

ANNE ZEGELMAN

Mainstyle

PROJEKT: *Lieben lernen*

SOCIETÄTS
VERLAG



Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag

© 2022 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlagabbildung: Volha Hlinskaya/Shutterstock, MarijaPiliponyte/Shutterstock

Druck und Verarbeitung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany 2022

ISBN 978-3-95542-422-0

Besuchen Sie uns im Internet:

www.societaets-verlag.de

Für meine Mutter Astrid Zegelman,
die uns jeden Tag sagt,
wie stolz sie auf uns ist.

Danke, liebe Stefanie Désirée Stobbe, für deine unterstützende und inspirierende Freundschaft – und für die wichtige Rolle, die du bei der Veröffentlichung dieses Buches gespielt hast.

Spiegel

Am ersten Morgen meines neuen Lebens stellte ich mich nackt vor den Spiegel. Ich hatte die ganze Nacht geweint und wusste, dass meine Augen rot und riesig in meinem Gesicht standen wie zwei wässrige Monde. Arme, Beine, Schultern – alles tat mir weh vom Umzug am Vortag, der mich aus meiner wunderschönen, lichtdurchfluteten Vier-Zimmer-Wohnung im Taunus in dieses eine Zimmer in Bornheim gebracht hatte.

Was sich im Kopf über all dem Muskelschmerz abspielte, war allerdings fast noch schlimmer. Ein stechender Schmerz dröhnte mir in den Schläfen und auf dem Hinterkopf, ungefähr da, wo ich mir immer meinen hohen Pferdeschwanz band, schien aus jeder Haarwurzel ein einzelner, winziger Blitz in mein Gehirn zu schießen. Hell und gleißend, so wie meine Gedanken, die ich gestern Abend noch mit einer ganzen Flasche Rotwein hatte bändigen können. Doch nun waren sie da und ließen sich nicht mehr stillschalten. Denn ich war angekommen in meinem neuen Kapitel.

Wie ein Neon-Schild leuchtete diese eine große Frage in meinem Kopf, die ich so fleißig verdrängt hatte in den anstrengenden vergangenen Wochen: *Was tust du, Hanna?* Ich hatte keine Ahnung, was ich tat. Ich wusste nur, dass ich das, was vorher gewesen war, nicht mehr tun konnte. Und deswegen hatte ich gehen müssen ... oder?

Alles in mir wehrte sich dagegen, mich in dieser Verfassung meinem eigenen kritischen Blick zu stellen, doch ich wusste, dass ich es tun musste. Ich ließ meine vom Schlafen noch warmen Klamotten auf den Boden fallen und ging durch meine winzige neue Wohnung. Ich versuchte, die Panik, die beim Anblick der Umzugskartons frisch und heiß in mir aufflammte, herunterzukämpfen, und ging zu dem deckenhohen Wandspiegel, der in einer Ecke an weiteren Kartons lehnte. In unserer früheren Wohnung, *meiner* früheren Wohnung,

war er nur ein Deko-Element in einem großzügigen Flur gewesen. Hier, in diesem neuen Leben, wirkte er überdimensioniert, fehl am Platz, fast ein bisschen größenwahnsinnig.

Mein Herz klopfte, als ich daneben stehen blieb. Ich wollte nicht davor treten, ich wollte nicht sehen, was ich in den vergangenen acht Jahren so erfolgreich ignoriert hatte. Diesen Körper, den ich schon lange nicht mehr mochte, der kaum noch ein Teil von mir zu sein schien und von dem ich mich doch niemals würde trennen können. Diesen Körper, den ich so brutal vernachlässigt und so sinnlos beschädigt hatte, genauso wie die Seele, die darin wohnte – und der mir nun deutlich zeigte, dass sein schlechter Zustand meine Schuld war. Ich schämte mich. Vor der Welt, aber vor allem vor mir selbst, dass ich es so weit hatte kommen lassen.

Aber es ging nicht anders. Ich brauchte eine Bestandsaufnahme, eine Inventur. Ich musste wissen, was von mir noch übrig war nach all den Jahren, in denen ich meine Bedürfnisse ignoriert, zu unmöglichen Uhrzeiten unmögliche Dinge gegessen und meine Gefühle mit Wein und Schokolade hinuntergespült hatte.

Ich musste mit dem sichtbaren Teil meines Selbst in der Welt anfangen. Die Schichten, die unter der Haut lagen, die Trauer, das Trauma, das gebrochene Herz – all das musste später kommen. Und es würde kommen, auch wenn ich vor dem Zustand meiner Seele noch mehr Angst hatte als vor dem meines Körpers.

Ich ließ meine Hände an der kalten, glatten, weißen Haut meines Oberkörpers hinuntergleiten, wie um mich selbst mit den Fingerspitzen zu vermessen. Ich fuhr mit den Händen die Rundung meiner Brust entlang und war erschüttert, wie hoch sich darunter der Berg meines Bauchs auftürmte. Meine Vorstellung von dem, was ich Tag und Nacht so meisterlich unter vielen Schichten von Stoff und formender Unterwäsche verbarg, war vage. Ich sah zwar jeden Tag beim Blick nach unten, wie mein Bauch und die Speckrollen sich unter den Shirts abzeichneten. Und natürlich wusste ich, dass mir die Hosen und Kleider, die ich am Anfang unserer Beziehung

getragen hatte, schon lange nicht mehr passten. Aber es war erstaunlich einfach gewesen, einen direkten Blick auf mich selbst zu meiden. Dafür hatte ich nur mit geschlossenen Augen aus der Dusche steigen und immer schnell den Bauch einziehen müssen, wenn ich an einem spiegelnden Schaufenster vorbei gegangen war. Ich hatte Spiegel nicht per se gemieden, mein Gesicht zum Beispiel betrachtete ich gern und kannte jeden Millimeter, jedes Härchen und jeden Mitesser. Aber alles, was vom Hals abwärts kam, war Kriegsgebiet. Und weil meine Psyche das längst wusste, hatte sie den Rest meines Körpers schlicht ausgeblendet. Aber jetzt war ich mir selbst schuldig, endlich hinzusehen. Und das tat ich.

Vor mir stand eine kurz gewachsene, dicke Frau, der man ihre 33 Jahre ansah. Mein Gesicht sah dank Rotwein und Liebeskummer aus wie eine Kraterlandschaft, die Augen waren gerötet, Nase und Lippen geschwollen, aber die Haut vom Hals abwärts war so hell, dass Kopf und Körper zu zwei unterschiedlichen Menschen zu gehören schienen. Mein Kreuz war schmal, die Schultern rundlich, meine Arme und Beine stämmig. Meine langen, nichtssagend dunkelblonden Haare fielen mir bis zur Taille herab.

Meine Brüste hatten schon vor Jahren den Kampf gegen die Schwerkraft aufgegeben. Deshalb trug ich, seitdem ich Anfang 20 war, gleich zwei BHs übereinander: einen mit Bügeln und darüber einen Sport-BH. Mein Freund, oder besser gesagt, Exfreund, hatte diese Kombi immer als ›Korsett‹ bezeichnet und sich darüber beklagt, dass ich mich selbst am Wochenende daheim so verpackte. Aber wenn ich diesen Doppelschutz nicht trug, fühlte ich mich unwohl, nackt und auf komische Weise aufreizend, wie eine alte Fruchtbarkeitsgöttin, deren gebräunte Brüste ihr bis auf die Hüften fielen. Außerdem tat mir schnell der Rücken weh, wenn ich auf mein ›Korsett‹ verzichtete.

Ich ließ meinen Blick weiter an meinem Körper hinunter wandern und konnte nicht anders, als an meinem runden, käsigen Bauch stehen zu bleiben. Mehrmals war es in den vergangenen Jah-

ren passiert, dass mir Leute, die mich lange nicht gesehen hatten, zu meiner vermeintlichen Schwangerschaft gratulierten. Und dann, wenn ich langsam den Kopf schüttelte, knallrot anliefen und sich schnell verabschiedeten. Wäre dieser Bauch nicht, hätte ich mit meiner Figur leben können. Aber er war nun mal da, hart und schwabbelig zugleich, falsch gefüttert und aufgebläht, oft schmerzhaft, und er würde bleiben, solange ich nicht endlich genug Selbstbeherrschung aufbrachte, ihn wegzuhungern. Oder genug Geld für eine Schönheits-OP verdiente.

Ich machte mir nichts vor, beides war höchst unwahrscheinlich. Ich würde niemals Geld für eine Fettabsaugung haben – und die Krankenkasse zahlte dafür nicht, da es sich ja nicht um einen notwendigen Eingriff handelte. Wie notwendig er für *mich* wäre, wie viel Qual und Selbstzweifel dadurch auf einen Schlag beseitigt werden könnten, das zählte nicht.

Und wenn ich ab sofort eisern sparte?! Ach, wem wollte ich etwas vormachen, mir blieb ja so schon kaum genug zum Leben. Ich war freie Texterin in einer Kommunikationsagentur und schlug mich gerade so durch. Das, was ich mit meiner Arbeit verdiente, langte für ein bescheidenes Leben, gelegentlich für ein reduziertes Teil aus der Übergrößenabteilung und, um mir ab und zu eine Pizza vom Lieferservice kommen zu lassen. Aber dass ich künftig alles, vom Telefon bis zur Stromrechnung, ganz alleine zahlen musste, machte meine finanzielle Situation auch nicht besser, ganz im Gegenteil.

Ich war überrascht davon, wie wenig Mitleid ich mit der dicken, weinerlichen Frau hatte, die ich da im Spiegel sah. *Du bist selbst schuld*, dachte ich plötzlich wütend. *Du hättest es gar nicht so weit kommen lassen dürfen*. Die Wut überdeckte, wie eine Welle den Sand, für ein paar Sekunden meine Traurigkeit und ließ mich erleichtert aufseufzen.

Die Inventur war abgeschlossen, ich hatte der Wahrheit ins Gesicht geblickt. Ich war völlig aus der Form, deprimiert, arm und allein. Die Angst vor der Zukunft schnürte mir den Hals zu und

ließ mich würgen. Nun, da die Wellen von Wut und Traurigkeit sich zurückgezogen hatten, fühlte ich mich unendlich müde. Meine Beine wurden schwach und knickten fast ein, meine Arme hingen schlaff an meinem Körper herunter. Ich hatte kein bisschen Kraft mehr übrig. Nicht für mich, nicht für den Tag und erst recht nicht, um diesen riesigen Berg an Problemen anzugehen, der sich vor mir auftürmte.

Ich schleppte mich zurück zum Bett, dem einzigen Möbelstück, das schon aufgebaut am richtigen Platz stand, warf mich hinein und zog mir die Decke über den Kopf. Ich war allein – unter der Decke, in der neuen Wohnung, in meinem Leben.

»Ich heiße Hanna und bin single«, sagte ich leise nur zu mir selbst und der Decke. Meine Stimme klang rau, so als ob ich sie seit Wochen nicht mehr benutzt hätte. Oder vielleicht seit Jahren? Und die Worte klangen noch viel fremder.

Aber sie waren die einzige Wahrheit, auf die ich mich heute Morgen, an einem eiskalten Samstag kurz vor Weihnachten, wirklich verlassen konnte. Ich war wieder single. Mit 33. Und nachdem ich mich acht Jahre lang in meiner Beziehung verkrochen hatte wie in einer Höhle.

Wenn auch nicht alles perfekt gewesen war, so hatte ich doch geglaubt, dass ich diesen Mann irgendwann heiraten und Kinder mit ihm haben würde. Stattdessen war es jetzt gut möglich, dass ich allein bleiben und vielleicht überhaupt nie Mutter werden würde. Das versetzte mir sofort den nächsten Stich. Denn ich hatte nicht mehr ewig Zeit, das machte mir meine Gynäkologin bei jedem Besuch deutlich. Ich muss mir eine neue Ärztin suchen, dachte ich und machte mir in Gedanken eine Notiz, die ich sofort wieder vergaß.

Was hast du getan?, hörte ich meine innere Stimme toben. *Du hättest einfach das nehmen sollen, was er dir geben konnte. Und nicht immer noch mehr und mehr verlangen – denn jetzt hast du gar nichts mehr.*

Ich rollte mich auf den Rücken und starrte an die Decke. Vielleicht hätte ich wirklich einfach zufrieden sein sollen. In einer unglücklichen Beziehung zu sein, war schließlich immer noch besser, als alleine wieder von vorne zu beginnen, oder?

Jetzt war mein Leben so leer wie die kleinen Läden auf der Berger Straße, die mit großen Ideen und noch größeren Träumen starteten, aber schon bald die Miete nicht mehr zahlen konnten und wieder schließen mussten. Und mein Herz war taub geworden. Bornheim kam mir vor wie die unterste Ebene einer *Inception*-Verfilmung meines Lebens.

Nichts war schmerzhafter, als ehrlich zu sich selbst zu sein.

Kokon

Einige Stunden lang lag ich nackt und wie gelähmt im Bett. Doch irgendwann wurde die ungewohnte Stille so drückend, dass ich fürchtete, sie könnte mich unter sich begraben. Ich setzte mich im Bett auf und stellte überrascht fest, dass mit dem Blut, das langsam in die Muskeln zurückrieselte, auch die Kraft zurückkam.

Ich blickte mich im Zimmer um. Wahrscheinlich sollte ich einfach aufstehen und anfangen, Kisten auszuräumen. Ein bisschen Ablenkung wäre gut. Doch die Vorstellung, den Samstag damit zu verbringen, Struktur in dieses Chaos zu bringen, das nun mein Zuhause sein sollte, überforderte mich. Außerdem war mein Innerstes dermaßen durcheinander, dass es sich anfühlte, als würden Gefühle wie ein Pinball zwischen den Wänden meines Zimmers hin und her schießen. Traurigkeit, Wut, Angst, Scham, Sehnsucht nach dem alten Leben und Erleichterung, dass es vorbei war – wie war es möglich, dass ich all das gleichzeitig spürte?

Plötzlich hatte ich das dringende Bedürfnis, auszubrechen. Obwohl ich mich noch immer schwach fühlte, musste ich hier raus.

Ich warf einen letzten Blick auf die Umzugskartons, bevor ich meine neue Wohnungstür hinter mir zuzog. Als ich auf die Straße trat, wehte mir ein eisiger Wind ins Gesicht. Ich zog mir die grüne Strickmütze, die er mir vor drei Jahren auf dem Weihnachtsmarkt an einem Stand vor der Paulskirche gekauft hatte, weit über die Ohren und klappte meinen Mantelkragen hoch. Dann ging ich in Richtung Bornheim Mitte. Auf dem großen Platz rund ums Uhrtürmchen fand mittwochs und samstags der Wochenmarkt statt. Vereinzelt waren Menschen zwischen den Ständen unterwegs, handelten mit den Verkäufern oder zeigten auf Waren, die in der kalten Luft bereits halb gefroren wirkten. Zwischen Mütze, Schal und und hoch-

geschlagenen Mantelkrägen war so gut wie nichts von den Gesichtern zu sehen. Doch das machte nichts, ich wollte unsichtbar bleiben und hatte nichts dagegen, mich in die gesichtslose Menge einzureihen. Wenn ich sie nicht sah, die leuchtenden Augen, die rotgefrorenen Wangen, die Emotionen, das Lachen und die Mimik der Menschen um mich herum, dann konnte ich mir vormachen, alle hier auf dem Platz wären so einsam wie ich selbst.

Weihnachten war in gut zwei Wochen – aber dieses Jahr war mir nicht nach Feiern zumute. Wer diesmal von mir verlangte, dass ich einen Haarreif mit Rentiergeweih aufsetzte, mit dem würde ich kurzen Prozess machen, dachte ich grimmig.

Dabei liebte ich Weihnachten im Grunde meines Herzens. Ich besaß sogar ein Paar Zuckerstangen-Ohrringe, süße Unikate von einem Kunsthandwerksstand. Daheim, für ihn, hatte es mir immer Spaß gemacht, die Wohnung weihnachtlich zu dekorieren und am 1. Dezember unseren Türschmuck mit den Holzäpfeln und Nüssen zwischen rot-weiß-karierten Schleifen aufzuhängen. Jedes Wochenende hatte ich frische Plätzchen gebacken, sie liebevoll verziert und in meine schöne Keramik-Keksdose gelegt. Er hatte sich darüber gefreut – und die Dose war pünktlich jeden Freitag leer bis auf ein paar Krümel. Und einen kleinen Baum hatten wir auch immer gehabt, an dem mein Weihnachtsschmuck hing. Daneben baumelten an roten Wollfäden krumm verklebte Nussschalen und Tiere, die er vor Jahrzehnten im Kindergarten gebastelt hatte. Das war *seine* Weihnachtstradition. Und ich hatte es geliebt, wie seine Augen geglitzert hatten, wenn er den Kinderschmuck vorsichtig aus der Schachtel nahm und an die Zweige hängte.

Verdammt, dachte ich und zwinkerte mehrmals, um die Tränen zu vertreiben. An der fehlenden Liebe hatte es jedenfalls nicht gelegen.

In einer Frauenzeitschrift hatte ich mal gelesen, dass man diese magische Weihnachtsstimmung nur für andere, aber niemals für sich selbst erschaffen konnte. Das kam mir nun sehr wahr vor. Weih-

nachten war für mich dieses Jahr vorbei, bevor es überhaupt richtig begonnen hatte.

Ich versuchte, meine Gedanken wieder zurück in die Gegenwart zu holen, zurück auf den Platz zwischen Wackers Kaffee und der Apotheke an der Ecke. Dass ich jetzt hier wohnte, nur wenige Querstraßen entfernt von der Berger, fühlte sich surreal an. Ich hatte mein Leben bisher in einer Taunus-Kleinstadt verbracht. Jeden Tag war ich zum Studieren mit der Bahn nach Frankfurt gefahren. Und immer hatte ich mich gefühlt, als ob ich in Frankfurt nur auf Besuch wäre. Nach der Vorlesung, einer Vorführung im Uni-Kino Pupille oder einem Bier auf dem Rasen vor dem IG-Farben-Haus war ich zurückgekehrt in mein Kleinstadtidyll. Ich wusste, dass ich deshalb nur einen Bruchteil des echten Studentenlebens mitbekommen hatte. Und heimlich hatte ich meine Freundinnen, die in runtergeratzten Zimmern im Studentenwohnheim lebten, beneidet.

Aber es hatte einfach nie Sinn gemacht, umzuziehen. Erst recht nicht, nachdem ich gegen Mitte meines Studiums meinen Freund kennengelernt hatte, der ebenfalls aus einer Taunus-Kleinstadt stammte und dort, zwischen all dem Grün, sehr glücklich war.

Klar hatte ich unser gemeinsames Zuhause geliebt, die weiten Felder und die knackig grünen Bäume. Aber der Gedanke, in der Stadt zu wohnen, Läden und Bars und Leben direkt vor der Tür und ein großes Gemeinschaftsgefühl im Herzen, hatte mich trotzdem fasziniert. Wie ein zweites Leben neben dem ersten, das genauso möglich und genauso schön sein konnte. Und ich hatte mich jeden Tag, wenn ich an rußgeschwärzten Fassaden einfacher Wohnhäuser entlanglief, gefragt, wie es war, dort zu wohnen. Ob man wohl ein urbanes Glücksgefühl spürte, wenn die Straßenbahn genau unter dem Wohnzimmerfenster vorbeifuhr – oder ob Quietschen und Läuten irgendwann nur noch störend wären.

Nun, ich hatte zwar fast alles verloren, aber wenigstens den Wunsch, nach Frankfurt zu ziehen, hatte ich mir nun erfüllt, dachte ich bitter. Doch wo blieb *mein* urbanes Glücksgefühl?