

Adiposi Jane

Untauglich für eure Schubladen

Roman

HANNA FIEDLER

ADIPOSI JANE

UNTAUGLICH FÜR EURE SCHUBLADEN

Roman

Text © 2026 Hanna Fiedler
c/o Autorenglueck.de
Franz-Mehring-Straße 15, 01237 Dresden

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschniede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großeborsdorf, Österreich
www.buchschniede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschniede.at

Umschlaggestaltung und Buchsatz: Corinna Öhler, Buchschniede
Lektorat: www.storyanalyse.de
Korrektorat: www.textshine.com
Autorenfoto: Studio NEXT / www.studionext.at
Visagistin: www.manjamietho.com
ISBN: 978-3-99192-464-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Ich widme diesen Roman allen Menschen,
die erfolgreich dagegen ankämpfen in eine Schublade
gesteckt zu werden.

Viele liebe Grüße – Hanna

JANE DOE – VORWORT EINER FIKTIVEN AUTORIN

Ich bin Jane Doe. Ja, genau, viele von euch haben den Namen schon einmal gehört oder gelesen. In Kriminalromanen, in amerikanischen Polizeiserien oder in Thrillern, die von verschollenen unbekannten Personen handeln. Denn so bezeichnet man Menschen, wenn man nicht weiß, wer sie sind. Aber auch, wenn sie sich nicht von anderen zu unterscheiden scheinen. Nach einem Fund vieler Verbrechensopfer weiß man oft auch nicht, wer wer ist. Man erkennt oft nur mehr, ob weiblich oder männlich, groß oder klein ...

Und ich behalte diesen Namen jetzt aus Prinzip. Denn ich bin zwar nicht irgendwer, aber ich könnte es sein. Eine Frau wie viele. Und trotzdem eindeutig nur ich.

Ich nenne mich Adiposi Jane, weil ich beschlossen habe, dass ich mich für meinen Körper nicht länger entschuldige und meine Leibesfülle auch beim Namen nenne. Ich schreibe, weil ich sehen will, was entsteht, wenn wir unsere Geschichten endlich selbst erzählen und den Mut haben, ihnen wirklich zuzuhören.

Dieses Buch ist also kein Diätplan und keine Selbsthilfegruppe und schon gar keine Beichte. Es ist einfach ein Sammelsurium echter Leben, erzählt von einer, die gelernt hat, dass Humor manchmal die ehrlichste Form von Widerstand ist.

Wenn du also hier gelandet bist, herzlich willkommen in meinem Chaos. Mach es dir bequem, nimm einfach Platz, aber pass auf, dass du dich bitte nicht auf meine letzte Schokolade setzt.

WILLKOMMEN IN MEINEM CHAOS: SCHUHE AUS, GETRÄNK HER UND VORURTEILE WEG

Vor einigen Tagen saß ich mit einer alten Bekannten im Café in der Innenstadt, wo wir uns wieder einmal richtig amüsieren konnten über die Damen, die auf gefühlt meterhohen Hacken nicht nur riesig groß, sondern ebenso schmal und dünn waren. Bei diesen war besondere Vorsicht geboten, an sie nicht anzustoßen. Ich wundere mich immer noch, wie gut versteckt das Schild *Achtung zerbrechlich* angebracht sein muss. Ich konnte es bisher nicht finden.

In den weichen, roten Lederbänken, wie sie in Wiener Kaffeehäusern so oft zu finden sind, sanken sie kaum ein. Schließlich können solche Fliegengewichte diesen Sitzmöbeln gar nichts anhaben.

Wenn aber meine Bekannte und ich uns diesen Bänken näherten, konnte ich in meiner Fantasie diese sogar um Hilfe rufen hören: „Nein, bitte nicht, ich hab’ nicht so viel Kraft! Da kommt schon wieder solch ein Elefant. Sind wir denn im Zoo? Bitte geh weiter und setz dich auf den Sessel, der hält mehr aus!“

Leise erzählte ich Elena von meinen Gedanken und lachte herzlich und übermütig. Ich wartete darauf, dass auch sie lachte, so wie sonst, wenn wir über unser Aussehen zum Spaß spotteten. Nachdem sie keine entsprechende Reaktion zeigte, wechselte ich das Thema und erzählte von einem Krimi, den ich schreiben wollte – über einen Doppelmord in den Praterauen. Ich merkte in meiner Euphorie nicht, dass sie immer ruhiger wurde, bis es aus ihr herausbrach: „Dein Ernst?“ Sie fauchte mich an. „Du bist doch Autorin ... Warum schreibst du nicht endlich mal über etwas Wichtiges?“

Diese Frage erschütterte mich. Nicht, weil mich die Worte verletzt hätten. Das bin ich gewohnt. Vielmehr, weil ich nachdenklich wurde. Sofort hatte ich das Gefühl, ich müsste nachfragen: „Du meinst, ich soll mal was Richtiges schreiben?“

Ich griff zu meiner Tasse und drehte nachdenklich den Henkel zur Seite, damit ich sie besser mit der rechten Hand nehmen und aus der Tasse trinken konnte. Gedankenverloren drehte ich die Tasse noch einige Male nach links und rechts. Immer wieder schob ich den Henkel mit dem Zeigefinger ein wenig von mir weg und zog ihn wieder zu mir heran. Nur einige Millimeter. Jeweils hin und wieder her. Es dauerte nicht lange, bis ich bemerkte, dass mein Sarkasmus wieder einmal die Oberhand gewann.

„Meinst du etwa so was wie – lass mich raten – ein feministisches Werk mit Tiefgründigkeit, das mit Selbstakzeptanz und Körpernorm oder -form zu tun hat? Hat das noch nie jemand geschrieben?“

Elena nippte an ihrem Milchkaffee. Sie schüttelte den Kopf. „Ich meine eher deine Geschichte. Unsere Geschichte. Die Geschichte von überdimensionalen Mädels in dieser durchgestylten Gesellschaft, in der Dicke nur als lustige TikTok-erinnen, Instagram-Influencerinnen oder erfolgreiche Diät-Tussys mit einem – 50-Kilo-Abnehm-Erfolg in 3 Tagen – ihre Existenzberechtigung erhalten.“

Ich lachte gekünstelt. Aber in meinem Kopf ratterte ein Bildkatalog mit Tausenden Geschichten ab. Geschichten von mir, von ihr, von Freundinnen, von Fremden in Seminaren, von anderen bei Netzwerktreffen, von Sketchen, von Witzen, von ...

Zwei Tortenstücke, zwei Tassen Kaffee und mehrere innere Lachflashes später war die Idee geboren, ein Buch über verschiedene Adiposi-Erlebnisse zu schreiben.

Gerade als Elena mir den Unterschied zwischen dem, was ich schreibe, und was wichtig ist, näher zu erklären versuchte, bat ich sie mit einer Handbewegung, dass sie bitte still sein solle.

„Sag nichts mehr, ich hab’ ein Buch zu schreiben.“ Und mit einem Augenzwinkern fuhr ich fort: „Du hast recht. Ja, ich schreibe dieses Buch. Weil ich es kann. Weil ich es will. Weil ich es auch satthabe, dass die Welt festlegt, wer wir zu sein haben. Vielleicht wird es lustig. Vielleicht traurig. Vielleicht nur direkt.“

Bereits auf dem Weg nach Hause machten sich einige Ideen in meinem Kopf breit. Aber dazwischen grätschte mir immer wieder die Stimme, die ich seit Jahren perfekt kenne, in meine Überlegungen. Die, die immer wieder darauf achtet, dass ich keinen Anlass gebe, angreifbar zu sein. Die Stimme, auf die ich mir einbilde, gut verzichten zu können. Die Stimme, die mir immer gute Dienste erwiesen hat. Und genau diese Stimme meldete sich nun lautstark mit der Frage: „Und wer soll mit dem Buch, das du da schreiben willst, etwas anfangen? Du bist spezialisiert und gar nicht schlecht darin, Krimis aufs Papier zu bringen. Aber wen willst du in diesem Buch ermorden? Soll da jemand an einer Diättabletten ersticken, oder was?“

In meiner Wohnung setzte ich mich sofort an meinen Rechner, und während der hochfuhr, versuchte ich, meine Gedanken zu ordnen. Etwas, das ich wohl nie lernen werde: es sein zu lassen. Mein ganzes Leben ist es mir noch nie gelungen. Überhaupt nicht. Weder mit noch ohne Tools. Dieses Mal versuchte ich es mit einem Brainstorming am PC. Doch auch dieses begann mit einem leeren Blatt.

Das weiße Blatt grinste mich aber so an, dass mir plötzlich jedes Wort verdächtig vorkam. Jetzt saß ich hier vor

den großen Bildschirmen meines Rechners. Der extra groß eingestellte Cursor blinkte mich nervös an. Wie ein (un) heimlicher Verehrer, der sich nicht traut, mich anzusprechen, weil er vor der Reaktion, die er befürchtet, enormen Respekt hat. Ich starrte genauso ratlos zurück. Die Ideen, mit denen ich voll Tatendrang nach Hause geeilt war, hatten sich zu diesem Zeitpunkt irgendwo in meinen Gehirnwindungen versteckt. So gut, dass ich sie beim besten Willen nicht mehr finden konnte.

„Schreib doch unsere Geschichten! Die Geschichten von Frauen mit besonderem Figurenformat. Schreib deine, meine, unsere Geschichte!“

Klasse Idee. Es ist nur blöd, wenn das Gehirn immer, wenn ich über ein Thema schreiben will, das mich auch betrifft, auf Autopilot schaltet und sich zu fragen beginnt, ob in der Küche noch genug Kuchen vorrätig ist, die Kekse in der Keksdose noch nicht ihre Haltbarkeit überschritten haben und der Kaffee in den nächsten Tagen noch ausreicht für ein langes Schreibwochenende. Und dann, und das war wieder einmal typisch für mein Arbeitsleben, hatten die Ideengöttin und der Inspirationskobold ein Meeting mit der Wetterfee vereinbart. Ja, es regnete. Die Tropfen hämmerten sanft aufs Fensterbrett. Mit ihnen kam die Ruhe und die Produktivität wich kampflös zurück. Schnell drängte sich mir das Verlangen nach einem Abend auf meiner Couch und einer Fernsehserie voll von unrealistisch schönen Menschen, unerfüllten Sehnsüchten und Liebesdramen auf.

Aber nein, ich bin heute stark, beschloss ich. Heute, jetzt, werde ich schreiben. Denn wenn ich eines sicher weiß, dann das: Die Welt hat genügend Meinungen über mich und meinen Körper. Zeit, dass ich jetzt spreche.

Na gut, dann fange ich von vorn an.

Der Cursor blinkte immer noch. Er wirkte mittlerweile auf mich wie ein Verleger, der mich andauernd auffordert: „Schreib! Schreib endlich ... Hast du noch nichts geschrieben?“

Jaja, ich weiß, dass ich schreiben will, oder besser gesagt, schreiben muss. Aber mein Hirn ist total auf Keksmodus. Und die Courage? Na ja, sagen wir, die hat sich gerade zum Kuscheln mit einer Decke unter mein Sofa verkrochen.

Ich atme tief ein ... und aus ... und noch einmal ein ... und aus ...

Die Welt will Geschichten. Sie will meine Geschichten, hat sie gesagt. Ich bin Autorin, zumindest steht das so auf meinem letzten Steuerbescheid. Aber gerade jetzt fühle ich mich gar nicht so. Ich fühle mich eher wie ein kleines, rundes Mädchen, das vor einem riesigen weißen Blatt sitzt und keine Ahnung hat, wo es anfangen soll. Und plötzlich schleicht sich die erste Idee, die sich im hintersten Eck meines Hirnkastells versteckt hat, zwischen meine unausgereiften Gedankensplitter.

Rückblende: Wo die Geschichte eigentlich begann

Und wenn ich einfach dort beginne, wo alles angefangen hat? Schließlich hatte ich mir vor sehr langer Zeit, als ich anfang zu schreiben, ein kleines rotes Notizbuch gekauft, in das ich immer noch meine Gedanken und Erlebnisse schreibe. Nachdem ich dort auch Storys aufgeschrieben habe, die Menschen mir erzählen und die mich beeindrucken oder fesseln, war das rote Buch bald voll mit kleinen und großen, aber immer unsortierten Gedankensplittern. Seitdem kaufe ich mir immer wieder ein weiteres rotes Buch nach. Mein rotes Notizbuch verlässt mit mir die Wohnung – immer. Eine Marotte, gewiss, aber meine. Man kann nie wissen, wann man solche Gedanken für eine spannende Geschichte gebrauchen kann. Die Erlebnisse beim Speed-Dating meiner

Freundin, die sie mir damals empört erzählte, fanden zum Beispiel Einzug in den Krimi: *3 Minuten, die entschieden.*

Ich suchte also die Stelle, an der ich Geschichten zum Thema runde Girls notiert hatte. Und ich fing an:

Nicht bei den Stühlen mit Armlehnen. Nicht bei der Diät Nummer zwölf, sondern dort, wo mein Körper zum Problem wurde. Nicht für mich, sondern für die Welt.

Dort, wo ein Schild an einer Tür mehr ausgelöst hat als jeder Kommentar. Dort, wo meine Reise begann. Mit der Erkenntnis: Du bist zu viel, zu schwer, zu sichtbar.

Na gut, dann fange ich halt von vorn an. Cursor, halt dich fest. Jetzt geht es los.

KLINIK, KALORIEN, KONTROLLE, MEIN ERSTES GROSSES THEATERSTÜCK

Ich erinnere mich nicht mehr genau, wann ich das erste Mal die Diagnose Adipositas bekam. Vieles aus meiner Kindheit liegt im Nebel, verschwommen, als hätte mein Gedächtnis beschlossen, das Unangenehme auszublenden. Aber eine Szene ist so scharf in meinem Bewusstsein eingebrannt, dass sie sich nicht verwischen lässt.

Der kalte Winter war endlich vorbei. Die ersten Sonnenstrahlen trugen das ihre bei, dass die Laune der meisten Menschen ein wenig freundlicher war. Meine Mutter hatte einen Termin und dieses Mal durfte ich mit.

Nach einer langen Fahrt mit der Straßenbahn quer durch das gerade wieder erblühende Wien und einem kurzen Fußweg kamen wir bei einem trostlosen, grauen Gebäude an.

Auf einem kupferfarbenen Schild, das auf einer schweren Holztür angebracht war, stand mit fetten, schwarzen Buchstaben:

Klinik für fettsüchtige Kinder

Ich glaube, ich war acht. Vielleicht neun. Jedenfalls verstand ich zum ersten Mal, dass mein Körper nicht einfach nur so ist, wie er ist, sondern dass er offenbar ein Problem darstellte. Sogar ein medizinisches Problem. Ein gesellschaftliches Problem. Ein Problem, das ich auf alle Fälle in den Griff bekommen musste.

Das Bild dieses Schildes sitzt so fest in meinem Kopf wie die Spuren eines Brandeisens bei den Kühen auf dem Land. Das war der Beginn meiner Diät-Laufbahn. Oder, wenn ich

ehrlich bin, der erste kontrollierte Krieg gegen meinen Körper, den ich, wie ich heute weiß, niemals gewinnen konnte.

Die Klinik präsentierte sich mit dem unverwechselbaren Geruch von Desinfektionsmitteln aller Art, altem Linoleum und Ärzten, die in mir die Ware sahen, die sie für ihre Studien benötigten. Irgendjemand musste schließlich dazu beitragen, dass genug Informationen gesammelt werden konnten, die ihre Herrlichkeit dokumentierten. In der klinikeigenen Lernküche klirrte Besteck auf billigen Metallablagen. Meine Mutter lernte, wie das Essen exakt abgewogen werden musste. Ich sah, wie sie jede Kalorie zählte, und ich zählte mit. Ich lernte, dass Essen nicht einfach nur Essen war. Essen war Mathematik, Kontrolle, Disziplin und Strafe.

Ohnmacht, das erste Schweigen meines Körpers

Zwei Wochen nach meiner Konsultation passierte es.

In der Schulstunde standen alle Schüler und Schülerinnen neben unserem Pult. Wir sollten durch lautes und deutliches Aussprechen des Namens unseren Lehrer begrüßen. Seit einigen Tagen fühlte ich mich zunehmend kraftlos. An diesem Tag aber besonders. Erst war es nur eine leichte Benommenheit, dann ertönte ein penetrant hoher Pfeifton in meinen Ohren, und mir wurde schwarz vor Augen.

Ich wachte auf dem kühlen Boden auf. Stimmen wisperten, klangen verzerrt, als würde ich sie durch eine dicke Glasscheibe oder eine Wattehülle hören.

Danach das Geräusch von schnellen Schritten. Der Lehrer hatte den Schularzt verständigt, dieser meine Mutter, und flupps waren wir wieder auf dem Weg in diese schreckliche Klinik. Was hatte ich jetzt wieder falsch gemacht?

Dr. Possing betrat das Krankenzimmer mit der ernsten Miene eines Mannes, der sich für den unangefochtenen Gott der Ernährungswissenschaft hält.

Er wandte sich nicht an mich, sondern an meine Mutter. Weil in der Erwachsenenwelt galt: Wenn ein Kind ohnmächtig wird, muss die Mutter etwas falsch gemacht haben.

Er verschränkte die Arme vor der Brust und begann mit seiner Predigt.

„Also bitte, Frau Wiedenburg! Das geht doch nicht. Sie lassen Ihr Kind doch verhungern. Wie können Sie das denn tun?“

Noch leicht benommen beobachtete ich meine Mutter, die zwischen Schuldbewusstsein und Empörung schwankte.

„Aber ... ich hab mich doch genau an den Plan gehalten ...“, stotterte sie und hatte dabei diesen unterwürfigen Ton in ihrer Stimme. Aber eine Mutter hat eben immer Schuld, davon war sie auch überzeugt.

Dr. Possing seufzte. Ein eingeübter Seufzer, der andeutete, dass er sich wieder einmal mit unvernünftigen Müttern herumschlagen musste.

„So ein Plan, wie ich ihn Ihnen mitgab, ist so konstruiert, dass die Kinder ein Drittel mehr bekommen müssen, gnädige Frau. Ich sage das den Müttern nicht, weil die ohnehin immer mehr geben. Aber Sie haben sich tatsächlich exakt daran gehalten? Das dürfen Sie nie wieder tun!“

Ein Schockmoment. Was war absurder? War es die Tatsache, dass ein Arzt versehentlich falsche Angaben machte? Oder dass sich meine Mutter tatsächlich an die Anweisungen des Arztes gehalten hatte?

Zuletzt kam der krönende Tipp: „Lassen Sie ihr wenigstens immer ein Stück Schokolade in der Schultasche. Wenn ihr schwarz vor Augen wird, soll sie sich einfach dieses Scho-

koladenstück unter die Zunge legen. Sonst unterzuckert sie noch.“ Ich feiere Dr. Possing immer noch für sein Verständnis für und das Wissen über Kinder.

Und da war er, der erste Grundsatz meiner neuen Lebensphilosophie.

Lektion Nummer Eins: Die Mengen, die Ernährungsfachmenschen angeben, sind immer um ein Drittel zu klein.

Lektion Nummer Zwei: Bevor dir schwarz vor Augen wird, iss was Süßes.

Danke, Dr. Possing. Sie haben keine Ahnung, wie oft es mir in meinem weiteren Leben dunkel vor Augen war.

Nach der Beendigung der Behandlung und dem Abschluss der Studie war ich nicht schlanker, aber um einige Erkenntnisse reicher.

Das war der sprichwörtliche Anpfiff: Der Kampf mit dem Essen, dem Gewicht, dem Körper hatte begonnen.

Vor zwei Tagen war Katrin bei mir auf Besuch. Wir wollten einen lockeren Mädelsabend bei belegten Brötchen und kaltem Prosecco verbringen. Nach dem zweiten Glas fragte sie mich, ob ich auch eine Einladung von Renate, unserer früheren Klassensprecherin, bekommen hatte. Natürlich hatte ich das. Renate war schon in der Schule so akribisch korrekt, dass sie niemals jemanden vergessen würde. Katrin erzählte mir auch, dass sie sich auf dem Foto, das Renate mitgeschickt hatte, nirgends finden konnte. Sie meinte lachend, dass sie zuerst nicht sicher war, auf dem Maturaball überhaupt dabei gewesen zu sein. Sie fühlte sich bestätigt, als sie auf keinem Foto auftauchte. Aber sie würde trotzdem zum 20-Jährigen gehen, erklärte sie mir mit fester Stimme, die eine gewisse Neugier auf die Schulkollegen vermuten ließ.

Gemeinsam betrachteten wir das Foto und stellten fest, *da war sie ja, mitten in der Gruppe, in einem lila Kleid, lachend, einfach Katrin*. Und schon meldete sich meine innere Ideenstimme wieder: Nimm dein rotes Notizbuch raus, das gehört aufgeschrieben.

Beim Blättern nach einem freien Platz stieß ich auf eine alte Notiz: Ein Moment, in dem ich mich auf einem Foto nicht erkannte, stand dort. Solche Situationen gab es öfter, doch diese traf mich besonders schmerzhaft. Es ging nicht nur mir so, hatte ich in vielen Gesprächen mit anderen Plus-Weight-Frauen erfahren. Und so schrieb ich in mein kleines rotes Buch, wie es mir in solchen Augenblicken ergangen ist.

Damals meinte ich, meinen optischen Verstand verloren zu haben. Ich kann das nur schwer erklären. Aber ich glaube, das kennt jede Plus-Size-Frau. Dir wird ein Foto gezeigt und

alle meinen, wie gut du darauf aussiehst. Du bist aber absolut sicher, dass du gar nicht auf dem Foto zu sehen bist.

Bei mir war es die Geburtstagsparty meines Cousins. Endlich waren auch die letzten Corona-Maßnahmen aufgehoben und die entsetzlichen drei Jahre voller Einschränkungen vorbei. Wir konnten wieder gemeinsam feiern. Die Stimmung war ausgelassen und lustig, das Essen schmeckte ausgezeichnet. Der Garten roch nach gegrilltem Fleisch und der säuerlichen Frische der Saucen, die in den Salaten landeten oder das Fleisch begleiteten. Irgendwann an diesem Nachmittag – die fröhliche Stimmung veranlasste uns, übermütig zu tanzen, zu flirten und viel zu lachen – nahm eine Bekannte ihr Handy und fing an zu fotografieren.

„Wir brauchen schließlich Insta-Beweise und TikToks“, hörte ich Susan, die Handybesitzerin, sagen. Völlig entspannt, ich fühlte mich wohl in meiner Haut, lachte, tanzte und flirtete ich viel. Kurz gesagt, ich genoss den Moment und fühlte mich happy.

Am nächsten Morgen erfreute ich mich am herrlichen Geruch der frisch gemahlenen Bohnen, als der Benachrichtigungston meines Handys sich meldete.

Schau mal, die Bilder von gestern. Du schaust sooo süüüß aus, las ich da.

Das machte mich neugierig. Ich öffnete voller Vorfreude die Bilddateien, sah viele lachende und tanzende Menschen und spürte die großartige Stimmung, die Susan eingefangen hatte. Die meisten Gäste kannte ich. Mit vielen hatte ich gestern Spaß gehabt. Aber wieso schrieb Susan, ich würde süß aussehen? Ich war auf keinem der Fotos zu sehen. Zumindest konnte ich mich nicht finden und so klein war ich doch nicht, dass ich mich übersehen könnte. Also suchte ich weiter – und plötzlich, auf einem Bild, auf dem eine Gruppe