„Ich darf leben, wie ich will“

GABRIELA HASBUN / REDUX / LAIF

Zu dick, zu wabbelig, zu dunkelhäutig? In den USA werben „Body-Aktivisten“ dafür, den eigenen Körper so zu lieben, wie er ist. Aber wie geht das?

TEXT ANNETTE BRUHNS

ZWEI DINGE haben Virgie Tovar geheilt: der Feminismus – und die Männer. Letztere stellten ihr Weltbild auf den Kopf, als sie 17 war: Unerwartet sah sich die kleine, dicke und überaus unglückliche Latina von Verehrern umschwärmt. Den Feminismus lernte Tovar, heute 33 Jahre alt und 113 Kilogramm schwer, dann im Studium kennen. „Die Emanzipation hat mich gerettet“, schwärmt sie. „Erstmals begriff ich, dass ich so leben darf, wie ich will.“

Die Kalifornierin mit der schwarzen Brille und der grellen Lache ist in den USA eine bekannte Body-Aktivistin. Sie vertritt eine Bewegung, die darum wirbt, alle Körper so zu feiern, wie sie sind: prall oder dürr, dunkelfarbig oder blass, versehrt, behindert. Viele Vorkämpfer sind massige Frauen wie Virgie Tovar, deren Website mit dem Slogan grüßt: „Lose Hate Not Weight“ – „Verliere den Hass, nicht das Gewicht“. Aber auch Männer bekennen sich zur Body-Bewegung. Denn sie kennen ebenfalls Selbsthass und Diskriminierung, wie so viele, die nicht der Ken-und-Barbie-Norm entsprechen.

Sie haben Schicksale wie Virgie Tovar hinter sich: Tochter einer Mutter, die selbst immerzu gegen die Pfunde kämpfte und sie schon als Kind auf Diät setzte, mit elf. Bald darauf wieder Gewichtszunahme, neue Diät, noch mehr Kilo. Ein Teufelskreis aus Hungern und Essen, aus Hoffnung, Scham und Versagensgefühlen. „Täglich wurde ich gehänselt“, berichtet Tovar über

ihre Kindheit, „ich wollte nur noch eins: verschwinden."

Heute stellt sie ihren Körper sogar im Bikini zur Schau, auf ihrer Website, in ihrem Blog und in YouTube-Videos. Dicke brauchen Sichtbarkeit, sagen die Body-Aktivisten, sie gehören genauso auf Litfaßsäulen wie die 90-60-90-Idealfrau. Und tatsächlich erobert sich die Bewegung den öffentlichen Raum, in Form pfundiger Hollywoodstars wie Melissa McCarthy oder Popstars wie Beth Ditto. Die Südstaatlerin Tess Holliday ist das erste Topmodel mit Kleidergröße 52. Dass sie sich vor Aufträgen nicht retten kann, erklärte Holliday jüngst damit, dass sie „eine große Mehrheit der Frauen in Amerika und der Welt" repräsentiere.

NICHT JEDER FINDET DAS GUT: Im Internet musste das Model schon Shitstorms über sich ergehen lassen, weil es einen „ungesunden Lebensstil" propagiere. Pionierin Holliday tröstet sich damit, dass sie ohne Facebook und Co. „niemals so weit gekommen" wäre.

Body-Aktivismus findet heute überwiegend im Netz statt. Dabei hat er lange Wurzeln: 1967 fand die erste Demonstration gegen die Diskriminierung Fettleibiger im New Yorker Central Park statt. Proportional zur Betroffenheit wächst seitdem die Bewegung; rund zwei Drittel aller US-Amerikaner gelten inzwischen als übergewichtig. Nicht nur die Aktivisten rufen zum Frieden mit dem eigenen Körper auf. Die kalifornische Ernährungsprofessorin Linda Bacon propagiert „Gesundheit bei jedem Gewicht" („Health At Every Size", www.haescommunity.org). Bacons Programm: Bewegung und gesunde Ernährung ja, Diäten nein. Gegen das forcierte Abnehmen macht die schlanke Forscherin gewichtige Gründe geltend: Statistisch gesehen wirke es nicht lebensverlängernd. Zudem gewinne die Mehrheit der Menschen, die Gewicht verlieren, es anschließend wieder zurück – ein Jo-Jo-Effekt, der Körper und Seele schädigt.

An der Body-Front stehen aber nicht nur dicke Menschen. Auch Dünne lehnen oftmals ihren Körper ab und kasteien sich. Essstörungen wie Anorexie und Bulimie bilden die Kehrseite der Diätkultur. Die kalifornische Initiative „The Body Positive" begann 1997 mit einem Programm für Highschools. Seitdem wurden mehr als 5000 „Youth Leaders" ausgebildet, die an Kinder und Jugendliche aller Hautfarben und Gewichtsklassen die Kunst der Selbstliebe weitergeben. Auf ihrer Website, www.thebodypositive.org, gibt es ein kostenloses E-Book zum Thema.

Es sind Menschen aller Rassen, die für Körperakzeptanz trommeln. Eine Afroamerikanerin namens „Juicy D. Light" etwa schüttelt mit ihrer Strip-Truppe „Rubenesque Burlesque" Bauch und Brüste nackt vor Publikum oder organisiert Flashmobs mit „Fatties" an zentralen Orten von San Francisco. Jessamyn Stanley, eine schwarze, schwere Yogafrau, ist auf Instagram mit 147 000 Anhängern ein Star. Der Latino-Aktivist Aaron Flores in Los Angeles steht zu seiner Wampe – als Ernährungsberater. Und sogar eine Frau, die fast am eigenen Fett erstickt wäre, zeigt ihr Schicksal auf YouTube: Samantha Geballe will damit vor dem Nichtverhältnis zum eigenen Körper warnen. Die Frage der Fragen an sie alle lautet: Wie geht das, den eigenen, unidealen Körper lieb zu gewinnen?

Sie schüttelt ihren mächtigen Busen.

ES IST SONNTAG, ELF UHR, Virgie Tovar steht in einem weißen, anliegenden Kleid und mit orangefarbenem Hut vor einem Dutzend Acht- bis Elfjähriger. Die jungen Zuhörerinnen fläzen sich im verschlissenen Mobiliar eines Hippieladens von Oakland, einem Vorort von San Francisco, in dem die Mieten noch erschwinglich sind. Die Mädchen haben dunkle Haut und tragen braune Baskenmützen sowie Westen, auf denen „Radical Monarchs" gestickt ist. So nennt sich ihr Klub, dessen Gründerin, eine vollschlanke Latina, entschieden hat, dass ihre Tochter sich niemals ihrer Rasse, ihres Geschlechts oder ihres Körpers schämen wird.

„Als ich fünf Jahre alt war", erzählt Gastdozentin Tovar, „begriff ich, dass Dicksein etwas Schlechtes war. Ich war dick. Also war ich schlecht." Noch ein Jahr zuvor sei sie nackt durch das Haus ihrer Großmutter getollt und habe stolz vor der alten Dame getanzt. Demonstrativ schüttelt sie ihren mächtigen Busen und ihr Hinterteil, die Mädchen kreischen, Tovar ruft: „Scham ist nicht angeboren, sie wird anerzogen!"

Schuld seien gesellschaftliche Normen. Finger schnippen; Beispiele fliegen durch den Raum: „Jungen müssen groß sein", „Mädchen hübsch", alle nicken, „unsere Haare lang und glatt". Die meisten kleinen Monarchinnen haben krauses Haar. Sie basteln jetzt aus zwei Papierscheiben eine „Selbstwertpizza". „I am me" („Ich bin ich"), schreibt ein schwarzes Mädchen in eins der Pizzaviertel, dann: „Ich liebe meine Augen", und „Ich liebe die Art, wie ich mich kleide". Keine schreibt: „Ich liebe meinen Bauch".

Lebensfülle

Body-Aktivistin Virgie Tovar bietet Fernkurse in Selbstliebe an. „Essen ist Essen", sagt sie, „nicht böse, nicht gut."

SUMA JANE DARK FOR WEAR YOUR VOICE

Fleischeslust

Die „West Coast Phat Fly Girls“ stellen ihre Pfunde beim Tanzen aus – und sich zu Hause höchstens auf die gut gelaunte „Yay!“-Waage.

GABRIELA HASBUN / REDUX / LAIF

Fit und fett

„Padded Lilies“, gepolsterte Lilien, nennen sich die Wasserballerinen. Sie sind aus Oakland, Kalifornien, ihre Shows aber USA-weit beliebt.

BIS ZUR SELBSTLIEBE der eigenen Formen sei es ein weiter Weg, sagt Tovar. In einem kleinen Szenecafé, bei Rührei mit Speck, holt die Expertin weit aus. Die heutige amerikanische Esskultur habe viel mit Tabus zu tun – beginnend beim Sex. Ernährung sei in den USA eine Art Religion, die streng zwischen „gutem“ und „schlechtem“ Essen unterscheidet. Kohlenhydrate, „carbs“, zum Beispiel gelten derzeit gerade als böse, „proteins“ dagegen als gut. Die moralische Bewertung von Essen hätten der Prediger Sylvester Graham und der Gesundheitsreformer John Kellogg im 19. Jahrhundert in die Welt gesetzt, erzählt Tovar. „Sie haben etwa Fleisch und Eier für schlecht erklärt, weil diese Lebensmittel Menschen angeblich sexuell stimulieren würden.“ Und Sex galt den Moralaposteln als krank machend.

Zwei Kreationen der beiden christlichen Abstinenzadvokaten stehen heute noch in den Regalen aller US-Supermärkte: „Graham Crackers“ und „Kellogg’s Cornflakes“. Ihre Erfinder hielten die Vollkornkekse und Maisflocken deshalb für gut, weil sie angeblich die Libido hemmen würden. „Heutzutage gelten beide eher als schlecht, da reich an Kohlenhydraten“, sagt Virgie Tovar und bricht in ihr ohrenbetäubendes Gelächter aus. „Was für ein Quatsch“, sagt sie dann. „Essen ist Essen, nicht böse, nicht gut, sondern lecker, sättigend, lebenswichtig. Genau wie Sex.“

Und dann sagt sie etwas zu den Folgen des Schlankheitswahns. Diät zu halten bedeute, das Leben aufzuschieben. Auf Ziele wie: „Mit zehn Kilo weniger suche ich einen neuen Job“, „Ab 70 Kilo melde ich mich zum Onlinedaten an“. Hungern habe viel mit der gesellschaftlichen Rolle der Frau zu tun, „mit dem Versuch, sich kleinzumachen, wenig Platz einzunehmen, kaum Ressourcen zu verbrauchen“. Die Wahrheit sei, sagt Tovar und kneift ihre schwarzen Augen zu Pfeilen zusammen, dass eine Frau, die sich mit ihrem Aussehen verrückt mache, nie wirklich unabhängig sein könne. „Niemals.“

Die Göttingerin Dorothée Jankuhn kennt Virgie Tovar nur vom Telefon. Jankuhn hat von Deutschland aus Tovars „Babecamp“ absolviert. Das ist ein vierwöchiger Kurs, bei dem in täglichen Mails mit Aufgaben und Anstupsern – darunter Schnappschüssen von drallen Beach-„Babes“ – Selbstliebe gelehrt wird. Samstags telefonieren die Teilnehmer eine Stunde lang mit Tovar. „Die 99 Dollar haben sich total rentiert“, sagt die angehende Kulturwissenschaftlerin.

Adipös ist die 34-Jährige nicht. In ihrer Jugend pendelte ihr BMI zwischen 25 und 26, „aber das langte, um mich alle 13 Schuljahre hindurch fertigzumachen“. Fette Kuh, riefen die Kinder, lahme Ente. Die Mädchen tuschelten und schlossen sie aus. Mit 15 lag Jankuhn schluchzend auf ihrem Bett und jammerte, dass niemand sie je lieb haben würde. „Du wirst dich noch zwischen zweien entscheiden müssen“, sagte ihre dünne französische Mutter bloß.

Als ihre Mutter vor drei Jahren starb, reagierte die Studentin mit einer Essstörung, dem „Binge Eating“. Im Gegensatz zur Bulimie werden die unkontrollierbaren Essattacken nicht durch Erbrechen, Extremsport oder Hungern kompensiert, sondern schlagen direkt auf die Figur. Jankuhn suchte Heilung in Selbsthilfegruppen. „Aus einer floh ich gleich wieder: Da hatten alle nur das Ziel abzunehmen“, erzählt sie. „Das war nicht mein Weg. Ich war jahrelang bei den Weight Watchers und weiß, dass Kalorienzählen krank macht.“ Jankuhn wollte stattdessen lernen, wieder auf die Signale ihres Körpers zu hören: Will ich essen und wenn ja, was? Wie viel mag ich, wann bin ich satt?

DER ERSTE SCHRITT, ein besseres Verhältnis zu ihrem von den Essanfällen gezeichneten Körper zu entwickeln, war ein Tattoo, das die Studentin auf einen ihrer ungeliebtesten Körperteile gravieren ließ: den Oberschenkel. Es zeigt eine Lady-Godiva-Figur. Die legendäre Engländerin soll in einem Protestakt nackt über den Dorfplatz geritten sein. Jankuhns Reiterin zieht sich zugleich am Haar aus dem Sumpf, in Anspielung auf den Baron von Münchhausen. „So ein Tattoo braucht Pflege“, sagt Dorothée Jankuhn. „Je öfter ich den tätowierten Schenkel eincreme, desto mehr gewinne ich ihn lieb.“ Sie will jetzt auch ihren Bauch häufiger streicheln.

Der zweite Schritt war das Babecamp. Bei Jankuhn machte es Klick, als Tovar ihr die Mechanismen der Diätindustrie erklärte. In Amerika werden jährlich 60 Milliarden Dollar mit Abspeckpillen oder fettreduzierten Produkten umgesetzt – Tendenz steigend. Jedes Marketing beruhe auf einem schlichten Mechanismus, erklärte Tovar ihren Babes: „Sell to the pain“ – „Verkaufe an den wunden Punkt“. „Plötzlich war mir klar, warum überall nur glückliche Dünne gezeigt werden“, sagt Jankuhn wütend. „Je mehr wir an unseren Polstern leiden, desto mehr kaufen wir Abnehmkuren, Cellulite-Cremes, Steptrainer.“ Im November fährt Jankuhn zum Live-Babecamp mit Virgie Tovar auf Jamaika. „Da herrscht Fatkini-Pflicht“, sagt sie und lacht.

SEI GUT ZU DIR

Wenn’s mal dicke kommt: Ratschläge der Body-Aktivistin Virgie Tovar

{1}

LOBE DICH SELBST

Deine Reaktion auf eine ungerechte Welt ist sensibel und vernünftig. Glückwunsch!

{2}

WIEDERHOLE DIESES MANTRA:

„Es fühlt sich an, als würde es nie aufhören, aber das ist nicht wahr; dies ist jetzt gerade unangenehm, aber es wird nicht ewig anhalten.“

{3}

VERFANGE DICH NICHT IN PARADOXEM DENKEN

Paradoxes Denken geht so:
1. „Ich fühle mich heute schlecht in meinem Körper.“
2. „Ich bin schlecht, weil ich mich schlecht in meinem Körper fühle. Ich habe versagt.“

Sei nett zu dir, und vergib dir. Denke dran: Das sind alles nur Kopfgeburten.

{4}

MANAGE DEINE ONLINE-ZEIT

Mache eine Pause vom Internet. Trenne dich von Facebook-Freunden, die dir nicht guttun, oder lösche die Facebook-App ganz. Finde dein Gleichgewicht in deinem ganz normalen Alltag.

{5}

WENN ALLES NICHTS HILFT, BASTLE ETWAS GLÄNZENDES MIT KATZEN DRAUF

Sprüh #supersexy in Gold auf ein T-Shirt, leg dir Tarotkarten, iss Erdbeertörtchen, schreib ein Gedicht. Tu etwas, was deine gesamte Hirnflüssigkeit aufsaugt!

Das nächste „Babecamp“ findet vom 4. bis 30. April 2016 statt und ist online buchbar. Infos: www.virgietovar.com

GABRIELA HASBUN / REDUX / LAIF

Gleichgewicht

Die Künstlerin Samantha Geballe musste ihr Körpergefühl erst wiederfinden. Jessamyn Stanley ist Yogalehrerin und Body-Aktivistin.

Ein echter Mann ist hart wie seine Muskeln.

UNTER PALMEN findet auch das Gespräch mit dem Body-Aktivisten Aaron Flores statt, an der Strandpromenade von Santa Monica, zwischen Joggern und drahtigen, blondierten Hundehalterinnen. „Los Angeles ist die Hauptstadt der Orthorexie, der krankhaften Korrekternährung“, sagt Flores. „Hier werden manche hysterisch, wenn Laktose im Essen ist oder eine Zutat gentechnisch modifiziert wurde.“ Das gesundheitsfanatische Klima verschärft das Leiden seiner Klienten.

Wie es ist, hier als Dicker aufzuwachsen, hat Flores am eigenen Leib erfahren. „Mit 15 schickte mich meine Mutter zum ersten Mal zur Diätberaterin. Es war schrecklich. Ich habe die Frau ständig über mein Essverhalten belogen, um sie nicht zu enttäuschen.“ Aus Flores wurde ein Jo-Jo-Diäter. Nach jedem Gewichtsverlust waren die Menschen höflicher zu ihm; jedes Mal, wenn er wieder zunahm, hagelte es Tadel. Mit 28 fasste Aaron Flores einen verzweifelten Entschluss: „Ich werde dünn. Für immer. Und dann werde ich der nächste Weight-Watcher-Guru.“ Bald war Flores sehr stolz auf sich: Anderthalb Jahre rührte er keinen Nachtisch an, strampelte sich täglich im Fitnessstudio ab und erlernte nebenbei seinen Traumberuf.

Dann kamen die ersten Klienten zur Beratung, und Flores merkte, wie sie an seinen Diäten scheiterten. Nächtelang verschlang der Kalifornier Fachliteratur. Ein Buch wurde ihm zum Erweckungserlebnis: „Intuitive eating“ von Elyse Resch und Evelyn Tribole. „Ich fühlte mich wie Kinoheld Neo in ‚Matrix‘, nachdem er die Pille der Wahrheit geschluckt hat“, erzählt Flores. „Diäten können nicht funktionieren, weil sie das natürliche Essverhalten zerstören. Du verlernst, auf deinen Körper zu hören, auf das Gefühl der Sättigung, auf deine Gelüste.“

Entsetzt bemerkte er noch etwas: „Ich hasste meinen Körper!“ Zwar hielt Flores damals tapfer sein Idealgewicht. „Aber ich fand mich zu weich. Kein Sixpack, kein Bizeps, dafür Lovehandles.“ Viele Männer, glaubt Flores, lehnen ihre Körper genauso ab wie dicke Frauen – aber aus anderen Gründen. Weil sie nicht dem Männlichkeitsideal entsprechen. „Und das Schlimme ist: Im Gegensatz zu Frauen sind wir zum Schweigen über dieses Leid vergattert.“ Ein echter Mann spricht über solche Dinge nicht, er ist so hart wie seine Muskeln und zeigt keine Gefühle. „Man up“, sagen die Amerikaner, „sei ein Mann“.

Aus Aaron Flores wurde kein Diät-Guru. Er begann, wieder Nachtisch zu essen. Sport treibt er weiter: weil sein Körper sich gern bewegt und weil er inzwischen diesem weichen, aber geliebten Körper gern Gutes tut. „Ich bin heute rundlich. Und gesund.“

Den Erfolg seiner Beratungen misst Flores nicht auf der Waage, sondern vor dem Kühlschrank. „Wenn meine Klienten sich nicht mehr anfallartig vollstopfen, wenn sie nur dann naschen, wenn sie dazu Lust haben, wenn sie bemerken, dass sie nicht mehr jede Minute an Essen denken – dann sind sie auf dem richtigen Weg.“ Ob dabei auch Psychotherapie helfe? Flores nickt. „Manchmal schon. Für einige hat das Fett auch seelisch eine Bedeutung. Traumatisierte Kriegsveteranen etwa legen sich oft eine Speckschicht zu, um sich dahinter vor ihrer Umwelt zu verschanzen.“

Ihr Körper schrie nach Liebe.

EINE HALBE AUTOSTUNDE entfernt, in einem kleinen, verwitterten Eckbungalow, wohnt Samantha Geballe. Die Künstlerin hat hier lange vollkommen zurückgezogen gelebt. Sie hat nur dann das Haus verlassen, wenn sie wusste, dass draußen besonders wenig Menschen unterwegs sein würden. Weil alle sie anstarrten. Kinder zeigten mit den Fingern auf sie, Stühle zerbarsten unter ihrem Gewicht. Beim Autofahren schrie mal ein Mann aus dem Nebenwagen: „Du bist so dick, du solltest sterben.“ Fluchend und gestikulierend verfolgte er sie fast eine halbe Stunde lang.

Jetzt muss Geballe oft aus dem Haus, um kleinere T-Shirts und Hosen zu kaufen. Vor etwas über einem Jahr wurde ihr Magen operativ kaltgestellt. Seitdem kann sie nur noch einen Bruchteil ihrer früheren Essensportionen verdauen. Ihr wird schon schlecht, wenn sie zu viel Wasser auf einmal schluckt. Im Schnitt verliert sie 2,5 Kilo pro Woche, ist von über 200 Kilo Körpergewicht auf 80 geschrumpft.

Auf der Straße dreht sich keiner mehr nach ihr um. Sie ist jetzt eine ganz normale 27-Jährige, mit einem glatten jungen Gesicht. Eins, das sie selbst bis vor einem Jahr nicht kannte. Nur wer genau hinguckt, sieht, dass sich unter ihren Oberarmen schlaffe Haut bläht.

VIDEO: Samantha Geballe über ihre Selbstporträts
spiegel.de/sw012016selbstportraits

SAMANTHA GEBALLE

JESSAMYN STANLEY

In der Body-Szene sind Mageneingriffe verpönt. Erstens sind sie lebensgefährlich. Zweitens greifen viele Operierte anschließend zum Alkohol, ersetzen die eine Sucht durch die andere, werden unheilbar depressiv. „Das Ziel einer Magen-OP darf nicht bloß Abnehmen sein“, warnt auch Geballe. „Wer lediglich ein Problem mit seinem Aussehen hat, sollte die Finger davon lassen.“

Sie selbst hatte keine Wahl. Ohne radikale Gewichtsabnahme wäre sie womöglich im Schlaf gestorben. „Ich hatte 100 Atemstillstände pro Nacht.“ Das Fett lastete auf ihrer Lunge, ihr Blutdruck war viel zu hoch, die Cholesterinwerte schossen in schwindelerregende Höhen. Anderthalb Jahre lang bereiteten die Ärzte sie auf den Eingriff vor. Geballe musste sich auf ein komplett neues Leben einstellen. Wie bei einem Alkoholiker stand ihr ein Entzug bevor – mit dem Unterschied, dass Esssüchtige im Gegenteil zu Trinkern ihren Suchtstoff anschließend nicht vermeiden können. „Am meisten hilft mir die Fotografie“, sagt die Kalifornierin, „ohne meine Selbstporträts wüsste ich nicht, wie ich diese Transformation psychisch überleben würde. Mal bin ich euphorisch, mal ängstlich und niedergeschlagen.“

DIE IDEE, SICH SELBST NACKT zu porträtieren, entwickelte sie während der Vorbereitungszeit auf die Operation, in einem Kunstkurs. Herausgekommen ist eine Serie verstörender Schwarz-Weiß-Bilder: die überlappenden Fettkaskaden von Geballes Rücken vor einer Dschungelkulisse. Ihre Hautfalten, ästhetisch kontrastiert mit denen eines Lakens. Und immer wieder ihre auf den Fotos festgehaltenen Schreie: Man meint das Brüllen zu hören, aus tiefer Kehle. Die Rufe einer Verschütteten.

„Heute weiß ich, was mein Körper sagen wollte: Er schrie nach Liebe.“ Unkontrolliert zu essen begann Samantha schon als Kleinkind, „nur dadurch, mit diesem Verhalten, bekam ich ein wenig Aufmerksamkeit von meiner ständig abwesenden Mutter“.

Geballe hat angefangen, Videos aufzunehmen (www.samanthageballe.com). Sie will andere anspornen, sich auf die Suche danach zu machen, was ihr Körper sagt. „Bis zu den Selbstporträts hatte ich keine Vorstellung von meinen Ausmaßen. Meine Selbstwahrnehmung war völlig gestört.“ Sie zupft an ihrem T-Shirt, zieht nervös an ihren Fingern. Dann sagt sie mit fester Stimme: „Hätte ich gewusst, wie fett ich wirklich bin, dann hätte ich mich umgebracht.“

Ihre größte Angst sei, wieder zuzunehmen. „Auch deshalb versuche ich, meinen Körper lieb zu gewinnen.“ Geballes Körper hat Narben vom jahrelangen Übergewicht davongetragen: kaputte Knie, deformierte Wirbel, überschüssige Haut. „Die schlaffe Haut will ich aber nicht wegoperieren“, sagt sie. „Sie gehört zu mir und meiner Geschichte.“

Anfangs konnte sie ihre Füße nicht berühren.

BODY-PIONIERE GIBT ES nicht nur in Kalifornien. Sechs Flugstunden östlich von Los Angeles, in Durham, North Carolina, wohnt eine der wortwörtlich stärksten Vertreterinnen der Szene: die Afroamerikanerin Jessamyn Stanley. In ihren Internetprofilen bezeichnet sich die 28-Jährige als „fat femme“ – als dicke, feminine Lesbe.

Sie steckte in einer Lebenskrise, als eine Freundin sie vor fünf Jahren zum Yoga drängte. „Meine erste Beziehung war gerade zerbrochen, ich schwänzte mein Studium, trank, nahm Drogen, ritzte mir die Haut auf“, erzählt Stanley. Ihr Vater ist Lastwagenfahrer, die Mutter Hausfrau, „meine Großmutter kann nicht einmal lesen“. Der Weg zur gesellschaftlichen Teilhabe ist für jemanden wie Jessamyn Stanley weit; sie musste ehrgeizig sein, sich für Stipendien qualifizieren. Dick wurde Stanley schon als Kind, „die schwarzen Gemeinden hier im Süden haben sehr schlechte Essgewohnheiten“. Nicht nur ihre Rundungen waren ihr bis vor Kurzem peinlich. „Ich war wie wohl jede schwarze Frau von meinen Haaren wie besessen: Sie sollten glatt und lang sein.“

Yoga gefiel ihr auf Anhieb, obwohl sie anfangs nicht ihre Füße berühren konnte, wenn sie sich zum Boden beugte. Heute gleitet sie elegant in die schwierigsten Yoga-Asanas: in den Kopfstand, in die Kriegerstellung, in den Spagat. „Es ist das Atmen beim Yoga, das mein Leben verändert hat, die Meditation“, sagt Stanley, „diese Praxis hat aus mir einen glücklichen Menschen gemacht.“

Um Schönheitsnormen schert sie sich nicht mehr. Stanleys krauses Haar ist raspelkurz, ihre fülligen Schenkel stecken in bunten Leggings. „Ich war am Anfang stets die Dickste beim Yoga“, sagt sie. Auch in der Yogaszene gebe es eine subtile Ächtung von Gewicht. „Inzwischen bin ich als Lehrerin begehrt, und zwar auch bei schlanken weißen Schülerinnen.“

Im Internet postet Stanley ständig neue Yogaposen von sich, Bilder, die viel Haut zeigen, viel Bauch. „Eigentlich bin ich eine schüchterne Frau“, sagt die Südstaatlerin. Es klingt nicht kokett. „Aber ich weiß einfach, dass es gut ist, sich zu zeigen. Es macht frei, und es befreit auch andere.“

Stanleys virtuelle Fangemeinde bestätigt diese Einschätzung. „Du bist in jeder Hinsicht eine Inspiration für mich“, schreibt eine DaNy Ramirez aus Mexiko, „Du bist so ein starkes Vorbild“, lobt Katie Jane aus New Hampshire. Und immer wieder steht in den Kommentarzeilen: „I love you, Jessamyn.“

Annette Bruhns versucht einmal in der Woche, inneren Einklang beim Yoga zu finden. annette.bruhns@spiegel.de