

FUCK BEAUTY



Nunu Kaller

# Fuck Beauty

Waarom het verlangen naar perfecte schoonheid  
ons ongelukkig maakt – en wat we ertegen  
kunnen doen



the house of books

Oorspronkelijke titel: *Fuck Beauty*

Oorspronkelijk uitgegeven door: Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln

© Nunu Kaller, 2018

© Vertaling uit het Duits: Davida van Dijke, 2019

© Nederlandse uitgave: The House of Books, Amsterdam 2019

Omslagontwerp: Barbara Thoben, Köln

Omslagontwerp Nederlandse uitgave: Peter de Lange

© Omslagbeeld: plainpicture/Anja Bäcker

Foto auteur: © Greenpeace - Georg Mayer

Typografie: Crius Group, Hulshout

ISBN 978 90 443 5516 1

ISBN 978 90 443 5517 8 (e-book)

NUR 320

[www.thehouseofbooks.com](http://www.thehouseofbooks.com)

[www.overamstel.com](http://www.overamstel.com)

**OVERAMSTEL**

uitgevers

The House of Books is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Voor Vroni en Anna  
... en Violetta



## Voorwoord

Nunu, ben je nou helemaal geschift?

Op het moment dat deze gedachte spontaan in me opkwam, zat ik met zeven of acht toeristen uit alle delen van de wereld plus twee autochtonen op een rondvaartboot in een snorkelparadijs op de Filippijnen. Overal om me heen glinsterde turquoise water en naast me zag ik een zeeschildpad door het water glijden. De zon had al mijn sproeten samengevoegd tot één grote (met andere woorden: ik was min of meer bruin). De zilte geur van zeewater die in de lucht hing, was gewoon heerlijk. Ik had al roggen, koralen, een kleine haai en een heleboel verschillende gekleurde vissen gezien. Een halfuur daarvoor had ik op een spierwit zandstrand in een hangmat gelegen en tussen de palmbomen door uitgekeken over het glinsterende water. Alles was zo volmaakt dat ik dolgelukkig zou moeten zijn.

En toch voelde ik me onbehaaglijk. Heel erg zelfs. Ik zat, nog nat van de laatste zwempartij, in bikini op mijn handdoek. Ik kon mezelf er niet in wikkelen, daar was het ding te klein voor. Daar zat ik dus met mijn achterwerk breeduit op de houten bank, terwijl op mijn buik de ene vetrol over de andere lubberde. Ik ben lang en heb uitgesproken vrouwelijke rondingen. Ik ben niet vreselijk dik, heb maat 42-44 en ben 1,80 meter lang. En toch voel ik me mijn hele leven al te dik, te luidruchtig, te lomp, te grofgebouwd, te onvrouwelijk, te... veel. Domweg *too much*. Ik probeer het meestal niet te laten merken. Ik ben direct, bijdehand, heb een vrij harde stem en ben niet bang voor de buitenwereld. Ik neem plaats in. Ook op rondvaartboten. Maar vooral in dit soort situaties haat ik mezelf.

Tegelijkertijd hou ik van de zee: zwemmen, snorkelen, duiken, de geur van het water, de zon, het zand tussen mijn tenen. Toch won op die boot mijn ‘onderbuikgevoel’: ik voelde me ontzettend ongemakkelijk.

Maar uiteindelijk begon het me te dagen dat ik alle mensen aan boord nooit van mijn leven meer zou zien. En niemand had tot nu toe bevreemd naar me gekeken. Niemand had zijn neus opgetrokken of me vol afschuw de rug toegekeerd. Ze hadden het allemaal veel te druk met controleren of hun peperdure GoPro-onderwater-camera’s wel echt waterdicht waren. Alleen ik had niet zo’n camera, dus concentreerde ik me er uitsluitend op mijn buik in te houden en mijn billen samen te knijpen.

We koersten op een lagune af, zo mooi dat zelfs de mensen van de Raffaello-reclame de encenering niet hadden kunnen overtroeven. Ik was in mijn persoonlijke paradijs – en ik tobde over hoe ik eruitzag in plaats van me te focussen op wat ik met eigen ogen om me heen kon zien.

En toen was het plotseling zover. In mijn hoofd ging een knop om – een waarvan ik niet eens geweten had dat hij bestond. Ja Nunu, realiseerde ik me, je bent volkomen geschikt. Je bent op de kop af elf dagen in dit paradijselijke oord. Je zult hier niet snel meer terugkomen. Je dik voelen kun je thuis ook nog. Hoe stompzinnig het achteraf ook mag klinken, ik zweer je dat dit moment mijn vakantie heeft veranderd. En mijn leven.

Plotseling kon het me niet meer schelen dat iemand misschien mijn drie vetrollen zag terwijl ik in de hangmat lag. Ik genoot van de zon op mijn huid, luisterde naar de zingende vogels en de krijzende gekko’s, en kon urenlang naar een struik staren waarvan de kleur van de bloemen binnen enkele dagen van knalroze in felgeel veranderde. Tijdens de rest van de boottochten trok ik geen T-shirts of tuniekachtige bloesjes meer aan over mijn bikini terwijl we van de ene snorkelplek naar de andere voeren. Ik negeerde mijn lichaam gewoon.



Of nee, dat klopt niet. Ik negeerde datgene wat me niet beviel aan mijn lichaam, maar tegelijkertijd stonden al mijn zintuigen op scherp. Eten smaakt nu eenmaal beter als je er niet over hoeft te piekeren hoeveel calorieën het bevat. Met een aanloopje van een rots in het water springen en voelen hoe je duikt is gewoon leuker als je er niet over in hoeft te zitten hoe je er tijdens de sprong uitziet.

Toen ik weer thuis was, wilde ik deze nieuw verworven vrijheid natuurlijk per se blijven voelen. Ik vroeg me van alles af: waarom had ik me eigenlijk altijd zo lelijk gevoeld? Waarom vond ik andere vrouwen die plaats innemen mooi, ook als ze mollig en soms echt dik zijn – maar mezelf niet? Terwijl ik die anderen er juist om bewonder dat ze, dik en wel, authentiek zichzelf zijn?

Maar de weg naar een positief lichaamsbeeld is niet eenvoudig. Hier vertel ik over die van mij. Ik weet dat ik een van de velen ben. Ik ben niet uitzonderlijk, en qua lichaamsbeeld vermoedelijk zelfs heel gemiddeld voor ons deel van de wereld. Wat al die andere vrouwen en ik waarschijnlijk gemeen hebben is dat we nog nooit, zoals een vriend van mij in onderbroek, met dun geworden haar en eerder een wasbeer- dan een wasbordbuik, voor de spiegel hebben gestaan terwijl we onszelf hardop bewonderden. (Dat was zo gaaf, ik ben nog steeds jaloers op hem.)

Wat ik hier schrijf, is niet revolutionair. Ik heb noch het wiel uitgevonden, noch de steen der wijzen gevonden. Integendeel, na decennia waarin de slankheidsobsessie hoogtij vierde, wat eind jaren negentig en begin 2000 culmineerde in de *heroin chic*-look, zie je sinds enige tijd een tegenbeweging die steeds meer terrein wint. Het begon met de trotse leuzen: ‘We zijn rond en gezond’, en: ‘Mooi dik is niet lelijk!’, maar inmiddels lijkt het uitgangspunt dat élk lichaam mooi is ook in de massamedia geaccepteerd te zijn. Al wordt er nog steeds maar een enkel artikel aan gewijd dat verstoppt zit tussen afslanktips (vijf kilo binnen drie dagen!) en modepagina’s waarop modellen met maatje 34 hun platte buik

showen voor de camera. Maar er is iets in beweging gezet.

Denk ik. Want bij mijn eerste project verging het me precies hetzelfde. Ik besloot een jaar lang geen nieuwe kleding te kopen en tegelijkertijd uit te zoeken waar de kleding vandaan komt die ik voordien bij Textieldeal & Co had gekocht, plus welke alternatieven er zijn. Toen ik in de wereld van fair fashion dook, dacht ik: wauw! Hier ontstaat plotseling iets heel groots – fantastisch, zeg! Over een paar jaar hangt er alleen nog fair geproduceerde mode in de winkels. Dit wordt een keerpunt!

Maar toen las ik dat wereldwijd slechts 0,5 procent van alle katoen biologisch geproduceerd wordt. En ik besepte: het is een niche en het zal nog lang een niche blijven. Ik was degene die een ander perspectief had gekregen. Die de modewereld opeens met heel andere ogen zag. En ik heb zo'n donkerbruin vermoeden dat het me met de vermeende omwenteling wat betreft schoonheidsopvattingen hetzelfde vergaat. Ja, er gebeurt iets, maar momenteel is het op de keper beschouwd niets anders dan een trendthema.

- \* In de vs won Ashley Nell Tipton, een grotematenontwerpster, het veertiende seizoen van de populaire serie *Project Runway* (werkt als *Germany's Next Top Model* – en wordt trouwens ook gepresenteerd door Heidi Klum – alleen moeten diverse beginnende designers hier elke week nieuwe kledingstukken ontwerpen).
- \* De afgelopen jaren werden voor de beroemde 'bikinishoots' voor *Sports Illustrated* al vier keer plussize-modellen ingezet. Een van hen belandde zelfs op de cover.
- \* Het cosmeticamerk Dove laat in zijn reclame al jarenlang vrouwenlichamen zien die niet overeenstemmen met de klassieke maten van fotomodellen (al worden de foto's nog steeds flink bewerkt, maar vooruit, laten we niet op alle slakken zout strooien).
- \* Ook de modemarkt begint geleidelijk te reageren op het feit dat de gemiddelde kledingmaat van westerse vrouwen ongeveer 42-44 is.

- \* BuzzFeed.com, dat met maandelijks 150 miljoen clicks op dit moment een van de succesvolste mediaportals in het Engelse taalgebied is, focust in videofilmpjes speciaal op plussize-vrouwen. Andere sites, zoals Revelist.com, werken volgens hetzelfde principe.
- \* *My Big Fat Fabulous Life*, een realitydocumentaire over Whitney Way Thore uit North Carolina, die sterk overgewicht heeft maar toch heel sportief is, is in de vs al aan het vierde seizoen toe en werd aan veel landen verkocht.
- \* Het gangbare schoonheidsideaal heeft zich in de afgelopen jaren onherroepelijk van Kate Moss (broodmager) in de jaren negentig ontwikkeld tot Kim Kardashian (slank, maar met heel vrouwelijke rondingen).

Toch is dit maar de halve waarheid. Op televisie, in gedrukte kranten, in reclame en in de social media zijn de vrouwen die het meest worden afgebeeld jong, hyperslank en blank. In de vs heeft 67 procent van alle vrouwen minstens kledingmaat 42, zo blijkt uit een statistiek uit 2012. Het percentage vrouwen dat deze maat en groter heeft en in de gangbare media wordt getoond, is echter maar 1 op 3. In de social media worden omtrent slankheid steeds krankzinniger ‘wedstrijden’ gehouden tussen jonge vrouwen onder elkaar. Medio 2015 deed de zogenoemde Belly Button Challenge de ronde, waarbij je je arm achterlangs je lichaam strekt en met je hand je navel aanraakt. Het ging erom wie de smalste taille en heupen had. Toen dat – pas op: flauwe grap – doodgelopen was, kwam het tot een nieuw dieptepunt met de Collarbone Challenge, die draaide om het verst uitstekende sleutelbeen. Wie de meeste munten in het kuiltje tussen haar sleutelbeen en de monnikskapspier kon leggen, had gewonnen. En had waarschijnlijk sterk ondergewicht. Vervolgens kwam begin 2016 de uit Azië overgewaaide en in mijn ogen absurdste van alle trends voorbij: de A4 Challenge. Die hield in dat je pas echt slank was als je je taille compleet achter een (rechttop ge-

houden!) A4'tje kon laten schuilgaan. De korte kant van een A4'tje is 21 centimeter breed. Geheugensteuntje: met de beroemde 90-60-90 droommaten uit de jaren vijftig werd een tailleomtrek van zestig centimeter, dus iets minder dan 25 centimeter van vooraf gezien, als ideaal beschouwd. De A4-wedstrijd veroorzaakte destijds een kleine kreet van verontwaardiging in de media, maar op Instagram gingen de 'challenges' vrolijk verder.

Aan de ene kant worden vrouwen die ver voorbij welke ideale lichaamsmaten dan ook zitten dus steeds zichtbaarder. Aan de andere kant wordt de slankheids- en fitnesstrend steeds extremer. Ik lees wekelijks over alweer nieuwe imperfecties die een vrouw kan hebben; het is amper bij te houden.

Waarom worden aan vrouwen zulke hoge eisen gesteld? Waarom moeten vrouwen mooi en slank zijn, en worden ze zoveel meer op hun uiterlijk beoordeeld dan mannen? Waarom zijn dikke mannen zoveel 'normaler' dan dikke vrouwen? Waarom heb ik mezelf nooit leuk of mooi gevonden? Waarom heb ik altijd gedacht dat mijn leven perfect zou zijn als ik vijftien kilo minder zou wegen? Al die vragen tolden door mijn hoofd toen ik eenmaal terug was uit mijn vakantieparadijs.

Ik heb er genoeg van. Ik wil me er niet meer continu mee bezig houden hoe goed of slecht ik eruitzie. Ik wil mezelf niet meer ongelukkig maken omdat ik niet aan bepaalde idealen voldoe. Waar komen die idealen trouwens vandaan? Wie bedenkt ze? En waarom? Ik ben het zat om niet te mogen genieten. Ik wil niet meer bang zijn voor afkeurende blikken als ik mijn tanden in een boterham met Nutella zet (met boter eronder! Erg, hè?). Ik wil mezelf niet meer continu met andere vrouwen vergelijken.

Ik vraag me alleen af hoe dat in de praktijk werkt. Kun je gewoon zomaar beslissen dat het vanaf nu goed met je gaat? Dat je vanaf nu simpelweg maling hebt aan alle schoonheidsidealen? Misschien niet.

Zo'n ongecompliceerd 'daar heb ik maling aan'-type ben ik toch

al nooit geweest. Eerst maar eens informatie verzamelen en alles overdenken, zodat mijn zorgeloze tijd in het eilandenparadijs geen eenmalige ervaring blijft.

Op internet zijn een heleboel websites, tips en boeken over het thema *fat acceptance* en modeblogs van mollige vrouwen te vinden. Maar het onderwerp gaat nog veel dieper, dat is me al gauw duidelijk. Het gaat om zelfrespect, koopgedrag, feminisme en geneeskunde. En over al deze onderwerpen gaat dit boek. Ik wil een aantal vragen over zelfvertrouwen en schoonheid beantwoorden. Voor anderen, maar ook voor mij persoonlijk.

## Hoe was het vroeger?

Maar voor ik in de boeken duik om te onderzoeken wat de deskundigen te melden hebben over mijn belabberde lichaamsgevoel, moet ik misschien eerst mezelf een paar vragen stellen. Hoe was het eigenlijk in mijn jeugd?

Ik was een mollig kind. Ik was een onhandig kind. In ons gezin kreeg ik voor mijn gevoel dagelijks te horen dat ik degene met twee linkerhanden en -voeten was. Lief maar lomp, zoals ze in mijn Oostenrijkse familie graag zeggen.

Ik was de achterblijfster, die altijd groter en molliger was dan haar leeftijdgenoten. En die ook dát regelmatig van haar familie te horen kreeg. Tegelijkertijd kreeg ik altijd een heleboel chocola en was de snoeptrommel relatief vrij toegankelijk voor me. Plus dat ik mijn bordje moest leegeten. Het concept van eten tot je genoeg hebt in plaats van tot je bord leeg is, heb ik nooit geleerd en kan ik tot op de dag van vandaag niet echt in praktijk brengen.

Ik was zes of zeven toen mijn broer vwo-eindexamen deed en mijn ouders vervolgens met hem naar Griekenland gingen. Mij werd achteraf verteld dat ze er lang over gepraat hadden of ze als souvenir een T-shirt met een dansende olifant erop voor me zouden meebrengen of niet. Het zou tenslotte zó goed bij me gepast hebben. Nou, over dans ging deze anekdote sowieso niet, dus drie keer raden waarover dan wel.

Ik was gek op mijn opa, onder andere omdat hij zo rechtdoorzee was. En hij vond het leuk om mij verbaal een beetje uit te dagen; hij wist immers dat ik er tegen kon – ik ben heel gevat. We hadden

altijd dikke pret terwijl we elkaar met bijdehand commentaar om de oren sloegen. Maar een paar van zijn uitspraken zitten waarschijnlijk levenslang in mijn geheugen gegrift. ‘Ach, zij moet gewoon met haar kop scoren,’ zei opa bijvoorbeeld ooit met serieus gefronste wenkbrauwen, waar ik bij was. Ik was ongeveer negen. Subtiliteit is over het algemeen niet het sterkste punt van mijn familie.

Als ik aan mijn kindertijd denk, heb ik voornamelijk heel goede herinneringen aan mijn familie. Mijn middelste broer, die complete teaparty’s met mij en mijn innig geliefde berenbosfiguren ensceeneerde. Mijn oudste broer, op wiens computer ik spelletjes mocht doen. Samen van lego huizen bouwen voor de berenbosfiguren, met een echt elektrisch lampje boven de zelf in elkaar geknutselde badkuip. Uitstapjes, vakanties, fietstochten, naar het zwembad of het meer – er was altijd een programma. Als ik me verveelde, moedigden mijn ouders me aan om te lezen (waar ik ze heel dankbaar voor ben; de boekenwurm die ik toen geworden ben, ben ik nog steeds). Cultuur was voor ons vaste prik, ook op vakantie. Toen ik een keer zei dat ik als kind voor mijn gevoel elke kerk in West-Hongarije vanbinnen gezien had, kaatste mijn moeder op die heerlijk droge manier van haar terug: ‘Die in Oost-Hongarije ook.’

Terwijl ik al deze mooie herinneringen ophaal, blijft er één gedachte met een wat bittere nasmaak hangen: een positief lichaamsbeeld heb ik blijkbaar niet meegekregen. Integendeel. Ik was zoals ik al zei ook vroeger vaak een beetje te veel, te groot, te dik en te lomp; en dat maakte mijn familie me veelvuldig duidelijk. Dat heeft zo’n stempel op me gedrukt dat het lang zou duren voor ik ooit durfde te denken dat ik misschien géén wandelende vogelverschrikker was. Ik moest het tenslotte van mijn scherpe verstand hebben – daar kwam mijn opa’s uitspraak althans op neer. Maar dat die uitlating nou juist geen hout sneed, daar kon ik met mijn hele verstand niet bij. Helaas pindakaas...

Ik heb er tot nu toe nooit zo diep over nagedacht. Het was altijd

onprettig om terug te denken aan mijn ‘vrouwwording’ – en nu begrijp ik waarom. Ja verdomd, er waren momenten bij die me echt gekwetst hebben! Ik heb nooit gesnapt wat al dat gebabbel over een olifant op ballet met me heeft gedaan. Waarschijnlijk wilde ik het gewoon niet weten. En aangezien dit soort situaties makkelijker op te lossen viel door een geintje te maken dan door luid en duidelijk te zeggen: ‘Hou daarmee op, het doet me pijn’, kletste ik er met een of ander flauwekulverhaal overheen. En nu? Nu realiseer ik me dat ik er niet meer boven wil staan! Tenminste voor een tijdje.

Ik maak niemand verwijten en ik hou heel veel van mijn familie, van iedereen op weer een andere manier. Ik zal nooit boos op mijn moeder zijn omdat ik vaak botweg ‘Zo hoort het nu eenmaal’ te horen kreeg als het om kleding ging. Ik ken immers mijn oma, dus ik weet waar het vandaan komt. Neem nu mijn moeders standaardreactie als iemand zei dat ik veel op haar leek: ‘Ja, helaas. Zielig voor het kind, hè?’ Zoals ik al zei, blinkt mijn familie niet uit in subtiliteit. Begrijp me alsjeblieft niet verkeerd: ik hou enorm veel van de hele kluit, ondanks – of juist een beetje vanwege? – al het bovenstaande.

Op school doorliep ik een typische buitenbeentjescarrière. Bij gymnastiek werd ik stevast als een van de laatsten gekozen. Het onsportieve dikkerdje. Behalve bij basketbal. Daar werd ik vaak als eerste gekozen, en dat was geen wonder: ik kon ballen van anderen blokken zonder dat ik hoefde te springen. Bij sommigen lukte het me zelfs de bal uit hun handen te rukken, ook al hadden ze hun armen omhooggestrekt. Maar trefbal, volleybal en andere teamsporten – ho maar. Daar kwam ik niet aan te pas. Ik begon beweging te haten. Alleen van de geur in de gymzaal kreeg ik soms al een paniekaanval. Terwijl ik voor die tijd altijd van zwemmen en fietsen had gehouden.

Jarenlang was ik de langste van mijn klas. En niet alleen het langste meisje. Pas toen ik zeventien of achttien was, haalde een aantal



jongens me ten slotte nog in. Vooral twee van hen kregen er nooit genoeg van om me continu voor dik varken of iets dergelijks uit te schelden. Ik woog toen zeventig kilo en was 1,80 meter lang... Inmiddels denk ik eerder dat die gasten vanuit hun kikvorsperspectief 'groot' en 'dik' op een of andere manier door elkaar haalden, maar goed. Zand erover.

Toen ik dertien was, leerde ik een stel leeftijdgenoten buiten school kennen. Een van de meisjes, Steph, is ruim twintig jaar later nog steeds een van mijn beste vriendinnen. We ontmoetten elkaar in de jeugdclub van de kerk en voelden onszelf ontzettend cool, omdat we in het clubhuis rookten. Later gingen we samen naar feestjes. Sommigen hadden voor het eerst verkering, de meiden gingen samen shoppen. Een doodnormale jeugd, kun je wel zeggen. Maar toch voelde ik me ook in dat groepje niet voor 100 procent op mijn plaats. Al was ik tot mijn verrassing niet de langste, maar voor mijn gevoel wel de dikste. Wat objectief gezien niet eens klopte, maar het gevoel zat er al stevig in geramd. Ik was de grappenmaakster, ik was het beste maatje, ik was niet interessant voor de jongens. Dat ik degene was die mezelf in die hoek had gezet, kreeg ik pas jaren later door.

Toen ik studeerde had ik opeens een grote vrienden- en kennissenkring. Ik ging gewoon graag naar feesten, lachte graag en wilde lol maken. Onder mijn vrienden waren veel mannen. Ik had nooit het idee dat ik voor een van hen interessant zou kunnen zijn. Dus smoorde ik elke poging tot flirten in de kiem – en leed ik in stilte. Dat ik na bijna elk feest door een van de jongens werd opgebeld en naar het telefoonnummer van een toenmalige vriendin werd gevraagd, die het toppunt van 'schattig' en 'knap' was, maakte het er niet eenvoudiger op. Hoewel ik ook relaties had, waren die nooit van lange duur; daar was ik veel te onzeker voor. Als ik een vriendje had, dacht ik dat ik stomtoevallig ook een keer een graantje mee mocht pikken (achteraf gezien bleken de meeste graankorrels me wel erg zwaar op de maag te liggen). Ik overspeelde mijn gebrek aan

zelfvertrouwen door zo bijdehand en ad rem te zijn dat ik de jongens gewoon 'te veel' werd. En zo werd mijn zelfbeeld weer bevestigd.

Op een gegeven moment kwam mijn ex in zicht. We kenden elkaar eigenlijk al heel lang, maar hadden nooit veel met elkaar te maken gehad. Toen we samen waren, vertelde hij me al gauw dat hij me vroeger, op mijn negentiende, al een heel leuk meisje had gevonden. Voor mij kwam dit uit de lucht vallen. Wat, ik? Een leuk meisje? Even kraakte mijn negatieve zelfbeeld in zijn voegen. Een paar maanden lang liep ik met mijn hoofd in de wolken. Maar ook de complimentenstroom van mijn vriend werd al snel minder, en binnen de kortste keren waren vooral mijn gewicht en mijn gebrek aan doorzettingsvermogen bij diverse afslankpogingen de grote gespreksonderwerpen.

Toch beschouwde ik mezelf de afgelopen jaren niet meer louter als een vogelverschrikker. Ik kon punten opsommen die ik leuk vond aan mezelf: mijn ogen, mijn lach, mijn mond, mijn borsten, mijn haar, mijn lange benen, mijn taille, mijn sproeten (die ik altijd al oké vond, of ze nou een van de zeven schoonheden zijn of niet). Maar ik kon even snel de punten afracellen die ik níét mooi vond. Mijn brede voeten. Mijn dikke kont. Mijn flubberbuik. Mijn dikke enkels. Mijn enorme dijen. Mijn o zo lelijke kromme neus. Dat ik mijn bovenlip zo ver optrek als ik lach. Mijn typische Kaller-hoek-tanden. En je mag raden welke punten bijna altijd de boventoon voerden in mijn hoofd.

Ik kon absoluut niet met complimenten omgaan. Als iemand zei dat hij me knap vond, reageerde ik met een uitspraak in de trant van: 'Ben je blind of zo?', of ik deed er het zwijgen toe, terwijl ik dacht: ja hoor, tuurlijk, en morgen schrijf ik me in voor de miss-verkiezingen...

Mooi, knap, leuk of vlot, dat waren de anderen. Al liet ik me in elk geval niet meer door deze gedachte intimideren. Wat zou het eigenlijk? Dan was ik maar zo! Ik kon immers 'met mijn kop scoren'. Er waren genoeg mensen in mijn leven die van me hielden zoals ik

was en van wie ik hield en hou. Mijn kledingstijl werd vrouwelijker, maar de prioriteit bleef om mijn zwakke punten te verbloemen.

In mijn werk kon ik heel veel van mezelf kwijt. Dan kon ik de kwestie van mijn imperfecte lichaam helemaal wegdrukken, want in mijn werk had ik succes. Maar desondanks vond ik mijn eigen spiegelbeeld nog steeds niet sympathieker. Ik zag mezelf in principe door de ogen van andere, slankere mensen, zonder te weten wat ze echt van me dachten. In mijn hoofd gonsde de geluksbelofte die iedereen kent die koste wat het kost wil afvallen: als ik eenmaal echt slank zou zijn, zou iedereen aan mijn voeten liggen. Dan zou ik onmiddellijk nog meer succes hebben in mijn werk. Dan zou de man van mijn dromen zich gewoon aandienen. Dan zou ik de zongebruinde, surfende *beach girl* worden, die iedereen verovert met haar geweldige uiterlijk en humor. (Voor de goede orde: in de zon word ik rood, niet bruin. Ik heb zo'n vermoeden dat dat met twintig kilo minder niet anders zou zijn. En ook leren surfen is denk ik niet automatisch inbegrepen bij het afslankpakket; waarschijnlijk moet je dat gewoon nog leren. Maar ja, wishful thinking is nu eenmaal wishful thinking.)

Waarom ik dit allemaal vertel? Omdat ik denk dat ik niet uitzonderlijk ben. Omdat ik geen enkele vrouw ken wier lichaamsbeeld niets met haar familie en haar jeugdervaringen te maken heeft.

Eén inzicht laat zich niet meer verdringen: ik heb mezelf al die jaren flink voor de gek gehouden. En jezelf wijsmaken dat je ooit wél slank en mooi zult zijn, en dat je echte leven dan pas begint, is een heel enge valkuil. Want hierdoor pak je jezelf enorm veel kwaliteit van leven af.

En nu? Nu werkt dat hele op-mijn-eigen-uiterlijk-gericht-zijn me ontzaglijk op de zenuwen, en ik wil erachter komen waarom ik mezelf jarenlang zo heb opgefokt. En wat ik vooral wil weten: wat is nou toch in vredesnaam die 'schoonheid' waar iedereen het over heeft? Dat zoeken we uit!

## De afslankresultaten van Daniela Katzenberger

Eerst maar eens stoppen met dat gemijmer. Ik wil er even niet meer over nadenken waarom ik me zo lelijk heb gevoeld. Ik ben tenslotte niet de enige; een heleboel vrouwen hebben of hadden er ooit last van. Maar daar ga ik me een andere keer mee bezighouden. Ik begin met mijn favoriete vorm van uitstelgedrag: kijkbuis aan en verstand op nul.

Grooote vergissing.

Ik zap langs 25 kanalen. Op ORF is de sitcom *How I Met Your Mother*. Ha! Wat is Robin toch een mooie vrouw, wat zou ik er graag uitzien zoals zij, zo knap en slank en verleidelijk! Ho, stop! Verder.

Op ATV zijn juist de laatste minuten van *King of Queens* te zien: dikke, sympathieke man in joggingpak zit samen met zijn dikke, sympathieke neven (of vrienden, dat ben ik vergeten) op de bank wanneer zijn slanke, op-en-top gestileerde vrouw binnenkomt, haar hoge hakken uitschopt en verklaart dat ze direct weer aan de slag moet, omdat haar baas haar bergen werk heeft meegegeven. Haar man is helemaal ontzet, omdat hij dacht dat ze voor hem en zijn vrienden zou gaan koken. Gelukkig begint op dat moment de reclame; ik sta namelijk op het punt om luidkeels tegen de tv te schetteren: ‘Ga zelf koken, man, heb je weleens van gelijke rechten gehoord?’, en dan denken de burens weer dat ik niet helemaal spoor...

In het reclameblok worden me parfums, auto's, yoghurt, chocola

en frisdranken aangeboden door slanke, blanke vrouwen, van wie er drie in bikini zijn.

Vervolgens begint de serie *Two and a Half Men*. Daar hebben we hoofdfiguur Charlie, die zich principieel door louter graatmagere, maar met weelderige borsten gezegende, niet bijster slimme vrouwen laat omringen; telkens een nacht lang. En daar is de dikke huishoudster, die zich voornamelijk in mannenkleding vertoont en de kenau belichaamt. Haar ervaringen als vrouw en seksueel wezen liggen in het verleden, al verwijst ze er voortdurend naar.

Ik zap verder en beland in een golf van reclameblokken: vijf zenders achter elkaar alleen maar reclame. Dan kom ik terecht op het infomercial-kanaal in het fitnessblok. Hier wordt me uitgelegd hoe ik met een gordel om die me stroomstoten geeft, liggend op de bank kan afvallen – heel makkelijk. Ik besluit zonder stroomstoten op de bank te willen liggen en zap naar het volgende kanaal.

Een kleine omroep zendt een nieuwsprogramma uit. De presentatrice: heel slank, heel gekunsteld, heel opgetut. Maar dat stoort me niet zo; als ik eruit mag zien zoals ik wil, mag die mevrouw dat ook. Waar de haren me wel van te berge rijzen, is de reportage zelf. Daarin worden de kledingstijlen van vrouwelijke politici vergeleken. Wie een goede smaak en een waanzinnig mooi figuur heeft (Michelle Obama), wie juist totaal geen gevoel voor stijl heeft, en zich daarom – bijna – altijd gelijksoortig, onvrouwelijk uitdost (Angela Merkel). Dat Angela Merkel een van de machtigste vrouwen ter wereld is, die al jarenlang aan de top van de Duitse politiek staat, blijft onvermeld. Maar dat ze in 2008 tijdens de opening van de Opera van Oslo het lef heeft gehad in een laag uitgesneden jurk te verschijnen, is zelfs negen jaar later voor mijn gevoel voor de duizendste keer onderwerp van gesprek, inclusief de beelden. God nog aan toe!

Op de zogenaamde nieuwsuitzending volgt een roddelprogramma. Nu wordt het me echt te veel. Nee, ik wil geen drie minuten durend filmverslag over de afslankresultaten van zangeres en reality-tv-persoonlijkheid Daniela Katzenberger zien. Hoe ze, schijnbaar

ongehinderd door de met een plamuurmes aangebrachte make-up, zwetend en glimlachend in de camera kijkt tijdens haar fitnessoefeningen. Uit! Uit met die tv!

Ik grijp naar een vrouwenblad dat ik gekocht heb voor momenten waarop ik mijn hoofd leeg wil maken. Maar nee, dat is geen goed idee. Ik heb nu geen zin om afslanktips te lezen, of gefotoshopte minderjarige modellen te zien in kleding die ik sowieso niet kan of wil betalen.

Verdorie, wat zal ik nu eens doen? Ik wil me niet meer met mezelf, mijn uiterlijk, hoe ik overkom op anderen en mijn zelfbeeld bezighouden. Neeneenee. Maar alles draait steeds weer om dit onderwerp. Het irriteert me mateloos. Was het misschien toch niet zo'n goed idee om deze hele zaak tot op de bodem uit te zoeken? Er vormt zich een grote knoop in mijn maag, die bestaat uit onzekerheid en angst. Wat bezielt me om mijn eigen zwakke plek onder een vergrootglas te willen leggen? Waar ben ik aan begonnen? Beweging. Ik heb beweging nodig. Ik trek mijn loopschoenen aan en ga op een holletje naar buiten. Na drie kwartier snelwandelen sta ik op een heuvel waar ik kan uitkijken over half Wenen.

## 1 keer feminisme, 126 keer fotoshop

Maar zoals zo vaak lukt het me gewoon niet om mijn verstand op nul te zetten. Na bijna anderhalf uur lopen en een halfuur op de hometrainer laten de televisiebeelden van vrouwen me nog steeds niet los. Dan kan ik me beter direct op het onderwerp storten!

In mijn bezwete sportkloffie stap ik op mijn fiets en rijd ik naar de kiosk bij het treinstation. Ik koop een stapeltje uiteenlopende tijdschriften, gericht op vrouwen van allerlei leeftijden, van *Mädchen* tot *InStyle*. Veel van deze bladen heb ik ooit in de afgelopen twintig jaar weleens gelezen. Ik liet me erdoor inspireren op modegebied, of vond een of andere reportage interessant. De gemiddelde leesduur bij dit soort tijdschriften was voor mij echter hooguit een kwartier. Vandaag wil ik de bladen aandachtiger lezen, gewapend met mijn nieuwe, kritische blik.

Thuis aangekomen blader ik om te beginnen een typisch Duits vrouwentijdschrift door waarvan er zoveel bestaan en die bijna allemaal een vrouwennaam als titel hebben, en ik word al meteen kwaad. Op de modepagina's zie je uitsluitend vrouwen die jonger zijn dan 25, terwijl in een artikel één bekende, oudere Duitse actrice wordt geprezen om haar schoonheid. Hoe prachtig gracieus zij ouder is geworden. Met een grote foto waarop deze vrouw ergens tussen de dertig en leeftijdloos in lijkt te zijn. Geen rimpels in haar gezicht, geen natuurlijke plooitjes boven haar bovenlip, geen vlekken op haar handen, en de hals van een twaalfjarige. Je kunt niet zeggen hoe oud deze vrouw is; ze ziet er gewoonweg onnatuurlijk uit. Ik zoek op mijn mobieltje naar recente paparazifoto's van haar,

en kijk eens aan: het is de vrouw duidelijk aan te zien dat ze geen dertig is. Ze is de zestig gepasseerd én ze is heel mooi. Ondanks de vele rimpels in haar gezicht en hals denk ik bij mezelf: zo zou ik er op die leeftijd ook uit willen zien. Maar ik zou er beslist niet uit willen zien als de vrouw op de foto in het tijdschrift.

Trouwens: geen vrouwenblad zonder gefotoshopte beelden. Alle modellen hebben een perzikhuid en geen enkel moedervlekje op een plek waar dat niet thuishoort. Ze hebben slanke armen, een strakke hals waarop geen lijntje zich aftekent, witte tanden en nergens ook maar één enkel rimpeltje. Sommigen van hen lijken helemaal geen poriën te hebben. Alles is perzik.

Van een ander tijdschrift word ik helemaal spinnijdig. Op de cover de beeldschone Ashley Graham, de vrouw die met haar kledingmaat 44-46 al op het omslag van *Sports Illustrated* prijkte, en wier carrière als plussize-model op dit moment grote hoogten bereikt. Toen ik het blad kocht, was ik nog blij geweest. Geen mager model op de cover! En in reusachtige letters het citaat: 'Ik geloof in mezelf!', waarmee een verhaal over Graham wordt aangekondigd. Het verhaal zelf telt drie pagina's, waarvan één een portretfoto van Graham beslaat. Haar hele lichaam is slechts op twee kleine foto's zichtbaar. In het interview vertelt ze dat ook zij een moeilijke weg heeft afgelegd en dat het goed voelt om de positie van rolmodel te vervullen voor zoveel vrouwen over de hele wereld. Oké, mooi, prima. Deze drie pagina's zou ik graag hebben willen lezen toen ik vijftien was, en niet pas op mijn vijfendertigste, denk ik bij mezelf, en ik blader verder.

Bij elke pagina die ik omsla word ik echter furieuzer. In de rest van het tijdschrift is geen enkel model te vinden dat een grotere maat heeft dan 36. Alleen slanke vrouwen met een droomfiguur, een fluweelachtige huid en zonder zichtbare tekortkomingen. Niet dat ik van nu af aan enkel nog dikke vrouwen op de modefoto's wil zien, maar behalve Ashley Graham met haar beeldschone, perfecte gezicht zie ik er niet één. En nu ik het toch over beeldschoon en



perfect heb: langzaam begint het me te dagen dat zelfs slanke vrouwen moeite met dit soort tijdschriften kunnen hebben, aangezien geen enkele vrouw ter wereld kan leven met een huid zonder poriën. De 'ik geloof in mezelf'-boodschap als opschrift op de cover komt inmiddels nogal schijnheilig op me over.

Wat me het meest ergert, is dat de redactie van het tijdschrift zich waarschijnlijk niet eens bewust is van de tegenstrijdige boodschap die ze uitzendt. Ze zetten Ashley Graham op de cover en denken vast dat ze vanaf nu inclusief zijn, ofwel dat ze duidelijk hebben gemaakt dat mensen met grote maten 'erbij horen'. Nou, lekker dan.

Na deze twee magazines wijd ik me aan de jongerenbladen. Per slot van rekening zijn er veel beautytijdschriften waarvan de doelgroep uit twaalf- tot achttienjarigen bestaat. Waarin geen enkel gezicht níét geretoucheerd is en make-uptips worden gegeven waar ik op mijn vijfendertigste nog niet vanaf wist. Tegelijkertijd wordt benadrukt dat de *boys* meestal 'natuurlijke make-up' waarderen. Van helemaal geen make-up is nooit sprake. In de *Bravo* staan lang niet zoveel muzikanten als in mijn tienerjaren, maar wel een heleboel zogeheten influencers van Instagram en YouTube, waarvan de meesten heel jong, heel slank en in feite niets anders dan levende reclamezuilen zijn. Roddelbladen voor volwassenen zijn geen haar beter. Niet-geretoucheerde foto's zijn alleen te zien in de 'dit wilden ze per se geheimhouden'-rubriek of op een paar pagina's getiteld: 'Ook sterren hebben cellulite!', waarvan door foto's af te drukken van celebrity's met deuken en putten in hun billen het nauwelijks verholen leedvermaak af spat in de trant van: haha, sliep uit! Hun leven is dus toch niet perfect, zij hebben net zo goed een sinaasappelhuid als wij... Van tv-sterren zoals Daniela Katzenberger (die is echt alomtegenwoordig) wordt weer eens minutieus gedocumenteerd of ze nu dikker zijn geworden of toch een paar kilo kwijt zijn.

En wat zo absurd is: je ziet close-ups van cellulitehuid met opschriften die schreeuwen: 'Schandaal! Sterren laten zich gaan!'

terwijl je in hetzelfde tijdschrift een verhaal aantreft onder de titel: ‘Schandalig! Sterren ondergaan plastische chirurgie tot ze onherkenbaar zijn!’ Dat er misschien een verband bestaat, dat die sterren het niet zo tof vinden om hun eigen kont gedeukt en gebutst in close-up in zo’n tijdschrift te zien, en het de fotografen dus onmogelijk willen maken om zulke schandaalfoto’s te laten plaatsen – tja, dat inzicht is waarschijnlijk nog niet tot de redactie van het blad doorgedrongen.

Ik krijg spontaan een idee. Ik pak een potlood uit mijn bureaula en vink daarmee in een van de internationale magazines zoals *Vogue* of *InStyle* alle foto’s aan die duidelijk achteraf bewerkt zijn. Dat wil zeggen dat ook ik, een volslagen leek wat betreft grafische vormgeving en beeldbewerking, kan zien dat de foto’s getouchéerd zijn.

Ik kom uit op maar liefst 126 foto’s! De meeste zijn reclameadvertenties van modemerken, parfums, handtassen enzovoort. Maar ook vanuit de redactie heeft duidelijk bewerking plaatsgevonden. Honderdzesentwintig keer kijk ik in rimpelloze perzikgezichten, waarvan een dat van Sarah Jessica Parker is, de hoofdrolspeelster in *Sex and the City*. Alweer zo’n geval van optische leeftijdloosheid. Parker is 51, en op haar hele lichaam is geen spoor van een rimpeltje te bekennen.

Op één pagina vind ik dan toch een fotootje van Lena Dunham, auteur van de serie *Girls*, waarin ze zelf acteert. *Girls* geldt als de tegenvoeter van *Sex and the City*. Het artikel waarin de foto opduikt, stelt de vraag waarom feminisme tegenwoordig cool is. Het antwoord van de journalist (niet van Lena Dunham!) luidt: omdat mannen het sexy vinden...

En net als in het Duitse tijdschrift is er behalve Lena Dunham weer geen enkele vrouw in zicht die een grotere kledingmaat heeft dan 36. Geen van hen lijkt kleiner dan 1,70 meter, en geen van hen is ouder dan hooguit 35 (of – zie Sarah Jessica Parker – op de foto’s tot onder deze leeftijdsgrens verjongd). Geen van de vrouwen heeft zichtbare imperfecties, zoals pigmentvlekjes, diepere rimpels of lit-

tekens, laat staan een opvallend brede neus of grote oren.

In feite kun je je onmogelijk met hen identificeren, en toch vinden we de foto's meestal mooi. Ik ook. Hoewel ik al zo vaak gehoord heb dat het allemaal nep is, geloof ik onbewust toch 'blindelings' dat deze gezichten en lichamen echt zijn. En veel mensen doen dat. Zelfs al denken we dat we o zo geëmancipeerd zijn, bij vergelijking begint er inwendig onmiddellijk een belletje te rinkelen. Neem mij nou. Hoewel ik mezelf beschouw als een heel geëmancipeerde vrouw, die niets geeft om oppervlakkige schoonheid, heb ik meer dan eens met zo'n tijdschrift in de badkuip gelegen terwijl ik bij mezelf dacht: shit. Ik ben te dik, mijn vel lubbert en ik heb te veel rimpels, ik zal nooit van mijn leven zo mooi zijn.

Het is toch te gek voor woorden dat dezelfde media die ons vrouwen aanmoedigen om van onszelf te houden zoals we zijn, ons tegelijkertijd onophoudelijk tips geven over hoe we onszelf kunnen veranderen. In een en hetzelfde drukwerkje staan niet zelden artikelen over hoeveel sterker wij vrouwen in het leven staan als we authentiek zijn, plus talloze dieet-, fitness-, bikinifiguurtips enzovoort. Het geheel is dan nog opgeleukt met advertenties die suggereren dat er knieën zonder plooiën bestaan en dat huid kan functioneren zonder poriën.

Het gemeenste addertje onder het gras is echter dit: al hebben we deze dingen nog zo vaak vanuit een rationeel standpunt benaderd, als die schijnbaar perfecte beelden eenmaal in ons onderbewuste verankerd zijn, zal ons gevoel zeker niet op stel en sprong veranderen. Dat begin ik nu langzaam te begrijpen. Waarom? Omdat ik mezelf eigenlijk helemaal niet zo dom vind, en er toch 35 jaar en een snorkelvakantie voor nodig heb gehad om een innerlijke knop om te zetten, waardoor ik kritisch naar al die glossy's begon te kijken. Het had niets te maken met geleerde boeken lezen, er moest simpelweg bij mij vanbinnen iets op gang komen.

Als je de kwestie van de vrouwenbladen aandachtiger bekijkt, is er iets heel bizars aan de hand. Bijna iedere vrouw die ik ken houdt

van deze tijdschriften, aangezien ze af en toe graag naar de kleurige, esthetische foto's kijkt en zich daarbij wil ontspannen. We denken dat we iets doen wat goed voor ons is, iets wat relaxt; we denken dat het tijdschrift ons zal helpen ons hoofd leeg te maken of ten minste de drukte in ons hoofd tot bedaren te brengen. Maar in werkelijkheid lokken de mooie foto's precies het tegenovergestelde uit: met de smetteloze perfectie van de afbeeldingen (of door de overduidelijke vingerwijzing naar onze eigen imperfectie) zetten ze ons nog meer onder druk.

Mijn intuïtie zegt één ding luid en duidelijk: als ik iets van dat heerlijke gevoel dat ik tijdens de vakantie had wil vasthouden, moet ik deze tijdschriften zo veel mogelijk buiten de deur houden.