagen auch alle vier Frauen, der Genuss am Essen sei dadurch nicht geringer geworden. Der Unterschied ist, dass es bei zweien schlicht um das Thema Abnehmen ging, während bei den anderen beiden durch die körperliche Veränderung innere Prozesse in den Vordergrund gerieten. Während eine Frau das Abnehmen und das Ergebnis uneingeschränkt gut fand, brachte es für eine andere auch unangenehme Erfahrungen mit sich. Bei einer der Frauen war das Abnehmen zu Beginn der Dreharbeiten ein wichtiges Thema. Im Lauf der Zeit ging es aber mehr um ganz andere Themen, wie Verlust, Missbrauchserfahrungen und Depression. Eine Frau verband mit ihrem Gewicht keinerlei innere Ursachen. Sie erlebte den Prozess des Abnehmens wie eine spannende Forschungsreise. Sie nahm in wenigen Wochen 20 Kilo ab, brauchte aber etwa ein Jahr, bis ihre Vorstellung von sich selbst und ihr Körper wieder übereinstimmten.

BZ: *Hat sich Ihr Bild von dicken Menschen durch die Dreharbeiten verändert?*

Gruber: Nicht so sehr mein eigenes Bild, sondern meine Wahrnehmung dafür, in was für einer Welt Menschen leben, deren Körper nicht den hiesigen Normen entspricht, mit welchen Klischees sie konfrontiert sind und wie groß die gesellschaftliche Abwertung und Missachtung ist. Wenn ich vom Film erzählt habe, sind

Katharina Gruber FOTO: USC

Vorurteile ans Tageslicht gekommen, mit denen ich nie gerechnet hätte. Nicht wenige Menschen glauben, Dicke hätten keinen anderen Wunsch als abzunehmen. Was ich während der Interviews erfahren habe ist, dass es auch Vorteile und einen eigenen Wert haben kann, dicker zu sein. Es kann zum Beispiel eine kraftvollere körperliche Präsenz ermöglichen.

BZ: *Sie lassen im Film ausschließlich die Frauen erzählen und enthalten sich jeder Analyse. Warum?*

Gruber: Wenn ich zusammenfassen oder erklären würde, würde ich den einzelnen Lebensgeschichten in ihrer Vielschichtigkeit nicht gerecht werden. Es geht mir um eine andere Art von Begreifen. Ich versuche keine Eindeutigkeiten zu formulieren, keinen klaren Schluss zu finden. Ich wollte bewusst nicht psychologisieren, ich wollte zuhören. Diese Offenheit hat für mich etwas mit Leben, mit Lebendigkeit zu tun.

BZ: *Es gab bereits eine Vorpremiere. Wie waren die Reaktionen?*

Gruber: Ehrlich gesagt, ich war richtig beglückt von den Reaktionen. Viele Frauen haben gesagt, sie wollen den Film mit Freundinnen noch einmal anschauen und darüber sprechen. Genau das war meine Intention, dass der Film Gespräche auslöst. Viele haben auch gesagt, dass das gar kein Film über Dicksein und Abnehmen sei, sondern vielmehr darüber, was körperliche Erfahrungen mit uns machen. Auch von Männern habe ich erstaunlich positive Reaktionen bekommen. Manche meinten, sie denken jetzt ganz anders darüber nach, wann sie wie und warum essen. Die Betreiber des Kinos fanden, sie hätten selten einen Film gesehen, in dem Schmerz und Humor so dicht und stimmig beieinander liegen. Nur ein Mann reagierte richtig dumm, er sagte: „Da sieht man es mal wieder, dass Frauen schöner sind, wenn sie schlanker sind.“ Das war sein plattes Fazit aus dem Film.