

K., 30 Jahre: Triple-D – dick, dumm, depressiv

Ich war schon immer pummelig. Seit ich mich erinnern kann, war das Essen bei uns zuhause ein Thema. Meine Mutter war sehr schlank und sportlich, mein Vater mit kurzen Beinen etwas rundlich. Man sagte mir, ich habe die Gene meines Vaters geerbt, meine Schwester die der Mutter. Das Nutellaglas auf dem Frühstückstisch war ausschließlich für meine Schwester gedacht, denn man musste schauen, dass sie genug aß. Bei mir wiederum musste man schauen, dass ich weniger aß.

Bis zur Oberstufe war ich nur die Füllige. Die Person, die im Sport nicht gut war. Die Person, die gerne Freunde gehabt hätte. Die Person, die gerne im Mittelpunkt gestanden wäre. In der Schule wurde ich oft bloßgestellt und öfters gehänselt. „Die Triple-Ds“ hat man mir nachgesagt – dick, dumm, depressiv. In der 6. Klasse bekam ich die Nachricht, dass ich nicht die Sekundarschule besuchen darf, sondern in die Realschule gehen muss. Also glaubte ich es. Ich bin dick und anscheinend auch dumm. War ich auch depressiv?

Das Vertrauen zu den Menschen verlor ich damals, für mich waren die Menschen etwas Gefährliches. Darum zog ich mich zurück. Anstatt auf dem Pausenspielplatz zu spielen, verbrachte ich meine Freizeit allein zuhause, die Ferien in meinem Bett mit meinen Serien. Meine Mutter bezeichnete mich als depressiv. Ich glaubte ihr. An diesem Punkt glaubte ich daran, die Triple-D zu sein. Ich bin dick, dumm und depressiv. Heutzutage weiß ich es besser, ich war damals nicht depressiv, sondern in einem Leidenszustand.

Ich begann zu verstehen, dass das Gewicht eine unbewusste Aussage über mich und mein Leben machte.

Meine Mitmenschen sahen mich nicht an als eine Person, die Hilfe bräuchte, sondern als jemand, der einen Makel hat. Jemand, der selbst schuld ist. Jemand, der darauf hinweist, dass die Gesellschaft dicker, ungesünder wird. Weiter besagte das Dicksein über mich Folgendes:

Ich bin faul. Ich habe keine Disziplin. Ich bin charakterschwach. Ich habe keinen Durchhaltewillen. Ich bin antriebslos. Ich achte nicht auf mich. Sogar Dummsein geht mit dem Dicksein einher. Denn ein intelligenter Mensch wäre nie dick. Denn ein intelligenter Mensch wisse, dick sein heißt, man kann an Diabetes erkranken oder einen hohen Blutdruck bekommen. Ein intelligenter Mensch würde sich so etwas nicht antun. Dementsprechend muss die Dicke dumm sein. Ich wurde stigmatisiert und diskriminiert. Die Fettphobie der Gesellschaft omnipräsent.

Die psychischen Verletzungen sieht niemand. Ein Arzt kann diese nicht heilen. Der Schmerz, das innere Zerreißen, das innere Zusammensacken, der Schlag in den Magen, die Luft, welche wegbleibt, wenn wieder ein Kommentar oder ein Blick von irgendwoher kommt, ist da, jedoch nicht sichtbar. Schulmedizinisch gesehen sind Dicke nicht krank, sondern faul. Sichtbare Verletzungen haben wir keine. Ein Krankheitsbild gibt es nicht. Es wird uns zu verstehen gegeben, wir seien selbst schuld. Man sei eben dieser Looser, wie in der Serie „The biggest Looser“. Das Schlimmste am Ganzen, ich habe es geglaubt. Mein Selbstvertrauen absent. Ich war eine sehr unsichere Person. Dementsprechend lief auch mein Bewerbungsprozess schlecht. Ich bekam nur Absagen. Beim Schnuppern wurde mir mitgeteilt, dass ich als Realschülerin keine Chancen auf eine Lehre als Hochbauzeichnerin habe.

Ich war übergewichtig und wünschte mir, ich wäre magersüchtig.

Das 10. Schuljahr verbrachte ich in England. Ich machte eine Bekanntschaft mit Tamara. Bei ihr sah ich ein Buch über Essstörungen herumliegen. Sie lieh es mir aus. Ich las, dass junge Frauen Komplimente erhielten, weil sie dünn sind. Ich las über Methoden, um die Kalorien nicht aufzunehmen. Ich

las, was man tun kann, um die Kalorien nach dem Essen wieder loszuwerden. Damals dachte ich: Jetzt wirst du magersüchtig. Wenn du von England nach Hause kommst, wirst du alle überraschen mit deiner Figur. Du wirst höllisch dünn sein und wirst endlich gesehen werden. Folglich versuchte ich, bei meinem nächsten Binge-Eating-Anfall das Essen zu kauen, aber nicht zu schlucken. Ich spuckte es aus. Jedoch vermisste ich das wohlige Gefühl, einen vollen Magen zu haben. Schließlich schluckte ich den Bissen trotzdem und wollte mich danach übergeben. Funktionierte ebenfalls nicht, ich steckte mir die Zahnbürste so weit in den Hals wie möglich, gab jedoch auf, bevor ich erbrach. Damals dachte ich, demnach bin ich wohl wirklich willensschwach. Von England kam ich mit plus 15 Kilo nach Hause.

Den Sommer bis zu Beginn meiner neuen Schule verbrachte ich zuhause im Bett. Das Haus verließ ich kaum, meine Mutter bezeichnete mich wieder als depressiv.

Weil die Wahrscheinlichkeit groß war, in öffentlichen Verkehrsmitteln meine ehemaligen Mitschüler und Mitschülerinnen anzutreffen, und ich davor große Angst hatte, entschied ich mich für das Fahrrad.

Mein neues Triple-D: dünn, dynamisch, diszipliniert

Am Wochenende, bevor die neue Schule begann, bat ich meinen Vater, mit mir ein Fahrrad kaufen zu gehen. Bevor wir losfahren, verbrachte ich Stunden vor dem Spiegel. „Was soll ich anziehen? Was passt zu mir, und wie verstecke ich die Fettpolster? Mit welcher Hose kann ich aufs Fahrrad aufsteigen?“ Schwarz angezogen mit langärmeligem Pullover ging ich im Hochsommer vor die Tür. Es war eine Tortur, und diese war mit der Kleidung nicht zu Ende. Das Schlimmste kam erst noch. „Welche Kommentare werde ich mir anhören müssen?“ Ich hatte Angst vor dem Fahrradkauf, aber die Angst vor den öffentlichen Verkehrsmitteln überwog.

Beim Velo-Shop angekommen, sah ich viele dünne, dynamische, sportliche Menschen, voller Lebensfreude. Ich war beeindruckt von diesen Menschen. Damals dachte ich: „They have figured it out.“

Ich war froh, dass ich meinen pummeligen Vater dabei hatte. Die Bedienung war kompetent, und ich fühlte mich nicht verurteilt. Alles halb so schlimm, und nach Hause gingen wir mit einem Occasion City-Velo.

Am Sonntag, ein Tag vor Schulbeginn, fuhr mein Vater mit mir [mit dem Fahrrad] von unserem Wohnort zur Schule. Wir brauchten 1 Stunde zur Schule und 1 Stunde und 15 Minuten zurück, die Strecke betrug 9 Kilometer. Am Abend vor dem neuen Schulstart machte ich alles bereit. Die Kleidung fürs Velofahren und die Kleidung für den Unterricht. Natürlich verbrachte ich wieder Stunden damit, abwechselnd Kleider an- und auszuziehen, der Kleiderhaufen auf dem Bett wurde größer und größer. Schließlich entschied ich mich für eine schwarze Hose und einen schwarzen Pullover. Ebenfalls machte ich den Zeitplan. Zwei Stunden bevor die Klasse startete, würde ich mich auf den Weg machen, oben drein rechnete ich 15 Minuten für das Hochsteigen der Treppen vom Fahrradkeller bis zu meinem Schulzimmer ein.

Entsprechend begann mit dieser Velofahrt nach Bern ungewollt für mich ein neuer Lebensabschnitt.

Ich wurde schnell schneller und dünner. Brauchte nach dem Fahrradfahren weniger Zeit, um mich zu erholen. Die Treppen zum Klassenzimmer waren bald kein Problem mehr. Später machte ich manchmal auf dem Nachhauseweg einen zusätzlichen Umweg. Das Träumen während des Fahrens liebte ich. Ich hatte großes Glück mit meinen Mitschülern und Mitschülerinnen. Bald hatte ich neue Freunde und konnte das verlorene Vertrauen in die Menschen wieder aufbauen.

Ich machte einen Halbmarathon, erkannte aber, dass ich Joggen hasste. Ich begann zu schwimmen, gewann den schulinternen Triathlon.

Ich lernte meinen ersten Freund kennen, damals ein guter Kletterer, darauf begann ich zu klettern. Ich wurde eine junge, dünne und dynamische Frau. Und trotzdem hatte ich Mühe, einen Badeanzug anzuziehen. Das Badetuch trug ich so lange wie möglich um mich. Das erste Mal, als ich einen Klettergurt anziehen wollte, hatte ich Angst, dass meine Oberschenkeln vielleicht nicht durch die Gurten passen. Wenn ich den Tauchanzug anzog, versteckte ich mich, denn ich hatte ziemlich Mühe, diesen über mein Gesäß zu ziehen. Sport machte ich jeweils mit langer Hose und Pullover, ein T-Shirt anzuziehen war undenkbar für mich.

Die Binge-Eating-Fressfestivals plante ich jeweils für Freitagabend ein. Ich ging beim Nachhausefahren an verschiedenen Standorten einkaufen: 1. Tankstelle, 2. Bäckerei, 3. Coop, 4. Bäckerei Nummer 2 und zuletzt in die Migros. Danach fraß ich mich voll. Samstag und Sonntag gingen wir auf Bergtouren. Essen vor Leuten und mit Leuten war für mich schlimm, Süßes aß ich vor Menschen nie. Dementsprechend aß ich am Samstag und Sonntag in den Bergen sehr wenig und konnte den Kalorienüberschuss vom Freitagabend kompensieren.

Einen 6000er bestieg ich neben zwei 5000er im Himalaya, zusätzlich mehrere 4000er in der Schweiz. Ich tauchte ohne Sauerstoff 42 Meter tief. Trainierte täglich eine Sportart, und trotzdem fühlte ich mich unsportlich. Auf der Waage wurde ich leichter, aber das Leben wurde nicht leichter, denn ich trug dieses Trauma weiter mit mir herum. Wenn ich in der Nacht träumte, war ich dick. Ich fühlte mich dick.

Im Sommer 2021 beendete ich mein Architekturstudium. Damit hatte ich endgültig bewiesen, dass ich weder dumm noch dick noch depressiv war. Ich gehöre zu dieser Gattung Menschen, welche ich damals im Veloshop bewundert hatte. Jung, dynamisch, sportlich, voller Lebensfreude. Aber Lebensfreude hatte ich keine.

Es ist nicht so, wie ich dachte, dass es sein würde, wenn ich so bin.

Also fing ich im Jahr 2021 eine Therapie an. Ich schaute meine Lebenssituation mit therapeutischer Begleitung an. Ich verstand, dass man aktiv sein und Energie aufwenden muss, wenn man eine Situation ändern möchte. Oft muss man über den eigenen Schatten springen. Vielleicht sogar über eine Klippe, die 30 Meter tief ist. Man hat Angst, es ist mühsam, und trotzdem lohnt es sich zu springen. Denn die Lebensqualität verbessert sich schnell. Ich lernte, weniger leiden zu müssen, mich weniger zu sabotieren, ich lernte mehr Selbstachtung, Selbstrespekt und vor allem Selbstliebe. Ich fühle mich weniger eingeengt. Das Leben und vor allem meine Gedanken sind weniger limitierend. Die gewonnene Freiheit spüre ich in Form von Lebenslust. Ich habe das erste Mal Lust am Leben.