

CARO MATZKO & TANJA MARFO

# Sitze egal

Dein Selbstbewusstsein kann  
nicht groß genug sein



l**ü**bbel**e**life

# Inhalt

Cover

Über das Buch

Über die Autorinnen

Titel

Impressum

TEIL 1: Zwei Frauen. Zwei Welten. Dasselbe Problem

1 Schau mal in den Spiegel! Wie unsere Reise begann

2 Die Monster wieder aus dem Keller holen? Echt jetzt?

Learnings von Caro: Warum wir mit Essen

Gefühle bewältigen

3 Ich schau mir in die Augen, Kleine

TEIL 2: Die Angst, niemals zu genügen - unsere Kindheit

4 Zu groß, zu dick, zu laut, zu alles - Tanjas Kindheit

5 Schön brav sein - Caros Kindheit

6 Angst vor der Pause - Tanjas Schuljahre

Learnings von Tanja: Binge Eating

7 The road to nowhere - Caros Pubertät

8 Schwere Knochen - schweres Herz

9 Eingesperrt in der Todeszone

Learnings von Caro: Anorexia Nervosa - warum  
essen die anderen so wenig?

10 Wohin mit Poldi? Wie Tanja mit ihrer Essstörung  
umgeht

Learnings von Caro und Tanja: Wer hat eigentlich  
alles eine Essstörung?

TEIL 3: Auf dem Weg zu uns

11 Fuck Fuckability - Sexy soll abhauen

12 Die Akte Ex - Liebe, Sex und Abhängigkeiten

13 #bodyshaming in der Horizontalen - wenn der  
eigene Körper beim Sex im Weg ist

Learnings von Caro und Tanja: Warum  
Partnerschaften kein Selbstbewusstsein schenken  
14 Du bist doch total krank - verliebt, verlobt und  
essgestört

Learnings von Caro und Tanja: Was ich alles nicht  
(sein) muss in Beziehungen  
15 Jetzt neu: NOCH dicker! Übers Mamawerden und  
Mamasein

Learnings von Tanja und Caro: Was hilft unseren  
Kindern?  
16 Insta, Insta in der Hand, wer ist die/der Schönste im  
ganzen Land?

Learnings von Tanja: Wie Insta uns doch noch  
glücklich macht

17 Nestbeschmutzer\*innen

18 Nach der Reise ist vor der Reise

19 Size egal

Tanja sagt danke

Caro dankt

## Über das Buch

Der Po zu dick, die Brüste zu klein und das Haar zu dünn. Sich den Schönheitsidealen zu widersetzen und die eigene Attraktivität zu erkennen, fällt vielen Frauen sehr schwer. Hier erzählen zwei unterschiedliche Frauen von ihrem lebenslänglichen Kampf mit ihrem Gewicht und Selbstbild: Tanja Marfo, die immer »zu viel« war und Caro Matzko, die sich in ihrer Jugend beinahe zu Tode gehungert hat. Sie beschreiben ihre Reise zum mentalen Ideal- bzw. Gleichgewicht: der Size egal. Denn unsere Körper sind Spiegel unseres Seelenlebens. Doch die eigentliche Kampfzone ist unser Kopf und der ist heilbar.

## Über die Autorinnen

**Caro Matzko** wurde 1979 in Ulm geboren. Parallel zu ihrem Studium der Kommunikationswissenschaft, Politik und Soziologie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München arbeitete sie von 2000 bis 2002 als Moderatorin bei der Jugendwelle des SWR in Baden-Baden DasDing. Seit 2002 Caro Matzko Moderatorin und Autorin beim Szenemagazin Zündfunk auf Bayern2. Von 2004 bis 2008 präsentierte sie auf BR@lpha die beiden TV-Jugendformate BlaaTeen und Freiraum. Von 2009 bis 2017 reiste Caro Matzko zusammen mit ihrem Kollegen Gunnar Mergner für arte im Wissensmobil von X:enius durch die Welt und verbrachte dabei sehr viel Zeit an Tank- und Raststellen und Flughäfen. Gunnar und Caro verstehen sich dennoch recht gut. Seit 2016 moderiert sie zusammen mit Rainer Maria Jilg auf ARD-alpha die Sendung Planet Wissen. Mit Fero Andersen präsentiert Caro Matzko seit 2014 den ARD-Gesundheitscheck und Gesundheit! Die Show. Seit Ende 2016 ist sie Partnerin in Hannes Ringlstetters Sendung Ringlstetter im BR Fernsehen. Caro Matzko lebt in München, ist verheiratet und hat seit 2013 eine famose Tochter.

Hinter dem Blog [Kurvenrausch](#) steckt **Tanja Marfo**. Sie ist Unternehmerin, Freigeist, Macherin und Influencerin im wörtlichen Sinne, denn ihre Community begeistert sie täglich für ihre Ideen einer besseren Welt.

CARO MATZKO & TANJA MARFO

*Size egal*

Dein Selbstbewusstsein kann  
nicht groß genug sein

l**ü**bbel**e**life

Vollständige E-Book-Ausgabe  
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Originalausgabe

Vermittelt durch die Agentur Stefan Linde

Copyright © 2020 by Bastei Lübbe AG, Köln

Textredaktion: Ulrike Strerath-Bolz, Friedberg

Illustrationen Innenteil: Mira Schmidt, Köln

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Einband-/Umschlagmotiv: © Herzflimmern/Nadine Schachinger

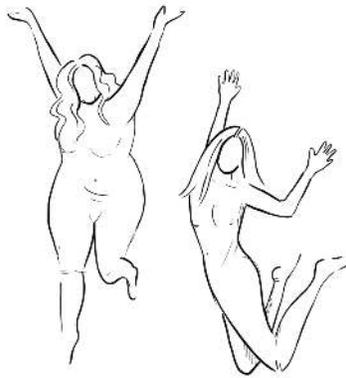
eBook-Erstellung: [two-up](#), Düsseldorf

ISBN 978-3-7517-0425-0

[luebbe.de](#)  
[lesejury.de](#)

## TEIL 1

*Zwei Frauen. Zwei Welten.  
Dasselbe Problem*



## Schau mal in den Spiegel! Wie unsere Reise begann

Ich stehe am VIP-Buffett, das der Caterer jede Woche für unsere Showgäste bringt, und beiße mit einer Mischung aus Freude, Gier und Hunger in einen Wrap aus Pizzateig, Mozzarella, Rucola und getrockneten Tomaten. Unser Regisseur kommt vorbei und fragt, ob schon »Spritzer-Zeit« wäre – Österreichisch für »Weißweinschorle«. Er ist wie immer virtuos gestresst und beklagt sich scherzhaft, dass ich schon lange nicht mehr mit ihm angestoßen hätte. Ich mixe uns also zwei Sommerspritzer (mehr Wasser als Wein), verkünde, dass ich mich auf den Winter freue (mehr Wein als Wasser), und beiße nebenbei noch einmal in meinen Wrap. Der Regie-Sir trinkt, schluckt, schaut, grinst dann frech und rät mit Blick auf die Pizzatasche in meiner Hand, aus der gerade eine Tomate rutscht: »Iss nicht so viel, Pupperl!« Augenblicklich erstarre ich, verschlucke mich und huste: »Krieg meine Tage ... ich weiß, ich hab zugenommen ... und bloß weil du wieder auf Diät bist, brauchst du mir nicht meinen Spaß an der Semmel zu versauen, la la la ...« Für mich ist die »Spritz-o'clock-Zeit« gelaufen, ich stapfe missgelaunt in meine Garderobe.

Augen auf bei der Berufswahl? Weiß nicht. Ob er dasselbe auch zu Jörg Pilawa gesagt hätte? »Iss nicht so viel, Pilawa-Spatzerl, sonst wirst du ein dickes Vogerl!« Gegenüber dem weißen Kunstledersofa steht ein großer Spiegel. Darin bin ich zu sehen: Caro Matzko, Anfang vierzig, Mutter und Moderatorin. Beziehungsweise »Pupperl«, das sprechen kann (und selber Pipi machen!). Schön haben sie mich für die Sendung wieder »aufgemaschelt«! Die Haare engelsgleich gelockt, die Augenringe übermalt, und die »Zehn-Zentimeter-größer-Heels« verlängern die Beine optisch. Das tut jedem gut, weil man wie frau weiß, im Fernsehen immer einige Kilos schwerer wirkt.

»Sieht viel besser aus, dass du zugenommen hast!«, hat der Regie-Sir noch in der Woche zuvor gesagt. Das deckt sich mit der Mail, die ich von meinem Agenten letzte Woche erhalten habe: »Habe eure Sendung gesehen, dein Gesicht wirkt runder. Das steht dir gut. Sieht sehr weiblich aus. Du musst dir um dein Aussehen WIRKLICH keine Gedanken machen!«

Aber wie soll ich mir WIRKLICH KEINE Gedanken machen, wenn mein Körper permanent bewertet wird? Ich denke an all die Frauen, die mit mir schon in der Maske zum Schminken saßen – Claudia Kleinert, die Wettermoderatorin; Judith Rakers, die Nachrichtensprecherin; Christine Neubauer, die Schauspielerin; Susanne Fröhlich, die Bestseller-Autorin; Nicole Jäger, die selbst ernannte »Fettlöserin«. Und nicht zu vergessen meine All-Time-Grande-Dames Senta Berger, Marianne (nie ohne Michael) und Uschi Glas. Alle haben sie auf dem Friseurstuhl neben mir gesessen. Und alle haben sie sich im Spiegel überprüft,

und zwar mit genau demselben Blick, mit dem ich mich an diesem Mittwohabend in meiner Garderobe beäuge. Ein kritischer Blick. Ein Blickblick. Da musste ich an dich denken, Tanja. Als du mir bei meinem ersten Einsatz als Reporterin für den Premiumsender *arte* meine Haare zu Wellen aufgedreht hast. Weißt du noch?

Na klar. Wir waren beide sehr aufgeregt, denn es war unser erster Einsatz für die Wissenssendung X:enius. Eine große Karrierechance für uns beide! Aber vor allem war es saukalt bei uns in Norddeutschland. Ich meine, es war 2008, und wir drehten eine Sendung über Windkraftanlagen und eine über die Polarstern, ein Forschungsschiff, das damals in Bremerhaven im Trockendock lag.

Und du warst als Maskenbildnerin engagiert und nanntest dich »Rougekäppchen«.

Rougekäppchen, ja. Hättest du Zornröschen besser gefunden? Hat mein Ex damals vorgeschlagen.

Man soll nie tun, was Papa sagt. Ich weiß noch, wie du zum ersten Mal den Raum betreten hast: eine Erscheinung, riesengroß und imposant. Alle dachten nur: »Wow!« Zauberverhaft, warmherzige Ausstrahlung, aber ein big girl. Damals hast du jeden zweiten Satz mit einem kleinen Kichern beendet. Du warst viel unsicherer als heute, oder?

Na klar: Es war eine meiner ersten Fernsehproduktionen, und davor hatte ich einen mega Respekt. Und ich hätte nicht gedacht, dass es beim Fernsehen so kalt ist. Selten so gefroren wie damals. Ich weiß noch, dass ihr auf das Windrad gekraxelt seid. Das ist für mich mit meinem Gewicht natürlich nicht in Frage gekommen, denn dann hätte der Turm unter Umständen Schlagseite bekommen. Also habe ich im Wohnmobil gewartet, dass ihr Verrückten da wieder heil runterkommt. Ich fand dich sehr witzig und rotzfrech. Ehrlich gesagt habe ich gedacht, dass du vielleicht auf irgendwelchen Substanzen bist. Hatte das ja schon erlebt, dass Models auf meinen Make-up-Paletten Koks gezogen haben. Du hast dich benommen wie eine

Pippi Langstrumpf mit dunklen Haaren, und ich sagte mir:  
»Endlich mal eine Frau, die laut lacht.«

Ich habe früher auch immer gern laut gelacht, musste mir das dann aber zeitweise abgewöhnen. Ich war damals ja noch mit meinem heutigen Ex-Mann zusammen, und der fand das nicht gut, wenn ich laut gelacht habe. Vielleicht kennst du diese Situation: Du lachst herzlich und laut – und deine Umgebung starrt dich erschrocken an. Ihre Blicke auf dich geben dir zu verstehen: Mädchen lachen verdammt noch mal nicht so laut wie Kerle. Es war 2008 – zwei Jahre später habe ich mich von ihm getrennt. Da habe ich dann laut geweint. Aber laut weinen darfst du ja auch nicht als Frau, sonst giltst du als hysterisch. Also wurde ich still. Ich war zutiefst verunsichert in dieser Zeit, hatte viel zugenommen, hatte auch noch meine Hexenwarze am Kinn. Ich hatte noch nicht mein Ding gefunden und war sehr auf der Suche. Tja, und genau in dieser Zeit kam das Maskenbildnerinnen-Jobangebot bei euch arte-Fernsehleuten. Und da war ich überzeugt, dass ich mich irgendwie »besonders« präsentieren und besonders gut ausschauen muss, dass ich eine positive Ausstrahlung haben muss, muss, muss, muss ... damit ich da gut ankomme. Wir begannen unsere Schminksessions ja manchmal schon um 6 Uhr morgens. Für mich hat das bedeutet, dass ich schon um 5 Uhr morgens im Badezimmer stand, meine Haare machte, mich stylte und schminkte, damit man mir meine verheulten und durchwachten Nächte nicht ansah. Das hat ja auch eine Schutzfunktion, so ein Make-up. Ich brauchte das damals, um mich vor euch gut zu fühlen und professionell zu wirken.

Die Maskerade ist dir auf jeden Fall gelungen. Ich fand dich einfach erst mal sehr bewundernswert. Sechs Uhr morgens – und du warst in vollem Ornat, perfekt gestylt, hattest sehr laute »Motivationsmusik« eingeschaltet und bist auf viel zu dünnen Schühchen durch dein Hotelzimmer geturnt. Ich dagegen trug lange Unterhosen und zwei Paar Socken, weil es ja draußen kalt war, und fühlte mich

wahnsinnig unglamourös. Meine Unsicherheit versuchte ich zu überspielen. Laut lachen hat ja auch eine Schutzfunktion. Wie dein Make-up.

Um ehrlich zu sein: Ich fand das Geschminke an unserem ersten Kennenlern-Morgen ziemlich albern. Wieso Haare aufdrehen, wenn wir spätestens zwei Stunden später windzerzaust und nassgeweht am Deich kleben? Das einzig Trockene waren unsere Fachgespräche mit den Forscher\*innen. Aber das Schmuddelwetter, das jede Frisur im Handumdrehen zerstörte, hat dich nicht davon abgehalten, deine Arbeit zu machen: Du wirktest hochmotiviert und hast unverdrossen mit deinem Lockenstab geklappert. Nur dein Blick auf dich selbst, wenn du dich im Spiegel gesehen hast, in den auch ich schauen musste - der hat manchmal verraten, wie es dir wirklich geht. Du hattest nämlich auch diesen Blickblick: kritisch, mäkelnd, unsicher. Stimmt's oder hab ich recht?

Erwischt. Klar hab ich in den Spiegel schauen müssen, um dich hübsch zu machen - aber mich selbst anzugucken, das hat mir keinen Spaß gemacht. Aber das kannst du als Maskenbildnerin natürlich nie vermeiden. Und diese Maskenbildnerspiegel mit den tausend Glühbirnen am Rand sind dann auch wirklich gnadenlos. Sie verwandeln jede finstere Abstellkammer mit ihrem Flutlicht in ein bestens ausgeleuchtetes Fußballstadion, und ich sah also nicht nur dich und mich, sondern vor allem jede Falte und jeden Fussel an mir, jedes gespaltene Haar und das an einigen Stellen zu dicke Make-up. Ich habe wirklich versucht, mir und meinem Blick auszuweichen, so sehr habe ich mich auch für meinen Körper geschämt.

Ich war hoffnungslos: Mein ewiges Diätenkarussell hatte mich müde gemacht, und meine frühere Strahlkraft war verschwunden. Ich machte mich dafür innerlich den ganzen Tag fertig. Dicksein, das bedeutete damals für mich Hässlichsein. Eine schöne Frau musste schlank sein. Ich war dick. Und dann kamst du da hereingepoltert, und das »Spieglein, Spieglein an der Wand - wer ist die Schönste im ganzen Land?« sagte mir, dass da nun vor mir eine Frau saß, die so aussieht, wie ich immer gern ausgesehen hätte: gertenschlank und kein Gramm Fett auf den Knochen. Eine Frau, die auch noch laut lachte. Eine Frau, die sich traut. Und dahinter sah ich meinen massigen Körper herumturnen und Locken in ihr schönes Haar drehen.

Diese 186 cm Länge und 100 plus X Kilo Übergepäck – das sollte wirklich ich sein? Ich hatte das Gefühl, in einem fremden Körper zu stecken – einem Körper, der nicht zu mir passte. Dieser falsche und verhasste Körper, wir gehörten nicht zusammen und waren doch untrennbar verbunden wie siamesische Zwillinge. Ich hätte losheulen können, aber es half nichts. Durchschnaufen.

Wenigstens mein Make-up und Styling mussten passen. Meine perfekt gestrichene Fassade wollte ich unbedingt aufrechterhalten. Der Putz durfte auf keinen Fall Risse bekommen und zeigen, was dahinter brodelte: mein ganzes unaufgeräumtes, gespaltenes Verhältnis zu mir, meinem Körper, meinem Leben und meiner ungewissen Zukunft. Das einzige Ventil, das ich in dieser Zeit hatte, war Essen. Ein zweischneidiges Schwert, denn damit verletzte ich mich ja gleichzeitig selbst. Und so drehte sich in meinem Kopf alles wie ein Karussell: Immer ging es um mein Aussehen oder ums Essen. Viel essen, dauernd essen, mehr essen, naschen, futtern, schlabbern. Und dann wieder Reue wegen des Dickseins: Also ging es wieder ums Essen beziehungsweise das Nicht-Essen und Hungern-Müssen, bis einem schwindelig wird. Kapitän Essen stand auf dem Kommandodeck und steuerte das Schlachtschiff Tanja mit knurrendem Magen durch den Tag. Und darum warst du eigentlich eine Zumutung für mich: Dich schlanke Frau an diesem Morgen zu sehen, wie du alles scheinbar ganz easy packst, war für mich die reine Folter, denn ich kam mir vor, als würde ich im Vergleich zu dir gar nichts auf die Reihe kriegen. Es war sechs Uhr morgens, und wir waren wie Tag und Nacht – du in der Sonne, ich im Dunkeln.

Absurd, dass du dachtest, gerade ich würde alles hinbekommen. Denn auch bei mir war vieles nur Fassade und Behauptung. Allein meine Haarfarbe: Ich färbte mich damals dunkel, um mehr auszusehen wie mein Idol und großes Vorbild Liv Tyler.

Lustig. Auch ich wollte eine Tyler sein, obwohl ich von der Statur eher eine Mia Tyler bin – Livs Schwester. Zwar ohne die vielen Tattoos, aber auch mit mixed racial child. Immerhin: Ich habe einen Elfenknick im Ohr. Wie Liv in ihrer Elfenrolle bei *Herr der Ringe*.

Ich wollte auch immer so ätherisch sein wie Liv und nur aus Licht bestehen. Ohne Stoffwechsel also. Mein Körpergefühl war immer eher das eines Elefanten, der versucht, als Primaballerina anzuheuern. Törö! Dieses schergewichtige und ungelenke Grundgefühl kompensierte ich mit zotigen und derben Witzen. Moderatorinnen müssen doch laut sein, das erwarten die Leute, dachte ich. Und: Es soll keiner merken, dass ich eigentlich mit dem Kopf ganz woanders bin. Auch bei mir krachte es in dieser Zeit in meiner Beziehung und in der Beziehung zu meinen Eltern gewaltig, und keiner sollte merken, wie viel Traurigkeit in mir steckte. Also lachte ich extra laut, um nicht in mich zusammenzusacken, um Leichtigkeit vorzugaukeln und zu überspielen, dass ich sehr unsicher war, ob ich das eigentlich leisten kann: Moderatorin im Fernsehen und dann auch noch bei einer Wissenssendung auf *arte*, da muss man ja gut aussehen und lustig sein und kompetent und fix. Ich spreche ja nicht mal Französisch. Ich war überzeugt, dass ich den Job eigentlich gar nicht verdient hätte. Meine Paranoia war dementsprechend groß: Wann werden sie merken, dass ich ein Irrtum bin? Freu dich bloß nicht zu früh, Caro! Ich glaube, man nennt das das Hochstapler-Syndrom.

Wahnsinn, oder? Da saßen wir also und spielten Theater. Ich erinnere mich dann aber noch, als wäre es gestern gewesen, an den Moment, an dem sich unsere Blicke im Spiegel plötzlich gekreuzt haben und wir instinktiv erkannten: Wir kennen uns zwar noch nicht, aber irgendwas ist da. Irgendeine Verbundenheit.

Völlig richtig. Wobei wir auf den ersten Blick erst mal wenig gemeinsam haben.

Ich wohne in Hamburg.

Ich in München.

Ich bin immer »ready« für das nächste »red carpet event«.

Ich bin eigentlich immer ungeschminkt und am liebsten knietief in der Erde in meinem Garten beim Gemüsepflanzen oder bei meinen Miethühnern in der Zickezackehühnerkacke.

Hoi Hoi Hoi. Und es sollte ewig dauern, bis ich dir beim Buddeln im Garten zuschauen konnte. Denn wir waren nie zu Hause - über zehn Jahre sind wir gemeinsam verreist und uns bei den absurdesten Drehs an den abstrusesten Orten begegnet. Wir hatten lange Arbeitstage und bewältigten das viele Warten, das bei Drehs dazugehört, und die langen Autofahrten mit gemeinsamem hysterischen Gesang und Gebrüll. Unvergessen der schreckliche Billigdiscoschlager: I'm feeling sexy and freeheeee!

Und immer wieder begegneten wir uns in deinem Maskenspiegel. Du das Glätteisen in der Hand, ich die Augenringe auf. So haben wir viel geredet: Wie geht es dir? Wie geht es mir? Wie läuft's mit den Männern? Wie geht's deinem Kind? Ich erinnere mich gut daran, wie ich dir Tausende Fotos von meiner Kleinen gezeigt habe. Du hast es liebevoll und geduldig über dich ergehen lassen. Und doch sollte es ziemlich genau zehn Jahre dauern, bis wir uns an das Thema Essstörungen gewagt und den Mut aufgebracht haben, die Menschen zu sein, die wir eigentlich sind. Wie zwei Katzen sind wir um den heißen Brei herumgeschlichen, oder, Tanja?

Miau. Wir haben wohl geahnt, dass wir da möglicherweise unsere größte gemeinsame Wunde aufreißen würden. Und wieder sind wir auch diesbezüglich sehr unterschiedlich.

Ich war lange magersüchtig, habe also nichts gegessen, dafür exzessiv Sport getrieben und mit Abführmitteln herumgepuscht.

Und ich leide seit meiner Kindheit unter »Binge-Eating-Attacken«. Das bedeutet einen kompletten Kontrollverlust beim Essen, richtige Fressanfälle.

Ich bin heute normalgewichtig - aber immer an der unteren Grenze, immer schön twiggy, wie es die Kamera braucht.

Ich bin immer noch übergewichtig, und das an der oberen Grenze, also richtig schön proper, wie es eigentlich kein Mensch braucht.

Ich war ewig in Behandlung, allein über ein halbes Jahr in der geschlossenen Psychiatrie, um von der Magersucht loszukommen.

Ich war wegen meiner Essstörung immer mal wieder bei Psychologen\*innen, habe die Therapieversuche aber immer wieder abgebrochen, weil ich noch nicht bereit war, meine Sucht ganz gehen zu lassen.

Bis wir uns und unser gemeinsames Thema gefunden haben, hat es lange gedauert. So lange, dass wir uns beinahe wieder verloren hätten. 2018 beendete ich nach neun Jahren meinen Job als Reporterin für *X:enius*, denn mich erwartete eine neue Aufgabe als Sidekick in der Personality-Show des Kabarettisten Hannes Ringlstetter im Bayerischen Fernsehen. Mit den langen Reisen und der Zusammenarbeit mit dir, Tanja, war es damit vorbei, was ich natürlich sehr bedauerte. Aber so konnte ich endlich mehr zu Hause bei meiner Tochter sein, deren Entwicklung mich voll beschäftigte - zumal ihre Einschulung bald anstehen würde. Aber meine Treffen mit dir habe ich nicht vergessen. Und der Morgen, an dem wir uns das erste Mal im Spiegel gesehen haben, wurde rückwirkend gesehen zur Initialzündung für uns beide, den Ursachen unserer Essstörungen zusammen auf den Grund zu gehen.

## Die Monster wieder aus dem Keller holen? Echt jetzt?

Dann kam das Jahr 2018: Wir hatten uns eine ganze Weile nicht mehr gesehen und gesprochen, dennoch wusste ich, dass sich bei dir eine ganze Menge getan hatte. Ich folgte dir nämlich auf Instagram und hatte dort entdeckt, dass du mittlerweile einen ganz anderen, viel spannenderen Job hattest, als Locken in die Haare von Moderatorinnen zu drehen.

In der Tat. Ich hatte den Maskenjob für X:enius eine ganze Weile eigentlich nur noch aus alter Verbundenheit gemacht. Inzwischen war ich nämlich selbst auf dem Sprung ins Rampenlicht und dabei, als Model und Unternehmerin Karriere zu machen. Ich hatte mich gelöst vom Vater meines Sohnes, das Tal der Trennungstränen durchschritten und mein Blog Kurvenrausch gestartet: eine Online-Plattform für Frauen mit großen Größen, auf der ich mich für mehr #bodypositivity einsetze. Und zwar mit vollem Körpereinsatz. Dort zeige ich, dass auch dicke Frauen fashionable sind, und ich traue mich, Sachen zu tragen, die viele dicke Frauen normalerweise nicht anziehen würden: heiße Hosen, weiße Hosen, Bademode und durchsichtig. Und ich thematisiere immer wieder, wie es ist, sich unabhängig zu machen von der Konfektionsgröße, und wie sinnfrei der Hype um die sagenumwobene Size Zero (also eigentlich eine Kindergröße für Erwachsene) ist. Meine Arbeit ist eine Art Therapie für mich geworden und erfüllt mich mit viel Liebe, denn ich weiß, dass ich Frauen wie mir eine Stimme gebe.

Angefangen hat dein Engagement ja mit deiner Website als Visagistin - als Rougekäppchen! (Immer noch ein Brüller.)

Ja ja - als Rougekäppchen habe ich Frauen zu Schmink-Workshops und Beauty-Events eingeladen. Irgendwann habe ich mich aber gefragt: Warum kommen zu diesen Events eigentlich nie dicke Frauen? Wo sind die, die so aussehen wie ich? Irgendwo muss es doch dicke Frauen geben, die sich trotz Übergewicht gerne chic anziehen und hübsch machen! Aber keine hat den Weg zu mir gefunden. Sie trauten sich einfach nicht.

Irgendwann wollte ich nicht mehr »nur« ein Rougekäppchen sein, sondern wollte all diesen dicken Frauen Mut machen und sagen: »Hier bei mir findest du einen Schutzraum und kannst einfach mal ausprobieren, wie es ist, wenn du dich was traust. Ein neues Outfit. Ein schönes Make-up. Du darfst dir das wert sein.« Und das war der Beginn meiner Arbeit als #bodypositivity-Aktivistin - ein Wort, das ich damals so noch gar nicht kannte. Irgendwann habe ich nicht mehr nur Beauty-Events angeboten, sondern angefangen, Texte übers Dicksein zu schreiben. Denn mir ist aufgefallen, dass dicke Körper in den Medien eigentlich nicht stattfinden. Auch das Image der dicken Frau war und ist alles andere als attraktiv, erfolgreich und gepflegt. Mir war es schon immer wichtig, nicht nur ein »Fashion-Blog« zu schreiben, ich hatte schon immer mehr zu sagen als viele andere. Mir war »Nur Mode« einfach zu wenig, und so fing ich an, mir meine Gedanken von der Seele zu schreiben.

Irgendwann merkte ich, dass es für Blogger\*innen wie mich ein Label von der Industrie gibt: Plus Size Blogger\*innen. Und so rutschte ich in diese Szene hinein, und es tat sich eine völlig neue Welt für mich auf - ach was, ein ganz neues Universum. Ich entdeckte, dass es viel mehr Frauen mit meiner Konfektionsgröße gibt, und sie entdeckten mich und sich selbst in meinen Texten. Auf einmal fühlten wir uns verstanden und aufgehoben. Mit dem Blog hat sich mein ganzes Leben verändert, meine Sichtweise, meine Definition von Schönheit, mein ganzes

Sein. Ich begann Dinge zu hinterfragen, vor allem auch das Schönheitsideal, das mir mit meiner Erziehung und von den Medien eingetrichtert wurde. Worte wie Selbstliebe, Selbstfürsorge oder Bodypositivity waren mir fremd und wurden mir als Kind nicht beigebracht. Ich musste sie mir hart erarbeiten und meine eigene Schönheit, die nicht dem Mainstream entspricht, erkennen.

Mittlerweile folgen dir auf Insta weit über 39.000 Menschen. Daran sieht man, wie wichtig es ist, dass du eine Frau bist, die anderen Mut macht, die aber auch selbst den Mut hat, sich verletzlich zu zeigen.

Niemand kann immer stark sein. Ohne Licht kein Schatten! Verletzlich zu sein gehört zum Leben dazu. Besonders Frauen sind viel zu oft viel zu kritisch mit sich selbst. Wenn sie dann auch noch wie ich völlig von der Norm abweichen und sich in den Medien nicht wiederfinden, fühlen sie sich so, als dürften sie gar nicht existieren. Und was die Erzählung von Essstörungen angeht, so hören wir eigentlich meistens nur Geschichten, die wie eine Art Heldenreise sind: Die Hauptfigur hat ihr Ziel erreicht und den schmerzlichen Weg bereits hinter sich. Und ist komischerweise am Ende dieser Reise schlank, erfolgreich, verheiratet, baut ein Haus und ist glücklich.

Diese Geschichte werden wir nicht erzählen, falls das jemand erwartet. Kein normaler Mensch kann sich in München oder Hamburg ein Haus leisten. Ich saß also in meiner Mietwohnung in München und bewunderte Tanja als Ledermaus, Tanja in pinkem Tüll, Tanja als heiße Braut, die sich was traut. Und ich studierte die vielen Kommentare darunter und war unglaublich stolz auf dich: eine Frau, die sich befreit, die die gesellschaftlichen und inneren Ketten gesprengt und ihr Leiden in Leidenschaft verwandelt hatte. Phoenix aus der Asche! Kein Vergleich zu der Frau mit dem gebrochenen Herzen, die nur ein unsicheres Häufchen Elend war. Das hier auf Instagram war eine ganze neue Tanja. Eine Superstar-Tanja! Eine Germanys-Next-Topmoppel-Tanja! Was für eine tolle Geschichte! Deine Entwicklung ließ mich nicht los. Ich wollte mehr wissen: Wie war es zu dieser sensationellen Verwandlung gekommen? Hattest du heimlich, ohne mir was davon zu sagen, aus einem Jungbrunnen getrunken? Oder dich neu verliebt?

Jetzt, wo wir unter uns sind, kann ich es ja sagen: Hyaluron! Alles Hyaluron! Besonders unter den Augen.

All eyes on Tanja. Ich merkte dabei, wie sehr mich deine Verwandlung berührte (ich selber würde mich nicht trauen, mich so lässig, selbstbewusst und freizügig zu inszenieren und als Model zu versuchen – zumindest nicht ironiefrei). Und ich wollte wissen, woher du sie nimmst: die Kraft. Und die Frechheit. In Ewigkeit. Yeeha! Dann kam mir die Idee: Vielleicht wollten ja viele Frauen wissen, wie Tanja diese Verwandlung geschafft hatte! Also rief ich im Frühjahr meinen Phoenix Tanja an und sagte: Wir müssen reden, Sister! Ich würde gern ein Radiofeature über dich machen und deine Arbeit als Unternehmerin, Bloggerin und Body-Positivity-Aktivistin vorstellen. Da warst du dabei!

Na klar! Ich freute mich sehr darauf, dich mal wiederzusehen. Wobei wir zugeben müssen, dass wir beide bei diesem Telefonat noch nicht geahnt haben, auf was für eine irrsinnig anstrengende Zeitreise wir uns begeben und dass wir zusammen noch mal ganz weit zurück in unsere Kindheit, unsere Jugend und unsere Frauwerdung eintauchen würden.

Und wie viele alte Wunden und sorgsam verdrängte Traumata wir ausgraben, beweinen und dann neu beerdigen würden. Wir würden die Monster wieder aus dem Keller holen. Und wie weh das tun würde, davon hatten wir zu diesem Zeitpunkt noch keinen blassen Schimmer. Ich wollte ja »nur« deine lupenreine Heldenreise zu dir selbst erzählen. Dass es irgendwann auch um meine eigene Geschichte gehen würde, davon war ja keine Rede.

Wenn ich gewusst hätte, wie oft wir uns weinend beim Schreiben gegenüber sitzen würden, hätte ich ... nein. Ich würde es wieder tun. Wir sollten gemeinsam wie Indiana Jones den Schlüssel finden zu der geheimen Schatzkammer, in der unsere inneren Kinder immer noch eingesperrt waren. Dort, wo alles begann.

Das ahnten wir also nicht, als ich dich damals gefragt habe: Kommst du raus zum Spielen?

Na klar! Ich nehm auch mein Gummitwist und den Glitzerflummi mit.