

DER FEIND IN MIR

Ausführliche Fassung des Essays im SZ-Magazin 31/2009

Von Michaela Haas

Können Sie sich vorstellen, Ihre beiden gesunden Beine so zu hassen, daß Sie Ihr Leben drangeben würden, sie loszuwerden? Andrew ging zur Armee, zeugte sechs Kinder, trainierte, stand und rannte auf seinen Beinen, ohne jemals die Sehnsucht aufzugeben, sie abzuhacken. Schon als Sechsjähriger sah er neidisch den Poliokraken auf ihren Krücken zu, wie sie vermeintlich mehr Liebe und Zuwendung abbekamen. Doch es fand sich kein Chirurg, der ihm seinen Wunsch antun wollte, nur Psychologen, die ihn ihm ausreden wollten. Sie halfen ihm nicht. Kurz nach seinem 50. Geburtstag zwängte Andrew seine beiden Beine in einen Gummistrumpf und packte sie in Trockeneis, bis die Kälte die Blutzufuhr abschnitt. Ein Chirurg sah sich schließlich gezwungen, die beiden abgestorbenen Beine oberhalb der Knie zu amputieren. Erst der beinlose Andrew im Rollstuhl beschrieb sich als „glücklich“ und „endlich ganz.“

Das schockiert und macht fassungslos. Was treibt einen gesunden, sogar überdurchschnittlich sportlichen Menschen dazu, seinen Körper so abgrundtief zu verachten, daß er Teile davon abschneidet? Ganz selten ist diese radikale Form von Körperhass nicht, sogar immer häufiger. Im Internet diskutieren Tausende von Möchtegern-Amputierten über die besten Methoden, ihre Arme und Beine loszuwerden.

Das extreme Beispiel Andrews stammt von Susie Orbach, der vermutlich berühmtesten Psychotherapeutin in London seit Sigmund Freud. Die quirlige Frau mit den ungebändigten dunkelbraunen Locken war die Bulimie-Therapeutin von Prinzessin Diana, stand hinter der Dove-Kampagne mit den „echten“ Frauen und wurde mit ihrem *Anti-Diät-Buch* auch in Deutschland berühmt. Ihr Therapiezentrum in einem Londoner Vorort füllt sich täglich mit Bulimikerinnen und Anorektikern, Depressiven und Selbstmordgefährdeten, Einsamen und ganz normalen Menschen, die alle daran leiden, daß sie ihren Körper nicht leiden können. Eigentlich hat sie sich vorgenommen, höchstens zwei bis drei Körpergestörte pro Tag zu behandeln, „aber der Körper ist mittlerweile mehr oder weniger das Symptom, an dem fast jeder meiner Patienten sein Leiden festmacht. Das ist neu.“

Susie Orbach ist die Kronzeugin eines nicht ganz neuen, aber immer grotesker werdenden Trends. In ihrem neuen Buch, *Bodies*,¹ beschreibt sie, wie wir alle einer gigantischen Lüge aufsitzen: „Ich wünschte, wir könnten unseren Körper als den Ort behandeln, von dem aus wir leben. Stattdessen betrachten wir ihn wie eine peinliche alte Küche, die dringend renoviert werden muß.“ Der

¹ *Bodies*, Picador 2008.

„Körperterror“, wie Susie Orbach es nennt, hat uns unsere Behausung genommen: „Ich sehe eine um sich greifende Panik, sich einen Körper erarbeiten zu müssen.“

Der Körper ist zum Produkt geworden und Sport - in den Worten von Jürgen Habermas - zur „Verdoppelung von Arbeit.“ Zuvor waren es die Körper, die in harter Arbeit Produkte produzierten, nun lassen sich die Körper von Autos, Rolltreppen und Fahrstühlen zur Arbeit tragen und müssen sich neben dem Hauptberuf im Fitness-Studio Muskeln antrainieren lassen. Die Obsession, mit der die Welt über Michelle Obama's muskulöse Oberarme diskutiert, zeigt, daß es dabei wahrlich nicht nur um Gesundheit geht. „Wir erleben eine neue Epoche von körperlicher Destabilisierung,“ sagt Susie Orbach, „und eine nie dagewesene Hysterie um den Körper.“² Das „richtige“ Essen, das „richtige“ Outfit in der „richtigen“ Kleidergröße sind unser Ausweis für unsere Mitgliedschaft im „richtigen“ Club. Umgekehrt sind das falsche Essen, das falsche Outfit, die falschen Kleidergrößen Anzeichen dafür, daß wir versagt haben. Wir gehören nicht dazu.

Nur mal unter uns, ganz ehrlich: Ziehen Sie sich nackt aus und stellen Sie sich vor Ihren Badezimmerspiegel. Hand aufs Herz: Mögen Sie, was Sie da sehen? Gefallen Sie sich so, wie Gott Sie schuf – von Kopf bis Fuß, von vorne und hinten, Busen, Bauch, Beine, Po? Wenn Sie die Kohle und keine Angst vor dem Skalpell hätten, würden Sie da nicht gerne ein wenig nachhelfen und ein paar Glieder ein wenig kürzer oder länger machen, einige Polster von unten nach oben verschieben?

Keine Sorge, das kann gerichtet werden. Busen zu schlaff, Hintern zu groß, die Haut schon faltig? Das strafft heute in jeder mittelgroßen Stadt eine Klinik zu einem erschwinglichen Preis. Das Kinn hängt, aber ein Facelift ist zu teuer? Dann kann ein Stahlband unter der Kinnhaut das Doppelgebirge zusammenhalten. Körperlich zu klein geraten? Chinesen lassen sich in die Oberschenkel Metallrohre einsetzen und gewinnen damit bis zu 10 Zentimeter Körpergröße. Seit der jüngsten Wirtschaftskrise ist das ein populärer Kunstgriff, um im Kampf um einen Job herauszuragen. Zu groß? Schwedinnen lassen sich die Oberschenkelknochen brechen und zusammenstauchen. Der Rivale hat bessere Bizeps? Niemand muß sich mehr im Fitness-Studio abmühen, Muskelimplantate polstern bequem ganz ohne Schweißvergießen.

Täglich füllt sich die Spam-Box mit den unschlagbaren Angeboten der Beauty-Industrie zur Brust- und Penisvergrößerung, sexueller Luststeigerung und Diätpillen. Sie alle flüstern, versprechen, schreien: Sie müssen nicht mit dem Körper leben, wie ihn die Natur Ihnen geschenkt hat. Ihr Körper ist Ihre

² Bodies, S. 9

Visitenkarte, Ihr Kunstobjekt, Ihr Gestaltungsraum – machen Sie was aus sich! Lasern, spritzen, füllen, schneiden, stutzen und zupfen Sie sich in ein erfolgreicherer, besseres, schöneres, knitterfreies Leben!

Der Körper ist nicht mehr angeboren, er wird gemacht, gestaltet, geformt. Daß die Möglichkeiten zur Körpergestaltung und Reproduktion heute endlos sind, hat das Problem (wie wir es wahrnehmen) nicht gelöst, sondern multipliziert. Wir haben Körper, mit denen wir uns nicht einfach zufrieden geben können, die wir nicht lieben, Orte des Leidens und des Misstrauens „Die Norm ist, unzufrieden mit dem Körper zu sein und ständig damit beschäftigt,“ diagnostiziert Susie Orbach. „Zu einer anderen Zeit hätten wir diese Ängste als Krankheit bezeichnet und weil so viele daran leiden, als Epidemie.“

Natürlich haben sich Frauen (und Männer) seit jeher für Schönheitsideale geschunden. Afrikanerinnen verlängerten ihre Hälse mit Reifen, Chinesinnen band man die Füße zu Stümpfen, Krieger kennzeichneten sich mit Tattoos. Aber neu ist, sagt Susie Orbach, „daß wir jetzt alle glauben sollen, wir könnten von der Kindheit bis zum Altersheim aussehen wie Angelina Jolie. Mehr noch: es wird von uns erwartet.“

Schon 40 Prozent aller Mädchen zwischen sechs und 16 Jahren würden sich gerne Fett absaugen lassen. Zwei Drittel aller Mädchen auf der ganze Welt sagen, daß sie es „schwierig finden, sich schön zu fühlen, wenn man mit den heutigen Schönheitsidealen konfrontiert ist.“³ Jedes dritte Mädchen in Deutschland hat laut Robert-Koch-Institut „ein auffälliges Essverhalten“, schon Siebenjährige mit Diäterfahrung werden in das Frankfurter Zentrum für Essstörungen eingeliefert. Wenn sie später eigene Kinder haben, werden sie ihre Körper-Unsicherheit mit der Muttermilch auf ihre Babies übertragen. Und selbst in Altersheimen nimmt die Zahl der Frauen zu, die Symptome langjähriger Essstörungen zeigen.⁴

Der Körperterror ist eine lebenslange Obsession geworden, atemlos getrieben von einer Schönheits-Industrie, die 120 Milliarden Euro pro Jahr umsetzt. Jedes Jahr legt allein der Umsatz der Schönheitschirurgen um eine weitere Milliarde zu,⁵ nicht zuletzt weil mittlerweile ein Drittel der Kunden Männer sind und die weibliche Zielgruppe nun schon als Minderjährige gewonnen wird.⁶

Auch Susie Orbach selbst ist schon die eine oder andere Verschönerungskur angeraten worden: Die Tränensäcke unter den funkelnden, dunklen Augen mit den vielen Lachfältchen, die scharfen Kerben neben der kantigen Nase, da

³ Aus Orbach, *Beyond Stereotypes*. Zit. nach Emma.

⁴ Bodies, S. 4

⁵ Bodies, S. 6 und 105.

⁶ Naomi Wolf, *Beauty Myth*, S.8

könnte man schon was machen. „Ich sehe aus wie die 62 Jahre, die ich bin“, sagt sie lachend und schiebt ihre Normalfigur in dem bequemen, schwarzen Strickkleid noch ein Stück aufrechter auf die Stuhlkante. „Wenn ich Angst vor Falten hätte, müßte ich mich im Schrank verstecken, denn ich habe eine Menge davon.“ Selbst auf Psychotherapeuten-Kongressen muß sie entdecken, „daß ich mit meinem unbearbeiteten Körper Old School bin“. Ihre Kollegen halten es für normal, sich die eine oder andere OP zu gönnen und ermuntern auch ihre Patienten. „Eine Schönheitsoperation kann einen Menschen kurzfristig selbstbewusster machen“, sagt Orbach, „aber es ist nur ein oberflächliches Pflaster, es heilt nicht die eigentliche Verletzung.“ Die eigentliche Verletzung ist, daß wir uns unseres Körpers nicht mehr sicher sind. Wir könne ihn nicht einfach bewohnen wie ein bequemes Sofa oder ein gemütliches Haus.

Susie Orbach selbst hatte Essstörungen, bevor sie in den siebziger Jahren ihren Bestseller gegen den Diätwahn schrieb. Heute grinst sie belustigt, wenn man sie nach ihrem Gewicht fragt und sagt, sie habe keine Ahnung: „Mit Waagen wiegt man Fische, nicht Menschen.“ Zum letzten Mal wurde sie nach der Geburt von Lianna, ihrer zweiten Tochter, gewogen. Das war vor 21 Jahren. Ihr Erfolgsrezept für eine normale, gesunde Figur: „Iss, wenn du Hunger hast. Iss, was dir gut tut. Hör auf, wenn du satt bist.“ So einfach ist das. Wenn es nur so einfach wäre.

Was heute zur Körper-Norm geworden ist, liegt weit jenseits der Norm des letzten Jahrhunderts oder sogar Jahrzehnts. 1995 revidierte die Weltgesundheitsorganisation den Körpermasse-Index. Brad Pitt wurde auf einen Schlag dick, George Clooney sogar fettleibig. Die Deutsche Adipositas-Gesellschaft erklärte vor zwei Jahren anhand der „Nationalen Verzehrstudie“ 70% der Männer und 50 % der Frauen für übergewichtig. Das macht Angst: Drei Viertel aller deutschen Frauen hat schon einmal eine Diät gemacht. Die Kehrseite des Schlankheitswahns: Fettleibigkeit. „Wenn eine Diät funktionieren würde, müssten Sie nur einmal im Leben eine machen“, sagt Orbach schlau, „stattdessen stellt eine Diät ihren Metabolismus auf Sparflamme, und Sie müssen dann gleich wieder auf Diät gehen, weil sie anschließend so leicht zunehmen.“ Weight Watchers würde sie wegen der falschen Versprechungen am liebsten verklagen, denn „die gesamte Diät-Industrie basiert auf der Rückfallquote, und die liegt bei 97%“⁷ sagt Susie Orbach. „Auf jeder Diät sollte eine Warnung stehen, ähnlich wie auf Zigarettenschachteln: Achtung, damit werden Sie fett!“ Allein der Stolz von Promi-Müttern, bis zum sechsten Schwangerschaftsmonat rank und schlank auszusehen, treibe wieder massenhaft neue Patientinnen in die Esskliniken. Denn: Wer im Mutterbauch hungert, hat später eine 30 Prozent höhere Chance, fett zu werden. Und weiss nicht einmal warum.

⁷ Bodies, S. 119.

Dabei stimmt nicht einmal die Binsenweisheit schlank = gesund. Da können Gesundheitspolitiker, Frauenzeitschriften und Fitnesstrainer noch so lange das Gegenteil trompeten: Sportliche Übergewichtige sind gesünder, leben länger und erkranken seltener an Herz- und Kreislauf als faule Dünne.⁸ Aber in der öffentlichen Wahrnehmung begleitet die Rhetorik von Sexyness, Spaß und Erfolg nur diejenigen, die sich dünne machen.

Natürlich sind wir davon überzeugt, daß wir keinen dummen Werbekampagnen aufsitzen, sondern es unser ureigenster Wunsch ist, uns im Fitnessstudio abzustrampeln, die neue Aldi-Diät auszuprobieren oder uns die Nase richten lassen. Die meisten von uns glauben dabei nicht, daß wir von außen manipuliert wurden. Egal ob mit dem strafferen Bizeps oder dem neuen Busen, wir fühlen uns einfach besser. Wir glätten, straffen und strampeln mit Begeisterung!

Dabei gibt es handfeste Indizien dafür, daß dies nicht allein unsere eigenen Ideen sind: Mit den Image-Bildern der westlichen Welt haben wir nachweislich auch unsere Körperängste exportiert. Drei Jahre nachdem das Fernsehen auf den Fidji-Inseln eingeführt wurde, hingen 11,3 Prozent der Mädchen über den Kloschüsseln, um sich westliche Model-Figuren zu erzwingen. Nicht nur das westliche Schönheitsideal, auch der Körperhass ist zum Exportschlager geworden. Die Hälfte (!) aller Koreanerinnen⁹ hat sich schon westliche Augenlider schneiden lassen, die Argentinier bekommen ihre Schönheitsoperationen gar von der Krankenkasse erstattet, in Brasilien bezahlt sie der Staat. Je verbreiteter, billiger und normaler diese Prozeduren weltweit werden, desto drängender wird die Frage, warum man den eigenen Körper noch nicht renoviert hat.

Schon von klein auf wird Kindern beigebracht, daß ihr Aussehen verbesserungsbedürftig ist: Bei vielen Fotografen für Kinderfotos ist automatisch Photoshop im Service inbegriffen. Der Computer schließt Zahnlücken, glättet knorpelige Knie und verwandelt kleine Mädchen in blauäugige Barbies. „Wenn sie später auf ihre Kinderbilder schauen, erkennen sie sich darin nicht wieder“, sagt Susie Orbach. Wenn sie Teenager sind, können sich die Mädchen auf Bimbo.com einen coolen, makellosen Avatar einrichten und das virtuelle Ich schon mal probierhalber mit Silikonbusen ausstopfen. Susie Orbach: „Sie haben das Gefühl: Es stimmt etwas nicht mit mir, aber wenn ich genügend investiere – Anstrengung, Bargeld und Ausdauer – dann kann ich es richten.“

⁸ Große Studie amerikanischer Herz- und Kreislaufspezialisten und Internisten, die 2006 in der Medizinzeitschrift Lancet veröffentlicht wurde.

⁹ Bodies, S. 100

Natürlich wissen wir, daß selbst die ohnehin schon recht ansehnliche Heidi Klum nur mit Hilfe einer Armada an Fitnesstrainern, Kosmetikerinnen, Art Direktoren, Stylisten, Beleuchtern und Photoshop-Kreativen die Illusion von der schönsten Frau der Welt hat erschaffen können. Natürlich lesen wir im Abspann, daß Matt Damons übermenschliche Körperkraft in *Bourne Ultimatum* nur mit Hilfe von 169 Stuntmen und 70 Experten für Spezialeffekte auf die Leinwand gebracht werden konnte. Geschätzte 2000-5000 Mal pro Woche sehen wir Bilder, die digital verstärkt wurden. Allein in einer einzigen Ausgabe der amerikanischen Vogue sind 144 Bilder digital retouchiert worden, vom Cover bis zu den Anzeigen und Modefotos. Kein Mensch sieht so aus wie die konkurrenzlos perfekten Pixelwesen – cellulitefrei, makellos, allmächtig. Das wissen wir, wir machen es uns aber nicht bei jedem Umblättern und jeder Kino-Szene klar.

Ein Erwachsener reagiert innerhalb von 30 Millisekunden auf einen Gesichtsausdruck, der ihm gezeigt wird – das passiert automatisch, zu schnell und flüchtig, um ins Bewusstsein zu dringen. Bevor wir darüber nachdenken können, haben wir bereits ein dazu gehöriges Gefühl oder ein Verlangen entwickelt. Was sagt das über unsere Reaktionen auf diesen endlosen Strom von Gesichtern, Körpern und Körperteilen, die uns aus Anzeigetafeln, Zeitschriften und Bildschirmen entgegengestreckt werden, auf diese vielen Bilder, deren einzige Existenzberechtigung darin liegt, Emotionen und Sehnsüchte auszulösen? Noch ein Indiz: In Nigeria begann vor acht Jahren ein nationaler Diät-Wahn, aber erst, nachdem zum ersten Mal eine Nigerianerin zur Miss Universe gewählt wurde und das 18 Jahre alte Mager-Model auf allen Anzeigetafeln und Magazin-Titeln des Landes prangte.

„Die homogene visuelle Kultur, die von der Industrie vertrieben wird, züchtet Körper-Unsicherheit ab und erschafft Schönheitsterror in so vielen Menschen,“ sagt Susie Orbach. „Das quält und beunruhigt mich. Millionen, buchstäblich Millionen kämpfen tagtäglich gegen Verstörung und Scham über ihren Körper. Das ist kein triviales Problem, nur weil der Kampf auf der persönlichen Ebene geführt wird oder manchmal mit Eitelkeit verwechselt wird. Es ist viel ernster als wir zuerst glauben wollen und nur weil es so normal geworden ist, seinen Körper oder Körperteile nicht zu mögen, verharmlosen wir die Schwere der Körperprobleme. In Wahrheit handelt es sich um einen Gesundheits-Notstand, der sich nur am äußersten Rand in den Statistiken als Selbstzerstörung, Übergewicht oder Magersucht niederschlägt.“¹⁰

Wir glauben, wer gut aussieht, fühlt sich auch gut. Und tatsächlich: Schöne Menschen bekommen in der Schule bessere Noten, später bessere Partner, bessere Jobs, mehr Gehalt, ein schöner Betrüger bekommt eine mildere Strafe,

¹⁰ Bodies, S. 15.

das alles lässt sich nachweisen. Nur eines macht äußere Schönheit und das Streben nach ihr nachweislich nicht, eben genau das, was wir uns am meisten von ihr versprechen: Sie macht nicht glücklich. Im Gegenteil.